

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 40 ЯЗЫКОВ
ТРЕЙСИ ХОГГ, МЕЛИНДА БЛАУ

СЕКРЕТЫ ВЫСЫПАЮЩЕЙСЯ МАМЫ

О СНЕ, КОРМЛЕНИИ И ОБЩЕНИИ С МАЛЫШОМ
ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ДЕТСКОГО САДА



известна
всесю как
Шеллунга
младенцам

МЕТОД ОБУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ СНУ
ЯЗЫК МЛАДЕНЦА - КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОН ХОЧЕТ
КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША - ОНИ ЕЛИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО
РЕЖИМ ДНЯ ПО ПРИНЦИПАМ EAST - ВСЕГДА РАБОТАЕТ

**Мелинда Блау
Трейси Хогг
Секреты высыпающей мамы. О сне,
кормлении и общении с малышом
от рождения до детского сада**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9741969*

*Секреты высыпающей мамы. О сне, кормлении и общении с малышом от рождения до детского сада / Трейси Хогг, Мелинда Блау; пер. с англ. О. Андриановой: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2015
ISBN 978-5-00057-492-8*

Аннотация

Тысячи родителей по всему миру уже обратились к книгам известного эксперта Трейси Хогг, чтобы наладить общение с их маленькими детьми. С этой книгой вы освоите «banguage» (baby-language) – язык, на котором маленькие дети сигнализируют вам о своих потребностях, чувствах и эмоциях, сможете лучше понимать своего ребенка и заниматься воспитанием с учетом уникальных свойств его личности, характера и стадии развития.

Это книга для всех родителей и тех, кто ждет пополнения в семье.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Предисловие к русскому изданию	5
Введение	7
Как я стала «миссис Решай Проблемы»	7
Будь терпеливым и понимающим родителем	9
Ну почему это не помогает?	12
Что дальше	16
Глава 1	17
Метод EASY – это настоящий подарок	17
Записывайте!	20
Метод EASY: когда легкое становится трудным	21
Первые шесть недель: настраиваемся	24
Распорядок дня в килограммах	28
С шести недель до четырех месяцев: неожиданные пробуждения	32
С четырех до шести месяцев: «4/4» и начало бессистемного воспитания ребенка	34
С шести до девяти месяцев: избавляемся от непоследовательности	38
EASY после девяти месяцев	40
Приступаем к режиму EASY в четыре месяца или старше	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Трейси Хогг, Мелинда Блау

Секреты высыпавшейся мамы. О сне, кормлении и общении с малышом от рождения до детского сада

Tracy Hogg

with Melinda Blau

Secrets of the Baby Whisperer

How to Calm, Connect, and Communicate with your Baby

Издано с разрешения Atria Books, a division of SIMON & SCHUSTER Inc. и литературного агентства Andrew Nurnberg

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© 2005 by Tracy Hogg and Melinda Blau

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2015

* * *

Предисловие к русскому изданию

Дорогие родители!

Вы держите в руках эту книгу не случайно: в вашей жизни произошло чудо – появился малыш. И сразу возникло множество вопросов! Как кормить? Как воспитывать? Почему он плачет? Почему он не спит? Эта книга подскажет вам, где искать ответы на них – послушать вашего ребенка! Специалист по уходу за новорожденными, Трейси Хогг, известная читателям во всем мире как Baby Whisperer, Шепчущая младенцам, убеждена что внутри каждого родителя скрывается «переводчик» с языка младенцев – просто ему нужно помочь раскрыться.

Каждый ребенок уже с рождения – индивидуальность, неповторимая личность, которую надо изучать, с которой надо знакомиться. Когда ребенок плачет, это не просто бессодержательное хныканье. Это целое послание, через которое ребенок пытается донести до взрослых свою потребность. Поэтому так важно внимательно присматриваться, прислушиваться к своему ребенку – и удовлетворять именно то, о чем он просит, а не сводить все к стандартным интерпретациям «хочет кушать» или «болит животик».

Трейси Хогг, опытная детская медсестра, имеет колоссальный опыт взаимодействия с самыми разными родителями и малышами, и каждой семье она предлагает индивидуальный метод, который поможет упорядочить жизнь всей семьи при появлении в ней малыша. С помощью ее советов вам будет легче понять характер своего ребенка, научиться общаться с ним и в конце концов стать для своего малыша лучшим другом.

Схема воспитания и развития ребенка, предлагаемая автором книги, строится на четком соблюдении режима дня, который должен включать в себя четыре действия: кормление, активность, сон, свободное время для мамы. Именно в такой последовательности. Каждому из этапов посвящены отдельные главы (о том, как правильно организовать кормление, бодрствование, засыпание), в которых Трейси предлагает различные советы в зависимости от возраста ребенка, его характера и темперамента. Для каждого периода жизни малыша приведены наиболее частые трудности, с которыми сталкиваются родители, и даны простые и эффективные способы их преодоления.

Конечно, предлагаемый в книге метод – это не расписание, не точный временной график, потому что ваш малыш не может жить строго по часам. Но соблюдение режима сделает жизнь в вашей семье слаженной и внесет в нее предсказуемость, в которой так нуждается ваш малыш. Четыре элемента режима, выделяемые Трейси Хогг, тесно связаны между собой – изменения в одном неизбежно повлекут изменения в трех остальных.

Кормление. День малыша всегда начинается с кормления. Сначала это жидкая пища, а с шести месяцев вводится прикорм – и малыш попадает в увлекательное «большое путешествие из страны, где тебя кормили родители, в страну, где ты будешь есть сам». «ФрутоНяня» помогает сделать это путешествие вкусным и интересным, обеспечивая ребенка с самой первой ложки всеми необходимыми продуктами, полезными и важными для его роста и развития. Избавляя маму от забот о кормлении, «ФрутоНяня» помогает ей сохранить силы и бодрость для совместных игр и приключений со своим малышом.

Активность. Сытый и здоровый малыш с удовольствием познает окружающий мир, каждый день совершая множество великих открытий. Он изучает форму и цвет окружающих предметов, развивает мелкую моторику, учится общаться и быть самостоятельным.

Сон. Во сне ваш малыш растет и развивается. Здоровый сон помогает ему усвоить полученные за день впечатления набраться сил для новых свершений.

Свободное время для мамы. Чтобы воспитать счастливого малыша, мама должна уметь заботиться о себе. От этого выиграет вся семья, и малыш – в первую очередь. «Фру-

тоНяня» много лет помогает маме и освобождает время для совместных игр и развития малыша. Время, которое вы проводите со своим малышом, бесценно, ведь вы – его главный проводник и открываете окружающий мир вместе с ним!

Радуйтесь совместным открытиям, мама и малыш!

*С любовью и заботой,
Ваша «ФрутоНяня»*

Введение

От советов к решению проблем

Мой самый важный секрет

Как я стала «миссис Решай Проблемы»

Дорогие мамы, папы и малыши! Я одновременно с радостью и с робостью хочу открыть вам свой самый важный секрет: как можно решить любую проблему. Я всегда гордилась своим умением помогать родителям в том, чтобы они научились понимать своих малышей и заботиться о них, и просьба любой семьи войти в их жизнь – всегда честь для меня. Это очень личный и полезный опыт. В то же время литературная деятельность принесла мне широкую известность. С того времени, когда я опубликовала свои первые две книги – а это случилось в 2001 и 2002 годах, – имел место целый ряд удивительных случаев и неожиданностей, превзошедших все фантазии девочки из Йоркшира. Помимо обычных частных консультаций я стала выступать на радио и телевидении. Я начала ездить по стране и всему миру. Я встретила удивительных родителей и детей, которые открыли мне свои дома и сердца. Я общалась с тысячами людей на своем сайте, читала их электронные письма и отвечала на них, участвовала в дискуссиях на форумах.

Впрочем, не волнуйтесь. Несмотря на столь широкую деятельность, я осталась все той же и продолжаю усердно трудиться. Хотя в некотором смысле я немного изменилась: я больше не Шепчущая младенцам – я теперь миссис Решай Проблемы¹. Я сама решаю проблемы. И к этому привели меня вы.

Во время своих поездок, а также через сайт и электронную почту я получила множество благодарностей и слов признательности от мам и пап, последовавших моим советам. Но меня забросали просьбами о помощи еще и те из вас, кто слишком поздно прочел мою первую книгу. Вероятно, вы пытаетесь приучить ребенка к строгому режиму, но, как я полагаю, не уверены, можно ли применять к восьмимесячным детям те же самые принципы, что и к новорожденным. Вероятно, вы недоумеваете, почему ваш ребенок не делает того, что делают другие дети. А может быть, вы столкнулись с серьезной проблемой сна, с трудностями кормления или вопросами поведения – либо же, бедные вы мои, со всеми этими бедами одновременно. В каком бы затруднительном положении вы ни оказались, я слышу один и тот же страдальческий мотив: «С чего мне начать, Трейси?» Вас удивляет, почему некоторые из предложенных мною стратегий не работают, как вам кажется, в случае с вашим ребенком.

Я занималась всеми этими вопросами на протяжении нескольких лет. Мне приходилось давать консультации в довольно серьезных ситуациях, когда, например, трехмесячный младенец имел такой сильный рефлюкс, что почти не удерживал пищу. Он никогда не спал более двадцати минут ни днем ни ночью. Был случай с девятнадцатимесячным ребенком – он не ел прикорм и просыпался каждый час для кормления грудью. Его состояние сепарационной тревоги было настолько серьезным, что мать не могла его успокоить. У одного двухлетнего ребенка приступы гнева случались так часто, что родители боялись выйти из дома. Мне приходилось заниматься ситуациями, подобными этим, и я стала известна как миссис

¹ В оригинале mrs. Fix It – от сценического псевдонима Терри Макгроу, популярной ведущей телепередач с полезными советами по обустройству дома, садоводству, ремонту и т. д. – *Здесь и ниже, если не указано иное, примечания переводчика.*

Решай Проблемы. И в конце концов я поняла, что должна помочь вам овладеть базовыми стратегиями, приведенными в моих первых работах.

В этой книге я хочу вас взять за руку, избавить от страхов и показать, как утвердиться в роли родителя. Я хочу передать вам то, что узнала сама в течение жизни, и научить разговаривать на языке ребенка. Кроме того, я постараюсь ответить на ваши вопросы. Я хочу, чтобы вы были способны думать так, как думаю я. Я могла бы составить список всех трудностей, возникающих перед родителями, но дети и семьи не похожи друг на друга. Поэтому, когда ко мне обращаются с частной проблемой, я, чтобы определить, что действительно происходит в данной семье или с данным конкретным ребенком, всегда задаю по меньшей мере один вопрос, а потом целый ряд других – о том, что уже сделали в сложившейся ситуации и родители, и сам ребенок. Только после этого я предлагаю свой собственный план действий. Моя цель – помочь вам уловить ход моих мыслей и приучить вас задавать себе вопросы. Со временем вы научитесь не только понимать детей, но и решать их проблемы – вы станете мистером или миссис Решай Проблемы. Однако, прежде чем вы продолжите чтение, я хочу напомнить вам одну важную вещь:

Проблема – это не что иное, как вопрос, который необходимо задать, или ситуация, требующая творческого решения. Задавайте правильные вопросы – и вы получите правильные ответы.

Будь терпеливым и понимающим родителем

Терпеливый и понимающий – два качества, которые вам понадобятся независимо от возраста вашего ребенка. Каждый раз, когда я встречаюсь с родителями, имеющими какую-нибудь проблему, ничто в моей «большой тройке» – сон, кормление или поведение – никогда не обходится без хотя бы одного, а то и обоих, из этих качеств. Однако терпение и понимание требуются от родителей не только в проблемных ситуациях, они необходимы и в обычном, повседневном общении. Когда хотя бы один из родителей способен к проявлению терпения и понимания, это положительно сказывается на играх и развлечениях, на поездках в супермаркет, на поведении ребенка в присутствии других детей и на множестве других повседневных ситуаций.

Ни один из родителей не может всегда быть терпеливым и понимающим, но чем чаще мы проявляем эти качества, тем в большей степени они становятся нашим привычным способом поведения. Нет ничего лучше практического опыта. На протяжении всей книги я буду всегда напоминать вам о терпении и понимании. А сейчас я хочу объяснить вам суть каждого из качеств.

Терпение. Оно требуется всем родителям, вставшим на этот трудный, кажущийся бесконечным путь, где надо уметь предвидеть все. Какой-то месяц – и сегодняшняя главная проблема остается в прошлом, при этом мы, как правило, забываем о ней и говорим ей «Прощай». Мне неоднократно приходилось видеть: родители неосознанно выбирают тот способ, который представляется им более легким, а потом убеждаются, что оказались в опасной и безвыходной ситуации. Именно так начинается бессистемное воспитание (о нем я расскажу далее). Мне пришлось работать с одной мамой, которая, чтобы успокоить малыша, постоянно давала ему грудь. Это привело к тому, что ребенок в возрасте пятнадцати месяцев не мог уснуть самостоятельно и требовал кормления грудью четыре-шесть раз за ночь. Несчастная, измотанная мать заявляла, что она бы и рада отучить его, но ничто другое не помогает. В таких ситуациях требуется терпение, чтобы пережить переходный период.

Когда у вас есть ребенок, вам всегда непросто: у вас в доме все время беспорядок, грязь. Следовательно, вам опять-таки потребуется терпение (и внутренняя стойкость), чтобы вынести этот хаос, спокойно пережить отпечатки пальцев тут и там и лужи на полу. Все родители проходили через подобное на первых порах. Найдется ли такой малыш, который сразу научится пить из кружки, не проливая жидкость на пол? А крошки, падающие на пол, – они ведь появились не сегодня и не скоро закончатся. Если вы позволяете малышу самостоятельно осваивать поведение за столом, самому наливать себе, соблюдать аккуратность, если разрешаете ему ходить по комнате, где полно всяких запретных мест и предметов, – все перечисленное потребует от вас терпения.

Родители, не обладающие этим важным качеством, могут непреднамеренно спровоцировать обсессивные расстройства даже у очень маленьких детей. Двухлетняя Тара, с которой я встретилась во время своих поездок, явно хорошо усвоила уроки своей сверхаккуратной мамы Синтии. Войдя в их дом, вы бы никогда не сказали, что здесь живет маленький ребенок. И неудивительно. Синтия ходила за дочерью повсюду с влажной салфеткой, вытирала ей лицо, убирала шваброй пролитое на пол, складывала игрушки в коробки, как только Тара бросала их на пол. Девочка росла вся в мать: одним из ее первых слов стало «глязный». Вероятно, это было бы неплохо, если б не тот факт, что Тара боялась одна отходить далеко от матери и начинала плакать, если другие дети прикасались к ней. «Особый случай», – скажете вы. Вероятно, мы бываем несправедливы к малышам, когда не позволяем им делать то, что делают другие дети: иногда немного испачкаться, иногда немного попоказничать. Одна удивительная мама из тех, что относятся к терпеливым и понимающим, рассказала мне, что

она регулярно организовывала «пороссячи вечеринки» для своих детей – ужин без столовых приборов и посуды. И здесь мы видим удивительный парадокс: когда мы разрешаем детям отказаться от установленных правил и побеситься, часто они не заходят в этом так далеко, как можно было бы от них ожидать.

Терпение – необходимое качество, если вы стремитесь отучить ребенка от плохих привычек. Естественно, чем он старше, тем дольше вам придется потрудиться. Вы должны понимать, что независимо от возраста ребенка на это требуется время и вы не можете ускорить процесс и сразу же получить результат. Но вот что я вам скажу: лучше пораньше проявить терпение и найти время на то, чтобы учить своих детей и говорить им, чего вы от них ожидаете. Вы бы предпочли заняться избавлением от плохих привычек двухлетнего ребенка – или подростка?

Понимание. Понимание личности ребенка должно начинаться с того момента, когда он делает первый вдох, появляясь из утробы матери. Будьте постоянно в курсе того, что думает ваш ребенок. И в буквальном, и в переносном смысле. Присядьте на корточки, чтобы ваши глаза были на уровне глаз малыша, и посмотрите на мир так, как смотрит он. Предположим, что вы впервые берете ребенка с собой в церковь. Присядьте; представьте, какой вид открывается ему с его места или из его прогулочной коляски. Вдохните запахи: попробуйте представить, как ощущает он своим маленьким носиком аромат ладана или свечей. Прислушайтесь к гулу толпы, пению хора и звучанию органа. Может быть, для ушей малыша это слишком громко? Я не считаю, что вы должны избегать новых мест. Напротив, очень хорошо показывать ребенку новые виды, новые звуки, новых людей. Если ваш младенец постоянно плачет в незнакомой ему обстановке, то вы, будучи понимающим родителем, услышите, что он говорит вам: «Для меня уже многовато. Давай не все сразу». Или: «Может, покажешь мне это через месяц-другой?» Способность к пониманию позволяет вам настроиться на одну волну, узнать своего ребенка и научиться доверять своим инстинктам в отношениях с ним.

Понимание – это и обдумывание вопросов, прежде чем начать их решать, и планирование на будущее. Не ждите, когда нагрянет беда, особенно если нечто подобное у вас уже случалось. Например, если вы видите, что, часто играя вместе в песочнице, ваш малыш и его приятель постоянно воюют друг с другом и каждое утро заканчивается слезами, постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок играл с другим мальчиком или девочкой, даже если вам не очень нравится его мама. Ведь смысл заключается в том, чтобы дети *играли* – а не в том, чтобы заставлять своего малыша общаться с кем-то, кто ему не нравится и с кем у него не ладятся отношения. Если вам хочется перекинуться парой слов со своей подругой, тогда найдите ребенку няню.

Понимание означает осознание того, что вы говорите и что вы делаете вместе с ребенком и по отношению к нему. При этом вы должны быть последовательны. Ваша непоследовательность, отсутствие логики в ваших поступках запутают, собьют с толку ребенка. Так, если вы однажды скажете: «В гостиной не едят», а на другой день вечером не заметите, что ваш сын поедает чипсы из пакета, сидя на диване, то ваши слова ничего не будут значить. Он перестанет обращать на них внимание – и разве можно его в этом винить?

Наконец, понимание означает способность эмоционально чувствовать своего малыша и быть всегда рядом с ним. Я всегда мучительно переживаю, когда вижу, как кто-то игнорирует детский плач. Плач – первый язык, на котором изъясняется ребенок. Поворачиваясь спиной к плачущему малышу, мы говорим этим: «Мне нет до тебя дела». Бывает, что оставленные без внимания дети прекращают плакать, но они перестают и радоваться. Я видела родителей, которые ничего не предпринимали, когда их дети плакали, считая, что надо держать их в строгости («Не хочу его баловать» или «Пусть немного поплачет, это только на пользу»). Я видела матерей, которые отказывались взять ребенка на руки и говорили:

«Сейчас я больше нужна его сестренке, а он подождет». И заставляла ребенка ждать, и ждать, и ждать... *Никакие причины не оправдывают игнорирования вами своего ребенка.*

Наши малыши нуждаются в том, чтобы мы находились рядом с ними, чтобы мы были мудрыми и сильными, чтобы могли прийти им на помощь. Мы – лучшие учителя для них, а в первые три года их жизни – и единственные. Мы должны быть терпеливыми и понимающими родителями, чтобы дети могли развивать в себе самые лучшие качества.

Ну почему это не помогает?

«Ну почему оно не помогает?» – вот один из вопросов, который мне обычно задают родители – например, мамы, добивающиеся того, чтобы малыш поспал более двух часов, или поел, или перестал колотить других детей. Я часто слышу одни и те же реплики: «Да, но...», или «Да, я знаю, вы говорили мне, что я должна будить ее днем, чтобы она спала ночью...», или «Да, я слышала, что на это требуется время, но...», или «Да, я помню, вы советовали выводить его из комнаты, когда он начнет проявлять агрессивность...» Я думаю, вы уже поняли, в чем дело.

Мои подходы к общению с ребенком действительно *дают результат*. Я сама применяла их на тысячах детей и обучала своим методам родителей во всем мире. Я не волшебница. Я просто знаю эту тему и имею опыт. Разумеется, я понимаю, что с одними детьми труднее, чем с другими (тут все так же, как и со взрослыми). К тому же некоторые периоды развития, например когда у малыша прорезываются зубы или во время болезни (вашей или ребенка), могут быть более трудными для родителей. Однако почти каждая проблема оказывается решаемой, если обратиться к самым ее основам. Если проблема не устраняется, то обычно причина в родителях, которые что-то сделали не так, или в их отношении к проблеме. Может быть, это звучит резко, но помните, что я – защитник вашего *ребенка*. Если вы читаете мою книгу, потому что хотите изменить что-то в лучшую сторону и восстановить гармонию в семье, но вам кажется, что ничто не помогает – даже мои советы, – задайте себе вопрос, применим ли хоть один из моих советов к вам. Если вы разделяете какие-нибудь из моих утверждений, значит, вам следует изменить *свое* поведение и образ мышления, чтобы вы могли использовать мои стратегии воспитания ребенка.

Вы слепо следуете за своим малышом, а не создаете для него режим. Если вы прочли мою первую книгу, то уже знаете, что я – убежденная сторонница распорядка дня (а если не читали, то я отсылаю вас к главе 1, где говорится об EASY). В идеальном варианте для вас все начинается с того дня, когда вы приносите домой из роддома маленький сверток. Конечно, если вы начали не с первого дня, вы можете приступить к описанным мною занятиям в течение восьми недель, или трех месяцев, или даже большего срока. Но многие родители при этом сталкиваются с трудностями, причем по мере взросления малыша трудностей становится все больше. И тогда родители в отчаянии звонят мне или я получаю по электронной почте что-нибудь такое:

«Софи – мой первый ребенок, ей восемь с половиной недель, я не могу установить для нее режим, она ему не подчиняется, и меня тревожит нерегулярность кормлений и сна. Помогите советом».

Это классический случай слепого следования поведению ребенка. Маленькая Софи – всего лишь младенец. Что она вообще понимает в своем возрасте? Проблема в маме, потому что она следует за своим ребенком, которому ничего не известно ни о сне, ни о кормлении. Он будет знать только то, чему мы его научим. Мама говорит, что пыталась установить какой-то режим, но малышка ему не подчинялась (в главе 1 я расскажу, что следует делать в таких случаях). И младенцам, и детям постарше, ползункам и ходункам в равной степени необходимо придерживаться установленного распорядка дня. Мы должны не идти у них на поводу, а уметь направлять их. Мы сами должны устанавливать время еды и сна для них.

Ваше воспитание ребенка было бессистемным. Как мне всегда говорила бабушка, «*Все надо делать своевременно*». К сожалению, иногда родители импульсивно предпринимают что-нибудь – что угодно, лишь бы заставить младенца перестать плакать, – или берут его на руки, чтобы успокоить. Часто это «что-нибудь» становится вредной привычкой, кото-

рую им потом приходится ломать. Вот он, результат бессистемного воспитания ребенка. Например, когда десятидневный Томми не мог уснуть из-за того, что мама забывала его уложить вовремя, она потом начинала ходить с ребенком, укачивая его и потряхивая. И что вы думаете? Это помогало. Томми засыпал у нее на руках. На другой день, когда он начинал беспокойно ворочаться в своей кроватке во время дневного сна, она так же брала его на руки, чтобы успокоить. Ее и саму умиротворял этот ритуал, когда она ощущала, как ее прелестный малыш прижимается к ее груди. Однако через три месяца, а то и раньше, мама в отчаянии недоумевала, почему ее сын ненавидит свою кроватку и отказывается спать в ней, пока она не укачает его на руках. И Томми вовсе не виноват. Причина в маме, которая без всякого дурного умысла поспособствовала тому, чтобы укачивание и тепло ее груди стали ассоциироваться у ребенка с засыпанием. Для него такая ситуация стала обычной. Он уже не мог сам, без помощи матери, отправиться в Страну Снов, а свою кроватку он не любил, потому что не был приучен к ней.

Вы не считываете сигналы, поступающие от вашего ребенка. Какая-нибудь мама звонит мне в отчаянии: «Он всегда жил по режиму, а теперь перестал. Как мне вернуть это обратно?» Такая ситуация означает не только то, что родители позволяют себе слепо следовать за поведением ребенка, но также и то, что обычно в подобных случаях они больше внимания уделяют не самому ребенку, а тому, чтобы все было точно по часам – часто в собственных интересах. Такие родители не понимают языка знаков, посылаемых ребенком через плач. Даже когда дети начинают говорить, нужно наблюдать за ними. Например, вот ситуация: ребенок, склонный к агрессии, едва войдя в комнату, начинает колотить других малышей. Он постепенно распаляется и наконец взрывается. Понимающие родители сумеют проследить за его знаками-движениями и направить энергию ребенка в нужную сторону, прежде чем он вспылит.

Вы не учитываете того, что ваши дети постоянно меняются. Я часто слышу от родителей фразу «А вот раньше...» – они не понимают, что пора уже обходиться без нее. Четырехмесячному малышу не подойдет режим, установленный для него в первые три месяца жизни, и он начнет капризничать. Здоровый шестимесячный ребенок, прежде всегда спавший крепким сном, будет просыпаться по ночам, пока родители не переведут его на прикорм. Единственной константой здесь можно считать постоянно происходящие изменения (об этом см. в [главе 10](#)).

Вы ищете быстрого и легкого решения проблемы. Чем старше становится ребенок, тем труднее ему избавиться от плохих привычек, возникших из-за бессистемного воспитания. Это и просыпание по ночам, и требование покормить, и отказ сидеть на высоком стульчике во время кормления. Однако многие родители надеются на чудо. Например, Элейн проконсультировалась у меня, как начать кормление ребенка из бутылочки, а потом стала утверждать, что моя стратегия не работает. Первый вопрос, который я всегда задаю: «Как долго вы пробовали это делать?» Элейн призналась, что пыталась давать малышу бутылочку только во время утреннего кормления, а затем отказалась от своей затеи. Почему она так быстро сдалась? Она ожидала мгновенного результата. Я напомнила ей о необходимости быть терпеливой и понимающей.

На самом деле вы не стремитесь к переменам. Вторая проблема Элейн заключалась в том, что у нее отсутствовало желание что-либо доводить до конца. «Я боялась, что Зед будет голодать, если я продолжу и дальше следовать вашим методам» – такую причину она мне назвала. Но это еще не все: она собиралась научить мужа кормить пятимесячного Зеда. Чтобы решить проблему, надо сперва захотеть. И тут вам понадобятся стремление и упорство, чтобы довести решение до конца. Составьте план и *придерживайтесь его*. Не возвращайтесь к прежним способам и не пытайтесь применять какие-то новые. Если вы остановитесь на одном методе, то он будет работать... до тех пор, пока вы ему следуете. Проявите

настойчивость. Я слишком часто вынуждена повторять: *вы должны проявить такую же последовательность в применении новых методов, как когда-то это было со старыми*. Понятно, что в силу своего характера некоторые дети более устойчивы к изменениям, чем другие (см. [главу 2](#)), и почти все малыши противятся попыткам нарушить их привычный распорядок (со взрослыми ведь тоже так!). Однако если мы останемся верны принятым решениям и не поменяем правил, то дети привыкнут к нововведению.

Иногда родители обманывают сами себя. Они утверждают, что пробовали какой-нибудь конкретный метод в течение двух недель – к примеру, PU/PD, о котором я рассказываю в главе 6, – и что он не работает. Я знаю, что это неправда, потому что через неделю или даже меньше каждый метод дает результат с любым ребенком, независимо от его характера. Потом выясняется, что они пробовали его всего лишь три-четыре дня, и все шло хорошо, но через несколько дней малыш проснулся среди ночи, и родители перестали придерживаться нового плана. Раздраженные, они поступили неправильно. «Мы решили, пусть поплачет, говорят, это хорошо». Я такого никогда не посоветую! Подобное приводит к тому, что младенец начинает чувствовать себя покинутым. Бедняга не только приходит в замешательство от того, что родители изменили правилам, но и чувствует испуг.

Если вы не собираетесь доводить что-то до конца – лучше и не начинайте. Если вы не можете справиться своими силами, привлечите тех людей, которые вас поддержат: вашего супруга, мать, свекровь, близкую подругу. Иначе вы заставите малыша страдать и горько плакать, а потом, скорее всего, снова станете класть его в свою постель.

Вы пытаетесь добиться чего-то, что не подходит вашей семье и вам лично. Когда я предлагаю выработать определенный режим для ребенка или советую какую-то из своих стратегий по избавлению от ошибочных методов, обычно я не способна сказать, у кого из родителей это будет лучше работать – у мамы или у папы. Ведь один из них может оказаться сторонником строгой дисциплины, а другой – мягким по характеру человеком, или, что еще хуже, у кого-нибудь из них обнаружится синдром «бедной деточки» (см. раздел [«Конкретные случаи для восьми месяцев – одного года»](#) в главе 6). Некоторые матери (или отцы) сознают: они просто не хотят, чтобы малыш плакал. Я против любого принуждения ребенка и считаю, что нельзя допускать, чтобы ребенок начинал настоятельно требовать чего-то. Мне кажется неправильным оставлять в одиночестве даже уже умеющего ходить малыша, пусть и на очень короткий отрезок времени. Дети нуждаются во взрослых, и мы должны всегда быть рядом, чтобы помогать им, особенно в тот период, когда хотим покончить с прежним бессистемным воспитанием. Это трудно. Если вам нелегко дается применение какого-либо метода, то откажитесь от него, или найдите возможность на некоторое время переложить обязанности на своего более сильного супруга, или же обратитесь за поддержкой к матери, свекрови, близкой подруге.

От добра добра не ищут. Недавно я получила по электронной почте письмо от родителей четырехмесячного малыша. «Наш малыш спит всю ночь, но он набрал в весе всего 680 граммов, а вы в своей книге пишете, что должно быть от 900 граммов до килограмма. Что я могу сделать, чтобы он набрал недостающий вес?» Как много мам отдали бы все на свете, чтобы их младенец спал всю ночь! Проблема женщины, написавшей это письмо, заключалась лишь в том, что показатели ее ребенка не соответствовали сведениям, приведенным в книге. Но, может, у него маленький рост или хрупкое телосложение. Не у всех папа баскетболист. Если вес не вызывает беспокойства у педиатра, я советую не нервничать и понаблюдать за малышом. Может случиться, что через пару недель он станет просыпаться по ночам – и это будет сигналом к тому, что ему надо давать больше пищи в течение дня, а в настоящее время у него все идет нормально.

Ваши несбыточные ожидания. У некоторых родителей нет реального представления о том, что значит *иметь ребенка*. Они могут быть успешны в своей работе, могут быть

хорошими руководителями, образованными и креативными, но свой новый материнский или отцовский статус они считают лишь переходным периодом в жизни (что, безусловно, верно). Но это очень трудный переход, потому что он приносит с собой огромную ответственность: ответственность за другое человеческое существо. Стоит вам стать матерью или отцом – и вы уже не сможете вернуться к прежнему образу жизни или делать вид, что ничего не изменилось. Младенцам иногда *необходимо*, чтобы их кормили по ночам. Когда они встанут на ноги, вы не сможете управлять ими так же эффективно, как планами на работе. Дети – не программируемые устройства. Они требуют заботы, постоянного внимания и много любви. Вы должны хорошо узнать своего ребенка, а на это требуется время и силы. Также не забывайте, что каждый этап в его жизни рано или поздно проходит. И стоит вам после окончания очередного подумать, что трудности остались позади, как ситуация снова меняется.

Что дальше

В этой книге мы рассмотрим широкий ряд вопросов, потому что я старалась включить в нее все проблемы, которые могут возникнуть перед вами и которые трудно сформулировать кратко. Каждая глава посвящена отдельной проблеме и отличается от других: она построена таким образом, чтобы дать вам возможность продвинуться дальше базовых знаний и понять мой подход к конкретным проблемам воспитания детей.

В каждой главе вы найдете множество дополнительных материалов: мифы о воспитании детей, таблицы, текстовые врезки, в которых обобщены наиболее важные информационные моменты. Также есть примеры из реальной жизни. В конкретных историях и письмах все имена и персональные данные изменены. Я старалась не упускать наиболее распространенные проблемы, вызывающие беспокойство родителей, и показать вам те вопросы, которые я обычно задаю, чтобы узнать, что происходит на самом деле. Подобно антикризисному менеджеру, анализирующему сбой в работе компании, я должна определить всех участников, их действия и что произошло до того, как обнаружилась конкретная проблема. Затем я должна предложить иной способ действия, который приведет к результату, отличающемуся от полученного ранее. Посвящая вас в то, что я думаю о трудностях младенцев и детей постарше, а также в предлагаемые мною планы, я помогаю вам самим стать «антикризисным менеджером» в своей семье. Как я говорила ранее, моя цель – заставить вас мыслить так, как я, чтобы вы могли решать возникающие проблемы самостоятельно.

На протяжении всей книги я старалась приводить примеры, относящиеся в равной степени к мальчикам и к девочкам. Но в том, что касается родителей, вы увидите полный дисбаланс, поскольку большинство телефонных звонков, писем и электронных сообщений я получаю от мам. Папы! Если вы читаете эту книгу, знайте: я обхожу вас вниманием не по злему умыслу. Известно, что, к счастью, многие мужчины имеют практический опыт работы с детьми и около 20 процентов отцов любят этим заниматься. Когда-нибудь наступит тот день, когда никто не сможет сказать, что мужчины не читают книг о воспитании детей!

Те вопросы, которые я обычно задаю, будут выделены в тексте книги жирным шрифтом – **вот таким**, – чтобы вы их сразу видели.

Вы можете прочесть эту книгу от корки до корки или просмотреть только те проблемы, которые вас волнуют. Тем не менее, если вы не знакомы с моими предыдущими работами, я настоятельно рекомендую вам прочесть хотя бы первую и вторую главы, где дается обзор основных правил по уходу за детьми. Это поможет вам анализировать причины возникновения проблем в том или ином возрасте. С третьей по десятую главу детально рассматриваются три направления, вызывающих особое беспокойство у родителей: кормление, сон и поведение.

Многие говорили мне, что еще больше моих советов ценят мое чувство юмора. Обещаю, что в книге его будет предостаточно. В конце концов, дорогие мои, если мы забудем, как надо смеяться, и перестанем дорожить моментами спокойствия и уединения (даже если они длятся всего несколько минут), и без того трудный процесс воспитания детей будет идти и вовсе тяжело.

Не исключено, что вы удивлены некоторыми моими советами и не верите, что они способны помочь, но я могу на большом количестве примеров продемонстрировать, как успешно они применялись в разных семьях. Почему бы и вам не попробовать?

Глава 1

EASY не обязательно значит «легко» (но ведь получается!) Приучайте ребенка к правильному режиму

Метод EASY – это настоящий подарок

Вероятно, утром у вас все идет согласно режиму. Вы просыпаетесь примерно в одно и то же время, сначала принимаете душ или пьете кофе, а может быть, сразу же отправляетесь на беговую дорожку или выводите щенка на короткую прогулку. Что бы вы ни делали по утрам, вероятно, это всегда одни и те же занятия. Если случайно что-нибудь нарушит ваш распорядок, то вы на весь день можете оказаться выбитыми из колеи. Держу пари, что и весь ваш дальнейший день расписан от и до. Вы привыкли обедать в определенное время. И по вечерам вы, наверное, имеете обыкновение заниматься чем-то конкретным, например какое-то время перед сном лежать в обнимку с подушкой (или с любимым человеком). А теперь давайте предположим, что время вашего ужина изменилось или что сегодня вы ночуете не дома. Выбивает ли это вас из колеи, чувствуете ли вы некоторую несобранность, проснувшись утром?

Естественно, все люди по-разному относятся к соблюдению режима. По одну сторону находятся те, чьи дни упорядочены и предсказуемы. По другую – люди, имеющие склонность жить по наитию, находящиеся в свободном полете. Но даже у таких «летунов» бывают какие-то запланированные мероприятия. Почему? Потому что люди, подобно большинству животных, могут существовать успешно, если они знают, чего и почему они хотят и что будет потом. Мы все любим некоторую определенность в жизни.

То же самое происходит у младенцев и детей постарше. Мама приносит своего ребенка домой из роддома – и с этого момента начинается определенный режим. Я назвала его аббревиатурой EASY, означающей прогнозируемую последовательность событий, отражающую жизнь взрослых, но отдельными отрезками времени: кормление (Eat), активность (Activity) и Сон (Sleep), который оставляет вам немного времени для себя (time for You). Это не расписание, не точный временной график, потому что нельзя заставить младенца жить строго по часам. Ваш день выстраивается согласно повседневному распорядку, что делает жизнь в семье слаженной, а это очень важно, потому что все из нас, и взрослые, и дети (в том числе младенцы и ходунки), стремятся к предсказуемости. И каждому это идет на пользу: малыш знает, что последует дальше. Дети проводят больше времени с мамой и папой – они не будут надоедать родителям, которым требуется какое-то личное время.

По методу EASY я начала работать давно, еще до того, как дала ему это название. Двадцать лет назад, когда я только стала заниматься маленькими детьми, я увидела, какую важную роль играет создание правильного распорядка дня. Надо сначала настроить малыша на него, а в дальнейшем его придерживаться. Для эффективного обучения необходимо постоянное повторение. Я объясняла родителям, с которыми работала, насколько важен суточный распорядок дня. Говорила, что он поможет им в дальнейшем, когда я уеду. Я всегда предупреждала их о том, что ребенку необходима активность после кормления, а вовсе не сон. Кормление у него не должно ассоциироваться с последующим переходом ко сну. Когда жизнь «моих» малышей спокойна и спланирована, большинство из них хорошо кушает, они могут играть самостоятельно в течение длительного времени, могут сами засы-

пять без бутылочки (или материнской груди) и без укачивания. По мере того как «мои» младенцы подрастали и начинали ходить или достигали детсадовского возраста, я продолжала поддерживать контакт с их папами и мамами, которые рассказывали мне, как соблюдение режима помогает детям в жизни. Они росли уверенными и полагались на своих родителей, всегда оказывающихся рядом в нужную минуту. И сами родители учились быстро и вовремя улавливать желания ребенка по его жестам, телодвижениям, учились слушать его плач и правильно реагировать. Начиная «считывать» информацию, поступающую от ребенка, они получали знания, позволяющие им преодолевать препятствия на своем пути.

К тому времени, когда мне в голову пришла мысль написать первую книгу, я со своим соавтором придумала сокращение EASY, позволяющее родителям легче запоминать последовательность распорядка дня. Кормление, активность, сон – естественный ход жизни, плюс в качестве бонуса – время на себя. При этом вы не следуете слепо за своим ребенком, а берете происходящее под *своей* контроль. Вы внимательно следите за малышом, улавливаете каждое его движение, и вы берете инициативу на *себя*, мягко направляя его к тому, что, как вы знаете, будет ему на благо: к кормлению, затем к активности и, наконец, к хорошему сну. Вы – проводник для ребенка. Вы задаете ему темп.

Метод EASY позволяет родителям, особенно начинающим, быть уверенными в том, что они понимают своего ребенка и правильно распознают причины его плача. Как написала мне одна мама: «Мы с мужем и наша шестимесячная малышка Лили – загадка для таких же, как мы, слушателей курса по уходу за новорожденными, ведь у нас не бывает бессонных ночей и наш ребенок такой веселый!» Далее она говорит, что они с мужем стали использовать метод EASY, когда малышке было десять недель. «Мы понимаем ее язык, мы следуем распорядку дня – но не строгому графику, – и это делает нашу жизнь предсказуемой, управляемой и радостной».

Мне неоднократно приходилось видеть подобное. Те родители, которые сразу же стали применять этот метод, лучше понимают, в чем нуждается их ребенок и чего он хочет в определенное время суток. Предположим, вы покормили свою малышку (Е – кормление) и она бодрствует в течение пятнадцати минут (А. – активность), а затем начинает немного нервничать. Вероятнее всего, она хочет вздремнуть (S – сон). И в обратном порядке: когда она засыпает на час (S), вам удастся потратить немного времени на себя (Y), а потом она просыпается, и о дальнейшем можно только догадываться. Даже если она не плачет (если ей меньше шести недель, то вероятнее всего, что плачет), бьюсь об заклад, что она голодна. И цикл EASY начинается сначала.

МЕТОД EASY: ПОЧЕМУ ОН ТАКОЙ ЛЕГКИЙ?

Потому что это целесообразный способ организации дня для вас и вашего ребенка. Время делится на циклически повторяющиеся этапы, обозначенные буквами. Этапы Е, А и S взаимосвязаны – изменения в одном влекут изменения в двух остальных. В дальнейшие месяцы развития вашего малыша последовательность циклов останется прежней.

Е (eat – кормление). День вашего малыша начинается с кормления – сначала это жидкая пища, с шести месяцев дается прикорм. Когда ребенок следует суточному распорядку, уменьшается вероятность того, что он может быть не накормлен или перекормлен.

А (activity – активность). Младенцы забавляются гулением и лепетом или пристально рассматривают узоры на обоях. Но по мере развития

малыш начинает взаимодействовать со своим окружением и перемещаться. Суточный распорядок помогает предупредить перевозбуждение ребенка.

S (sleep – сон). Во сне малыш растет. Здоровый дневной сон способствует удлинению интервалов ночного сна, ведь, чтобы хорошо спать, нужно снимать напряжение.

Y (your time – личное время). Если у вас нет распорядка, все ваши дни будут разными и непредсказуемыми. И тогда не только малыш окажется несчастен, но и вы едва ли найдете минуту на себя.

Записывайте!

Родителям, которые *записывают все*, что делал малыш в течение дня, легче приучить ребенка к распорядку дня и придерживаться его.

Такие мамы и папы внимательней наблюдают за своим малышом. Записывание кажется утомительным и трудоемким занятием (одному богу известно, сколько всего еще надо успеть сделать!), но зато вы можете видеть всю картину. Вам легко будет отслеживать дневные циклы и наблюдать, как взаимосвязаны сон, кормление и активность. В те дни, когда ребенок хорошо поел, он менее капризен и лучше спит.

Метод EASY: когда легкое становится трудным

Готовясь к написанию этой книги, я сосредоточенно изучала архив – карточки тысяч детей, с которыми я работала, а также вопросы, что я задавала родителями. Моей целью было найти камни преткновения, которые обычно возникают, когда исполненные благих намерений и верные идеи родители начинают устанавливать суточный распорядок дня для ребенка. Однако большая часть вопросов родителей касается вовсе не режима. Напротив, вопросы обычно сосредоточены на какой-нибудь одной букве акронима EASY. Например, «Почему кормление у нас длится очень мало?» (Е), «Почему он капризничает и не проявляет интереса к своим игрушкам?» (А) или «Почему малышка просыпается несколько раз за ночь?» (S). В этой книге я рассматриваю целый ряд вопросов и предлагаю множество советов для решения конкретных проблем: главы 3 и 4 посвящены кормлению; главы 5–7 – сну. Но надо смотреть также и на то, как три элемента взаимосвязаны, и данная глава рассказывает именно об этом. Кормление влияет на сон и активность малыша; активность влияет на кормление и сон; сон влияет на активность и кормление. А все вместе они сказываются на вас. Без предсказуемого распорядка все в жизни ребенка может пойти кувырком – причем зачастую одновременно. Решение вы найдете в методе EASY.

Родители говорят, что этот метод не такой уж и легкий. Ниже я привожу отрывок из письма Кэти, мамы одномесячного Карла и Натали – девочке год и десять месяцев. Кэти пишет о замешательстве и трудностях, с которыми сталкиваются родители:

«У моей старшей дочери Натали со сном все в порядке (она хорошо спит положенное время, в том числе и днем, засыпает сама). Я не помню, как она к этому приучилась, потому мне нужны какие-нибудь образцы распорядка дня для Карла с настоящего момента и на последующие несколько месяцев. Я кормлю его грудью, и кормление естественно переходит в сон, а я не могу понять, устал он, проголодался или у него болит животик. Мне нужна общая схема, которой я следовала бы, чтобы знать, что и когда мне делать с ребенком. Его сестренка требует так много внимания, когда просыпается! В [первой] книге Трейси в общих чертах указано количество времени на кормление, активность и сон (Е/А/S), но мне трудно соотнести дневные и ночные часы».

Кэти превзошла всех только в одном. Она по крайней мере осознала, что ее проблема в непоследовательности и неспособности понимать сигналы Карла. Она предположила, абсолютно правильно, что проблема заключается в отсутствии распорядка дня. И, подобно большинству родителей, которые читали о методе EASY, ей нужна была некоторая уверенность и разъяснения. После нашего разговора ей потребовалось совсем немного времени, чтобы все встало на места. Ведь Карлу был всего один месяц, так что он быстро адаптировался к новому суточному распорядку. А когда я узнала, что он весил три килограмма при рождении, я поняла, что у него не будет проблем, чтобы выдерживать два с половиной или три часа между кормлениями (далее я подробнее расскажу об этом). Как только мама применила метод EASY к своему сыну, ей стало легче предугадывать его потребности (см. образец распорядка дня для четырехнедельного младенца в разделе [«Первые шесть недель»](#) главы 1).

Все малыши чувствуют себя намного лучше, если у них есть суточный распорядок, но одни адаптируются к нему быстрее и легче, чем другие, в зависимости от их характера. Первый ребенок Кэти, Натали, которая уже ходит, – спокойная по характеру и легко адаптирующаяся малышка, – я в таких случаях говорю «ребенок-ангел». Этим объясняется, почему

у Натали не было проблем с засыпанием днем и почему она хорошо спала ночью. Так Кэти и не запомнила, как она ее к этому приучила. А маленький Карл – ребенок более восприимчивого типа. Я называю таких детей «сверхчувствительными» – они даже в месячном возрасте могут болезненно реагировать на яркий свет или на то, что при кормлении мать держит его головку немного ниже, чем обычно. Во второй главе я описываю, как темперамент ребенка влияет на его реакцию практически на все в его жизни. Некоторые дети любят тишину во время кормления, более спокойную активность или засыпают только в темной комнате. Иначе они могут перевозбудиться и тогда *обязательно* станут противиться любому распорядку.

EASY – ВАШ СУТОЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Этот метод не применяется ночью. После купания малыша и после того, как вы положили его в кроватку, нанесите необходимое количество крема на его попку и наденьте подгузник. Не будите ребенка ни под каким предлогом. Если он захочет кушать и проснется, покормите его и сразу же снова положите спать. Даже не меняйте подгузник – делайте это только тогда, когда слышите, что ребенок какает, или (в случае с детьми, которых кормят из бутылочки) когда чувствуете запах.

С младенцами в возрасте до четырех месяцев тоже могут возникать проблемы, если родители не имеют представления о том, что метод EASY следует адаптировать с учетом особых условий появления ребенка на свет – например, в случае преждевременных родов, желтухи или не соответствующего норме веса ребенка (см. раздел [«Распорядок дня в килограммах»](#) далее в этой главе). Некоторые родители не совсем понимают, как применять данный метод. Например, они устанавливают «трехчасовые интервалы» между кормлениями, и будет неудивительно, если их ребенок не научится спать ночью, если они поднимают его, чтобы покормить, после чего в середине ночи не может происходить никакой активности (ни в коем случае не делайте так – пусть он спит).

Проблемы с применением данного метода возникают у родителей, когда они понимают режим как строгое расписание или временной график. Они скорее следят за показаниями стрелок часов, а не за сигналами, поступающими от их младенца. Суточный распорядок дня – отнюдь *не строгий график*. Учтите: *вы не сможете заставить малыша жить точно по минутам*. Если вы все же попытаетесь, то и маме, и ребенку это принесет только разочарование. Мерл из Оклахомы написала мне в отчаянии после, как она сама сказала, «неудачной попытки установить расписание по методу EASY». Я сразу же насторожилась: она употребила слово «расписание», которое я никогда не произношу. «Мне кажется, что мы каждый день живем по разному расписанию, – написала она. – Я знаю, я что-то делаю не так, но что?»

Установленный распорядок дня – это не же самое, что строгое расписание. В расписании заполнены все промежутки точно по времени, а метод EASY предусматривает следование одной и той же модели распорядка дня – кормление, активность, сон – и повторение этого изо дня в день. Мы не пытаемся установить контроль над детьми, мы *направляем* их. В жизни человека, как и других существ, всегда что-то непрерывно повторяется снова и снова, и это закрепляется благодаря суточному распорядку.

Подобно Мерл, некоторые родители неправильно интерпретируют слово «распорядок дня», часто по причине того, что сами привыкли жить по расписанию. Когда я советую делать приблизительно трехчасовые интервалы в распорядке для малыша в возрасте от одного до четырех месяцев, скажем, кормить его в семь часов утра, в десять, в час

дня, в четыре, в семь и в десять вечера соответственно, привыкшая жить по расписанию мамаша воспринимает указанные временные промежутки как навеки высеченные в камне. Она впадает в панику, когда ее младенец в один день засыпает в 10.15, а в другой – в 10.30. Вы не можете заставить ребенка жить точно по часам, особенно в первые шесть недель. Иногда бывают такие дни, когда все идет гладко, своим чередом, а иногда случается наоборот. Если вы постоянно смотрите на часы, а не на своего ребенка, вы можете упустить какие-то важные сигналы (например, зевок или потирание глаз), означающие, что ваш малыш хочет спать (подробнее о периодах сна см. в разделе [«Фактор № 2: неправильный ритуал отхода ко сну»](#) главы 5). А потом оказывается, что вы держите на руках ребенка, измученного тем, что он сам не может заснуть, – конечно, он будет противиться всякому распорядку, потому что это идет вразрез с его физическими потребностями.

Самый важный аспект метода EASY – умение считывать сигналы своего ребенка (признаки голода, усталости, перевозбуждения), что куда важнее любого временного интервала. Если в один из дней малыш проголодается немного раньше обычного или будет выглядеть утомленным, потому что ему пора ложиться спать, не смотрите, что там на часах. Прислушайтесь к здравому смыслу. И поверьте мне, мои дорогие, чем лучше вы научитесь понимать плач своего малыша и его язык жестов, тем легче вам будет направлять его шаги и помогать преодолевать препятствия на пути.

МЕТОД EASY В РАЗРЕЗЕ

Когда мамы возвращаются домой из роддома и начинают применять данный метод, я обычно предлагаю им вести журнал, подобный приведенному ниже (вы можете загрузить форму с моего сайта). Это позволяет им отслеживать, что кушает и что делает их малыш, как долго он спит, а также что успевает сделать мама для себя. Вы можете адаптировать эту таблицу для детей старше четырех месяцев, исключив из нее графы «Испражнение» и «Мочеиспускание».

Кормление						Активность		Сон	Ваше личное время
В какое время	Какое количество (если ребенок ест из бутылочки) или как долго (если кормите грудью)	Правой грудью?	Левой грудью?	Испражнение	Мочеиспускание	Что и как долго?	В первой половине дня или во второй? Или в обеих?	Как долго?	Отдых? Дела? Внутренняя оценка? Комментарии?

Первые шесть недель: настраиваемся

Первые шесть недель – идеальное время, чтобы приступить к методу EASY, который обычно начинают с трехчасового плана. Ваш младенец кушает, играет после кормления, а вы создаете благоприятные условия для его дневного сна. Вы отдыхаете, пока малыш спит, а когда он просыпается, цикл повторяется сначала. Впрочем, первые шесть недель – это период серьезной настройки и адаптации. Ваш ребенок существовал себе в уютном местечке с климат-контролем, где питался круглосуточно без выходных и ужинал в одиночестве в вашей утробе. А теперь его притащили в этот шумный дом, где все постоянно суетятся. Он ожидает, что его покормят и дадут что-нибудь пососать – грудь или бутылочку. Ваша жизнь тоже существенно изменилась. Особенно если для вас все происходит впервые и вы часто испытываете такое же недоумение, как и ваш малыш! Если это ваш второй или третий ребенок, то, возможно, у вас под ногами вертятся его братья или сестры, недовольные тем, что плачущая кроха завладела всем вашим временем.

На этом этапе малыш не способен управлять ничем, кроме собственного рта, которым он пользуется, для того чтобы есть и общаться. Смысл существования новорожденного лишь в том, чтобы сосать грудь и плакать. Плачем он выражает свое мнение, свое единственное мнение. В среднем за сутки ребенок плачет от одного до пяти часов. И для большинства родителей, имеющих первенца, каждая такая минута тянется как все пять. Я в этом убедилась, когда предлагала родителям закрыть глаза, а затем давала им послушать двухминутную запись плача ребенка. Потом я спрашивала их, как долго это длилось. Оказалось, что большинству из них плач показался в два-три раза длиннее, чем на самом деле!

Мы никогда не должны оставлять без внимания детский плач. Наоборот, надо попытаться выяснить, что ребенок хочет им выразить. Когда у родителей, имеющих первенца, возникают проблемы с методом EASY, обычная причина – что они не смогли правильно определить, отчего плачет младенец. Это понятно. У вас появился новорожденный, чьим единственным языком является плач – язык, которым вы не владеете. И сначала вам будет трудно понять, что надо ребенку.

Плач достигает максимальной продолжительности в возрасте шести недель. Но к тому времени наблюдательные родители уже овладевают этим языком. Внимательно следя за движениями малыша, они вовремя предотвращают его плач. Такие мамы и папы знают, каким бывает плач, когда ребенок проголодался: это легкий, похожий на покашливание шум в гортани, кратковременное затишье, а потом более настойчивое и ритмичное «у-а-а, у-а-а, у-а-а». Сравните этот звук с плачем уставшего ребенка: тот начинается с трех коротких завываний, потом следуют два коротких вдоха и продолжительный громкий плач. Опытные родители знают особенности своего ребенка, знают, что не все кричат громко, когда голодны. Некоторые младенцы только проявляют беспокойство, прижимая язык или вращая им из стороны в сторону, а другие могут начать неистовствовать при первых проявлениях голода.

Если вы с самого начала станете применять метод EASY, я гарантирую вам, что вы быстрее научитесь понимать язык малыша и точно определять причину его плача. Ведение ежедневного журнала вам тоже поможет. Предположим, вы покормили ребенка в семь часов утра. Если через десять-пятнадцать минут после этого он начнет плакать и вам не удастся его успокоить, вы с уверенностью можете сказать, что не *голод* является причиной. Скорее всего, имеет место проблема с пищеварением, и вам должно быть понятно, что надо что-то сделать, что успокоить ребенка, – а именно не давать больше пищи, которая может вызвать дискомфорт. Ниже приведены типичные жалобы.

КАК РАСШИФРОВАТЬ ЯЗЫК ПЛАЧА?

Когда шестинедельный (или немного постарше) младенец плачет, вам всегда будет легче определить, чего он хочет, если вы знаете, как проходит его день. Задайте себе один из следующих вопросов.

Пора кормить? – Голод.

Мокрый или запачканный подгузник? – Дискомфорт или холод.

Слишком долго находится на одном месте и без движения? – Скука.

Не спит уже более получаса? – Переутомление.

Слишком много общения или активности? – перевозбуждение.

Гримасничает и тянет вверх ножки? – Метеоризм.

Безутешно плачет около часа после еды? – Рефлюкс.

Малыша тошнит? – Рефлюкс.

В детской комнате слишком холодно или жарко, ребенок слишком тепло одет? – Температура тела.

Типичный день по методу EASY для четырехнедельного младенца		
E	7.00	Кормление
A	7.45	Смена подгузника, немного поиграть и поговорить, понаблюдать, не захочет ли малыш спать
S	8.15	Запеленать малыша и положить в колыбель. Он может засыпать 15–20 минут перед первым утренним сном
Y	8.30	Вы дремлете, пока дремлет малыш
E	10.00	Кормление
A	10.45	См. выше 7.45
S	11.15	Второй утренний сон
Y	11.30	Вы дремлете или отдыхаете
E	13.00	Кормление
A	13.45	См. выше 7.45
S	14.15	Дневной сон
Y	14.30	Вы дремлете или отдыхаете
E	16.00	Кормление
A	16.45	См. выше 7.45
S	17.15	Короткий сон 40–50 минут, чтобы ребенок отдохнул перед купанием
Y	17.30	Делаете что-нибудь приятное для себя
E	18.00	Первое кластерное кормление
A	19.00	Купание, колыбельная или другой ритуал перед сном
S	19.30	Еще один короткий сон
Y	19.30	Вы едите свой ужин
E	20.00	Второе кластерное кормление
A		Ничего
S		Положите ребенка обратно в кроватку
Y		Наслаждайтесь своим вечером
E	22.00–23.00	Кормление во время засыпания, а потом постучите по дереву, чтобы ребенок спал до утра!

Примечание. Кормите ли вы малыша грудью или из бутылочки, я рекомендую вам приведенный выше распорядок дня – допускающий некоторые вариации – до четырехмесячного возраста. Чем меньше ребенок, тем короче должно быть время активности (A), а для тех, кто постарше, – соответственно длиннее. Я также рекомендую в возрасте восьми недель объединять два кластерных кормления в одно (около 5.30 или 6.00). Кормление при засыпании продолжайте до семимесячного возраста – пока ребенок много и охотно спит (о кластерном

кормлении и кормлении во время засыпания рассказывается в разделе [«Полная заправка»](#) главы 3).

Распорядок дня в килограммах

Когда родители малыша, которому менее шести недель, имеют проблемы с методом EASY, я спрашиваю: «**У вас была доношенная беременность?**» Если мне отвечают утвердительно, я уточняю, **сколько весил ребенок при рождении**. Мой метод разработан для новорожденных со *средним весом* – от трех до трех с половиной килограммов, – которые могут выдерживать трехчасовой интервал между кормлениями. Если вес вашего ребенка больше или меньше, то рекомендации следует адаптировать в соответствии с этим. Как показано в таблице [«Распорядок дня в килограммах»](#) далее в главе, на кормление младенца со средним весом тела уходит от 25 до 40 минут (в зависимости от того, кормите вы его грудью или из бутылочки, а также от того, охотно ли он ест или делает это не спеша, постоянно отвлекаясь).

2

^{2 1} Способы решения проблем с питанием подробно описаны в [главе 3](#), а проблем со сном и режимом дня – в [главе 5](#). – Прим. ред.

Типичные жалобы	Возможные причины ¹
Мне не удастся приучить моего малыша к распорядку дня с трехчасовыми интервалами. Он не выдерживает двадцати минут активности	Если ваш ребенок при рождении весил менее трех килограммов, может быть, сначала ему <i>необходимо</i> кушать через каждые два часа (см. раздел «Распорядок дня в килограммах» в этой главе). Не будите его ради периода активности
Мой малыш засыпает во время кормления, а спустя час кажется голодным	Для некоторых типов младенцев это является нормальным — преждевременные роды, желтуха, недостаточный вес при рождении, асфиксия новорожденного. Возможно, вам надо кормить его чаще и не позволять ему засыпать во время кормления. При грудном вскармливании причиной может быть неправильный захват груди или то, что ребенку не поступает молоко
Мой малыш просит кушать каждые два часа	Если ваш малыш весит около трех килограммов или больше, он может сначала кушать немного. Следите, чтобы у него не вошло в привычку «перекусывать» часто и маленькими порциями. При грудном вскармливании причиной может быть неправильный захват груди или то, что ребенку не поступает молоко
Мой малыш то и дело издает какие-то возгласы, и я думаю, что он голоден. Но во время каждого кормления он ест очень мало	Вашему ребенку может не хватать времени на кормление, поэтому он просит грудь или соску как успокоительное средство. Он может превратиться в «любителя быстро перекусить». Проверьте, как поступает молоко, сцедив немного
Мой малыш нерегулярно спит днем	Он может быть перевозбужденным от излишней активности. Или, вероятно, вы не пеленаете его либо укладываете в кроватку, когда он бодр
Мой малыш любит поспать днем, а ночью часто просыпается	Ваш ребенок перепутал времена суток, и вместо того чтобы спать ночью, делает это днем
Каждый раз не могу понять, отчего плачет мой ребенок	Ваш малыш может относиться к чувствительному или раздражительному типу (см. главу 2). Не исключена и физическая проблема, такая как метеоризм, рефлюкс, колики. Но в любом случае и для вас, и для ребенка будет лучше, если вы станете придерживаться метода EASY

Время активности (бодрствования), во время которого предусмотрена также смена подгузников, продолжается 30–45 минут. Сон – а на засыпание уходит около 15 минут – длится от полутора до двух часов. Среднего малыша можно кормить, скажем, в 7.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 21.00 и 23.00 (этот подход позволяет пропустить кормление в 14.00, см. раздел [«Полная заправка»](#) в главе 3 и раздел [«Фактор № 4: голод»](#) в главе 5). Предло-

женное мною время – *приблизительное*. Если ваш малыш проснется в 12.30, а не в 13.00, то покормите его.

Дети, имеющие при рождении вес выше среднего, например от трех с половиной до четырех с половиной килограммов, едят охотнее и за одно кормление больше съедают. Хотя у них больший вес, вам все равно следует придерживаться трехчасовых интервалов между кормлениями. Не путайте вес с возрастом: даже будучи крупным, по физическому развитию ребенок остается новорожденным, которому следует принимать пищу через каждые три часа. Мне нравится работать с такими младенцами, потому что в первые две недели им можно удлинять ночные периоды сна.

Однако некоторые малыши, недоношенные или просто чрезмерно маленькие, при рождении весят *меньше*. Они не готовы к графику кормлений с трехчасовыми интервалами. Когда родители приносят их домой из роддома и пытаются приучить к распорядку дня по методу EASY, то сразу начинают жаловаться: «Он не выдерживает даже 20 минут активности» или «Он засыпает во время кормления». Такие родители хотят узнать, как заставить малыша бодрствовать. Очень просто. *У вас не получается* установить время активности ребенка – но если вам это удастся, то у младенца может произойти перевозбуждение, и он станет плакать. Когда вы его успокоите, он уже снова проголодается, потому что поплакал и на это ушло много энергии. А у вас возникнет замешательство: «В чем дело? Он голоден? Устал? у него болит животик?»

Ночью младенцы с меньшим весом могут проспать самое большее часа четыре. В первые шесть недель им необходимо хотя бы два кормления за ночь. Впрочем, если они спят по три часа, то это тоже хорошо. Значит, им требуется кормление. Вам хочется, чтобы с самого начала младенцы ели и спали много, вам хочется, чтобы они потолстели. Так делают поросята: сначала едят, затем хрюкают, после чего укладываются спать. У всех животных происходит именно так, потому что им надо набирать вес, чтобы сохранить необходимую энергию.

Распорядок дня в килограммах

Таблица показывает, как вес ребенка при рождении влияет на распорядок его дня (после четырех месяцев даже те дети, у которых при рождении был слишком маленький вес, могут получать кормление через четырехчасовые интервалы). Впишите время, в которое обычно ваш ребенок просыпается, в графу с соответствующим весом, а затем заполните графу «Как часто». Возможны варианты – промежуток времени не имеет особого значения, – важны предсказуемость и последовательность. «Как долго» указывает вам, сколько времени уходит на каждый цикл, обозначенный буквой, «Как часто» означает каждое новое повторение цикла EASY.

Для упрощения я не стала включать в таблицу Y (личное время). Если ваш малыш весит более трех с половиной килограммов, то вы вернете себе возможность нормально спать ночью скорее, чем те родители, у которых ребенок весит меньше. Если ваш малыш меньше трех килограммов, у вас не будет достаточного количества времени для себя, особенно в первые шесть недель. Держитесь! Этот период завершится, когда малыш достигнет веса в три килограмма, а потом станет еще легче, когда он начнет развлекать себя сам, а у вас появится время на всякие мелочи даже в часы его бодрствования.

Вес	2–2,5 кг		3–3,5 кг		Более 3,5 кг	
	как долго	как часто	как долго	как часто	как долго	как часто
Е (кормление)	30–40 минут		25–40 минут		25–35 минут	
А (активность)	5–10 минут в начале; 20 минут при весе меньше 3 кг; постепенное увеличение времени до 45 минут при достижении веса в 3 кг	Цикл повторяется каждые два часа в течение дня, пока вес ребенка не достигнет 3 кг, — и тогда вы сможете перейти на трехчасовой интервал между кормлениями. В самом начале дети могут спать ночью только по четыре часа между кормлениями	20–45 минут (включая смену подгузников, переодевание и один раз в день купание)	Цикл повторяется каждые 2,5–3 часа в течение дня для детей, достигших порога этого возраста; в первые шесть недель жизни ночью следует делать интервалы в 4–5 часов. К этому времени вам следует постепенно исключать дневное кормление в 13.00 или 14.00	20–45 минут (включая смену подгузников, переодевание и один раз в день купание)	Цикл повторяется каждые 3 часа в течение дня. К шести неделям можно отказаться от кормления в 13.00 или 14.00 часов и делать пяти- или шестичасовой интервал с 23.00 до 4.00–5.00
S (сон)	1,25–1,5 часа		1,5–2 часа		1,5–2 часа	

Если малыш весит менее трех килограммов, то сначала можно установить ему кормление через каждые два часа: давать ему еду в течение 30–40 минут, потом сократить время бодрствования до пяти или десяти минут, а потом дать ребенку поспать часа полтора. Когда он проснется, не ждите от него гуления и сведите активность до минимума. При кормлении через двухчасовые интервалы и постоянном сне он будет набирать вес. Постепенно ребенок станет дольше бодрствовать между кормлениями, вам удастся немного продлить время его активности и постепенно увеличивать в дальнейшем. А в первое время после появления на свет ребенок может обходиться без сна каких-то 10 минут; при весе около трех килограммов время бодрствования составляет около 20 минут, а при большем — около 45 минут. По мере того как младенец станет набирать вес, вы постепенно будете увеличивать интервал между кормлениями, а при достижении отметки в три килограмма можете перевести ребенка на распорядок с трехчасовыми интервалами.

ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА: ЖЕЛТУХА

Вы применяете метод EASY, вес новорожденного изменяется, но при этом может прогрессировать и желтуха — состояние, когда в организме присутствует избыточное количество билирубина, желто-оранжевого пигмента желчи. Ребенок весь становится желтым: желтеют кожа, глаза, ладони и ступни. Его печень подобна непрогретому двигателю автомобиля — потребуется сколько-то дней, чтобы она заработала. В это время малыш будет чувствовать усталость и постоянно хотеть спать. Не позволяйте себе думать, что раз он дремлет у вас на руках, то все хорошо. Не позволяйте ему спать, будите через каждые два часа, чтобы он мог получить необходимое питание и в конце концов поборол желтуху. Это состояние проходит через три-четыре дня при грудном вскармливании, при комбинированном немного позднее. Вы поймете, что все нормализовалось, увидев, что кожа младенца начала розоветь, а из глаз исчезла желтизна.

С шести недель до четырех месяцев: неожиданные пробуждения

По сравнению с первыми шестью неделями в доме – обычный постнатальный период – в течение следующих двух с половиной месяцев или около и вы, и ребенок начинаете входить каждый в свою колею. Вы приобретаете уверенность, вы меньше тревожитесь. Ваш ребенок набирает килограммы, даже малыши, имевшие при рождении низкий вес, увеличивают его к этому времени. Малыш почти перестает засыпать во время еды. Вы кормите его через три часа днем, мало-помалу удлиняя интервал по мере приближения к четырехмесячной отметке (тогда дети начинают получать кормление через четыре часа – см. следующий раздел). Малыш уже способен выдерживать более долгие периоды бодрствования и дольше спать ночью, например с 23.00 до 5.00 или 6.00. Его плач, который в возрасте шести недель достигал пиковых значений, после двух с половиной месяцев постепенно начинает звучать все реже.

На этой стадии я слышу следующие жалобы.

Типичные жалобы	Предполагаемые причины
Не могу добиться, чтобы мой малыш спал ночью более трех-четырех часов	Может быть, днем он получил недостаточно пищи, и, вероятно, вам следует «подзаправить» его, перед тем как укладывать спать (см. раздел «Полная заправка» в главе 3 и раздел «Фактор № 4: голод» в главе 5)
Мой ребенок спал ночью по пять-шесть часов, а теперь стал просыпаться намного чаще и всегда в разное время	Ваш ребенок начал стремительно расти (см. раздел «С шести недель до четырех месяцев» в главе 3 и раздел «Фактор № 4: голод» в главе 5), и ему требуется больше пищи в течение дня
Я не могу заставить ребенка подремать днем дольше получаса или 45 минут	Вероятно, вы не уловили его желание и не уложили малыша спать, когда он стал проявлять первые признаки усталости (см. раздел «Фактор № 2: неправильный ритуал отхода ко сну» в главе 5), а может быть, вы слишком поторопились, когда он зашевелился, и это помешало ему снова заснуть (см. раздел «Фактор № 3: бессистемное воспитание» в главе 5)
Мой ребенок просыпается каждую ночь в одно и то же время, но, когда я пытаюсь его покормить, он ест совсем мало	Пробуждение в привычное время может не быть связано с голодом. Скорее всего, у вашего малыша это происходит в силу возникшей привычки (см. раздел «Фактор № 3: бессистемное воспитание» в главе 5)

Как вы видите, проблема, возникающая у малышек в таком возрасте, связана с неожиданными и необъяснимыми отклонениями от пункта S (сон) в распорядке дня. Дневной и ночной сон могут быть нестабильными и мучительными, особенно в тех случаях, когда у ребенка нет правильного распорядка дня. Родители таких детей и сами не знают, когда им поспать. Иногда ночное пробуждение бывает естественным, если причиной является голод – малыши просыпаются от того, что их животики пусты, – хотя это не всегда так. Многое зависит от того, как реагируют родители на ночное пробуждение ребенка или проблемы с дневным сном, при неправильных действиях их благие намерения могут посеять семена «бессистемного воспитания».

Скажем, ваш младенец проснулся однажды ночью, и вы успокоили его, покормив грудью или из бутылочки. Это помогло как по волшебству, и вы подумали: «О-о-о! Какой хороший способ». И малышу тоже понравилось. Но таким образом вы, сами того не желая, подсказали ему, что можно снова заснуть – достаточно пососать молока. Поверьте, что, когда ребенку исполнится шесть месяцев и он будет продолжать требовать кормления по нескольку раз за ночь, вы пожалеете о том, что приучили его к такому. (Будет хорошо, если вы это поймете своевременно, а то мне приходилось консультировать родителей, чьи уже почти двухлетние дети продолжали просыпаться по ночам и искать успокоения на материнской груди!)

ВЫ ВЕРНУЛИСЬ НА СВОЮ РАБОТУ?

В первые три-шесть месяцев многие матери возвращаются на прежнюю работу или начинают покидать дом, устроившись на неполный день. Одни делают это по необходимости, другие по желанию. В любом случае такого рода перемены могут сказаться на распорядке дня EASY.

Был ли ваш ребенок приучен к распорядку дня к тому времени, когда вы вернулись на свою работу? Как показывает опыт, не следует менять все сразу. Если вы решили, что пойдете работать, то хотя бы за месяц до этого приучите ребенка к распорядку дня EASY. А если вы уже приступили к работе, то возьмите двухнедельный отпуск, чтобы все наладить.

Кто присматривает за ребенком во время вашего отсутствия? Понимает ли этот человек важность распорядка дня для малыша? Отличается ли поведение ребенка в дневное время, когда он находится под чужим присмотром, от его поведения с вами? Метод EASY не поможет, если люди не придерживаются его. Вы можете не знать, следует ли в ваше отсутствие установленному вами распорядку няня (или другой человек, занимающийся с ребенком), за исключением случаев, когда вам кажется, что у малыша появились какие-то недомогания. В то же время у того, другого человека может получаться еще и лучше, чем у вас. Некоторые родители позволяют себе отойти от режима, рассуждая примерно так: «О, давайте пока не будем его укладывать, чтобы я могла еще немного с ним поиграть».

Какое участие в занятиях с ребенком принимает его отец? Если вы пытаетесь что-то изменить в распорядке дня малыша, готовы ли допустить к участию папу? Некоторые мамы говорят, что они хотят упорядочить день, но не делают этого, в то время как отец ребенка, который занят на работе, больше склонен к подобному.

Произошли ли у вас в доме какие-нибудь заметные изменения? Младенцы – разумные существа. Они раньше начинают реагировать на окружающую среду, чем мы это осознаём. Например, у мам в депрессивном состоянии дети чаще плачут. Потому работа, переезд, появление нового домашнего питомца, болезнь кого-нибудь из членов семьи – все, что нарушает равновесие в доме, также может нарушить и распорядок, к которому привык малыш.

С четырех до шести месяцев: «4/4» и начало бессистемного воспитания ребенка

Теперь осведомленность вашего малыша значительно повысилась. Он больше взаимодействует с окружающим миром, чем несколько месяцев тому назад. Не забывайте, что малыши развиваются сверху вниз: прежде всего они начинают контролировать свой рот, затем шею и позвоночник, пальцы и руки и, наконец, ноги. На данном этапе жизни ваш малыш уже легко держит голову и начинает делать хватательные движения. Он учится или уже умеет переворачиваться. Может сидеть прямо, если вы его поддерживаете. Его будущие перспективы тоже меняются. Он уже воспринимает распорядок дня. Он все лучше способен разбирать, откуда исходят те или иные звуки, различает причину и следствие, больше внимания уделяет своим игрушкам, наблюдая, как они движутся и качаются при его прикосновении. Также улучшается память ребенка.

По ходу развития, естественно, и распорядок дня малыша должен меняться – отсюда и мое практическое правило «4/4»: «четыре месяца – четыре часа». В таком возрасте большинство детей уже готовы к переходу от трехчасовых интервалов между кормлениями к четырехчасовым. В этом есть смысл. Ваш малыш может играть в течение все более длительного периода днем и спать подолгу ночью. Если раньше он просыпался по утрам, потому что был голоден, то теперь большей частью открывает глаза по привычке – по своим внутренним часам, – и вовсе не обязательно он при этом хочет есть. Будучи предоставлены сами себе, многие малыши просыпаются между 4.00 и 6.00, разговаривают сами с собой, немного играют и опять засыпают. Так происходит, когда в процесс не вмешиваются родители, – если же такое случается, это, как правило, становится первым шагом к бессистемному воспитанию.

Если ваш малыш хорошо кушает, чтобы опустошить бутылочку или грудь, ему потребуется около 20–30 минут. Вместе со сменой подгузника кормление (Е) займет не больше 45 минут. Что же касается активности (А), то здесь ситуация иная: теперь малыш может бодрствовать дольше, обычно в возрасте четырех месяцев это около полутора часов, а в шесть месяцев – около двух. Многие детки спят днем два часа, но, если ваш малыш проснется через полтора, он может дополнительные полчаса не спать, пока вы готовите его к следующему кормлению. Примерно в 14.00 или 14.30 его обычно снова начинает клонить в сон, спит он, как правило, полтора часа.

Ниже приведен мой взгляд на то, как меняется распорядок дня малыша в четырехмесячном возрасте. Можно убрать одно кормление, потому что ребенок теперь съедает больше во время одного кормления. Днем можно укладывать его спать вместо трех раз только два (в крайнем случае он немного вздремнет вечером). Таким образом, времени, отпущенного на бодрствование, стало больше. (Если у вас возникнут трудности с переходом от трехчасовых интервалов к четырехчасовым, вы найдете подробный план перехода в конце этой главы.)

EASY с трехчасовыми интервалами	EASY с четырехчасовыми интервалами
E (7.00): пробуждение и кормление A (7.30 или 7.45 — в зависимости от того, сколько времени займет кормление) S (8.30): полуторачасовой сон Y: ваше личное время E (10.00) A (10.30 или 10.45) S (11.30): полуторачасовой сон Y: ваше личное время E (13.00) A (13.30 или 13.45) S (14.30): полуторачасовой сон Y: ваше личное время E (16.00): кормление S (между 17.00 и 18.00): короткий сон, около 40 минут, перед кормлением и купанием E (19.00): кластерное кормление в 19.00 и 21.00, если ребенок быстро растет A: купание S (19.30): время сна Y: вечер ваш! E (22.00 или 23.00): кормление во время сна	E (7.00): пробуждение и кормление A (7.30) S (9.00): полутора-двухчасовой сон Y: ваше личное время E: 11.00 A: 11.30 S (13.00): полутора-двухчасовой сон Y: ваше личное время E: 15.00 A: 15.30 S (между 17.00 и 18.00): короткий сон Y: ваше личное время E (7.00): кластерное кормление в 19.00 и 21.00, если ребенок быстро растет A: купание S (19.30): время сна Y: вечер ваш! E (23.00): кормление во время сна — до возраста 7–8 месяцев или того момента, когда ребенок перейдет на прикорм

Вышеприведенное расписание – идеальный вариант. Вовсе не обязательно, что ваш малыш станет следовать именно этим часам. Распорядок дня будет зависеть от его веса, и более легкий малыш может в четырехмесячном возрасте привыкнуть к интервалу в три с половиной часа, но обычно это происходит в пять-шесть месяцев. Распорядок дня также зависит от темперамента ребенка, так одни дети спят лучше других, а у кого-то уходит на кормление больше времени. Ваш малыш может даже отклоняться от собственного режима минут на пятнадцать в ту или иную сторону. В один из дней он может, например, поспать меньше утром и дольше днем. Самое главное – непрерывно соблюдать приведенную последовательность (кормление, активность, сон), теперь уже с четырехчасовым интервалом.

Неудивительно, что большинство жалоб, которые я слышу на этом этапе, связаны с распорядком дня.

Типичные жалобы	Предполагаемые причины
Мой малыш заканчивает есть очень быстро, и я всегда боюсь, что он останется голодным. Это также нарушает его распорядок дня	Проблема может быть не в кормлении (Е). В этом возрасте многие дети хорошо едят. Я предполагаю, что ваш малыш придерживается распорядка дня по методу EASY, предназначенного для более раннего возраста — с трехчасовыми интервалами вместо четырехчасовых (чтобы узнать, как совершить переход, см. раздел «Приступаем к режиму EASY в четыре месяца или старше» в этой главе)
Мой ребенок никогда не ест и не спит в одно и то же время	Некоторые отклонения в распорядке — это нормально. Но если ваш ребенок «любителю быстро перекусить и недолго вздремнуть», то и другое является результатом бессистемного воспитания. Малышу нужно установить распорядок дня, соответствующий его четырехмесячному возрасту (см. «Приступаем к режиму EASY в четыре месяца или старше» в этой главе)
Мой ребенок часто просыпается каждую ночь, а я не знаю, надо ли мне его кормить или нет	Если имеют место случайные пробуждения, то ребенок голоден и ему следует давать больше пищи в течение дня (см. раздел «Фактор № 4: голод» в главе 5). Если это вошло в привычку, значит, вы сами непредумышленно закрепили ее (см. раздел «Фактор № 3: бессистемное воспитание» в главе 5). Кроме того, может оказаться, что вы придерживаетесь трехчасового интервала вместо четырехчасового
Мой малыш делает это всю ночь, но просыпается в пять и хочет играть	Вы, наверное, слишком быстро отзываетесь на его обычные утренние звуки и тем самым приучили его просыпаться рано
Днем мой ребенок засыпает всего на полчаса или на 45 минут, а иногда вообще отказывается спать	Ребенок мог быть перевозбужден перед тем, как вы уложили его (см. раздел «Немного о дневном сне» в главе 6), кроме того, подобное может происходить из-за отсутствующего или неправильного распорядка дня (см. раздел «Три-четыре месяца» в главе 6)

В дополнение к вышесказанному в этом возрасте также можно наблюдать серьезные трудности, с которыми родителям не приходилось сталкиваться прежде. Семена бессистемного воспитания, посеянные ранее, теперь начинают всходить в виде проблем с кормлением и сном. Мамы и папы оказываются перед лицом множества трудностей и не могут ничего отчетливо рассмотреть в этом хаосе. В одних случаях подобное происходит по причине того, что родители не адаптировали метод EASY к последующему развитию малыша. Они не осознали, что пора переходить от трехчасовых интервалов между кормлениями к четырехчасовым, что время активности ребенка увеличилось и что дневной сон так же важен, как сон в ночное время. В других случаях причина кроется в непоследовательности родителей. Они насобирали противоречивых советов от друзей и из разных книг, интернета и телевизора, пробовали применять то одну стратегию, то другую, постоянно меняя ребенку правила и надеясь, что у них *что-нибудь да получится*. К тому же мама вышла на работу на полный или неполный день. Всякого рода перемены, происходящие в доме, могут нарушить привычный распорядок жизни малыша. Но как бы ни сложились обстоятельства, в этом возрасте проблема оказывается намного серьезнее, потому что она существует давно, — часто бывает, что ребенок не придерживался никакого распорядка с самого рождения. Я всегда задаю родителям малышей в возрасте четырех месяцев и старше вопрос: **«Существует ли**

у вашего ребенка распорядок дня?» Если я слышу в ответ «нет» или «был когда-то», я говорю, что надо начать с EASY. В конце этой главы приводится пошаговый план, который поможет вашему малышу перейти к правильному распорядку дня.

С шести до девяти месяцев: избавляемся от непоследовательности

План EASY теперь совершенно другой, хотя мы все еще берем за основу режим с четырехчасовыми интервалами. И я продолжаю слышать о тех же самых проблемах, которые возникают с детьми помладше. В шесть месяцев ребенок начинает резко расти, и это наиболее подходящее время для введения прикорма. А примерно к семи месяцам надо прекратить кормление во время сна. Теперь на еду будет уходить больше времени. О чистоте можно забыть, так как малыш учится кушать новым способом. У мам и пап появляется много вопросов и опасений, касающихся прикорма (я отвечу на эти вопросы в главе 4). Родителей можно понять: сначала малыши очень прожорливы, но примерно к восьми месяцам их метаболизм начинает меняться. Дети немного худеют, теряют свою младенческую пухлость. В этот период особенно важно не количество, а качество питания.

Теперь в расписании дня нет первого вечернего сна, и большинство детей днем спят два раза, в идеальном варианте час-два. Дневной сон – это не *самое любимое* времяпровождение малышей в данный период. Как сказала мама одного семимесячного ребенка: «Я думаю, что, так как он сейчас познает мир, ему хочется двигаться повсюду, и потому он не желает спать. Он хочет *все* увидеть». И это правда, на первом месте сейчас физическое развитие. Ребенок уже способен держаться прямо – к восьми месяцам он сможет сам сидеть, – у него улучшается координация. Он становится более самостоятельным, особенно если вы воспитывали в нем это качество, позволяя ему играть одному.

Обычные жалобы в период с шести до девяти месяцев – те же самые, что возникали в четырех-шестимесячном возрасте. Кроме того, привычки сильнее укоренились, и их стало труднее изживать. Проблемы, связанные с кормлением и нарушением сна, от которых на более ранних этапах можно было избавиться за несколько дней, теперь способны стать трудноустраняемыми, но все-таки они остаются решаемыми. Правда, на исправление теперь потребуется намного больше времени.

В любом случае самым серьезным вопросом, возникающим в этот период, является непоследовательность. В одни дни ваш малыш будет долго спать по утрам, в другие он захочет подремать днем либо вдруг вовсе решит пропустить сон. Сегодня он кушает с удовольствием, завтра отказывается от еды. Некоторые мамы приспосабливаются к этим «перепадам», другие рвут на себе волосы. Здесь может быть один из двух исходов: либо ваш малыш привыкнет к расписанию, либо привыкнете вы. Вам не следует забывать прописную истину в воспитании ребенка: *«Как только думаешь, что достиг результата... все снова меняется»* (см. [главу 10](#)). Мама одного семимесячного малыша, установившая для него расписание дня по методу EASY сразу же по возвращении из роддома, заметила: «Теперь я знаю, что дети по-разному воспринимают этот метод, – надо выбирать то, что подойдет вам обоим».

Когда я читаю корреспонденцию на своем сайте, я ясно вижу: то, что для одних мам является кошмаром, другими воспринимается как идеальная ситуация. Одна женщина из Канады пожаловалась, что ее восьмимесячная дочь «совсем испортилась». Мама рассказывала, что малышка просыпается в 7.00, после кормления грудью ест кашу и фрукты в 8.00, в 11.00 кушает из бутылочки и спит до 13.30, а затем просыпается и ест овощи и фрукты. В 15.30 ее кормят из бутылочки, в 17.30 девочка ужинает (злаки, овощи и фрукты), в последний раз ее кормят из бутылочки в 19.30, а в 20.30 она ложится спать. На какую проблему пожаловалась ее мама: ребенок спит днем только один раз. «Я потеряла контроль над ситуацией», – сказала она и обратилась за помощью к другим женщинам в блоге.

Я дважды перечитала ее сообщение, потому что, хоть убейте, не увидела *проблемы*. Да, ее малышка растет и дольше может находиться в состоянии активности. Она хорошо кушает

и спит ночью целых десять с половиной часов, да еще и днем два с половиной часа. Я подумала: «Сколько мам отдали бы все на свете, чтобы оказаться на месте этой женщины». Действительно, малыши в девятимесячном возрасте и старше могут дольше обходиться без сна, и нередко они перестают спать первый раз утром, зато подольше спят днем – иногда по целых три часа. Они кушают, играют, снова кушают, играют подольше, после чего ложатся спать. Другими словами, последовательность EASY меняется на EAEASY. Отказ от утреннего сна может быть лишь временной ситуацией, либо же он означает, что вашему малышу достаточно поспать днем всего один раз. Если ребенок становится раздражительным, когда спит один раз, вы можете укладывать его еще раз или удлинить продолжительность слишком коротких промежутков сна, применив метод PU/PD³.

Я получаю множество писем от родителей, которые применяли метод EASY или какой-нибудь другой на более раннем этапе, когда ребенок был меньше. Теперь, после шести месяцев, они решили попробовать EASY снова. Вот типичное письмо:

«Когда моему малышу было два месяца, я пыталась применять метод EASY, но столкнулась со множеством проблем со сном и потому отказалась от этой практики. Сейчас, когда ребенок стал постарше, я решила снова попробовать EASY, но сперва хотела бы познакомиться с образцами распорядка дня других детей».

Из любопытства я просмотрела сообщения, присланные мамами детей в возрасте от шести до девяти месяцев, чтобы сравнить их распорядки дня. Когда я их сопоставила, к моему удивлению, получилось следующее:

- 7.00: пробуждение и кормление;
- 7.30: активность (бодрствование);
- 9.00–9.30: утренний сон;
- 11.15: кормление грудью или из бутылочки (время «перекусить»);
- 11.30: активность;
- 13.00: обед (прикорм);
- 13.30: активность;
- 14.00–14.30: дневной сон;
- 16.00: кормление грудью или из бутылочки (время «перекусить»);
- 16.15: активность;
- 17.30–18.00: ужин (прикорм);
- 19.00: активность, включая купание;
- вечерний распорядок, куда входит кормление из бутылочки или грудью, чтение книги и укладывание ребенка в постель.

Приведенный выше пример является типичным, и, конечно, существует множество его вариантов: например, некоторые дети в этом возрасте продолжают вставать в пять часов утра, получая соску или дополнительную бутылочку. Некоторые проводят во сне меньше полутора-двух часов, представленных в идеальном варианте, или спят днем лишь один раз, отчего последующий период А (активность) становится трудным и изнурительным для их родителей. И, к сожалению, некоторые дети просыпаются несколько раз за ночь даже в этом возрасте. Надо смотреть не только на дневное время. Я все пытаюсь внушить вам, что распорядок дня EASY не *предусматривает* строго фиксированных отрезков времени.

³ Pick Up / Put Down – взять на руки, а затем уложить в кроватку или поставить на пол.

EASY после девяти месяцев

Бывает, что между девятью месяцами и годом малыш может выдерживать между кормлениями по пять часов. Он ест три раза в день, как и другие члены семьи, и еще дважды легко «перекусывает», чтобы поддержать силы. Такой ребенок может бодрствовать в течение двух с половиной или трех часов, и в возрасте около восемнадцати месяцев (у одних детей раньше, у других позднее) уже вполне допустимо, чтобы у него был один дневной сон, но продолжительный. В этот период мы не следуем в точности модели EASY, скорее малыш уже переходит к варианту EAEASY, который тем не менее тоже является суточным распорядком дня. Все дни не могут быть в точности одинаковыми, но всегда есть элемент предсказуемости и повторяемости.

Приступаем к режиму EASY в четыре месяца или старше

Если вашему малышу четыре месяца или больше, а он *никогда* не придерживался никакого распорядка дня, то пора его приучать. Последовательность действий здесь окажется другой, нежели в случае с совсем маленькими детьми, по трем важным причинам.

1. Это будет распорядок дня с четырехчасовыми интервалами между кормлениями. Иногда родители не осознают, что надо корректировать режим по мере подрастания ребенка. Их малыш начинает лучше кушать, период бодрствования у него увеличивается, но они все еще продолжают кормить его через каждые три часа – в сущности, они пытаются вернуть время назад. Например, шестимесячный Гарри неожиданно стал просыпаться ночью, по-видимому, от голода. Исполненные благих намерений родители начали кормить его по ночам. Зная, что ребенку нужно больше пищи в течение дня, вместо того чтобы кормить его через четыре часа, они стали делать это через три, как раньше, когда Гарри был меньше, аргументируя тем, что у него начался усиленный рост. Но подобное решение проблемы подходит для трехмесячного, а не для шестимесячного малыша, который должен есть каждые четыре часа и спать всю ночь. (На самом деле им следовало давать ребенку большее количество пищи за одно кормление, я расскажу об этом в главе 3.)

2. Теперь мы используем метод PU/PD (взять на руки, затем снова уложить). Иногда у детей после четырех месяцев единственной неизменной причиной, влияющей на соблюдение суточного распорядка, является проблема со сном. И вот тогда я знакоблю скептически настроенных и обескураженных родителей с PU/PD, методом, который я редко советую применять к малышам более раннего возраста.

3. *Приучение малыша в возрасте старше четырех месяцев к распорядку дня почти всегда связано с бессистемным воспитанием.* Если родители пытаются попробовать различные подходы, ребенок оказывается сбитым с толку. В большинстве случаев он уже усвоил какую-нибудь плохую привычку, например засыпать только тогда, когда ему дают грудь, или просыпаться несколько раз за ночь. Поэтому приучение ребенка в более позднем возрасте к распорядку потребует больше самоотверженности и усилий, немного самопожертвования и максимальной последовательности. Помните, четырех месяцев вполне достаточно, чтобы усвоились плохие привычки. Но, чтобы искоренить их, вам не понадобится столько же времени, если вы станете *неуклонно следовать плану*. Чем старше ребенок, тем труднее изменить его привычки, особенно если он по-прежнему неоднократно просыпается по ночам и не приучен ни к какому распорядку.

Поскольку дети очень индивидуальны и живут в разном окружении, мне приходится выяснять у родителей, что они уже предпринимали, чтобы я могла адаптировать свою стратегию к их случаю. Вы, очевидно, уже способны предугадать, какие вопросы я задаю тем родителям, у чьих малышей никогда не было распорядка.

О кормлении (Е): «Как часто вы кормите своего ребенка? Как долго он кушает? Какое количество смеси или грудного молока он съедает в течение дня? Ввели ли вы прикорм, когда ребенок приблизился к шестимесячному возрасту?» Это только общая рекомендация: посмотрите, что подойдет для вашего малыша, в таблицах [«Распорядок дня в килограммах»](#) и [«Сто и один совет по кормлению»](#) (в главе 3). Если вы все еще кормите ребенка через каждые три часа или чаще, то знайте, что это не подходит для малыша в возрасте четырех месяцев и старше. Если время кормления слишком короткое, то ваш ребенок, вероятно, «любитель быстро перекусить». Если кормление длится слишком долго, то, возможно, ребенок использует его как успокоительное средство. Малыши, к четырем месяцам

не приученные к распорядку, часто днем кушают мало и просыпаются ночью для дополнительного кормления. Если дети уже достигли возраста шести месяцев, им требуется большее количество пищи, чем способно обеспечить жидкое кормление. Может быть, вы также захотите прочесть главу 3, перед тем как начать приучать малыша к суточному распорядку по методу EASY.

Об активности (А): «Стал ли ребенок более живым и подвижным? Начинает ли он переворачиваться? Чем он занимается днем – играет на коврик, сидит перед телевизором?» Более активному ребенку труднее установить распорядок дня, особенно если у него ничего подобного никогда не было. Вам следует проверить, не слишком ли много вы с ним занимаетесь, иначе он перевозбудится, и вы не успокоите его перед сном днем и вечером, кроме того, это может отразиться на кормлении.

О сне (S): «Спит ли ваш ребенок ночью, не просыпаясь хотя бы в течение шести часов – как должно быть к четырехмесячному возрасту, – или он все еще просыпается для кормления? В какое время он пробуждается утром, подходите ли вы к нему сразу же или позволяете поиграть в одиночестве? Хорошо ли ребенок спит днем и как долго? Укладываете ли вы его в кроватку на время дневного сна, или же, вымотавшись, он засыпает где придется?» Вопросы, касающиеся сна, помогают установить, даете ли вы малышу возможность успокоиться и уснуть самостоятельно, или его усыпляете, или идете у него на поводу. Последнее, конечно, приводит к проблемам.

О вашем личном времени (Y): «Находитесь ли вы в состоянии более сильного стресса, чем обычно? Вы заболели? Впали в депрессию? Помогают ли вам ваш партнер, семья, друзья?» Необходима выдержка и большое желание, чтобы установить распорядок дня для ребенка, когда ваша собственная жизнь перестает быть размеренной. Если вы ничего не успеваете, проверьте, удовлетворяются ли ваши взрослые потребности. Невозможно должным образом проявлять заботу о ребенке, если *вы сами* нуждаетесь в ней. Если у вас нет поддержки, найдите ее. Замечательно, если рядом есть кто-то, кто может позволить вам передохнуть. Даже найти плечо, чтобы поплакать на нем, – это лучше, чем ничего.

Если вы впервые устанавливаете суточный распорядок, важно помнить, что чудес почти не бывает – результата стоит ждать через три дня, неделю, две, но никогда он не проявляется прямо сейчас. Приучение к любому режиму любого ребенка всегда вызывает сопротивление. Поработав с множеством родителей, я поняла, что зачастую они действительно ожидают чуда. Вы можете *сколько угодно говорить*, что хотите установить режим для своего малыша, но для того, чтобы это произошло, надо предпринять какие-то действия. Вы должны наблюдать за ним и направлять его, по крайней мере до тех пор, пока у малыша не появятся правильные привычки. Если он у вас никогда не имел режима, вам придется поплатиться тем, что на несколько недель вы лишитесь личного времени. Многие родители противятся этому; так, одна мама заверила меня, что готова сделать что угодно, чтобы установить распорядок по методу EASY, и тут же обрушила на меня целый шквал вопросов: «Должна ли я находиться дома каждый день, чтобы приучать его к распорядку? Допустимо ли мне выходить вместе с ним на улицу и не мог бы он иногда поспать в машине? Если я всегда должна оставаться дома, как мне куда-нибудь выбираться? Пожалуйста, помогите мне».

Дорогая моя, смотрите в будущее! Как только ваш малыш привыкнет к распорядку, вы перестанете чувствовать себя пленницей. Подстройтесь под его время. Вы можете покорить ребенка, а потом в период его бодрствования и активности (А) отправиться по своим делам либо позволить ему поспать в машине или в прогулочной коляске (может быть, он подремлет совсем недолго, если относится к тому типу малышей, которые просыпаются сразу же при выключении двигателя автомобиля). (Более подробно об этом см. в разделе [«Фактор № 1: отсутствие режима»](#) в главе 5.)

Если вы впервые устанавливаете суточный распорядок для своего малыша, *идеально* для вас и вашего партнера было бы оставаться дома в течение двух недель, чтобы дать возможность ребенку привыкнуть к новому режиму. Или хотя бы неделю. Вы сами должны знать, сколько времени потребуется на такой переход. На этом решающем начальном этапе позаботьтесь о том, чтобы кормление, бодрствование и сон проходили в знакомой для ребенка обстановке. Помните: это всего на две недели, а не на всю оставшуюся жизнь. Возможно, вам будет несладко и придется потерпеть некоторое капризничанье, даже плач, пока малыш привыкнет к переменам. Первые дни – особенно трудные, так как вы уже дали своему малышу другие установки, а теперь надо отказаться от них. Но если вы будете настойчивы, то этот метод заработает. Как гласит старая пословица, каждый сам кузнец своего счастья.

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.