ВАШ МАЛЫШ

Уильям, Марта,
Роберт и Джеймс **Сирс**

от рождения до двух лет

ОБНОВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Как успокоить малыша, если он плачет?

Как организовать режим питания и сна ребенка?

Когда вводить прикорм?

Как обучать и развивать ребенка?

Как помочь малышу, если он заболел?

Книги докторов Сирс

Марта Сирс

Ваш малыш от рождения до двух лет

«Эксмо»
2003

Сирс М.

Ваш малыш от рождения до двух лет / М. Сирс — «Эксмо», 2003 — (Книги докторов Сирс)

ISBN 978-5-699-64978-5

Свершилось! Наконец-то вы стали мамой очаровательного малыша и возвращаетесь с ним домой. Но радость первых дней омрачают внезапные проблемы: вдруг оказывается, что вы не знаете о том, как часто необходимо ребенка кормить, какому способу вскармливания отдать предпочтение, когда его купать, во сколько укладывать спать, как преодолеть постоянные ночные пробуждения. Без паники! Авторитетные специалисты, родители восьмерых детей, Уильям и Марта Сирс помогут сориентироваться в это непростое время!Вы узнаете, какие меры необходимо принимать в экстренных случаях, а также в каких ситуациях необходимо обращаться к врачу. Книга поможет совладать со страхами первых недель и научит, как организовать свою жизнь так, чтобы ребенку было комфортно, а мама и папа получали не только удовольствие от родительских обязанностей, но и находили бы время для других дел.3-е издание.

ISBN 978-5-699-64978-5

© Сирс М., 2003
© Эксмо, 2003

Содержание

Книги для будущих мам 9
Вступление от докторов Сирс – Билла, Марты, Боба и Джима 11
Доктора Сирс online 12
I 13
1 14
Уход за вашим ребенком 14
Семь правил естественного воспитания 15
1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше 15
2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них 17
3. Кормите своего ребенка грудью 18
4. Носите своего ребенка 19
5. Делите сон со своим ребенком 21
6. Соблюдайте границы и сохраняйте равновесие 22
7. Остерегайтесь тренеров 22
Роль отца в естественном воспитании 23
Некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть 24
2 36
Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко 36
Большой всплеск – роды в воде 40
3 42
Выбираем других ВИП-персон 43
Группы поддержки 43
Консультанты по грудному вскармливанию 43
Кормить грудью или из бутылочки 44
Обрезание: За и против 44
Уход за пенисом после обрезания 47
Хранение стволовых клеток пуповинной крови 48
Расширенный скрининг новорожденных 49
Подготовка гнездышка 49
Советы по приобретению одежды 49
Оформление детской 50
4 55
Первые минуты ребенка 55
Первые события 55
Первые прикосновения 55
Первые перемены 56
Первая встреча 56
Первые впечатления 57
Первые ощущения 57
Установление контакта – что это значит, как это сделать 57
Установление контакта между матерью и ребенком 58
Установление контакта между отцом и новорожденным 59
Установление контакта после кесарева сечения 59

Дополнительные советы по установлению контакта с новорожденным 61
Кто ухаживает за вашим новорожденным? 62
Вызывающее привязанность поведение 63
Портрет новорожденного 65
Обязательные процедуры, выполняемые в родильном доме 67
Шкала Апгар 67
Витамин К 69
Глазная мазь 69
Анализы крови 69
Желтуха новорожденных 70
Нормальная и патологическая желтуха 70
Грудное вскармливание ребенка с желтухой 71
Первый медосмотр ребенка 72
5 75
Угнездитесь поудобнее 75
Перераспределение ролей 75
Только для отцов 76
Только для матерей 77
Как представить нового ребенка старшим детям 78
Как предотвратить и преодолеть послеродовую депрессию 80
Как исправить плохое начало 82
Советы для отцов 83
Теперь нас трое 84
Только для отцов 84
Только для матерей 87
Только для пар 88
Возвращение в форму после родов 89
Как похудеть во время грудного вскармливания 89
Упражнения для возвращения в форму 90
6 97
Подгузники для вашего ребенка 97
Как переодевать с пользой 97
Как выбрать подгузник и фиксирующий чехол 97
Смена подгузников 98
Секреты, как сделать смену подгузника безопасной и забавной 98
Как переодеть извивающегося ребенка 99
Уход за культей пуповины 100
Уход за ногтями 100
Купание ребенка 101
Обтирание губкой 101
Дополнительные советы по купанию 102
В ванночке 103
Вопросы относительно купания 103
Чтобы ребенку было комфортно 105
Пустышки: полезны или вредны? 107
Когда пустышки вредны? 107
Когда пустышки полезны 108

Как правильно выбрать пустышку и без риска пользоваться ею 109
Правильное прикосновение: Искусство детского массажа 109
Почему массаж? 110
Как научиться правильному прикосновению 112
На старт 112
Внимание 112
Марш! 114
7 116
Первые изменения новорожденного 116
Дыхательный ритм и звуки 116
Работа выделительной системы ребенка 117
Тело новорожденного 120
Срыгивание 123
Глаза 125
Гноящиеся глаза 125
Красные полосы 125
Рот ребенка 126
Молочница (или дрожжевой стоматит, кандидоз) 126
Волдыри на губах 127
Отметины на коже новорожденного и кожные раздражения 127
Нормальные отметины на коже новорожденного 127
Первые высыпания ребенка 128
Раздражения от подгузников, или опрелости: Как их предотвратить и лечить 129
Лечение раздражений от подгузников 130
Барьерные кремы 131
Изменения в рационе 131
Как стать детективом по сыпям и опрелостям 132
Как снизить риск синдрома внезапной детской смерти 133
Как избежать СВДС? Основные факторы 134
9 способов снизить риск СВДС для вашего ребенка 136
Как совместный сон может снизить риск СВДС 140
II 143
8 144
Почему грудь лучше всего 145
Состав материнского молока 145
Так лучше для мамы 151
Грудное вскармливание – это сильная дисциплина 152
Подготовка к грудному вскармливанию 152
Как правильно начать 154
Первые кормления 155
Позиции и захват соска 155
Как ваша грудь вырабатывает молоко 164
Рефлекс молокоотделения 165
Спрос, предложение и различия между грудью и бутылочкой 166
Основные вопросы и проблемы, возникающие при грудном вскармливании 166

Начало 166
Боль в сосках 168
Наедается ли ребенок? 169
Как увеличить приток молока 171
Застой молока в груди 174
Необходимость расслабиться 175
Отведите время для старшего 177
Если ребенок кусается 178
Грудное вскармливание как метод контрацепции 178
9 180
Правильное питание во время грудного вскармливания 180
Кальций – хорошая пища для костей 180
Железо – главный элемент для крови 181
Дополнительные витамины? 182
Дополнительная жидкость 182
Влияние экологии на грудное молоко 182
Проблемные продукты в грудном молоке 183
Как отследить продукты, вызывающие у ребенка расстройство 183
Другие советы относительно продуктов, вызывающих пищеварительные расстройства 184
Лекарства на двоих: Осторожность при применении лекарственных средств во время грудного вскармливания 185
Общие соображения 185
Как манипулировать приемом медикаментов и кормлениями 185
Наиболее часто использующиеся медикаменты 186
Конец ознакомительного фрагмента. 189

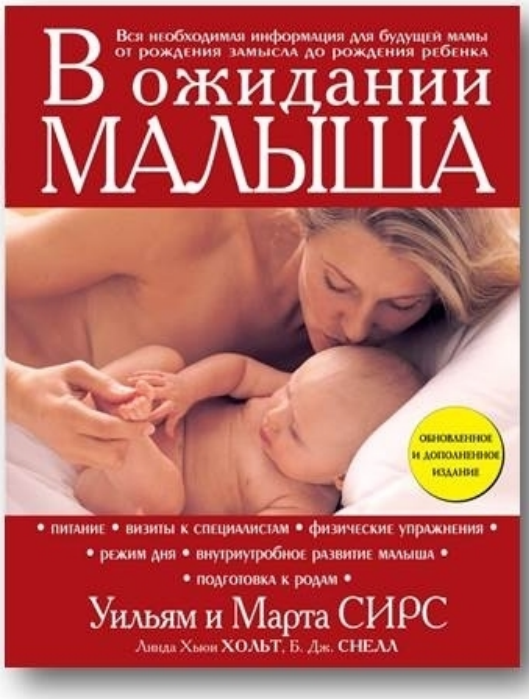
Марта, Уильям, Роберт, Джеймс Сирс
Ваш малыш от рождения до двух лет

Публикуется с разрешения авторов и их литературных агентов Denise Marcil Literary Agency (USA), при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Copyright © 1992, 2003 by William Sears and Martha Sears
© Полев Д.В., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Книги для будущих мам



«Начало жизни. Ваш ребенок от рождения до года»

Здоровье ребенка в гораздо большей степени зависит от его родителей, чем от всех педиатров вместе взятых. Знаменитый детский врач Евгений Комаровский предлагает путеводи-

тель, который поможет вам избежать многих проблем. Эта доступная и увлекательная книга подробно расскажет о наиболее сложном и ответственном этапе в жизни ребенка и его родителей.

«Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников»

Новое издание замечательной книги знаменитого детского врача Евгения Комаровского.

Всё, что нужно знать о беременности и вскармливании, о росте и развитии ребенка, о правильном уходе и возможных болезнях. Доступная, увлекательная и очень полезная информация, адресованная будущим и уже состоявшимся родителям.

«В ожидании малыша»

Девять месяцев беременности – самое счастливое и ответственное время для каждой женщины. Авторитетные акушеры и педиатры с многолетним стажем Уильям и Марта Сирс делятся своим профессиональным опытом. Книга поможет обрести эмоциональное спокойствие и вооружиться необходимыми знаниями: вы узнаете обо всех изменениях, которые произойдут с вашим телом, самочувствием и сознанием.

«9 месяцев счастья. Настольное пособие для беременных женщин»

Врач-исследователь и акушер-гинеколог Елена Березовская представляет полное руководство для будущих мам – всё, что нужно знать о планировании малыша, периоде беременности, подготовке к родам. В книге развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, вирусах, резус-конфликте. Вы избавитесь от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесете беременность.

Вступление от докторов Сирс – Билла, Марты, Боба и Джима

Мы, Билл и Марта, не только написали эту книгу – мы прожили ее. Мы делимся с вами нашим опытом ухода за собственными восьмерыми детьми и заботы о тысячах других детей, накопленным за сорок лет педиатрической практики. Наш опыт обогатился новыми идеями после того, как к нашей работе присоединились доктора Билл и Джим и их семьи. Научившись проницательно наблюдать за малышами и их родителями, мы фиксировали все, что практически без сбоев срабатывает у большинства родителей. Каждый день в своем кабинете мы жадно впитывали практические советы успешных родителей. Эта книга была написана на рабочем месте. Книга щедро усеяна этими советами. Мы прекрасно понимаем, что любовь к вашему малышу и желание быть хорошим родителем делает вас восприимчивым ко всякому совету, касающемуся ребенка. Но дети слишком дороги, а родители слишком уязвимы для автора, предлагающего непроверенную информацию. Мы со всей серьезностью берем на себя полную ответственность за то, чему учим. Каждое утверждение тщательно проверено и прошло испытание временем.

Мы учитываем также огромную занятость современных родителей. Мы и сами живем, жонглируя внезапно возникающими потребностями наших детей и собственными профессиональными обязанностями. В своей книге мы представляем основные принципы, которые помогут вам стать отзывчивой няней для своего ребенка, когда вы найдете подход, соответствующий потребностям вашего ребенка и вписывающийся в ваш стиль жизни. Мы рекомендуем избрать любящий стиль общения с ребенком, дабы уравновесить высокотехнологичную жизнь нового века.

Из этой книги вы узнаете, как заботиться о вашем малыше так, чтоб и он и вы проявляли при этом свои лучшие качества.

С момента выхода в свет первого издания книги «Ваш малыш от рождения до года» для миллионов родителей она стала настоящей библией ухода за маленькими детьми. Нам очень приятно сознавать, что наши советы помогли новоиспеченным родителям по всему свету наслаждаться заботой о своих детях. В новом издании вы найдете новые темы, обсуждение которых основано на пожеланиях наших читателей, а также то новое, что появилось в педиатрии и в методике ухода за детьми за последние двадцать лет.

Эйфорию от проделанной нами работы, в результате которой множество детей и родителей по всему земному шару стали более счастливыми, здоровыми и обрели радость от общения друг с другом, подкрепляют тысячи благодарственных отзывов, 50 000 фанатов в сети Facebook, 5 000 читателей нашего журнала в Twitter и миллионы посетителей нашего сайта. Мы несказанно рады, что благодаря этой книге и нашим семейным советам, представленным в ней, мы стали, в какой-то степени, частью вашей семьи.

Билл, Боб, Джим и Марта Сирс
Сан-Клементе, Калифорния
Январь 2013

Доктора Сирс online

AskDrSears.com

Тысячи страниц информации, касающейся ухода за ребенком и вопросов его здоровья, теперь доступны в Интернете. Наш онлайн-ресурс, наполняемый лично докторами Сирс, в подробностях рассматривает множество вопросов, затронутых в этой книге. Мы непрерывно обновляем информацию, касающуюся вопросов детского здоровья, чтобы у вас были самые последние данные.

На сайте AskDrSears.com[1] можно найти интереснейшие и уникальные наработки по таким вопросам, как беременность и рождение ребенка, кормление малышей до года, питание семьи, дисциплина и поведение, капризный ребенок, сон и прививки.

Наш сайт уникален благодаря:

• Детальному справочнику по лекарствам, продающимся без рецепта, включая информацию о дозировке (в разделе Dr Sears's Medicine Cabinet)

• Подробной информации о многих часто и не очень часто встречающихся детских болезнях (в разделе Childhood Illnesses)

• Ежемесячному обзору новостей педиатрии (в разделе Monthly Pediatric Health News Updates)

• Ежеквартальному обзору вопросов здоровья детей, актуальных в текущий сезон (в разделе Seasonal Pediatric Health Alerts)

• Ответам на интересующие вас вопросы (в разделе Frequently Asked Questions)

• Интересным и забавным случаям из жизни докторов Сирс

• Обновлениям к этой книге и ко всем другим нашим книгам. Мы будем публиковать все наиболее важные изменения и обновления, включающие самую современную медицинскую информацию.

Также ищите нас в Twitter @AskDrSears и @DrBobSears, и на наших страничках в сети Facebook: Ask Dr.Sears и Dr.Bob Sears.

[1] Внимание! Информация на сайте представлена на английском языке.

I
Как правильно начать: основы ухода за ребенком

В действительности не существует такой вещи, как один-единственный идеальный способ растить ребенка, как нет идеальных детей и, поверите ли, нет идеальных родителей – лишь люди, которые изучали детей, и люди, имеющие больше опыта, чем вы. Быть родителем – для этого требуется «производственная» практика. Обилие советов «специалистов» может повредить интуиции молодого родителя и лишить его способности учиться на собственном опыте. Мы собираемся показать вам, как стать специалистом для самого себя. Цель этой нашей книги – помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга, или притереться друг к другу. Именно так можно выразить сущность взаимоотношений родителей и ребенка.

Начнем!

1
Обретение привязанности: что это значит

Во всех прочих книгах по уходу за детьми недостает главы, которую можно было бы озаглавить «Уход за *вашим* ребенком». Сейчас, вместе с вами, ожидающей появления младенца парой или новоиспеченными родителями, мы напишем эту главу.

Исходя из моего опыта педиатра[2] и приобретенного Мартой опыта медицинской сестры, а также нашего общего опыта родителей восьмерых детей, мы считаем, что лучший способ достичь настоящей гармонии между родителями и ребенком – воспитывать ребенка естественно (естественное воспитание – от англ. attachment parenting). Это подход к ребенку, пробуждающий все самое лучшее в вас и ваших малышах. Изначально матери воспитывали своих детей естественно – так, как подсказывала им интуиция и природа. Этому методу лишь совсем недавно потребовалось название, поскольку в основе своей это самый естественный подход к общению с ребенком, который выбрал бы любой из нас, будь он предоставлен собственному здравому смыслу.

Уход за вашим ребенком

Сорок лет назад, когда я начал педиатрическую практику, мне уже довелось пройти стажировку в двух самых престижных в мире детских клиниках, и казалось, что я знаю о детях все. Наши друзья даже частенько говорили моей жене, что ей очень повезло выйти замуж за педиатра, но Марта парировала так: «Он знает только о детских болезнях». Первая неделя моей педиатрической практики в действительности была шоком. Мамы задавали мне всевозможные вопросы, не имеющие никакого касательства к медицине: «Может быть, нужно давать ребенку выплакаться?», «Не избалуем ли мы ее, если будем слишком часто брать на руки?», «Не страшно, если мы спим вместе с нашим ребенком?». Я не знал ответа ни на один из этих вопросов, но родители уповали на меня как на специалиста. Это были не медицинские вопросы, а вопросы, касающиеся характера взаимоотношений с ребенком. Я знал лишь, как мы поступали со своими собственными двумя детьми, но не считал себя от этого профессионалом. Тогда я принялся читать все книги об уходе за детьми точно так же, как вы сейчас. Книги повергли меня в полное смятение. Создавалось впечатление, что основаны они на личном мнении авторов, а не на реальных исследованиях. Большинству авторов недоставало или здравого смысла, или научной базы, или же они проповедовали то, что модно – не важно, дает это положительные результаты или нет.

Я решил обратиться к настоящим экспертам – опытным родителям детей, которых я наблюдаю, замечательно справляющимся со своими родительскими обязанностями; родителям, находящимся, на мой взгляд, в гармонии со своими детьми, способным читать знаки, подаваемые их детьми, и реагирующим интуитивно и адекватно; родителям, наслаждающимся тем, что они родители; родителям, чьи дети веселы и замечательно развиваются. Эти родители и их дети стали моими учителями, а я стал жадным слушателем и внимательным наблюдателем, ведущим тщательные записи касательно их стиля взаимоотношений. Я собрал целый список «Что срабатывает». Моя жена, Марта, в те первые годы работала со мной (пока не появился наш четвертый ребенок, Хэйден) и до сих пор является консультантом по уходу за детьми и грудному вскармливанию. Моя практика была нашим «выездным» исследованием, так сказать, в полевых условиях, а дома нас ждала собственная подрастающая лаборатория.

[2] По всей книге, если нет иных указаний, «Я» относится к доктору Биллу Сирсу, «Марта», конечно же, к Марте Сирс.

Спустя много лет, на протяжении которых мы прислушивались и учились, имея уже восьмерых собственных детей, мы начали формулировать некоторые выводы относительно взаимоотношений родителей и детей. Из огромного разнообразия стилей общения мы отобрали те, что срабатывали у большинства родителей практически всегда. Мы делились этими концепциями с родителями, которых консультировали, и использовали их в процессе воспитания собственных восьмерых детей. С годами мы с Мартой изменили свой подход, с тем чтобы подстроиться к нашему меняющемуся стилю жизни, а также с тем, чтобы отвечать индивидуальным потребностям наших детей (и мы все еще учимся). В этой маленькой главе вы найдете самое ценное из того, что мы освоили сорок лет практической педиатрии, заботы о восьмерых детях и консультирования тысяч родителей.

Не надейтесь освоить все сразу же. Родительская профессия опирается на практическое мастерство, и опыт приходит только после приложения собственных рук. Наши рекомендации являются лишь советами для начала. Опираясь на эти азы, вы будете расти и развивать собственный стиль, тот, который лучше всего подходит к темпераменту вашего ребенка и особенностям вашей личности. Кроме того, невозможно совершенно точно подобрать стиль взаимоотношений с ребенком до того, как он родится. Вы не имеете ни малейшего представления о том, что сделает с вами ребенок и как радикально он поменяет ваше мироощущение. Решить, сколько держать ребенка на руках, что вы будете делать, когда ваш ребенок проснется в три утра, и как долго вы будете кормить грудью, можно только по ходу дела. Оставьте эти важные решения до того времени, когда вы увидите, что представляет собой ваш ребенок. Но есть несколько соображений, которые следует принять во внимание заблаговременно.

Прежде чем приступить, давайте договоримся. Некоторые из идей, которыми мы поделимся с вами, могут поначалу показаться странными и не похожими на то, что вы услышите от других. Но, пожалуйста, не закрывайтесь в своей раковине. Начните свою родительскую карьеру с открытыми сердцем и умом, иначе вы можете снарядить свой корабль так, что он неминуемо сядет на мель разочарований. Простой и удобный ребенок, которого вы ожидаете, может не оказаться тем ребенком, которого вы получите. *Оставайтесь открытыми для новых идей* и тогда уже выбирайте, что больше подходит вашей семье. Со своей стороны мы можем уверить вас в том, что все обсуждаемые рекомендации прошли всесторонние исследования и основаны не только на нашем личном опыте.

Семь правил естественного воспитания

Есть три цели, которые мы считаем важными для начинающих родителей:

- узнать своего ребенка;
- помочь своему ребенку чувствовать, что все хорошо и правильно;
- получать удовольствие от родительских обязанностей.

Подход к взаимоотношениям с ребенком, который мы обсуждаем, поможет вам достичь этих целей. Существует семь слагаемых естественного воспитания.

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше

То, как ребенок и родители начинают свое общение, обычно задает тон всем их дальнейшим взаимоотношениям. Сделайте все возможное, чтобы организовать себе такие роды, какие вы хотите. Подойдите к своим родам со всей ответственностью, займитесь своим обучением и выработайте собственную философию родов вместе со своим акушером-гинекологом или акушеркой. Родовая травма или необоснованное хирургическое вмешательство, приводящие к вынужденному изолированию ребенка от матери, вовсе не самое идеальное начало взаимо-

отношений. В этом случае часть энергии, которая была бы направлена на то, чтобы познакомиться со своим ребенком, временно уходит на залечивание собственных ран.

Радость успешных родов превращается в радость иметь ребенка. См. Главу 2 «Как обеспечить себе благополучные роды», чтобы понять связь между родами и установлением близкого контакта с ребенком, а также как снизить вероятность тяжелых, травматичных родов или даже хирургического вмешательства. См. также советы по компенсаторному установлению контакта в случае, когда осложнение все-таки привело к временному разлучению матери и ребенка. Узнайте, почему так важно, чтобы вы и ваш ребенок находились вместе в одной палате.

Помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга – вот что такое естественное воспитание

Первые недели и месяцы являются очень важным периодом, в течение которого мать и ребенок нуждаются в том, чтобы быть вместе. Близость с самого начала позволяет вызвать естественное, нацеленное на формирование любви и привязанности поведение ребенка, а также позволяет раскрыться в матери интуитивному, биологическому механизму обеспечения заботы и ухода. Близость с самого начала обеспечивает паре хороший старт в то самое время, когда ребенок как никогда нуждается в помощи, а мать как никогда горит желанием нянчить его. Конечно же, процесс возникновения любви и чувства привязанности к собственному ребенку, близкого контакта начинается задолго до рождения и продолжается еще долго после. (Практические рекомендации по установлению контакта во время родов и обретению

привязанности в послеродовой период см. в Главе 4 «Как правильно начать общение с новорожденным», а также в Главе 5 «Как организовать жизнь в семье в послеродовой период».)

2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них

Одно из самых ранних испытаний для вас – отгадать, что ваш ребенок хочет и в чем он нуждается. Это может приводить к огромным разочарованиям и приступам самобичевания: «Я плохая мать!»

Расслабьтесь! Ваш ребенок поможет вам научиться читать его как раскрытую книгу. Исследователи привыкли считать, что дети являются лишь пассивными участниками игры под названием «Уход за ребенком». Теперь известно, что дети активно формируют реакцию своих родителей. И вот каким образом: *Дети рождаются со встроенными стереотипами поведения, нацеленными на формирование привязанности (или вызывающим привязанность поведением)* , т. е. своим поведением они, подобно магниту, притягивают к себе родителя, говоря на языке настолько проникновенном, что его нельзя не услышать. Некоторые знаки трудно не заметить – например, плач ребенка, улыбки и стремление прильнуть к маме или папе; другие, такие как зрительный контакт и язык тела, относятся к малозаметным. Все родители, в особенности матери, имеют встроенную интуитивную систему, с помощью которой они распознают подаваемые их детьми знаки и реагируют на них. Подобно системе с радиопередатчиком и приемником, мать и ребенок опытным путем настраивают свое сообщение, пока прием не будет чистым. Как быстро налаживается эта коммуникативная система, зависит от конкретной пары «мать – ребенок». Некоторые дети дают более понятные сигналы; некоторые родители воспринимают эти сигналы более интуитивно. Но хорошая связь устанавливается неминуемо. Установить ее проще, если вы помните, что нужно быть *открытыми* и *отзывчивыми*. Даже случайная «неверная» реакция (к примеру, если вы приметесь кормить ребенка, который просто хочет побыть на руках) все же лучше, чем полное отсутствие реакции, поскольку это поощряет вашего ребенка продолжать работать над вами.

Семь слагаемых естественного воспитания

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше.
2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них.
3. Кормите своего ребенка грудью.
4. Носите своего ребенка.
5. Делите сон со своим ребенком.
6. Соблюдайте границы и удерживайте равновесие.
7. Остерегайтесь тренеров.

Возьмите ребенка на руки, если он плачет. Казалось бы, как все просто, однако есть много родителей, которым говорили, что нужно дать ребенку поплакать по той причине, что не следует награждать «плохое» поведение. Но новорожденные не могут вести себя плохо или не слушаться: они просто общаются единственным способом, который дала им природа. Представьте себе, как бы вы себя чувствовали, если бы вы были совершенно беспомощны – не в состоянии сделать что-либо для себя, – а ваши крики о помощи оставались бы игнорируемыми. Младенец, чей плач не получает ответа, не становится «хорошим» ребенком (хотя он может притихнуть) – он становится разочарованным, несчастным ребенком. Он узнает лишь одну вещь, чего вы вряд ли хотите: что он не способен общаться или что он не может надеяться на то, что его потребности будут удовлетворены.

Человеку со стороны легко советовать вам дать *вашему* ребенку поплакать. Если только этот человек не слишком чувствительный, с ним ничего не случится, когда ваш ребенок будет плакать. Но давайте на минуту немного углубимся в технику. Плач вашего ребенка будет беспокоить вас – он и предназначен для этого. Это особенно верно для матерей. Если бы мы поместили мать вместе с ребенком в лабораторию и подключили к грудным железам матери приборы для измерения кровяного давления, вот что мы наблюдали бы: когда мать слышит плач своего ребенка, приток крови к ее грудным железам усиливается, что сопровождается сильнейшим желанием взять своего ребенка на руки, прижать к груди и успокоить. Плач вашего ребенка – сильнейший язык, созданный для того, чтобы обеспечить ребенку выживание и нормальное развитие, а также заботливость со стороны родителей. Так отзовитесь же.

Если в первые месяцы жизни вы будете без колебаний идти навстречу потребностям ребенка, тем самым вы обеспечите развитие прочных коммуникативных схем. Со временем вы научитесь несколько оттягивать свою ответную реакцию, и постепенно ваш ребенок приучится терпеливо ждать некоторое время, постигая язык общения без плача и развивая навыки самообслуживания. На худой конец, считайте это вкладом в будущее: вы будете рады хорошему взаимопониманию, когда ребенок повзрослеет и его проблемы станут гораздо серьезнее, чем выпросить поесть или добиться, чтобы его убаюкали.

3. Кормите своего ребенка грудью

Отцы обычно говорят: «Мы будем кормить грудью». Грудное вскармливание действительно является делом всей семьи. Из виденных нами матерей и малышей успешнее всего грудное вскармливание удается тем, у кого есть надежный муж и отец. Положительное влияние грудного вскармливания на здоровье и развитие ребенка огромно, но что еще не оценено должным образом, так это невероятный эффект, оказываемый грудным вскармливанием на мать. Вот что вы найдете в нем для себя: каждый раз, когда вы кормите своего ребенка, гормоны (пролактин и окситоцин) поступают в вашу систему кровообращения. Эти гормоны «кормилицы» способствуют формированию химической основы того, что называют материнской интуицией. Как вы узнаете более детально из дальнейших глав, те же гормоны, которые способствуют выработке молока, облегчают заботу о ребенке. К тому же, как вы узнаете из Главы 8, результаты последних исследований показали, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, умнее искусственников.

Грудное вскармливание приносит огромную пользу детям и матерям

4. Носите своего ребенка

Такого восхитительного для родителей предложения не проникало в западный мир уже очень давно. Проводя свое исследование типов взаимоотношений родителей с детьми, мы присутствовали на международной конференции по вопросам развития ребенка, где отметили, что в других культурах матери носят своих детей в напоминающих перевязь сумках, составляющих часть их национального костюма. Завороженные тем, как довольны были малыши и как внимательны были матери, мы поинтересовались у них, зачем они носят своих детей на себе. Они охотно поделились двумя простыми, но глубокими истинами: *Это нравится ребенку и облегчает жизнь матери.* Вот оно! То, чего жаждут все родители: сделать что-то хорошее для своего ребенка и облегчить жизнь себе самим.

Со слингом легче растить двоих детей

Перевязь, или слинг, станет для вас одним из самых необходимых предметов. Вы не захотите покидать дом без нее. Это вовсе не означает, что вы должны носить ребенка все время, но призвано изменить ваши убеждения относительно детей. Большинство людей представляет себе малышей лежащими тихонечко в своих кроватках и не сводящими глаз с вращающихся каруселей, которых берут на руки, только чтобы покормить, поменять подгузник, немножко поиграть, а затем снова положить «на место»; время, которое ребенок проводит на руках, – это лишь вынужденные перерывы на то, чтобы успокоить ребенка и убаюкать, с тем чтобы его можно было положить обратно. Ношение детей в слинге переворачивает эту точку зрения. Родители или заменяющие их няни носят младенцев большую часть времени и кладут только тогда, когда они глубоко уснули, хотят поиграть или когда няне нужно уделить некоторое время собственным делам.

Когда родители носят ребенка, и для них, и для ребенка происходит много хорошего. Прежде всего, и это наиболее очевидно, ребенок, которого носят, меньше плачет, словно забывая о своем обычном беспокойстве и недовольстве. Кроме того, что такие дети становятся

более веселыми, они лучше растут, вероятно, потому, что энергия, которую они в ином случае потратили бы на плач, идет на развитие. Также ребенок гораздо больше узнает на руках у занятого родителя. Если вы носите ребенка, это приносит пользу и вам, поскольку прекрасно вписывается в занятую жизнь. Это позволяет вам брать ребенка с собой, куда бы вы ни шли. Вы больше не чувствуете себя привязанными к дому – дом для вашего ребенка везде, где есть вы. (Чтобы пройти расширенный курс по ношению ребенка и узнать, какую еще пользу это приносит ребенку и как облегчает жизнь родителям, см. Главу 14 «Ношение ребенка: искусство и наука носить своего ребенка в слинге».)

5. Делите сон со своим ребенком

Едва начав свою родительскую карьеру, вы откроете, что дети, которые всегда спят по ночам, бывают только в книгах или у других. Будьте готовы какое-то время попрыгать ночами в поисках места, где ребенку и вам спится лучше. Одни дети лучше спят в собственной комнате, другие – в комнате родителей, а третьи лучше всего спят, если их крепко прижимает к себе мама. *Место, где вам и ребенку спится лучше всего, является наилучшим вариантом для вас, и это очень личное решение.* Будьте открыты к тому, чтобы перепробовать различные варианты, и попробуйте взять ребенка в вашу постель.

Совместный сон, похоже, возбуждает больше споров, чем любой иной аспект формирования привязанности, – по не очень понятным причинам. Удивительно, что такой замечательный обычай, приветствовавшийся столетиями, вдруг оказался «неправильным» для современного общества. Большинство детей во всем мире спят со своими родителями. Даже в нашей стране все больше и больше родителей приходит к такому варианту сна – они просто не ставят в известность медицинских работников и не говорят родственникам. Попробуйте вскользь упомянуть о совместном сне в компании таких же молодых родителей. Вы будете удивлены, как много ваших ровесников поступают именно так, хотя бы время от времени. Не стоит беспокоиться о том, что ваш ребенок никогда не захочет покидать вашу кровать. Это случится. Если ребенку требуется близость в ночное время, период, который он проведет в вашей кровати, сравнительно короток – а польза останется на всю жизнь. (О том, почему сон вместе с ребенком облегчает жизнь в ночное время и как способствует развитию ребенка, а также последние открытия в этой противоречивой области исследований вы узнаете из Главы 15 «Родительские ночи: как сделать так, чтобы ваш ребенок спал».)

Старайтесь делить сон со своим ребенком

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Мы с женой собирались поставить колыбель нашего первенца рядом с нашей кроватью. Жена не была уверена, что захочет положить малыша в нашу постель. Но после того, как в нашу первую ночь дома она была разбужена в пятый раз, я спросил, почему она не хочет просто положить ребенка рядом с собой? Возможно, он перестанет просыпаться. Она так и сделала. И малыш уснул. И она уснула. И я уснул. Нам так понравилось, что он здесь, рядом с нами. Нам было так хорошо спать всем вместе, что мы уже не могли спать иначе.

6. Соблюдайте границы и сохраняйте равновесие

В своем стремлении дать ребенку все, что ему необходимо, вы будете очень подвержены соблазну дать ему все, что он хочет. Поберегите себя. С момента появления в вашем доме нового члена семьи весь ваш жизненный уклад перевернется с ног на голову. Очень легко таким образом сделать центром ну́жды ребенка в ущерб своим интересам и интересам вашего партнера. Мы расскажем вам, как *адекватно удовлетворять* нужды вашего ребенка, то есть когда сказать «да», а когда – «нет», а также научиться говорить «да» собственным интересам. Если родителям хорошо, то и ребенку тоже хорошо. Однажды Марта в сердцах бросила мне: «У меня нет времени даже принять душ! Малыш так нуждается во мне!». Тогда я ласково напомнил ей: «Что действительно нужно нашему малышу, так это счастливая, выспавшаяся мама». Запомните, естественное воспитание – нелегкий труд, но он может приносить огромную радость, если подходить к нему разумно.

7. Остерегайтесь тренеров

Ваша безграничная любовь к малышу и желание дать ему все самое лучшее делает вас очень уязвимыми для разного рода советчиков, желающих вам только хорошего. Будьте готовы к тому, что на вас обрушится ливень «полезных» советов, как то: «Пусть проплачется», «Приучай к режиму», «Хватит уже кормить грудью», «Не надо носить на руках – избалуете»! Если говорить о крайностях, то пытаться что-либо навязать младенцу – значит нести потери по всем фронтам: малыш теряет веру в то, что на его подсказки и призывы кто-нибудь среагирует, а родители теряют уверенность в том, что они способны понимать своего ребенка. В результате родители отдаляются от детей, что идет вразрез с той близостью, которую дает естественное воспитание. В то время как основой естественного воспитания является чувствительность, тренировки опираются на бесчувственность. Привязанность и неразрывность поможет лучше узнать и понять малыша. Тренировки, напротив, мешают этому. Цель тренировок – сделать ребенка более «удобным в обращении», что основывается на мнении, что плач – инструмент манипуляции, а не общения. Группы и книги по обучению родителей методам тренировки младенцев заставляют матерей идти против своего инстинкта следовать подсказкам своих малышей. Это приводит к потере материнской интуиции, к тому же мать перестает чувствовать своего ребенка. Перед тем, как применить какой-либо из предлагаемых методов воспитания младенцев, спросите свою интуицию.

Естественное воспитание – идеальный стиль взаимоотношений с ребенком. Вследствие болезней, стиля жизни или просто тяжелых периодов вы можете оказаться не в состоянии использовать все инструменты. Растить ребенка – это слишком личное дело, а ребенок – это слишком сложная сущность, чтобы наличествовал только один подход. Но эти семь концепций дают вам основные инструменты, с помощью которых вы можете выработать тип взаимоотношений с ребенком, наиболее подходящий вам.

Важно быть неразрывным со своим ребенком. Пользуйтесь преимуществами, которые дает родителям и детям естественное воспитание. Держитесь за то, что работает, и меняйте остальное. В конечном итоге вы придете к собственному стилю. Именно так вы с вашим ребенком пробудите друг в друге все самое лучшее.

Роль отца в естественном воспитании

Семь секретов естественного воспитания срабатывают лучше, если есть отзывчивый и заботливый папочка. Хотя в первые годы жизни ребенка для него естественно отдавать предпочтение матери, отцы просто необходимы. Отец обеспечивает поддержку, что позволяет матери отдавать всю свою энергию ребенку. Сторонницы естественного воспитания склонны кидать такие фразы: «Мой малыш так нуждается во мне, что у меня нет времени даже душ принять». Это обязанность папы – холить и лелеять маму, чтобы она могла холить и лелеять ребенка. Мать одного особенно требовательного ребенка, вытягивающего неимоверно много энергии, как-то призналась мне: «Я бы не выжила, если бы не помощь мужа». Взять грудное вскармливание, к примеру, – единственное, что не могут делать отцы. Однако они опосредованно «вскармливают» своих детей, поддерживая мать и заботясь о ней. Как однажды хвалил себя один любящий отец: «Я не могу кормить грудью, но я могу создать обстановку, в которой моя жена кормит грудью лучше». Чем счастливее мать, тем счастливее ребенок.

Отцы не просто служат поддержкой и опорой в деле ухода за ребенком – они играют более важную роль. Они не суррогатные мамы, выступающие на сцену, когда мамочке нужно уйти. Отцы вносят свой особый вклад в развитие ребенка. Неправда, что ваш ребенок будет любить вас меньше, чем маму, или больше. Он будет любить вас иначе. Ничто не делает мужчину таким зрелым, как участие в уходе за ребенком.

Папы тоже хорошие няньки

Далее вы найдете примеры уникальных отношений между отцами и младенцами, а также советы для начинающих отцов.

Некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть

Когда мы говорим будущим родителям о естественном воспитании, они реагируют весьма бурно – чаще с облегчением. В конце концов, это естественный, подсказанный здравым смыслом тип взаимоотношений. Но даже родители, с энтузиазмом принимающие естественное воспитание, обычно чувствуют себя несколько неуверенно, вероятно, оттого, что этот стиль взаимоотношений все еще достаточно чужд для нас, воспитанных в твердом убеждении, что ребенка не надо портить. Вот наши ответы на некоторые вопросы, которые задают нам наиболее часто.

Естественное воспитание кажется изматывающим. Неужели это нескончаемый марафон по самоотдаче?

Естественное воспитание поначалу может пугать своей сложностью, но в перспективе это в действительности самый простой тип взаимоотношений с ребенком. Поначалу вы много

отдаете. Это неизбежно в жизни молодых родителей. Дети берут, а родители дают. Но смысл, которым мы хотим, чтобы вы прониклись, и который мы подчеркиваем во всей этой книге, заключается во *взаимной отдаче – чем больше вы даете своему ребенку, тем больше ребенок дает вам*. Именно таким образом вы растете, чтобы радоваться своему ребенку и чувствовать себя более компетентным родителем. Помните, что ваш ребенок – не просто пассивный участник игры. Ваш младенец принимает активное участие в формировании вашего отношения, помогает вам принимать мудрые решения, пока вы учитесь быть проницательным родителям и понимать своего ребенка.

У взаимной отдачи есть и биологическая сторона. Когда мать кормит грудью ребенка, она дарит питание и уют. Сосательные движения ребенка, в свою очередь, стимулируют выработку гормонов, которые в дальнейшем помогают женщине быть более чуткой матерью, что уже было отмечено ранее. Причина того, что ваш ребенок часто засыпает у груди, кроется в том, что ваше молоко содержит стимулирующее сон вещество, только недавно открытое. Пока вы кормите грудью своего ребенка, ваш организм вырабатывает больше гормона пролактина, оказывающего успокаивающий эффект и на вас. Получается так, что мама усыпляет своего ребенка, а ребенок усыпляет маму.

Что действительно тяжело в родительском деле, так это вот такие чувства: «Я не знаю, чего он хочет» или «Похоже, я просто не могу до нее достучаться». Когда вы чувствуете, что действительно знаете своего ребенка и уверены в ваших взаимоотношениях, уход за ребенком более легок и менее напряжен. Возникает огромное чувство легкости оттого, что ты имеешь хороший контакт с ребенком. Естественное воспитание – лучший известный нам способ установить контакт. Действительно, этот тип взаимоотношений требует огромного терпения и выносливости, но он того стоит! Естественное воспитание с самых ранних дней облегчает отношения с ребенком в будущем, не только в первые годы жизни, но и в переходный период. Способность понимать своего ребенка и правильно реагировать переходит в способность проникать во внутренний мир своего ребенка и видеть вещи его или ее глазами. Когда вы действительно знаете своего ребенка, вам легче общаться с ним в любом возрасте.

Ранняя привязанность – воспоминания на всю жизнь

> Временами вы можете задаваться вопросом, кончится ли когда-нибудь у вашего ребенка период, когда он особенно нуждается в вас. Кончится! Время, проведенное у вас на руках, у вашей груди и в вашей кровати, настолько сравнительно невелико, а любовь, которую вы дарите, и уверенность, которую вселяете своим постоянным присутствием, будут с ребенком всю жизнь.

Неужели, если мы будем постоянно носить ребенка на руках, прибегать по малейшему его крику, прикладывать к груди по первому же требованию и тем более спать вместе с ним, мы не вырастим избалованного и чрезмерно зависимого ребенка?

Нет, не вырастите! Исследования и личный опыт показали совершенно обратное. Привязанность стимулирует независимость. Естественное воспитание заключается в *адекватной* реакции на поведение ребенка; портит же ребенка *неадекватная* реакция. Вся эта шумиха «как бы не испортить ребенка» поднялась в 1920-е годы, когда в дело воспитания детей вторглась толпа специалистов. Они отрицали родительскую интуицию и ратовали за аскетизм и отдаление детей от родителей. Они считали, что, если много держать ребенка на руках, кормить по первому требованию и прибегать на плач, вырастет слишком зависимый ребенок, цепляющийся за мамину юбку. Эта теория избалованности не была подкреплена научной базой, а держалась лишь на необоснованных страхах и личных мнениях.

Мы бы предпочли убрать эту теорию на полку – пусть пылится себе там. Исследования показали ее ошибочность. В одном эксперименте исследователи наблюдали две группы родителей и их детей. Группа А имела прочные, нежные взаимоотношения – результат родительской привязанности и отзывчивости. В группе В подход к детям был более строгим: кормление по расписанию, менее интуитивная и нежная забота со стороны родителей. Наблюдение за этими детьми велось более года. Какая группа, вы думаете, стала в конце концов более независимой? Ответ: группа А, дети, чувствовавшие крепкую родительскую привязанность. Исследователи, изучавшие влияние различных типов взаимоотношений с родителями на поведение более старших детей, также пришли к выводу, что теория избалованности является полным нонсенсом. Ребенку необходимо пройти через естественный этап совершенно здоровой зависимости, с тем чтобы стать позднее действительно независимым.

Каким образом естественное воспитание стимулирует независимость?

Исследования показали, что дети, у которых в первый год жизни устанавливается надежный контакт с матерью, легче переносят разлуку с ней позже. При переходе от состояния единого целого с матерью (которое началось еще в утробе) к разделению (независимый ребенок) растущий ребенок имеет одновременно и желание изучить новый мир, столкнуться с новыми ситуациями, и потребность в защищенности, уюте, которые дарила ему мать. В незнакомой ситуации чувствующий крепкую любовь и привязанность ребенок оглядывается на маму, чтобы получить поощрение (смелее!), которое помогает побороть страх перед пугающей ситуацией и придает уверенность, сподвигающую изучить и справиться. В следующий раз, когда малыш столкнется с подобной ситуацией, у него будет гораздо больше смелости, чтобы справиться самостоятельно, не спрашивая маму. Постоянное присутствие мамы или любящей няни рождает уверенность и помогает ребенку научиться верить в себя, что в конечном итоге ведет к растущей независимости ребенка. Другими словами, ребенок, воспитанный естественно, учится верить, а вера ведет к здоровой независимости.

Не ведет ли любящая забота к тому, что вся семья начинает зависеть от желаний ребенка?

Задача в том, чтобы родители были отзывчивы к ребенку, а не в том, чтоб ребенок командовал. Когда голодный или напуганный ребенок плачет, он плачет, чтобы его покормили или утешили, а не чтобы покомандовать. Это опасение идет от старого убеждения, что ребенка легко испортить, и из страха манипуляции, являющихся следствием непонимания того, что представляют собой дети. К примеру, кормление по строгому расписанию (что, как теперь известно, может негативно сказываться на питании ребенка и его самооценке) является результатом этого недопонимания. Ребенок, имеющий какую-либо потребность, подает сигнал человеку, который, как верит ребенок, удовлетворит эту потребность. Человек отвечает. Это коммуникация, а не контроль и не командование. Отвечая, родители учат своего ребенка доверять им, что в конечном счете облегчает родительские обязанности. Когда ваш ребенок плачет, отвечайте от всего сердца. Перестаньте повторять: «А стоит ли брать его на руки? А не избалую ли я его? Наверно, она просто манипулирует мной?» Просто возьмите малыша на руки! Со временем вы будете лучше понимать, почему ваш ребенок плачет и насколько мгновенной должна быть ваша реакция.

Этот тип общения не перерастает в ситуацию, когда мать становится великомученицей: ребенок тянет за веревочку, и мама прыгает. Благодаря взаимной чуткости, которая возникает между любящими родителями и их детьми, интервал между сигналом ребенка и ответом родителя постепенно может удлиняться, так как мать научит ребенка понимать, что ему вовсе не обязательно получать удовлетворение мгновенно. Естественное воспитание не поощряет также и всепрощение или собственническое чувство. Родитель-собственник, или мать-наседка, ограждает ребенка от всего, что ему хочется и требуется делать, из-за собственной неуверенности. Естественная привязанность отличается от зависимости. Привязанность под-

талкивает развитие; излишняя зависимость тормозит его. Естественное воспитание обеспечивает полное равновесие.

Сторонницы естественного воспитания говорят о некой нити, связывающей их с ребенком, канале, по которому текут мысли и чувства, что помогает им из многих вариантов выбрать правильный в нужное время, когда они сталкиваются с очередным выбором «Что делать теперь?». Гибкость этого подхода позволяет вам приноравливать свои действия к меняющемуся настроению и к взрослению ребенка. Очень важно постепенно вносить поправки. К примеру, ребенок в возрасте восьми месяцев не требует мгновенной реакции на плач, которая просто необходима ребенку в возрасте восьми дней (если, конечно, он не поранился или не испуган). Скрепленная тесной связью пара «*отражает*» чувства друг друга. Ребенок узнает о себе из глаз своей матери. Мать отражает ценность ребенка для нее, а значит, и для него самого. Нить, связывающая любящего родителя с ребенком, помогает угадывать чувства ребенка.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Однажды я отчитывала четырехлетнего Мэтью. Я была очень сердита. Я заметила несчастное выражение на его лице и внезапно поняла, что он думает, я сержусь на него самого, а не на то, что он сделал. Я поняла, что должна разубедить его в этом, поэтому сказала: «Я сержусь, но я все же люблю тебя». Он сказал: «Ой, правда?», и его лицо просияло.[3]

Главный совет начинающим родителям от Марты и доктора Билла

Вырабатывая свой стиль общения с ребенком, вы заметите, что быть родителем – значит уметь адекватно реагировать и принимать решения. Мой ребенок ведет себя вот так, как я должен отреагировать? Вот понятный всем ответ: что бы ни натворил ваш ребенок, хорошо это или плохо, перед тем, как отреагировать на его поступок автоматически, спросите себя: «Если бы я был ребенком, какой бы я хотел видеть реакцию мамы или папы?» Ответив на этот вопрос, вы поступите правильно.

Другим положительным моментом, который вы можете извлечь, является *взаимная чуткость*. По мере того как вы становитесь все более чуткими по отношению к своему ребенку, ребенок становится все более чутким к вам. В качестве примера взаимной чуткости, возникшей в нашей семье во время написания этой книги, снова приведу слова Марты:

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Посреди особенно напряженного дня я обнаружила, что у меня на кухне полным-полно муравьев. Это было последней каплей, и я вышла из себя. Но пока я рвала и метала, я вдруг заметила, что происходит между Стефаном (которому тогда было двадцать два месяца) и мной. Он смотрел на меня, чувствуя, что у меня беда. Он заглядывал мне в глаза, обнимал мои колени, но не в испуге, а словно хотел сказать: «Все будет хорошо. Я люблю тебя. Я бы помог тебе, если бы мог». Как только Стефан обнял меня, я взяла себя в руки – мама, успокоенная прикосновением своего ребенка.

Хорошо, естественное воспитание улучшает отношения между родителями и детьми. Что конкретно это дает ребенку?

Естественное воспитание оказывает положительное влияние на поведение, развитие физическое и интеллектуальное. Вот каким образом.

Естественное воспитание положительно сказывается на поведении. Дети меньше плачут, меньше выражают недовольство, их не мучают колики, они не такие беспокойные и плаксивые, меньше цепляются к родителям. Очень простая истина лежит в основе этого наблюдения: *ребенок, который хорошо себя чувствует, хорошо ведет себя.* Ребенок, чьи сигналы тревоги услышаны и не оставлены без внимания, чувствует, что о нем заботятся. Он чув-

[3] На протяжении вашего путешествия по нашему описанию развития ребенка вам будут встречаться отрывки, озаглавленные как «ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ», которыми усеян текст. Они взяты из дневника Марты.

ствует свою ценность. Он доверяет. Благодаря внутреннему ощущению покоя, ребенок имеет меньше причин для беспокойства и недовольства.

Естественное воспитание стимулирует развитие. Так как дети меньше плачут, у них остается больше времени на то, чтобы расти и учиться. За последние сорок лет мне довелось наблюдать тысячи пар матерей и детей в действии и взаимодействии. Я не перестаю удивляться тому, какими уверенными в себе растут дети, которых носят в слинге, кормят грудью по первому требованию и на призывы которых чутко отзываются. Видно, что они чувствуют себя лучше, ведут себя лучше и растут лучше. Я считаю, это объясняется тем, что естественный тип взаимоотношений вызывает в детях состояние спокойной бдительности (называемое также интерактивным или внимательным спокойствием). Ребенок в состоянии спокойной бдительности более восприимчив к взаимодействию и изучению окружающего мира. Ему не скучно. Состояние спокойной бдительности также способствует лучшей работе физиологических систем организма. Энергию, которую ребенок потратил бы на беспокойство и плач, он перенаправляет на рост, развитие и взаимодействие со своим окружением.

Другими словами, дети в рамках естественного воспитания *развиваются полноценно*, то есть растут, достигая своего полного потенциала. Исследователи давно уже установили связь между хорошим развитием и хорошими родителями.

Естественное воспитание – хорошая питательная среда для ума. Многие исследования показали, что лучшими стимуляторами умственного развития являются качество взаимосвязи между родителями и ребенком, а также реакция окружающих на подаваемые ребенком сигналы. Я уверен, что естественное воспитание подталкивает интеллектуальное развитие, поскольку мозг получает необходимую информацию в тот период жизни ребенка, когда он наиболее нуждается в питании. Находясь в состоянии спокойной бдительности, дети в рамках естественного воспитания более способны к обучению.

Достоинства естественного воспитания

Ребенок: больше доверяет; чувствует себя более уверенно; лучше растет; ему хорошо, он ведет себя хорошо; его организм лучше функционирует; быстрее учится говорить; обретает здоровую независимость; способен к близкому общению; научается давать и получать любовь.

Родители: становятся более уверенными; более чутки; способны понимать причину плача своего ребенка; реагируют интуитивно; безболезненно подлаживаются под темперамент ребенка; испытывают меньше проблем с приучением ребенка к порядку; становятся проницательными наблюдателями; знают способности и предпочтения своего ребенка; знают, к какому совету прислушаться, а какой пропустить мимо ушей.

Взаимоотношения. Родители и дети: отличаются взаимной чуткостью; взаимной отдачей; взаимным доверием; более оживленным взаимодействием; формируют поведение друг друга; испытывают чувство единения, общности; более гибки; пробуждают друг в друге самое лучшее.

Если вы чувствуете свою важность, это действительно так! То, что родители делают вместе с детьми, делает детей сообразительнее. В основном докладе на ежегодном собрании Американской Академии педиатрии 1986 года специалист в области развития детей доктор Майкл Льюис подверг пересмотру исследования факторов, стимулирующих развитие ребенка. Этот доклад прозвучал в ответ на переоценку феномена суперребенка, или вундеркинда, в отношении которого раньше акцент делался на использовании обучающих программ и пособий, а не на том, чтобы родители являлись участниками игр и обеспечивали чуткий уход. Льюис при-

шел к выводу, что *единственным наиважнейшим* фактором, влияющим на интеллектуальное развитие ребенка, является отзывчивость матери к потребностям ребенка. Заботясь о своем ребенке, помните, что отношение, а не вещи, делает ребенка лучше.

Помогите! Как же мы сможем приучить ребенка к режиму таким образом?

Я бы предпочел заменить такой строгий термин, как режим, более гибким термином распорядок или даже еще более обтекаемым понятием, выражаемым словом «гармония». Чем больше вы прислушиваетесь к своему ребенку и чем более чутко реагируете, тем проще вам будет втиснуть его в распорядок, устраивающий вас обоих.

Неужели мать не будет чувствовать себя обреченной на беспросветные «трудовые будни», если без отдыха будет нянчиться с ребенком?

Матери действительно нуждаются в том, чтобы отдохнуть от ребенка. Вот почему так важно делить родительские заботы с отцом ребенка и другими людьми, которым вы доверяете. Но в случае с любящей заботой, вместо того чтобы чувствовать себя связанной по рукам и ногам, мать чувствует себя связанной с ребенком. Наблюдаемые нами матери, выбравшие такой тип взаимоотношений, описывают свои чувства следующим образом:

«Я чувствую такую сильную связь со своим ребенком».

«Я чувствую, что все нормально, когда я с ней, и мне не по себе, когда мы не вместе».

«Я чувствую полное удовлетворение».

Не забывайте также, что естественное воспитание стимулирует более спокойное поведение ребенка, облегчает выход на люди вместе с ребенком. Вы не обязаны чувствовать себя приговоренной к пожизненному сидению дома, когда вся ваша жизнь ограничивается общением исключительно с младенцами.

Естественное воспитание высоко поднимает планку. Что, если я окажусь не на уровне? Не уготовлю ли я себе ужасные мучения из-за комплекса вины?

Мы все где-нибудь допускаем промахи, но если маху дают любящие родители, ущерб минимален, поскольку фундаментальные отношения с ребенком остаются крепки. Кроме того, чувствующих любовь и привязанность детей труднее травмировать, что освобождает родителей от напряжения. Стиль общения с ребенком, называемый естественным воспитанием, – это не список того, что нужно сделать, чтобы получить веселого и послушного ребенка. Семь понятий, на которых базируется естественное воспитание, как блоки фундамента, представляют собой первые шаги в деле формирования собственного родительского подхода. Это лишь азы, интуитивные, здравые принципы ухода за ребенком. Используя эти основные блоки, вы можете *создать собственный родительский подход,* согласно вашему стилю жизни и уровню требовательности вашего ребенка. Кроме того, могут быть медицинские, социальные или экономические причины, по которым вы не захотите или не сможете применять все принципы постоянно. Применяйте их по мере сил и возможностей.

Да, временами вас будет одолевать чувство вины. Родитель – чреватая приступами вины профессия. Любовь к своему ребенку делает вас уязвимыми, и вы можете часто чувствовать, что делаете недостаточно. Но примите к сведению. Чувство вины может быть полезно: чувство вины – это внутренняя сигнальная система, что-то вроде сирены, которая включается, когда мы что-то делаем не так, как должны бы. Отчасти зрелость человека и родителя заключается в том, чтобы распознавать здоровое чувство вины и использовать его для принятия правильных решений. Естественное воспитание развивает вашу чуткость, внутреннюю сигнальную систему, которая помогает вам принимать важные решения, касающиеся ребенка.

Значит ли это, что я плохая мать, если я не кормлю грудью или не сплю вместе с ребенком?

Нет, не значит! Процесс формирования тесной привязанности к своему ребенку идет постепенно. Существует множество возможностей взаимодействия, ведущих к сильной связи родителей с детьми. Семь советов естественного воспитания, которые мы дали, просто явля-

ются начальным толчком для ваших взаимоотношений. Могут быть обстоятельства, связанные с состоянием здоровья или ситуацией дома, когда грудное вскармливание затруднительно. А для некоторых родителей и младенцев сон в одной кровати не является ни желаемым, ни необходимым.

Естественное воспитание – это только для матерей, проводящих весь день дома? Как насчет матери, которая хочет или которой требуется вернуться к работе?

Естественное воспитание легче для матери, проводящей дома весь день, но это вовсе не категорическое требование. В действительности этот родительский подход особенно выручает матерей, которые отделены от ребенка в течение какой-то части дня. Этот подход позволяет взять все от того времени, которое вы проводите с ребенком, и помогает восстановить отношения с ним после разлуки. Этот подход не позволяет возникнуть между вами дистанции, пока вы пытаетесь совместить работу и родительские обязанности. (См. Главу 17 «Работа и родительские обязанности», где вы найдете более подробные рекомендации, как сохранить связь с ребенком, вернувшись к работе.)

Я считаю, что естественное воспитание – это подход как раз для нашей семьи, но моя уверенность пошатывается, когда я читаю книги или разговариваю с людьми, считающими иначе.

Как всяких молодых родителей, вас будут бомбардировать советами. Естественное воспитание – это подход, способствующий росту уверенности в себе, благодаря которой вы сможете слушать советы, принимая к сведению одни из них и отсеивая прочие. Вы сможете сверять то, что говорят «специалисты» и случайные советчики, со своими собственными инстинктами и опытом. Учитесь делиться своими проблемами с людьми, способными на поддержку. Ничто так не разделяет людей, как разные взгляды на предмет воспитания детей, поэтому вы естественным образом прибьетесь к друзьям-единомышленникам. Вы не обязаны отстаивать свои убеждения перед другими. Просто скажите: «Для нас это подходит».

Есть ли особые семейные ситуации, когда естественное воспитание наиболее эффективно?

Этот тип ухода за ребенком помогает любому родителю, имеющему ребенка с особыми потребностями или в семейной ситуации, которая требует усиленной родительской интуиции. Обретая способность читать поведение своего ребенка как открытую книгу, родители-одиночки особенно выигрывают от любого типа взаимоотношений с ребенком, облегчающего налаживание дисциплины.

Наиболее окупается этот метод, если у вас очень требовательный ребенок, который при рождении вполне мог бы заявить: «Привет, мамочка и папочка! Вам повезло иметь ребенка с запросами выше среднего, и мне нужны родители выше среднего. Если вы будете соответствовать, мы поладим; если нет, нас ждут некоторые неприятности». Этот стиль взаимоотношений позволяет вам уравновесить уровень отдачи родителей с уровнем потребностей ребенка. В результате каждый из вас показывает лучшее, на что он способен. Если очень требовательный ребенок попадает к не заинтересованным в сильной связи родителям, каждый начинает проявлять себя с худшей стороны. В Главе 16 вы найдете больше информации о детях, нуждающихся в особой заботе.

Какими вырастают дети родителей, которые применяли метод естественного воспитания? Что за люди из них выходят?

За то, какой личностью стал ребенок, родителям не следует торопиться брать всю вину или всю славу на себя. Есть много факторов, влияющих на то, какой человек вырастет из ребенка в конечном счете. Естественное воспитание в первые годы жизни, когда происходит закладка ценностей, лишь увеличивает шансы, что из него получится что-то хорошее.

В первые годы своей практики я увлекался изучением долгосрочного влияния родительского воспитания. Родителям, придерживавшимся строгого подхода (приветствовавшим

режим, позволявшим детям выплакаться, боявшимся избаловать и т. д.), я ставил на медицинской карте отметку в виде красной точки. Родители, придерживавшиеся естественного стиля воспитания, получали голубую точку. Если родители, получившие голубую точку, использовали все «Семь инструментов» (смотрите «Семь слагаемых естественного воспитания»), а также отец в семье отличался заботливостью, они получали дополнительную точку. Эта простая система не была призвана судить родительские подходы или оценивать родителей на предмет, «хорошие» они или «плохие». Только собрать информацию, из которой я мог бы сделать выводы. Нельзя назвать это исследование действительно научным, нельзя установить также точную взаимосвязь между тем, что делали родители, и тем, что получилось из детей, но я смог прийти к некоторым общим заключениям.

Выиграли в будущем не только дети заботливых родителей – к лучшему изменились и сами родители. Во-первых, у приверженцев естественного воспитания быстрее возникла уверенность. Они использовали базовые инструменты налаживания контакта с ребенком, но почувствовали себя достаточно сильными и свободными, чтобы разрабатывать свой собственный стиль, пока не нашли то, что подходило им, их ребенку и их жизненному укладу. Во время осмотров в день здорового ребенка я часто спрашивал: «Это по-прежнему срабатывает?» Я рекомендовал родителям периодически проводить инвентаризацию действенных приемов и отбрасывать все, что уже не подходит. Что срабатывает на одном этапе развития, может не срабатывать на другом. К примеру, одни дети поначалу лучше спят в кровати вместе со своими родителями, но позже становятся беспокойными, нуждаясь в изменении этого обычая. Другие дети сначала лучше спят одни, но нуждаются в совместном сне с родителями в более поздние месяцы. Эти родители использовали в качестве барометра для измерения и оценки действий самих себя и своих детей, а не ориентировались на нормы соседей.

Родители, выбравшие естественное воспитание, кажется, также *получали гораздо больше радости* от заботы о ребенке; они быстрее обретали близость со своими детьми. В итоге они устраивали свою жизнь и организовывали работу так, чтобы включить и ребенка. Общение с ребенком, работа, путешествия, отдых и развлечения – все это вращалось вокруг ребенка, включая его, – потому что именно так они и хотели.

Долгосрочные эффекты естественного воспитания

Наш сорокалетний опыт наблюдения семей и заботы о детях в рамках педиатрической практики, а также исследования наших коллег показали, что дети, выросшие в семьях, где применялся подход естественного воспитания:

- умнее
- более здоровые
- более чуткие
- более способны к состраданию
- легче привыкают к правилам дисциплины
- более привязаны к людям, нежели к вещам

Шли годы, и я отметил одно качество, которое выделяло родителей и детей, связанных близостью, – чуткость. Эта чуткость проникала и в другие аспекты жизни: брак, работу, отношения с окружающими и игры. По своему опыту могу сказать, чуткость (родителя и ребенка) является самым выдающимся результатом естественного воспитания.

Одним из приятных бонусов столь долгой педиатрической практики является то, что у меня есть возможность наблюдать «взрослых детей» – тех, что приходили в мой кабинет малышами, а сейчас уже приводят ко мне собственных детей. Неудивительно, что, став роди-

телями, они перенесли естественное воспитание в свои семьи. Я называю это «наследственный эффект».

Однажды одна пожилая леди, которая в свое время растила своих детей в рамках естественного воспитания, призналась мне: «Вот какой комплимент я получила от своей невестки: "Спасибо, что вырастили такого чуткого мужчину!"».

Становясь старше, эти дети, имеющие тесный контакт с родителями, бывали глубоко взволнованы, когда происходило что-то неладное. Они сострадали, когда другие дети плакали, и быстро оказывались рядом, чтобы утешить. В подростковом возрасте их задевала социальная несправедливость, и они старались сделать хоть что-нибудь, чтобы ее исправить. Эти дети не были равнодушны! Поскольку они так крепко держались корнями за собственную внутреннюю чуткость, у них было желание плыть вверх по реке, против течения. Эти дети будут лидерами, созидающими и потрясающими этот мир и строящими лучший.

Способность к близкому общению – еще одно качество, которое я отметил в этих детях. Эти дети умеют контактировать с людьми, привязываясь к ним, а не к вещам. Они становятся высокочувствительными людьми даже в высокотехнологичном мире. Малыш, растущий «на руках», привык общаться и получать удовольствие от межличностных отношений. У такого ребенка с большей степенью вероятности возникнут полноценные отношения со сверстниками, а во взрослой жизни у него скорее появится глубокая близость с представителем противоположного пола. Ребенок, чувствующий любящую заботу, научится давать и принимать любовь.

Вы – эксперт в воспитании собственного ребенка

> Когда нас просят дать совет по какому-либо вопросу, мы очень любим спрашивать: «А как ВЫ сами думаете?». К примеру, если родители спрашивают нас о важности совместного с ребенком сна, вместо того, чтоб просто ответить: «Да, это важно» (потому что это прекрасно работало с нами и нашими детьми), мы спрашиваем, а что родителям подсказывает их собственная интуиция. Затем мы можем поделиться нашими соображениями на этот счет, которые вполне могут идти вразрез с мнением самих родителей. Для нас важнее, чтоб родители опирались в принятии решений на собственную интуицию, нежели равнялись на наше мнение. Это относится и к вам, дорогой читатель.

Естественное воспитание – это современный стиль взаимоотношений детей и родителей. Современные дети подвержены огромному влиянию, особенно со стороны видео– и компьютерных игр. Эта тенденция будет продолжаться, а поэтому лучшее, что могут сделать родители – это установить «лежачих полицейских» на пути своих детей. Естественное воспитание как раз дает детям тот самый высокочувствительный старт, который поможет им выживать в дальнейшем в нашем высокотехнологичном мире. Такие дети скорее всего вырастут более внимательными и привязанными к людям, нежели к вещам.

Легче ли приучить к дисциплине в рамках естественного воспитания?

Дисциплина – это магическое слово, которого вы ждете не дождетесь, – действительно устанавливается легче, если между родителями и ребенком наличествует контакт. Чуткость, рождаемая естественным воспитанием, дарит родителям способность на интуитивном уровне видеть происходящее глазами своего ребенка. К примеру, одной из наиболее частых проблем, приводящих в ужас родителей годовалых детей, является истерика, которая может случаться, когда ребенку приказывают закончить игру, поскольку «пора идти». Сколько раз я слышал, как родители говорили: «Да он попросту не хочет ничего слушать». Много лет мне доводилось

наблюдать, как решает эту проблему с нашими малышами Марта. Поскольку ее чуткость позволяет ей видеть вещи с точки зрения собственного ребенка, она понимает, почему расставание не проходит гладко и почему ребенок закатывает истерику, когда его заставляют закончить игру, когда он еще не готов. Ей удается справиться с этим посредством, как она называет это, церемонии закрытия: за несколько минут до того времени, когда пора будет отвлечься от игры, Марта опускается к малышу и предлагает сказать «до свидания» каждой игрушке и всем детям, которые с ним играли. Такое чуткое понимание дает ему возможность завершить свою игру. Естественное воспитание облегчает жизнь с годовалым ребенком.

Дисциплина, или порядок, или послушание – это не то, что вы должны навязать ребенку. Это то, к чему вы должны идти *вместе* с ребенком. В двух словах, порядок начинается со знания своего ребенка и с вашего стремления к тому, чтобы вашему ребенку было хорошо. Ребенок, которому хорошо, скорее будет вести себя хорошо и в дальнейшем будет действовать, исходя из внутренних установок, а не под действием внешней силы. Родители, способные понимать своего ребенка, умеют разгадать настоящее значение поступков ребенка и направить их в желаемое русло. Любимый ребенок любит доставлять удовольствие. Порядок – это такая форма взаимоотношений между родителем и ребенком, которую можно было бы выразить одним словом – доверие. Ребенком, который доверяет авторитетному для него взрослому, легче управлять. Взрослого, который умеет понимать ребенка, ребенок слушается лучше. Родители, воспитывающие своего ребенка естественным образом, скорее добьются от своих детей желаемого поведения, а чувствующие любящую заботу дети легче понимают, какого поведения от них ждут. Детей, с которыми у вас налажена глубокая связь, легче приучить к порядку.

Однажды в мой кабинет пришла мать, которая с любовью и чуткостью заботилась о своем ребенке, кормила его грудью по первому требованию, успокаивала его, когда он был напуган или расстроен, играла, если он хотел играть. И мать и ребенок, казалось, пребывали в абсолютной гармонии, и я не мог не назвать ее отличным воспитателем.

То, как вы обращаетесь с малышом, является образцом, которому следуют ваши дети

Большие проблемы с дисциплиной возникают, когда между родителем и ребенком появляется дистанция. Отдаленный от ребенка родитель встает в тупик, когда «ничего не срабатывает», и подходит к наведению дисциплины, как к применению списка чужих методов, многие из которых лишь увеличивают дистанцию между ними. Детей, которых отделяет от родителей пропасть, гораздо сложнее призвать к порядку, ведь ими руководит злоба, а не доверие.

Главным достоинством этого «высоконежного» стиля родительского поведения является способность понимать своего ребенка. Обрести внутреннюю связь – вот с чего начинается порядок.

Один из наиболее важных долгосрочных результатов естественного воспитания достигается благодаря примеру, который вы подаете. Помните о том, что вы растите чьего-то будущего мужа или жену, отца или мать. Как поступаете вы – ведь ваш ребенок наблюдает, – так, скорее всего, станет поступать и он, когда станет родителем сам. Дети перенимают манеру обращения с новорожденными в раннем возрасте, и эти первые впечатления остаются с ними навсегда. Однажды на прием в мой кабинет мама принесла новорожденного, а за ней вошла ее трехлетняя дочь Тиффани, «результат» любящей заботы. Как только малыш, Эрон, начал беспокоиться, Тиффани потянула маму за юбку, шепча очень взволнованно: «Мама, Эрон плачет. Возьми его, покачай, успокой!» Что, по-вашему, будет делать Тиффани, когда станет мамой и ее собственный ребенок заплачет? Она не побежит звонить врачу и не станет выискивать ответ в книжке. Она доверится интуиции, возьмет малыша на руки, покачает и успокоит.

Даже подростки перенимают обращение с новорожденными. Однажды мы с Мартой сидели в гостиной, когда услышали, как наша дочь Эрин, тогда девятимесячная, начала плакать в нашей спальне, где мы уложили ее поспать. Как только мы подошли к двери, плач умолк. Оза-

даченные, мы заглянули внутрь, чтобы посмотреть, почему Эрин перестала плакать, и то, что открылось нашим глазам, оставило в наших сердцах теплое чувство. Джим, наш шестнадцатилетний сын (сейчас уже доктор Джим, педиатр и соведущий телепрограммы «Врачи» (The Doctors), лежал рядом с Эрин, гладил ее и успокаивал. Почему Джим делал это? Потому что он следовал нашему образцу: когда дети плачут, родители приходят к ним на помощь.

2
Как обеспечить себе благополучные роды

Родителями становятся еще до родов. Кроме того, что будущей маме необходимо заботиться о своем здоровье и здоровье малыша, ей необходимо должным образом подготовиться к родам. Сегодня будущей маме предлагается множество вариантов родов, но вместе со свободой выбора приходит ответственность, ведь ваше решение должно быть обоснованным. Благополучные, легкие роды обеспечат вам радостную встречу с вашим ребенком. Вот современный обзор факторов, которые следует взвесить, принимая это важное решение.

Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко

Наша собственная жизнь вертится вокруг родов вот уже долгое время. За последние двадцать лет я принял примерно тысячу родов. Марта работает инструктором на подготовительных курсах и несколько раз присутствовала при родах знакомых в качестве ассистента. Она сама прошла через роды семь раз (наш восьмой ребенок приемный).

Что почитать о беременности

Доктора Сирс рекомендуют книгу «В ожидании малыша»,[4] в которой дана полная информация о здоровой и безопасной беременности.

Из того, что нам довелось видеть в родильных палатах, мы вынесли одно обобщенное представление о том, как должны проходить роды. Верно, что идеально роды проходят так же редко, как встречаются младенцы, спящие ночи напролет, но в вашей власти сделать некоторые вещи, которые позволят вам приблизиться к тем родам, каких вы хотите. Мы хотим поделиться с будущими родителями правилами, которые практически всегда выручают во время родов.

1. Выберите для себя самого подходящего врача. Родители, относитесь к своим родам со всей ответственностью. Выбирайте акушера-гинеколога с гибким подходом. Конечно же, как себе, так и своему ребенку вы обязаны обеспечить врача достаточно компетентного и опытного, чтобы справиться с непредвиденными осложнениями, которые могут возникнуть во время родов. Это медико-хирургический подход. Но в действительности лишь 10 процентов родов следовало бы относить к этой категории. Второй подход, который вам следует искать в своем враче, можно было бы сформулировать примерно так: «Роды – здоровый, а не патологический процесс, и мы поможем вам создать для родов обстановку, в которой ваши роды смогут пройти естественным путем». По сути, вы и ваш врач образуете единство, целью которого является разработка родовой философии. Вы платите и за научные знания акушера-гинеколога, и за искусство акушерки. Вы достойны и того, и другого.

Роль акушерки

Работа акушерки сочетает в себе искусство и науку для обеспечения лучшего родовспоможения. Акушерка осуществляет дородовое наблюдение, если нет особых медицинских показаний, и принимает роды, проходящие без осложнений. Врач, таким образом, имеет возможность заняться лично

[4] У. и М. Сирс. В ожидании малыша. – М.: Эксмо, 2013. – 576 с.

роженицами, роды которых проходят с осложнениями, а также контролирует работу акушерок.

2. Выберите правильную обстановку для родов. Рекомендуемый нами вариант для большинства женщин – это отдельная палата, в которой женщина готовится к родам, рожает и затем восстанавливается. Все происходит в этой же палате. Такая комната – это больше чем просто больничная палата. Это атмосфера, настраивающая на продолжение жизни и отношение к родам как к естественному процессу. В родильной палате такого типа создана домашняя обстановка, которая словно говорит: «Отдыхай, пока ты здесь». Освещение мягкое и регулируемое. Окна большие, мягкое кресло так и зовет опуститься в него, а медицинское и хирургическое оборудование расположено удобно, но ненавязчиво. Кровать регулируема, чтобы облегчить роды. Посетите родильную палату и представьте свои роды. Побеседуйте с детскими медсестрами и акушерками. Рождает ли у вас комната уютное чувство? Но не придавайте решающее значение блестящему дизайнерскому решению интерьера. Опыт и настрой медицинского персонала, который будет принимать у вас роды, гораздо важнее для вашего благополучия и здоровья вашего ребенка.

Отдельные родильные палаты лучше для матери – лучше для ребенка. Спокойная и уютная обстановка отдельной палаты способна уменьшить боль, способствует более мягким родам и повышает шансы на роды без осложнений. (Роды в традиционной палате типа хирургической операционной вызывают страх и напряжение, что ведет к так пугающей рожениц ситуации – неспособности дать выход плоду, – в результате зачастую к долгим, тяжелым родам и хирургическому вмешательству.) Привлекает также то, что ребенок остается прямо там, где и должен быть – в одной комнате с мамой. Если местный роддом не предлагает такого варианта, требуйте его или обратитесь в другой роддом!

3. Воспользуйтесь услугами профессионального помощника. Недавнее исследование доктора Кеннелла и доктора Клауса (первооткрывателей понятия установления контакта с новорожденным) показало, что матери, при родах которых присутствовала профессиональная помощница (ассистентка), имели 8 процентов кесаревых сечений против 18 процентов в контрольной группе, у которой при родах помощницы не было.

Недавние исследования показывают, что роды, на которых присутствуют профессиональные ассистентки, протекают быстрее и не требуют дополнительного медицинского вмешательства. Выигрывает не только мама, но и ребенок! Дети, чьи матери имели хорошую поддержку в родах, рождаются более здоровыми и скорее выписываются домой. Наука продолжает доказывать то, что уже давно известно: и мамы, и малыши чувствуют себя лучше, когда одна женщина помогает в родах другой. Помощница в родах (или *доула – от греческого «помощница»)* – это акушерка, инструктор по подготовке к родам или кто-либо другой, имеющий специальное образование, дающее право ассистировать в родах. Роль помощницы заключается в том, чтобы помочь роженице пройти через роды в гармонии с собственным телом, верно отвечая на его (тела) сигналы. Таким образом, процесс родов становится более комфортным и эффективным.

Доула – особый член бригады, принимающей роды, является *личным* ассистентом роженицы, помогающим удовлетворить все ее физические и эмоциональные нужды. Она также помогает взаимодействию будущих родителей и персонала, принимающего роды. Таким образом, можно избежать нежелательных вмешательств и совместно принять взвешенное решение. Благодаря опыту помощницы все действия в отношении роженицы исключительно целесообразны. Тот гонорар, который вы заплатите помощнице, окупится вдвойне!

Ее роль начинается с установления доверительных отношений с будущими родителями еще на этапе беременности. Затем, когда у матери начинаются схватки, доула приезжает к ней домой и помогает справиться со схватками в первой фазе родов до отъезда в роддом. Многие женщины едут в роддом слишком рано, еще до того, как начнется родовая деятельность. Если приехать в роддом рано, то вас либо отправят обратно домой, либо примут в роддом и заста-

вят пройти множество процедур, которых можно было бы избежать, задержись вы дома чуть дольше. Роды дома выбирают очень немногие пары, а вот если бы было предложено пройти фазу схваток в домашних условиях, очень многие согласились бы. Профессиональная помощница приезжает домой к будущим родителям, контролирует процесс схваток и помогает определить тот момент, когда нужно ехать в роддом, чтобы не было слишком рано или слишком поздно.

Помощница не может заменить отца ребенка, который в столь ответственный момент должен отдавать всю свою любовь матери их ребенка, но она может взять на себя массу забот. Мужчины редко понимают, через какие физические и эмоциональные испытания проходит роженица. В такие моменты все технические вопросы лучше доверить профессионалу, а любящий отец может обнимать и поддерживать свою жену, массировать ей спину, давать ей еду и питье и всячески ограждать ее от переживаний.

Помощница присутствовала при рождении наших последних четверых детей. Они с Мартой говорили на своем женском языке, понятном только матерям. Я не понял ни слова, но проникся огромным уважением.

Как вам эта идея? Если вы хотите, чтобы при ваших родах присутствовала такая помощница, найти ее несложно. Спросите у вашего врача, на курсах по подготовке к родам, в местной ассоциации акушерок или у знакомых, которые уже воспользовались такими услугами. На нашей практике женщины, которые рожали естественным путем после кесарева сечения или имели травматичные первые роды и прибегали к услугам профессиональных помощниц в своих вторых родах, считали, что без помощниц они бы не справились. Список профессиональных помощниц (доул) можно найти на сайте dona.org (вся информация представлена на английском языке).

4. Двигайтесь. Двигайтесь, как подсказывает вам ваше тело. Вставайте и ходите, когда ваше тело говорит вам, что нужно ходить, и останавливайтесь, когда ваше тело подсказывает вам замереть. Свободно ходите по всему помещению, удаляясь в спокойный уголок, когда возникает потребность в уединении, обнимая своего мужа, когда вам требуется поддержка сильных рук, выходя в коридор, если это облегчает неприятные ощущения и способствует прогрессированию родов. Важно, чтобы вы понимали, что окружение, в котором вы находитесь, люди, которые с вами, не против того, чтобы вы двигались по сигналам своего тела, и чтобы вы не ориентировались на мнение посторонних людей и стереотипные позиции родов.

Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко

- Выберите для себя самого подходящего врача.
- Выберите правильную обстановку для родов.
- Воспользуйтесь услугами профессионального помощника.
- Двигайтесь.
- Не ложитесь на спину.
- Используйте технологию с умом.
- Подумайте об анестезии.
- Экспериментируйте с позициями.
- Избегайте эпизиотомии.
- Будьте гибки, планируя собственные роды.

5. Не ложитесь на спину. Роды на спине с медицинской точки зрения неоправданны. Это опасно для ребенка, поскольку в положении лежа на спине тяжелая матка давит на ваши кровеносные сосуды, затрудняя кровоснабжение матки и ребенка. Это не приносит также и пользы матери, поскольку при родах на спине канал таза сужается, и матери приходится тол-

кать ребенка вверх. (Позиция на корточках расширяет нижнее отверстие таза, через которое выталкивается плод; вертикальные роды позволяют прийти на помощь силе земного притяжения.) Положение лежа на спине также усиливает боль и замедляет процесс выхода плода. Мышцы таза, от которых во время прохода ребенка через родовой канал требуется расслабиться, в положении на спине ногами вверх – напряжены. Это положение также предрасполагает к разрывам родового канала и необоснованной эпизиотомии.

6. Используйте технологию с умом. В обычном родблоке, скорее всего, вы увидите женщину, лежащую на спине с подключенным к видеотерминалу датчиком электронного фетального мониторинга на выпирающем животе. И слишком часто родовая деятельность этих матерей не дает никаких результатов, и им «требуется» кесарево сечение. Большинству женщин не нужно постоянно лежать на спине во время родов.

Обязательный непрерывный мониторинг плода больше не считается необходимым или рекомендуемым для каждой матери. Вместо этого, если роженица не испытывает никаких осложнений, врач-акушер может сделать выбор в пользу периодического мониторинга каждые 20–30 минут с целью получения информации о состоянии плода. (Проведенные исследования показали, что обязательный непрерывный мониторинг плода не обеспечивает лучшее самочувствие детей в сравнении с кратковременным мониторингом, проводимым медсестрой время от времени, а матери, находящиеся под непрерывным мониторингом, имеют больший риск кесарева сечения.) Если непрерывный мониторинг необходим по медицинским показаниям, он не должен ограничивать возможность матери перемещаться и менять положение во время родов. Мониторинг может осуществляться дистанционно методом телеметрии, широко доступной сегодня; в этом случае роженица с прикрепленным датчиком может свободно перемещаться по палате. Показания выводятся на стоящий неподалеку дисплей. Если требуется поставить капельницу, попросите сделать вам гепариновый замок (прибор, присоединяемый к игле, позволяющий отсоединить катетер от штатива капельницы с тем, чтоб вы могли свободно передвигаться по палате).

7. Подумайте об анестезии. Эпидуральная анестезия, если возникает желание или потребность в ней, должна быть сделана в такое время и так, чтобы не замедлить роды. Анестезия – это сомнительное благо. Хотя она ослабляет боль, не забывайте, что вы при этом теряете способность стоять. Вы потеряли ценного помощника – силу тяжести. (Альтернативу вы найдете в совете номер 10.)

8. Экспериментируйте с позициями. Рожайте в объятиях мужа, чтобы кто-то поддерживал вас, на корточках, на четвереньках или лежа на боку на кровати. Попробовав эти положения и следуя позывам своего тела, позвольте силе тяжести помочь вашему ребенку выйти и напряженным мышцам расслабиться. Какая бы позиция ни помогла вам, попробуйте ее; и будьте готовы сменить ее, если ваше тело (или помощница) попросят вас об этом.

9. Избегайте эпизиотомии. По рекомендации Американской академии акушерства и гинекологии, обязательная эпизиотомия всем рожающим женщинам совершенно не нужна. Теплые компрессы, массаж промежности и поддержка, а также отсутствие спешки в процессе выталкивания ребенка и правильное положение во время родов в большинстве случаев снимают необходимость эпизиотомии. Обсудите со своей акушеркой способы избежать этой процедуры. Неделя или две за залечиванием болезненной родовой раны, при попытках сосредоточиться на уходе за новорожденным, – это не лучший способ начать жизнь с ребенком.

10. Будьте гибкими, планируя собственные роды. Роды, как вся наша жизнь, полны сюрпризов, но несмотря на это, чем тщательнее вы все предусмотрите, тем больше у вас шансов получить такие роды, которые вы хотите. Тщательно спланированные роды позволят вашему акушеру-гинекологу подстроиться под ваши нужды. Поэтому составьте индивидуальный план. Не копируйте то, что вы услышите на курсах подготовки к родам. Это ваши роды, и это должен быть только ваш план.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Будьте гибки. Предположим, что роды проходят не вполне по тому сценарию, который вы написали, и в некоторых случаях именно так и бывает. Доверьтесь своему врачу, чтоб вы вместе смогли отойти от вашего плана, если он не срабатывает, и, если это в интересах ребенка и в ваших интересах, были готовы прибегнуть к медицинской помощи или хирургическому вмешательству. В таких случаях особенно важно иметь рядом профессиональную помощницу, которая поможет принять правильное решение в случае, если что-то пойдет не так.

Что почитать о родах

Доктора Сирс рекомендуют книгу «В ожидании малыша».[5]

Причина того, что мы придаем столь большое значение легким и благополучным родам, заключается в том, что именно с родов начинается жизнь с ребенком. Слишком часто в своей практике мы сталкиваемся с тем, что мы окрестили «синдромом плохого начала», который заключается в том, что вместо ожидаемых родов мать получила другие. Она проводит первые дни и недели с чувством, что она «не смогла», и направляет большую часть энергии на залечивание собственных родовых травм, вместо того чтобы использовать эту энергию для знакомства со своим ребенком. Кроме того, в результате тяжелых родов мать и ребенок зачастую оказываются отдельно друг от друга в это время своей жизни, время первостепенной важности, когда оба испытывают огромную потребность быть вместе. В итоге возникают проблемы с грудным вскармливанием, увеличивается вероятность возникновения стрессового синдрома у ребенка (беспокойство и колики), и большую часть времени в первые недели пара проводит за решением проблем, многих из которых можно было избежать.

Когда-то в прошлом роды стали наукой, но перестали быть искусством. В настоящее время наука и искусство объединились для более безопасных и благополучных родов.

Большой всплеск – роды в воде

Роды в воде практикуются в России и Франции последние сорок лет. Лишь недавно это новшество, повышающее шансы на благополучное разрешение, добралось до Северной Америки.

Почему вода обладает таким волшебным действием? Погружение в теплую воду – очень эффективный релаксационный инструмент, уменьшающий боль и ускоряющий продвижение плода. Выталкивающая сила воды позволяет телу матери свободно плавать и дает ей возможность выбрать наиболее удобное положение для родов. Благодаря чувству невесомости, матери легче поддерживать свое тело и переносить схватки. Ее мышцы менее напряжены, поскольку им не приходится держать весь ее вес. Когда мать расслабляется (без медикаментов), уровень гормонов стресса в ее крови снижается, освобождая место для гормонов, вызывающих естественную родовую деятельность, окситоцина и эндорфина. Исследование примерно 1400 женщин, рожавших в ваннах типа джакузи (температура воды приближена к температуре тела, и никаких бьющих струй), показало более быстрое продвижение плода, и количество кесаревых сечений составило 10 процентов против 25–30 процентов при традиционных родах в больнице. Некоторые женщины остаются в воде и на завершающем этапе, поскольку не хотят и думать о том, чтобы покинуть воду, несмотря на то, что ребенок вот-вот выйдет. (Это совершенно безопасно, но ребенка нужно достать из воды сразу после рождения. Школа родов в воде, рату-

[5] У. и М. Сирс. В ожидании малыша. – М.: Эксмо, 2013. – 576 с.

ющая за постепенное извлечение, когда ребенка оставляют погруженным в воду на неопределенное время, практикует рискованный, нерекомендуемый метод.)

Погружение в теплую воду – эффективный и естественный способ расслабиться

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я на себе испытала все преимущества родов в воде, когда на свет появился наш седьмой малыш, Стефан. Обычно у меня роды проходят быстро (один-два часа), и схватки становятся интенсивными лишь незадолго до выталкивания, а затем, после того как я поднатужусь два-три раза, ребенок выходит.

С ребенком номер семь, однако, схема изменилась. Через четыре часа мягких, активных схваток я почувствовала сильную боль внизу живота. Это был сигнал, что что-то требовало внимания. Если бы боль была в спине, помогло бы положение на четвереньках. Все же я попробовала это положение, но боль только усилилась. Тогда моя помощница посоветовала мне войти в ванну. Погрузившись в теплую воду, я почувствовала, как все мои конечности расслабляются. Я пробовала различные положения и наконец нашла то, которое позволило мне просто расслабиться и плавать на поверхности воды начиная от плеч, так что все мое туловище и таз оказались расслабленными. В этот момент полной релаксации боль в буквальном смысле растаяла – без всяких таблеток! Выталкивающая сила воды сделала для меня то, чего я не могла добиться своими усилиями.

Ощущение полного освобождения, сопровождаемое полнейшим облегчением, было удивительно. Я оставалась в воде примерно час, пока не почувствовала признаки выталкивающей фазы. На этом этапе я решила выйти из воды. Я легла на кровать на левый бок и родила после двух схваток. Когда показался ребенок, мы поняли причину боли. Ручка ребенка была прижата к голове – обе части тела проходили одновременно. Моему телу требовалось полное расслабление, чтобы дать мышцам разжаться и пропустить более крупный, чем обычно, плод.

3
Готовимся к ребенку

Родители, ожидающие ребенка, входя в мой кабинет, часто начинают нашу пренатальную консультацию так: «Доктор, это очень долгожданный ребенок». Они выполнили свое домашнее задание. Подготовив свой ум, свое тело и свое гнездышко к появлению малыша, вы помогаете своей жизни с ним начаться правильно. Современным родителям есть из чего выбирать: сегодня в нашем распоряжении огромное многообразие стилей жизни и подходов к воспитанию и уходу за детьми.

Сорок лет назад, в самом начале моей педиатрической практики, я узнал, что при выборе педиатра для их ребенка будущие родители обращают особое внимание на наличие у врача следующих качеств: профессионализма, вежливости в общении и доступность. С тех времен ничего не изменилось. Рекомендации при выборе педиатра лучше всего получать не только в клиниках, медицинских сообществах или у других врачей, но обратить особое внимание на то, что говорят сами родители. Если вы новичок в родительском деле, расспросите друзей и соседей о нескольких врачах, а также сами побеседуйте с ними еще до рождения малыша. Вот как извлечь максимум пользы из такой беседы:

• Составьте список самых важных с вашей точки зрения вопросов о здоровье малыша и уходе за ним. Это поможет вам понять, насколько совпадают ваши взгляды с подходом данного врача.

• Если у вас есть какие-либо особые пожелания, к примеру, если вы хотите продолжать кормление грудью, даже вернувшись к работе, узнайте, может ли врач помочь вам в этом вопросе.

• Смотрите на все позитивно. Избегайте негатива на вашей первой встрече с врачом. Вместо того, чтоб начинать с «Я против», например: «Я против того, чтобы в больнице моего ребенка докармливали, пока мы находимся в роддоме», начните так: «Каковы правила вашей клиники, докармливаете ли вы новорожденных, находящихся на грудном вскармливании»? Помните: цель вашей беседы – определить, совпадают ли ваши взгляды со взглядами врача. Если вы начнете с негатива, то можете не получить какой-то важной и ценной для себя информации из ответа врача.

• Говорите кратко и только по делу. Большинство докторов проводят такие беседы бесплатно, и пяти минут будет вам вполне достаточно, чтобы составить свое мнение. Если же вам нужно больше времени, запишитесь на платный прием, чтобы провести более обстоятельную беседу. Помните, вашей целью не является объять необъятное – обсудить все вопросы, от особенностей поведения и приучения к горшку до витаминов.

• Узнайте, совпадают ли ваши с доктором взгляды. К примеру, если вы намерены кормить грудью, а предполагаемый доктор ратует за кормление из бутылочки, скорее всего, это не ваш вариант.

• Спросите, есть ли какие-то особые услуги в клинике, где работает предполагаемый врач. Например, если вы собираетесь кормить грудью, предоставляет ли клиника услуги консультанта по грудному вскармливанию и каким образом данный консультант осуществляет свою деятельность.

• До или после вашей беседы походите по офису врача, осмотритесь. Вы найдете много полезного и важного для себя, что поможет принять решение. В комнате ожидания постарайтесь понять, что за атмосфера в клинике. Действительно ли тут любят детей и заботятся о них? Соблюдаются ли порядок и правила и учитываются ли интересы клиентов. И, хотя это и может показаться вам глупым, посмотрите, насколько отзывчив персонал.

• Посмотрите, находятся ли заболевшие и, возможно, заразные дети отдельно от здоровых. Любимый вопрос в опросниках, распространяемых на курсах для будущих родителей, – есть ли в клинике отдельные комнаты ожидания для здоровых и больных детей. На самом же деле отдельные комнаты ожидания непрактичны, так как мало кто захочет ждать своей очереди в комнате для больных и заразных детей. Более практично немедленно помещать заразных детей в смотровую, а комнату ожидания предоставить здоровым детям, пришедшим на профилактический осмотр, и незаразным детям.

• Расспросите персонал о страховых программах, часах работы, ценах на услуги, наличии филиалов, документах, подтверждающих квалификацию персонала. Важно узнать, как обслуживаются экстренные случаи, как клиника работает с телефонными звонками, каково примерное время ожидания приема и кто за что отвечает в офисе.

Правильный выбор врача – семейного врача или педиатра – это хорошее вложение денег. Врач, наблюдающий вашего малыша, становится членом вашей семьи, дядюшкой или тетушкой. По мере того, как растет ваш ребенок, растут и медицинские знания врача о нем и о вашей семье. Ваш врач – это человек, который осматривает вашего новорожденного малыша, находится рядом с вами первое время после роддома, вытирает сопли, спешит на помощь, когда среди ночи вдруг разболелось ухо, дает советы, как приучить к горшку, помогает справиться с проблемами в школе и первыми прыщиками. Поэтому отнеситесь к выбору ответственно.

Выбираем других ВИП-персон

Кроме выбора подходящего вам варианта родов, врача-акушера, курсов по подготовке к родам и выбора педиатра, вам предстоит еще несколько очень важных решений.

Группы поддержки

Члены вашей семьи превращаются для вас в единомышленников, в опытных наставников, в группу поддержки. Получаемая вами информация, а также новые друзья превращаются для вас в незаменимых помощников и хорошее подспорье в течение вашего первого года в новом качестве. Международная лига в поддержку грудного вскармливания – одна из старейших, авторитетнейших и наиболее рекомендуемых организаций, оказывающих поддержку молодым родителям. За помощью можно также обратиться в вашу группу на курсах будущих родителей. Посещайте как можно больше собраний таких групп. Из каждой такой встречи старайтесь вынести как можно больше полезной для вас информации, которая совпадает с вашим стилем жизни и подходом к воспитанию. В большинстве городов есть онлайн-группы поддержки молодых родителей, которые общаются виртуально, но иногда собираются вместе на какие-либо мероприятия.

Консультанты по грудному вскармливанию

Еще одной очень важной персоной в жизни начинающей мамы является консультант по грудному вскармливанию – специально обученный специалист, призванный помочь новоиспеченной маме сделать первые шаги в деле кормления грудью. Когда-то мы проводили эксперимент, в котором участвовали мамы, кормящие грудью. Консультант по грудному вскармливанию из нашей клиники провел консультацию с каждой из этих женщин в течение 48 часов после родов. В результате на 50 % уменьшилось количество жалоб на трещины сосков, недостаточное количество молока и другие проблемы с кормлением грудью. Но что важнее всего, женщины в большей степени наслаждались общением со своими крохами во время кормления, а ведь за этим занятием матери проводят большую часть своего времени в первые месяцы после

рождения ребенка. Контакты консультантов по грудному вскармливанию вы можете получить у врача-акушера, в клинике, у педиатра или в местном офисе Лиги в поддержку грудного вскармливания.[6] Лучше всего назначить консультацию в первые дни после рождения. Если же вы особенно переживаете о правильном кормлении грудью или опасаетесь, что малыш не сможет правильно взять грудь, проконсультируйтесь у специалиста до родов.

Кормить грудью или из бутылочки

К этому моменту вы, вероятно, уже решили, как будете кормить своего ребенка. Но если вы все еще не можете окончательно определиться, прочитайте следующие советы, которые помогут принять правильное решение:

• Помните, что это очень личное дело, и выбор зависит от индивидуальных предпочтений и стиля жизни. Не давайте сбить себя с толку доброжелательным друзьям, которые делятся с вами своим опытом: «Грудное вскармливание – для меня это не подошло». В большинстве таких случаев оно не подошло просто потому, что они кормили в неподходящей обстановке, без поддержки близких, а также без помощи специалиста на раннем этапе.

• Сходите на несколько встреч Лиги в поддержку грудного вскармливания еще до рождения малыша. Спросите у других кормящих грудью мам, что дало им и их детям грудное вскармливание. Грудное вскармливание – это образ жизни, а не просто метод кормления. Окружите себя одинаково мыслящими мамами, готовыми оказать вам поддержку. Разум подсказывает многим женщинам, что кормить грудью лучше, но они не готовы к отдаче энергии, требуемой этим типом вскармливания, и вот тогда возникает необходимость в поддержке.

• Прочитайте Главу 8 «Грудное вскармливание: зачем и как», а также раздел «Беспокойство по поводу смесей», чтобы узнать не только почему ваше молоко лучше всего подходит для вашего ребенка, но также и что дает грудное вскармливание вам самой.

• Если к моменту рождения вы все еще пребываете в нерешительности, оставьте себе еще некоторое время для размышлений, а пока примените все советы, как правильно организовать грудное вскармливание. Перейти от груди к бутылочке просто, а вот сделать наоборот весьма сложно. Многие матери, кормящие грудью, делятся, что после трудностей первых нескольких недель, когда они вместе с ребенком учились, как правильно брать грудь, и устанавливали режим, они почувствовали себя очень комфортно, и так было все оставшееся время, что они кормили грудью. Если после пробного периода вы не испытываете радостного ожидания очередного кормления или если вы чувствуете, что грудное вскармливание для вас тяжелая обязанность, и не испытываете настоящего желания делать это, перейдите к другому способу кормления или используйте их в сочетании. Важно, чтобы вы кормили ребенка так, как лучше для вас обоих.

Обрезание: За и против

Ни одна часть тела младенца не вызвала столько международных споров, как эти несколько миллиметров кожи. Целые культуры и религиозные группы считают обрезание своим ритуалом и религиозным правом. Национальные организации и даже международные конвенции объединяются в поддержку крайней плоти и даже пишут соответствующие трактаты в ее защиту: «Нетронутый», «"Нет" обрезанию» и «Мирное начало». Некоторые родители делают обрезание по религиозным убеждениям, другие предпочитают сделать обрезание по своим личным причинам. Один новоиспеченный отец однажды сказал нам: «Я хочу, чтоб пенис сына не требовал техподдержки». Другие невероятно твердо настроены и даже готовы отвое-

[6] См. русскую страничку сайта организации: http://lllrussia.org – *Прим. ред.*

вывать свое право оставить крайнюю плоть нетронутой. Кто-то переживает, принимая решение: «Я столько сделала, чтоб для моего малыша появление на этот свет прошло как можно мягче. Обрезание просто может все испортить». Если вы также на распутье, читайте дальше.

Когда-то обрезание было признано обычной процедурой, которую проходили большинство новорожденных мальчиков в США. И как каждая обычная процедура, обрезание вызвало вопрос: «А насколько оно необходимо?» Ниже приведены самые распространенные вопросы об обрезании и ответы, которые призваны помочь вам сделать правильный выбор.

Как делают обрезание?

Руки и ноги малыша надежно закрепляются фиксирующими ремнями. Делается укол местной анестезии в крайнюю плоть пениса. Места сращения крайней плоти и головки полового члена разделяются при помощи медицинского инструмента. Крайняя плоть зажимается медицинскими зажимами и вдоль крайней плоти делается вертикальный надрез примерно на две трети ее длины. Головку члена защищают металлическим или пластиковым колпачком, крайнюю плоть натягивают на этот колпачок и отсекают по кругу. Таким образом убирают от одной трети до половины всей кожи полового члена. На место надреза накладывается защитный лубрикант. Рана заживает примерно неделю и требует должного ухода (см. «Уход за пенисом после обрезания»).

Безопасно ли обрезание?

Как правило, это совершенно безопасная процедура, которая редко влечет за собой какие-то последствия. Тем не менее, как в случае любого хирургического вмешательства, пенис может быть поранен, инфицирован или кровоточить. Сообщите врачу, если в вашей семье были случаи кровотечения или кровотечение наблюдалось у вашего предыдущего ребенка во время обрезания.

Больно ли малышу?

Да, ему больно. Крайняя плоть новорожденного очень чувствительна как к медицинским зажимам, так и к самому отсечению. Миф о том, что младенцам не больно, произошел оттого, что они часто засыпают к концу операции. Это не означает, что им не больно. Глубокий сон – это механизм восстановления, который запускается вследствие сильнейшей боли. Это не просто боль, это огромный удар по младенческой физиологии. Во время операции, проводимой без наркоза, повышается уровень гормонов стресса, учащается сердцебиение и падает уровень кислорода в крови. Процедуру обрезания нельзя проводить у больных и недоношенных детей. В обязательном порядке должен быть сделан местный наркоз, ведь новорожденный имеет право на безболезненную операцию. Местная анестезия безопасна и действительно работает. Не всегда она обезболивает полностью, но, несомненно, облегчает боль. Через несколько часов, когда действие анестетика заканчивается, некоторые малыши не испытывают никакого дискомфорта, другие ведут себя беспокойно в течение суток.

Правда ли, что обрезание облегчает гигиену пениса?

Облегчение гигиены зачастую является одной из основных причин для обрезания. Начиная с подросткового возраста железы крайней плоти должны выделять жидкость, называемую смегмой. Эти выделения могут скапливаться под крайней плотью, и иногда, хотя и редко, это может стать причиной инфекции. Если крайнюю плоть удаляют, соответственно удаляют и железы, что облегчает уход и гигиену, а также снижает риск инфекции.

Тем не менее, в первый год обрезанный пенис нуждается в большем уходе и гигиене. В течение нескольких недель необходимо наносить вазелин при каждой смене подгузника. Крайняя плоть будет нарастать на головку, и ее необходимо отдвигать, что может причинять боль ребенку. Иногда участки крайней плоти могут достаточно плотно прирасти к головке, и отодвинуть их будет не так просто. Педиатр или детский уролог в этом случае должен прописать специальный крем, смягчающий кожу, а в некоторых случаях придется прибегнуть к небольшому хирургическому вмешательству. Через год или два все эти проблемы останутся позади, и

пенис не будет требовать никакой «техподдержки». Необрезанный пенис, напротив, в первые годы не нуждается ни в какой особой гигиене или уходе.

Что происходит, если крайнюю плоть не обрезают?

Оставляя крайнюю плоть нетронутой, вы защищаете пенис от раздражения из-за мокрых и испачканных подгузников. При рождении невозможно сказать, насколько плотно крайняя плоть будет прилегать к головке члена, так как почти у всех новорожденных мальчиков она прилегает очень плотно. Примерно у половины мальчиков по достижении ими возраста двух лет крайняя плоть ослабляется и отодвигается с головки члена. К пяти годам у 90 % мальчиков крайняя плоть полностью отодвигается с головки. Считается нормой, что в некоторых случаях крайняя плоть не отодвигается полностью вплоть до периода полового созревания. С момента, когда крайняя плоть полностью отодвигается с головки члена, мытье полового члена под крайней плотью становится частью ежедневной мужской гигиены. Несмотря на то, что секрет, выделяемый железами крайней плоти, может стать причиной инфекций, простые правила гигиены помогут избежать этих проблем.

Если крайняя плоть не сдвигается естественным образом, необходимо ли обрезание в этом случае?

Обрезание очень редко является необходимостью по медицинским показаниям, но иногда крайняя плоть действительно не сдвигается, она настолько плотно прилегает к головке члена, что становится причиной инфицирования и препятствует нормальному току мочи. В таком случае речь идет о фимозе и требуется обрезание. В случае, если обрезание вследствие фимоза необходимо в более позднем детстве или юности, операция также проходит под наркозом.

Как следует ухаживать за крайней плотью, если мы не прибегаем к обрезанию?

Прежде всего, не сдвигайте крайнюю плоть с силой. Пусть пройдет время, и тогда ее можно будет легко отодвигать. Если с силой сдвигать крайнюю плоть, можно нарушить целостность защиты между головкой члена и крайней плотью, что повышает риск инфицирования. Если вы решите не делать обрезание, следуйте этим простым правилам ухода за крайней плотью. В первый год жизни крайняя плоть, как правило, очень плотно прилегает к головке полового члена, расположенной под ней. В то время как у вашего сына начинает появляться нормальная эрекция, крайняя плоть постепенно становится менее плотной, но может начать сдвигаться только к двум-трем годам. Не нужно отодвигать ее насильно, пусть она начнет сдвигаться естественно, что происходит в возрасте от года до десяти лет. Возраст может варьироваться от ребенка к ребенку. Поэтому никому не позволяйте сдвигать крайнюю плоть до момента, пока она не станет менее плотной сама, это может стать причиной скопления секрета под кожицей и вызвать инфекцию. После того, как крайняя плоть станет более мягкой и начнет сдвигаться естественным образом, аккуратно удалите секрет, который мог скопиться между крайней плотью и головкой члена. Это должно стать ежедневным гигиеническим ритуалом ребенка. Обычно к трем годам, когда крайняя плоть уже легко сдвигается, ребенку можно объяснить, что это необходимо делать каждый день.

Если мальчик не обрезан, будет ли он чувствовать свое отличие от сверстников?

Вы не можете предугадать, насколько ваш сын будет чувствовать свое отличие от сверстников, независимо от того, обрезанный он или нет. Дети, как правило, обращают меньше внимания на такого рода различия, чем мы, взрослые. На самом деле, то, что мальчишки меряются своими мужскими достоинствами, не больше чем миф. Также невозможно предсказать, будет ли эта процедура популярна в будущем или нет. В последние десятилетия количество подобных операций резко сократилось, так как все больше родителей ставят под сомнение необходимость данной процедуры.

Исчезающий пенис?

Зачастую в первые два года жизни у основания пениса скапливается большое количество жировой ткани, которую называют лонной жировой подушкой. Пенис даже может исчезать в этой жировой ткани. (Мамочки иногда звонят нам, восклицая: «У него исчез пенис!».) Никуда он не исчез. Он находится под жировой прослойкой. По мере роста ребенка излишки жировой ткани исчезают и пенис появляется вновь. Эта любопытная метаморфоза происходит как с обрезанными, так и с необрезанными младенцами.

Мой муж прошел через обрезание. Должен ли мой сын также пройти эту процедуру?

Это естественно, что многие отцы, прошедшие процедуру обрезания, считают, что их дети непременно должны быть обрезаны. Но «быть как папа» не может рассматриваться в качестве достойной причины для обрезания. Так или иначе, пройдет много лет до тех пор, пока мальчик будет выглядеть как папа. Кроме того, многие отцы (в основном под давлением со стороны жен) начинают сомневаться в целесообразности обрезания.

Наш сын обрезан. Следует ли нам провести эту операцию у остальных наших сыновей?

Многие мальчишки, бывает, сравнивают свои «мужские достоинства», поэтому родители считают важным, чтобы у братьев все было одинаковым. Но так как вы, возможно, захотите изменить стиль воспитания, вы можете изменить и традиции делать обрезание всем мальчикам в вашей семье. Если вы решите не делать обрезание вашему сыну, вам, скорее всего, предстоит объяснить вашему старшему сыну, почему же у него нет крайней плоти, а у его младшего брата есть.

Помогает ли обрезание предотвратить какие-то заболевания?

Некоторые исследования показывают незначительное уменьшение количества случаев рака и заболеваний, передающихся половым путем, у обрезанных мужчин. Но мы не рекомендуем обращать внимание на эти данные при принятии решения об обрезании.

Решение за вами. Из нашего обсуждения видно, что одной-единственной весомой причины для обрезания не существует. Не стоит рассчитывать и на то, что решение за вас примет врач. В 1999 году Американская академия педиатрии выступила с заявлением, что «современных данных недостаточно, чтобы повсеместно рекомендовать обрезание», а также что «обрезание никак не сказывается на дальнейшем состоянии здоровья ребенка».

Уход за пенисом после обрезания

Врач расскажет вам, как правильно ухаживать за пенисом после операции по обрезанию крайней плоти. Наносите вазелин на пенис в течение примерно трех недель, чтобы ускорить заживление. Мы пришли к выводу, что втирание мази в место обрезания, а не просто нанесение ее на головку пениса также способствует заживлению и предотвращает повторное прирастание кожи к головке. Нанесите побольше мази на пальцы и втирайте ее в пенис легкими массажными движениями. Место обрезания крайней плоти будет заживать как обычная ранка. Сначала оно немного припухнет, затем появится желтая корочка, но все это пройдет за неделю.

Обязательно спросите у врача, как распознать инфекцию в месте обрезания. Удивительно, что место обрезания редко подвергается инфицированию, но если это все же происходит, вот типичные симптомы инфекции: покрасневший, горячий и опухший пенис, а само

место обрезания гноится. Желтая, не гноящаяся корочка – это нормальное явление при заживлении ранки.

Хранение стволовых клеток пуповинной крови

При рождении ребенка из пуповины можно собрать стволовые клетки. Стволовые клетки – это незрелые лейкоциты, которых очень много в крови плода и новорожденного.

По мере роста и развития ребенка эти стволовые клетки созревают (дифференцируют) в различные типы клеток крови, защищающие организм от инфекций. Мы постараемся ответить на вопросы, которые могут возникнуть у вас в отношении хранения стволовых клеток.

Для чего создаются банки стволовых клеток?

Если у человека обнаруживают лейкемию или какое-либо другое онкологическое заболевание крови, раковые клетки уничтожают при помощи радио– или химиотерапии. К сожалению, данные методы лечения уничтожают и большую часть здоровых клеток крови и костного мозга. Человек становится крайне подверженным инфекциям до тех пор, пока в процессе кроветворения костным мозгом не будет создано достаточное количество новых лейкоцитов. Кому-то в такой ситуации находят донора и делают трансплантацию костного мозга, после чего пересаженные клетки начинают заново заселять костный мозг.

Осложнения могут возникнуть, если пересаженные стволовые клетки не полностью совместимы с иммунной системой пациента, – тогда происходит отторжение. Хранение стволовых клеток пуповинной крови гарантирует полную совместимость в случае пересадки, а значит, никакого отторжения. Они также могут быть использованы для пересадки другим членам семьи, при условии совпадения иммунных систем.

Стволовые клетки потенциально могут быть использованы для восстановления сердечной ткани после инфарктов или каких-либо других сердечно-сосудистых заболеваний, при повреждениях нервов и головного мозга вследствие травмы или инсульта, различных нейродегенеративных заболеваниях, а также редких нарушениях обмена веществ и генетических и других врожденных заболеваниях. Список заболеваний, в лечении которых применяются стволовые клетки, продолжает пополняться.

Каким образом собирают стволовые клетки?

После того как пуповина перерезана, та часть пуповины, которая все еще остается прикрепленной к плаценте внутри матки, содержит кровь, циркулировавшую через пуповину и плаценту. Акушерка либо выдавливает эту кровь (которая называется «пуповинной кровью») в пробирку, либо набирает ее в шприц. Эта безболезненная процедура занимает не более пяти минут. Кровь не берут ни у матери, ни у малыша. В случае если забор крови не производится, от нее просто избавляются.

Как хранятся стволовые клетки?

Клетки отделяют от остальной крови и замораживают в жидком азоте или при помощи другого способа глубокой заморозки.

Есть ли какие-то недостатки у этой процедуры?

Единственным недостатком этой процедуры является ее стоимость.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Никто не может сказать вам, хранить стволовые клетки пуповинной крови вашего ребенка или нет. Надеюсь, они вам никогда не пригодятся. Лейкемия и другие разновидности рака крови встречаются крайне редко.

На сегодняшний день всего несколько десятков доноров воспользовались стволовыми клетками, а сдают их на хранение десятки тысяч. С другой стороны, если стоимость хранения не имеет для вас большого значения, почему бы нет.

Возможно, в будущем список заболеваний, которые можно лечить при помощи стволовых клеток, расширится.

Я решил сохранить пуповинную кровь после рождения моего третьего ребенка, чтобы подготовиться на случай, если она вдруг понадобится.

Расширенный скрининг новорожденных

Спустя сутки после рождения новорожденному проводят анализ крови на различные наследственные нарушения, которые могут в значительной мере повлиять на здоровье ребенка в будущем.

До недавнего времени этот анализ включал в себя только фенилкетонурию (синдром Фелинга), гипотиреоз, галактоземию и определенные заболевания крови. В случае раннего обнаружения этих заболеваний и своевременного их лечения удается минимизировать, или вообще избежать их влияния на организм. Если такой тест не проводится в роддоме, вы можете сделать его на платной основе.

Подготовка гнездышка

Вы месяцами с завистью разглядывали журналы для родителей, любуясь ослепительными цветами оформленных дизайнерами детских, постельным бельем с аппликациями в виде животных и гармонирующей с ними детской одеждой. Теперь, когда от родов вас отделяет лишь несколько недель, вы тоже можете заняться оформлением своего гнездышка и одеть своего малыша так просто или так замысловато, как позволят вам ваше воображение и финансы. Одна мысль о будущем малыше пробуждает в вас давно дремавший инстинкт одевания кукол и расточительность. Оставьте в покое свои кредитные карточки. Вы удивитесь, как мало вещей вы действительно должны купить.

Советы по приобретению одежды

Покупайте только самое необходимое. Купите только то, что понадобится в первые пару недель. Как только появляется новорожденный, подарки не заставляют себя ждать. Бабушки с дедушками хвастают друг перед другом, и подарки сыплются словно с неба.

Планируй сейчас – купи потом. Составьте список вещей, которые вам необходимы, и список вещей, которые вы хотите. Сверьте эти списки с тем, что вам подарили или что вы можете взять на время, а остальное покупайте по мере возникновения нужды. Периодически обновляйте списки в соответствии с потребностями развивающегося ребенка и своей способностью противостоять соблазнам, которыми изобилуют каталоги товаров для детей.

Берите на вырост. Покупайте одежду как минимум на один размер больше. Купите несколько вещей, рассчитанных на трехмесячных детей, но большую часть гардероба новорожденного ребенка должны составлять вещи на шесть-девять месяцев. Если ваш ребенок будет в просторной одежде, ему будет удобнее и вы продлите носку вещей.

Покупайте как можно меньше. Покупайте для каждого возраста лишь несколько основных вещей, поскольку непрерывный поток подарков, скорее всего, не прекратится. Дети вырастают из своей одежды задолго до того, как изнашивают ее, оставляя шкафы переполненными рядами висящих воспоминаний о периоде, который прошел слишком быстро.

Покупайте одежду безопасную и удобную. Бусины и пуговицы на плотно облегающем трикотажном наряде в каталоге могут выглядеть неотразимо, но будет ли это безопасно и удобно для ребенка? Пуговицы вышли из моды; пришли кнопки. Пуговицы ребенок может проглотить – да и у кого есть время на них? Смотрите также, чтобы не было висящих ниток и бахромы, в которых может запутаться палец ребенка, и избегайте шнурков и ленточек длиной более 20 см – они представляют опасность удушения.

Выбирайте легко снимаемую-надеваемую одежду. Рассматривая наряд, который вы просто никак не можете не купить, представьте, как вы будете одевать ребенка. Легко ли добраться до подгузника? Достаточно ли просторна горловина и имеются ли около горловины кнопки, облегчающие одевание?

Ищите хлопок. Самой приятной тканью является стопроцентный хлопок. У многих детей одежда из синтетики вызывает раздражение.

Оформление детской

Варианты бесконечны – так же как и удовольствие. Крепко держитесь за свои кредитные карточки, путешествуя по стране фантазий. Здесь и фамильная кроватка на четырех ножках, в которой, возможно, выросли десятки ребятишек в вашей семье. И деревенский стиль – прутья и стеганые одеяла. Для натур утонченных есть нежнейшие узоры, бесконечная элегантность белого, все мягкое и воздушное. И еще в вашем представлении об идеальной детской есть мама, безмятежно сидящая у колыбельки в своем мягком кресле-качалке и читающая «Сказки Матушки Гусыни». Пока ваша фантазия гуляет на воле по детской долине, папочка может обронить несколько простых намеков: «Я могу починить… я могу подкрасить… и не забывай о распродаже».

Бесстрашно пускаясь на поиски своего идеального гнездышка, вы упорно листаете журналы с детской мебелью, представляя, как ваша драгоценная крошка будет выглядеть в каждом гарнитуре. Вы заботитесь не только о том, чтобы было мягко – вы думаете о красоте. Затем подключается одна из ваших подруг, проповедующая важность стимуляции раннего развития (другими словами, мама, которая уже знает о детях все), и дает вашим нежным мечтаниям новый поворот. «Пастельные цвета неактуальны. Необходимо черное и белое», – информирует она. Мисс Стимулятор читает вам лекции о пользе, которую несут для интеллектуального развития контрастные полосы и точки (которые, как было установлено, удерживают внимание ребенка дольше, чем пастельные цвета). Она выписывает все правильные журналы о детях. Вы приходите в полную растерянность, не зная теперь, должна ли обстановка детской помогать ребенку думать или же спать. Полосатые зебры и пятнистые далматинцы – это совсем не то, что представлялось вам в ваших мечтах.

Кроватка-приставка или кослипер

> Чудесное изобретение добавилось в компанию к колыбели и детской кроватке. Маленькая кроватка для новорожденного надежно прирепляется к родительской кровати. Кослипер позволяет вам спать отдельно от малыша и в то же время быть настолько близко, чтобы с легкостью кормить или успокаивать по ночам.

К тому времени, как вы прошли эту мясорубку, перед вами встают видения умопомрачительных цветов и всевозможных рисунков. Когда ваша дизайнерская веревочка уже близится к концу, вы встречаете группу опытных родителей, знакомых с делом оформления детских. Тут и ваш педиатр, который проповедует прежде всего думать о безопасности. Муж натыкается на закаленного в шопингах бойца, который советует купить только самое необходимое, а остальные деньги потратить на мать. Ваша подруга-психолог пугает роковой зависимостью, которая возникает у детей, спящих вместе со своими родителями, а ваша мама напоминает вам, что сами вы были одним из тех требовательных младенцев, которые хотят спать исключительно прижавшись к мамочке с папочкой и решительно не желают порадовать своим обществом колыбельку. Вы начинаете прозревать: «Что же не так со всеми этими фотографиями детских?

Моему малышу не подходит ни одна из них. Возможно, нам стоит подождать и посмотреть, какие предпочтения относительно сна будут у нашего ребенка».

К этому моменту вы все еще думаете о красоте, но уже подходите к вопросу практично. «Может быть, мы сможем взять кроватку на время и лучше купим огромную кровать для нас всех». В конце концов к вам нисходит добрая фея, чтобы завершить сказку о детской хорошим концом. Она дает мудрый совет: «Получайте удовольствие от своей детской – для этого она и существует».

Общий итог стремлений приобрести дорогую детскую мебель таков: возможно, лучше купить только самое необходимое – пеленальный столик, приставную кроватку (кослипер) и недорогую колыбельку для сна. А дальше просто посмотреть, что действительно нужно вашему малышу.

Готовимся к ребенку

Нижеследующий ориентировочный список призван помочь вам быть более организованными, когда вы будете готовиться принять в свою семью нового человечка. Пусть вас не пугает длинный список «вещей» для ребенка. Практически все, что вашему ребенку действительно нужно, у вас уже есть – теплое молоко, теплые сердца, сильные руки и бесконечное терпение – и все это ничего не стоит.

Для приданого и детской

Первый гардероб:

• Четверо махровых ползунков.
• Три пары пинеток или носочков.
• Два хлопчатобумажных одеяла.
• Три распашонки.
• Три легких верхних костюмчика.
• Салфетки для отрыжки (подойдет простая пеленка).

На вырост:

• Четыре тонких комбинезона (с кнопками в шаговых швах).
• Два тканевых нагрудника (подлежащих стирке).
• Одежда на выход, соответственно возрасту и случаю.

Сезонная одежда:

• Один теплый комбинезон с цельнокроеными рукавичками на холодную погоду.
• Две шапочки: панамка с полями из легкой ткани; более плотная, закрывающая уши шапочка на холодную погоду.
• Два свитера, толщина по сезону.
• Два одеяла, толщина по сезону.

Для смены подгузников:

• Упаковка подгузников.
• 30–36 тканевых подгузников.
• Ведро для использованных подгузников.
• Ватные шарики (диски, палочки).
• Неароматизированные влажные салфетки для гигиены.
• Крем под подгузник (с оксидом цинка).

• Мобиль с черно-белыми фигурками, который подвешивают над пеленальным столиком.

Принадлежности для кормления:

Для искусственного вскармливания:

• Четыре бутылочки по 120 мл.

• Четыре соски (о выборе пустышек читайте далее).

• Вспомогательные принадлежности: пинцет, стаканчики, ершик для бутылок, кастрюля для стерилизации.

Для грудного вскармливания:

• Три бюстгальтера для кормящей мамы (со съемными чашечками).

• Подкладки для груди, не пластик.

• Одежда для кормления.

• Слинг.

• Скамеечка для ног, чтобы ставить на нее ноги во время кормления.

• Подушка для кормления или одна дополнительная подушка.

• Мазь для сосков с ланолином.

Для сна:

• Две прорезиненные непромокаемые пеленки (клеенки).

• Три простыни для колыбели.

• Одеяла для колыбели, толщина по сезону.

Банные принадлежности:

• Две мягкие губки (мочалки).

• Два махровых полотенца с капюшонами.

• Мягкое мыло и шампунь.

• Детская ванночка.

• Детская щетка для волос и гребень.

• Детские маникюрные ножницы.

Туалетные принадлежности и медикаменты на первые два месяца:

• Мягкое мыло для стирки.

• Вазелин.

• Ректальный термометр.

• Назальный аспиратор.

• Бактерицидная мазь.

• Ватные шарики, ватные палочки.

• Ацетаминофен.

• Испаритель, или вапоризатор.

• Фонарик, шпатели для фиксации языка при осмотре ротовой полости (если появится боль в горле, изъязвления, молочница и т. д.).

• Пипетка со шкалой, шприц или ложка для отмеривания лекарств.

(Более подробный список вы найдете в разделе «Содержимое домашней аптечки».)

Мебель и принадлежности для детской:

• Плетеная люлька с верхом или колыбель.

• Детская кроватка и принадлежности или приставная кроватка (кослипер).

• Пеленальный столик или стол с мягкой подбивкой.

• Простыни для сменного столика.
• Кресло-качалка.
• Шкаф для хранения белья.

Принадлежности для прогулок:

• Слинг.
• Детское автокресло.
• Одеяло для автокресла.
• Подушечка под голову для автокресла.
• Сумка для подгузников.

Что взять с собой в роддом

Одежда для матери:

• Два старых банных халата (хорошо, если на них есть пятна).
• Две ночные рубашки.
• Резиновые тапочки или шлепанцы.
• Две пары теплых носков.
• Одежда свободного покроя для возвращения домой.
• Два бюстгальтера для кормления.
• Халат для кормления.

Чтобы облегчить роды:

• Ваша любимая подушка.
• Часы, чтобы засекать продолжительность схваток.
• Плеер с любимой музыкой.
• Массажный лосьон.
• Резиновый мяч для облегчения боли в спине.
• Любимая еда: леденцы, мед, сушеные и свежие фрукты, соки, гранола, сэндвичи для отца ребенка.

Туалетные принадлежности:

• Мыло, дезодорант, шампунь, кондиционер для волос (избегайте духов, они могут вызвать беспокойство у ребенка).
• Зубная щетка, зубная паста.
• Щетка для волос, фен, средства для укладки.
• Гигиенические салфетки (выдаются в роддоме).
• Косметика.
• Очки или контактные линзы.

Детская одежда для возвращения домой:

• Одна распашонка.
• Носочки или пинетки.
• Хлопчатобумажное одеяло.
• Одна верхняя рубашка или платье.
• Чепчик.
• Теплый конверт и толстое одеяло, если погода холодная.
• Детское автокресло.
• Подгузники для возвращения домой.

Другие принадлежности:

• Видеокамера и фотоаппарат.
• Страховой полис.
• Ваша записная книжка.

- Мобильный телефон.
- Книга или журнал.
- Подарки на день рождения малыша от старших детей.
- Эта книга.
- Написанный план родов.

4
Как правильно начать общение с новорожденным

Во время беременности было ощущение, что время тянется бесконечно долго. Эта призрачная ожидаемая дата родов, казалось, никогда не наступит. Но вот этот долгожданный момент пришел, и все происходит так быстро. Вчера вы были «еще беременной», а сегодня вы мама.

Первые минуты ребенка

При переходе из матки к самостоятельному существованию ребенок переживает множество изменений.

Первые события

Первым делом следует проверить, чтобы ребенок пришел в этот мир здоровым и чтобы ему ничто не угрожало. При рождении рот и нос ребенка заполнены водой (амниотической жидкостью). Акушерка откачивает эту жидкость, чтобы дать доступ воздуху. Ребенок делает свой первый вдох через нос спустя несколько секунд после рождения, иногда даже как только его головка показывается наружу, а все тело при этом еще остается внутри.

Откачав жидкость из дыхательных путей ребенка, ваша акушерка перерезает и пережимает пуповину, и ребенок начинает жизнь вне матки. Иногда все это выполняется, пока ребенок уютно лежит на вашем животе, на мягкой подушке, с которой ему предстоит сделать прыжок во внеутробную жизнь.

Первые прикосновения

Родов без участия рук не бывает. Во время родов многие матери инстинктивно тянутся вниз и касаются головки ребенка, когда она появляется из родового канала, словно им требуется помочь ребенку руками. (Если фаза изгнания плода затягивается, матери может очень помочь, если она коснется того маленького участка головки своего ребенка, который наконец в пределах досягаемости. Это помогает ей собраться, поскольку показывает, как следует направлять свои усилия.)

Некоторые акушерки подбадривают отца, чтобы он тоже прикоснулся к головке ребенка или даже взял в руки всего ребенка, как только он выйдет из родового канала, что дает ему ощущение причастности к родам.

Я живо помню ощущения, которые испытал при рождении нашего шестого малыша, Мэтью. Так как наша акушерка опоздала на роды, привилегия «подхватить» ребенка досталась мне. (Когда я, распираемый гордостью, хвалюсь перед друзьями, что мы вместе родили нашего ребенка, Марта немедленно поправляет меня. Она родила Мэтью – я принял. Почему это отец должен получать всю славу, когда всю работу сделала мать? Марта права.) Я все еще помню свой экстаз, когда мои руки впервые держали головку сына. Это была совершенно особая связь, которая возникла между нами в момент рождения, и теперь, много лет спустя, у нас особые отношения – не улавливаете никакой связи? Это первое прикосновение Мэтью, вероятно, никогда не вспомнит, а вот я никогда не забуду.

С тех пор я стал настоящим ветераном подхватывания новорожденных, поскольку я также принял наших малышей номер семь и восемь (при рождении нашей приемной дочери я тоже присутствовал). Многие акушерки сейчас предоставляют отцам возможность установить

со своим ребенком контакт этим особым способом. Первое прикосновение – не для всех отцов (или матерей), но если это важно для вас, просите.

Первые перемены

Как только пуповина пережата и перерезана, происходит самая важная перемена в жизни ребенка – переход от дыхания через плаценту и пупочный канат к самостоятельному дыханию воздухом. Одни дети сразу же включаются и розовеют. Другим требуется несколько глотков кислорода и/или легкая стимуляция, чтобы они начали дышать.

Первая встреча

После фразы «все системы в норме» – что на врачебном жаргоне означает «ребенок розовый и дышит хорошо» – акушерка кладет ребенка вам на живот (если это не было сделано раньше), кожей к коже, живот к животу, так что его головка уютно лежит между вашими грудями, и накрывает его теплым, хорошо впитывающим полотенцем, чтобы вытереть и не дать замерзнуть. Попробуйте положить щечку ребенка себе на грудь и дать ему полизать или пососать ваш сосок. Если он по-прежнему встревожен и продолжает плакать, вы должны понять, что он только что прошел через очень пугающее испытание. Ваша теплая рука у него на спинке поможет ему почувствовать, что его надежно держат. Это безопасное, теплое место, а также ваше ритмичное дыхание – именно то, что ему нужно для успокоения нервов после пережитого родового стресса. Как только он возьмет грудь, он совсем успокоится.

Это первое тесное объятие – не только здоровая психика, но и хорошее лекарство. Новорожденные легко простужаются. Если вы прижмете своего ребенка к себе, живот к животу, щечка к груди, то обеспечите естественную теплопередачу от матери к новорожденному. Когда ребенок сосет вашу грудь, это стимулирует выработку гормона окситоцина, способствующего сокращениям матки и уменьшающего послеродовое кровотечение.

Эта первая встреча должна быть наедине. После того как медицинский персонал убедится, что мать и ребенок чувствуют себя хорошо, и спектакль будет окончен, требуйте, чтобы на некоторое время вас оставили втроем – мама, папа и малыш (и старшие дети, если им дано разрешение и если их присутствие вам нужно).

Золотой час

Непосредственный контакт матери и ребенка кожа к коже признан крайне важным фактором мягкого перехода ребенка из живота матери в наш мир. Специалисты рекомендуют следующее:

• Новорожденный должен быть помещен на живот или грудь матери сразу после рождения для первого кормления.[7]

• Новорожденный должен находиться в одной палате с матерью все время пребывания в роддоме.

• Эти рекомендации предполагают, что ребенок здоров и не требует никакой дополнительной медицинской помощи. Удостоверьтесь, что медицинский персонал придерживается данных рекомендаций. При

[7] В «Национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации» (2009) это положение сформулировано следующим образом: В родильном доме с целью становления достаточной по объему и продолжительности лактации здоровый новорожденный ребенок должен выкладываться на грудь матери в первые 30 минут после неосложненных родов на срок не менее 30 минут.

соблюдении этих условий ваш ребенок придет в вашу семью с гораздо меньшими потрясениями.

Это особое время, ваше личное время семейной близости, которая не должна быть потревожена рутинными процедурами.

Первые впечатления

Сразу после рождения дети обычно кажутся огорченными и несчастными – болезненная гримаса, наморщенный лобик, припухшие глаза, крепко прижатые ножки и сжатые кулачки. Через несколько минут после появления на свет большинство новорожденных переходит в состояние спокойной бдительности. Это первый уровень восприимчивости, когда новорожденный может лучше ознакомиться со своим новым окружением. Глаза ребенка и язык его тела указывают на это состояние. Будучи в состоянии спокойной бдительности, ребенок широко открывает глаза в поисках другой пары глаз – встретьтесь с ним взглядом. В это время первостепенной важности ребенок будет смотреть в ваши глаза, прижиматься к вашей груди, расслабит свои кулачки и ножки и будет спокойно утопать в мягкости вашего тела. В этом интимном пространстве матери и ребенку требуется одно: ребенку нужно, чтобы его успокоили, матери нужно быть вместе со своим ребенком.

Во время первого общения ребенок впитывает в себя звук вашего голоса, ваш запах, ощущение, которое дарит ваша теплая кожа, и сладкий вкус своей первой еды. Ребенок продолжает сосать, вы продолжаете успокаивать его, и оба вы чувствуете, что все в порядке.

Примерно через час после родов будьте готовы к тому, что ваш ребенок погрузится в счастливый глубокий сон.

Первые ощущения

Представьте на мгновение, что ваш ребенок чувствует во время этой первой встречи. Обеспечив своему ребенку мягкий переход из внутреннего лона во внешнее лоно вашей кожи, рук, груди, вы учите ребенка тому, что *за огорчением всегда следует радость*; что мир снаружи матки – это теплое и уютное место. Связь не прервана, и роды только изменили форму выражения этой связи.

Ребенок, которого вы теперь видите, – это ребенок, которого вы чувствовали все это время, которого вы давно знали и с которым наконец встретились. Мы замечали, что во время этой первой встречи матери и отцы смотрят на своего новорожденного как бы через широкоугольный объектив, словно хотят получить общее представление об уникальности этого нового существа. Затем, через некоторое время, они фокусируются на особых чертах своего новорожденного. Одним из первых чувств, которое, как мы отметили, выражают новоиспеченные родители, является немедленное принятие нового члена в семью. «У нее твои ушки», – может сказать мать отцу. Или родители могут воскликнуть: «У нее нос ее бабушки».

Установление контакта – что это значит, как это сделать

Установлением контакта – этот термин используется для обозначения тесной эмоциональной связи, которая устанавливается между родителями и ребенком при рождении, – в 80-е годы прожужжали все уши. Понятие установления контакта с новорожденным было исследовано доктором Маршалом Г. Клаусом и доктором Джоном Х. Кеннеллом в их классическом труде «Установление контакта между матерью и новорожденным». Эти исследователи утверждают, что у людей, как и у других видов животных, есть «сенситивный период», имеющий место сразу после рождения, когда матери и новорожденные одинаково запрограммированы

на то, чтобы находиться в контакте друг с другом и делать друг другу хорошее. Путем сравнения пар мать – ребенок, которые вступили в контакт сразу после рождения, с теми парами, которые не имели такой возможности, они пришли к выводу, что в дальнейшем у пар мать – ребенок, имевших ранний контакт, развивается более тесная привязанность.

Когда эта концепция достигла родильной палаты, реакция была неоднозначной. Родители и педиатры приняли идею с энтузиазмом, по большей части потому, что она имеет смысл. Исследователи-бихевиористы были настроены скептично относительно того, что первый час, проведенный матерью и ребенком вместе, может иметь какое-либо влияние на всю оставшуюся жизнь.

Мы тщательно изучили концепцию установления раннего контакта. Основываясь на собственном мнении об этом исследовании и на собственных наблюдениях, мы представляем вам свой, как мы надеемся, здравый и гармоничный взгляд на установление контакта при рождении.

Установление контакта между матерью и ребенком

Установление контакта при рождении – в действительности продолжение взаимоотношений, начавшихся во время беременности и усиленных постоянным сознанием, что внутри тебя зародилась и растет новая жизнь. Физические и химические изменения, претерпеваемые вашим организмом, напоминали вам о присутствии этой персоны. Рождение цементирует эту связь, переносит ее в реальность. Теперь вы можете увидеть, потрогать маленького человечка, которого раньше вы знали только как «животик», который толкался и у которого стучало сердечко, которое вы могли послушать при помощи медицинского оборудования. Установление контакта при рождении позволяет вам превратить свою дающую жизнь любовь к малышу внутри в заботливую любовь к малышу снаружи. Когда он был внутри, вы давали ему свою кровь; теперь, когда он снаружи, вы даете свое молоко, свои глаза, свои руки, свой голос – всю себя.

Установление контакта при рождении восстанавливает единство матери и ребенка. Исследования установления раннего контакта стали катализатором для ориентированной на семью политики роддомов. Благодаря им младенцы покинули детскую палату и оказались вместе со своими мамами. Исследования подтвердили, как важно, чтобы заботу о новорожденном осуществляла главным образом мать.

«Сейчас или никогда» – это не про установление контакта с новорожденным. Пока нет практически никакой научной основы для утверждений о том, что отсутствие первоначального контакта навсегда ослабляет отношения между матерью и ребенком, но мы все же считаем, что установление контакта в этот биологически сенситивный период действительно дает взаимоотношениям матери и ребенка мощный начальный толчок. Но установление контакта непосредственно после родов – это не клей «Момент», который мгновенно скрепляет отношения матери и ребенка навеки.

Как насчет ребенка, который по какой-то причине, такой как недоношенность или кесарево сечение, временно разлучен со своей матерью после рождения? Будет ли этот ребенок вечно страдать оттого, что этот период раннего установления контакта упущен? Компенсаторное установление контакта, безусловно, возможно, особенно если родители спокойно принимают то, как сложились обстоятельства. Понимание установления контакта с новорожденным как однозначно критического или представление о том, что отношения возникают сейчас или никогда, – все это неверно. От рождения через младенчество и детство множество ступеней ведут к сильной привязанности между матерью и ребенком. Как только мать и ребенок воссоединены, налаживание крепкой связи между ней и ребенком естественным образом способно компенсировать упущенную возможность раннего установления контакта. Нам дово-

дилось видеть приемных родителей, которые во время первого общения со своим новорожденным в возрасте недели выражают чувства такие же глубокие и проявляют такую же заботу, как и биологические родители в родильной палате.

Установление контакта между отцом и новорожденным

Большинство исследований установления контакта с новорожденными сфокусировано на взаимоотношениях ребенка с матерью, отцы же в них лишь вежливо упоминаются. В последние годы отцы также стали предметом исследований, и отношения отца с новорожденным сразу после рождения даже удостоились особого термина – поглощенность. Мы привыкли говорить о включенности или причастности отцов; теперь это будет поглощенность – что означает включенность в более высокой степени. Поглощенность – это не только то, что отец делает для ребенка – берет на руки и успокаивает, – но и то, что ребенок делает для отца. Установление контакта с ребенком сразу после рождения пробуждает в отцах чувствительность.

Отцов часто представляют доброжелательными, но неуклюжими, когда они встают перед необходимостью самим заботиться о ребенке. Отцы иногда воспринимаются как няньки второго уровня, которые нянчатся с мамой, пока мама нянчится с ребенком. Это лишь половина правды. Отцы имеют свой собственный уникальный подход к общению с ребенком, и дети нуждаются в этой разнице.

В действительности исследования показали, что отцы, которым дается возможность и которых поощряют активной ролью в уходе за своим новорожденным ребенком, могут стать такими же заботливыми, как матери. Реакции отца могут быть менее автоматическими, и заботливость может раскрываться медленнее, чем у матери, но отцы способны на установление сильной привязанности к своим детям в период новорожденности.

Установление контакта после кесарева сечения

Роды через кесарево сечение – это хирургическая операция, но в первую очередь это роды, что достойно уважения. Установление раннего контакта отнюдь не невозможно, если потребовалось кесарево сечение: лишь продолжительность и роли немного меняются. Теперь отцов рады видеть при кесаревом сечении – и как прекрасно смотрится отец со своим ребенком на руках во время родов с хирургическим вмешательством! Вот несколько рекомендаций, способствующих установлению контакта с новорожденным вслед за кесаревым сечением.

Для матери. В настоящее время при кесаревом сечении делают эпидуральную анестезию, при которой вы потеряете чувствительность от уровня пупка до пальцев ног. В отличие от общего наркоза, при котором вы будете спать на всем протяжении родов, эпидуральная анестезия позволяет вам оставаться в сознании и видеть все происходящее, поэтому вы можете насладиться радостью установления раннего контакта с новорожденным, несмотря на операцию. Будьте готовы к тому, что время на общение будет весьма ограниченным, поскольку вы можете быть физически истощены, у вас будет лишь одна свободная рука, чтобы взять ребенка (к другой будет подключена капельница), и ваш ребенок, возможно, будет в состоянии провести с вами щека к щеке, глаза в глаза лишь несколько минут. Важно лишь то, что вы сможете пообщаться со своим ребенком сразу после его рождения, неважно, сможете ли вы прикоснуться к нему или только посмотреть. Хотя после хирургического вмешательства установление контакта происходит иначе, важная связь все же устанавливается. (См. «Грудное вскармливание особого ребенка при особых обстоятельствах».)

Для отца. Вы можете во время операции сидеть у изголовья стола, держа руку своей жены. В момент извлечения ребенка вы можете заглянуть за стерильную занавеску и посмотреть, как достают ребенка. Сразу после хирургического извлечения из матки ребенка незамедлительно кладут в стоящий рядом обогреватель для новорожденных, откачивают жидкость

из дыхательных путей, при необходимости подают кислород и наблюдают за ним, пока все системы не придут в норму. Как только состояние ребенка стабилизируется (на что обычно требуется чуть больше времени, чем при вагинальных родах), вы или акушерка приносите ребенка к маме для непродолжительного общения. Затем, пока операция завершается и вашу жену увозят в реанимацию, отправляйтесь со своим ребенком в детскую палату и начинайте знакомиться. В детской возьмите своего ребенка на руки, покачайте своего ребенка, поговорите с ним, спойте ему и погладьте его – у вас все условия для полноценного установления контакта. Если вашему ребенку требуется интенсивная терапия, вы все равно можете быть рядом с инкубатором и, получив разрешение медицинского персонала, вы можете погладить ребенка и дать ему услышать ваш голос. Вы обнаружите, что ваш ребенок реагирует на ваш голос, поскольку он слышал его на всем протяжении своего пребывания в матке. Я замечал, что отцы, которые сразу после родов прикоснулись к своему ребенку и принимали активное участие в уходе за ним, легче привязываются к своим детям в дальнейшем. Немаловажно также как можно скорее отдать ребенка в материнские руки.

Как бывший заведующий отделением новорожденных больницы при университете, я присутствовал при родах через кесарево сечение много раз и лично отводил многих отцов – одни шли охотно, другие упирались – из операционной в детскую палату, где давал им задание. Вот история о Тиме и о том, что сделал с ним его рожденный через кесарево сечение малыш. Я познакомился с Тимом и его женой, Мэри, еще до родов, во время пренатального наблюдения, и Мэри поделилась со мной, что ей с большим трудом удалось добиться, чтобы ее муж проявил какой-то интерес к ее беременности, а также поделилась своими опасениями, что он не менее равнодушен останется и к рождению малыша. Она была убеждена, что он, по всей вероятности, станет одним из тех отцов, которые не замечают своих детей, пока те не станут настолько взрослыми, чтобы с ними можно было гонять футбольный мяч. Тим считал, что появление на свет детей – это все только для женщин, а он подождет в приемной. Но вышло так, что Мэри пришлось делать кесарево сечение, и я убедил Тима сопровождать ее в операционную палату и быть рядом с ней во время родов. Когда ребенок родился и все его системы жизнеобеспечения стабилизировались, я завернул его в два теплых одеяла и устроил непродолжительное общение для Мэри, Тима и малышки Тиффани, пока заканчивалась операция. Затем я попросил Тима пройти вместе со мной в детскую. Меня не удивило, что его первоначальное нежелание участвовать в рождении ребенка уже растаяло. Тим все еще был под впечатлением от операционных ужасов, но охотно последовал за мной.

Когда мы пришли в детскую, я сказал Тиму: «Мне нужно быть еще на одних родах. Нужно, чтобы кто-то побыл с вашим ребенком для стимуляции, потому что новорожденные лучше дышат, когда кто-нибудь гладит их и разговаривает с ними». Я убедил Тима взять малышку на руки, петь ей, гладить ей спинку и просто позволить себе быть таким любящим и заботливым, каким он может. Он оглянулся, чтобы убедиться, что никто из его приятелей его не видит, и согласился «нянькаться». Я вернулся примерно полчаса спустя и застал великана Тима стоящим там и напевающим и гладящим малышку; они действительно знакомились друг с другом. Я заверил его в том, что его первый вклад окупится в дальнейшем хорошими дивидендами. На следующий день, когда я совершал свой обход и заглянул к Мэри, она воскликнула: «Что же, Господи, случилось с моим мужем? Я не могу отнять у него нашего ребенка. Он действительно увлекся. Он бы и грудью стал кормить сам, если бы мог. Никогда и не мечтала увидеть этого большого парня таким чувствительным».

Дополнительные советы по установлению контакта с новорожденным

Отложите процедуры. Чаще всего медсестра сразу после рождения ребенка проделывает обязательные процедуры: делает инъекцию витамина К и закладывает в глаза ребенка глазную мазь – и лишь после этого передает ребенка матери для установления контакта. Попросите медсестру отложить эти процедуры на час-другой, чтобы к тому времени ваш малыш успел получить радость первого общения. Глазная мазь временно затуманивает зрение или же заставляет ребенка держать глаза закрытыми. Ребенку нужно четкое первое представление о вас, а вам нужно увидеть эти глаза.

Не прерывайте связи. Попросите акушерку и медсестер положить ребенка вам на живот и грудь сразу после рождения или после обрезания пуповины и откачивания жидкости из дыхательных путей, если только какое-либо осложнение не требует временного раздельного пребывания.

Дайте ребенку грудь сразу после рождения. Большинство новорожденных довольны уже тем, чтобы просто полизать сосок; у других имеется сильное желание пососать грудь сразу же после рождения. Как уже было сказано выше, эта стимуляция соска способствует выделению гормона окситоцина, который усиливает сокращения вашей матки и уменьшает послеродовые кровотечения. Сосательные движения ребенка сразу после родов также способствуют выработке пролактина, гормона, который помогает как можно скорее включиться материнскому инстинкту.

Прикоснитесь к своему ребенку. В дополнение к удовольствию, которое ваш малыш получит от непосредственного контакта, лежа у вас на животе и груди, осторожно погладьте своего ребенка по всему его тельцу. Мы отмечали, что матери и отцы гладят своих детей поразному. Новоиспеченная мама обычно гладит все тело своего ребенка осторожными движениями кончиков пальцев; а вот папа чаще всего кладет всю ладонь на головку своего ребенка, словно символизируя этим жестом свою готовность защищать жизнь, которую он дал. Кроме того, что это приятно, поглаживание кожи оказывает на новорожденного благотворное воздействие и с медицинской точки зрения. Кожа, самый объемный орган человеческого организма, чрезвычайно богата нервными окончаниями. В период, когда ребенок совершает переход к дыханию воздухом и первоначальный дыхательный ритм очень неровный, поглаживание заставляет ребенка дышать более ритмично – вот в чем заключается терапевтическая ценность родительского прикосновения.

Визуальное общение является важной частью процесса установления контакта; ваш новорожденный ребенок лучше всего видит вас на расстоянии примерно 25 см (от глаз до глаз)

Внимательно посмотрите в глаза своего ребенка. Ваш новорожденный лучше видит вас на расстоянии 20–25 см от глаз до глаз – как ни удивительно, это практически обычное расстояние во время кормления. Поверните своего ребенка к себе, лицом к лицу, так чтобы ваша голова и его были направлены одинаково и ваши глаза встретились. Наслаждайтесь этим визуальным контактом в тот недолгий период бодрствования, который следует за рождением, пока ваш малыш не погрузился в глубокий сон. Если вы будете смотреть в глаза своему ребенку, это может вызвать прилив нежных материнских чувств.

Разговаривайте со своим новорожденным. В первые часы и дни после рождения между матерью и ребенком возникает естественный диалог. Голосовой анализ показал, что голос матери обладает уникальным ритмом и успокаивающими модуляциями.

Кто ухаживает за вашим новорожденным?

Конечно же, процесс установления контакта не заканчивается в родильной палате – это только начало! Установив визуальный, тактильный, обонятельный и слуховой контакт со своим ребенком, почувствовав, как он сосет вашу грудь, вы можете поймать себя на ощущении, что не желаете отдавать этого маленького человечка, которого после стольких мук произвели на свет, в чужие руки – вы и не обязаны. Как раньше он делил с вами ваше тело, теперь он может

делить с вами палату. Мы рекомендуем здоровым матерям и здоровым детям оставаться вместе на всем протяжении пребывания в роддоме.

Одни дети легко переходят из матки во внешний мир, безо всяких осложнений; другим требуется несколько часов в детской палате для дополнительного обогрева, кислорода, откачивания жидкости и другого специального ухода, прежде чем все их системы жизнеобеспечения нормализуются. Затем они могут вернуться в мамины руки.

Чувства после родов очень индивидуальны. Многие матери демонстрируют немедленный всплеск материнской нежности и послеродовое возбуждение, как после завершения гонки, увенчавшейся победой. Это любовь с первого взгляда, и они не могут дождаться, чтобы подхватить своего ребенка на руки и начать нянчить его уже через миллисекунду после родов.

Другие испытывают огромное облегчение оттого, что изматывающие роды уже позади и что ребенок родился нормальным. Теперь они имеют бóльшую потребность в том, чтобы поспать и восстановить силы, а не в установлении контакта и уходе за новорожденным. Как сказала одна мать после затянувшихся тяжелых родов: «Дайте мне поспать несколько часов, принять душ, расчесать волосы, и тогда я готова быть мамой». Если именно так вы себя и чувствуете, наслаждайтесь отдыхом – вы заслужили его. Нет нужды уступать, когда вам навязывают общение с новорожденным силой, если вы не желаете этого или не готовы к этому ни физически, ни психологически. В этом случае папа устанавливает контакт, пока мама отдыхает.

Вызывающее привязанность поведение

Совместное пребывание в палате родильного дома (руминг-ин) особенно полезно мамам, испытывающим сложность с переходом прямо к материнским обязанностям. Однажды, делая обход, я зашел к Джен, которая недавно родила, и застал ее в печали. «Что случилось?» – спросил я.

Она не стала скрывать: «Все эти бьющие фонтаном чувства, которые мне полагается испытывать к своему ребенку, – так вот, их нет! Я нервная, напряженная и не знаю, что делать».

Я стал подбадривать Джен: «Любовь с первого взгляда бывает не у каждой пары, как между женщиной и мужчиной, так и между матерью и ребенком. Для некоторых мам и их детей это медленный и постепенный процесс. Не волнуйся, твой малыш поможет тебе. Но ты должна обеспечить условия, которые позволят системе заботы о ребенке включиться». И я принялся объяснять.

Все дети рождаются с набором особых качеств, которые именуются вызывающим привязанность поведением, – чертами и стереотипами поведения, нацеленными на то, чтобы дать обеспечивающему уход за ребенком человеку знать о присутствии ребенка и притянуть этого человека, словно магнитом, к ребенку. К этим чертам относятся округлость глаз ребенка, его щечек и всего тела; мягкость кожи; сравнительно большие глаза ребенка; пронзительный долгий взгляд; восхитительный запах новорожденного; и, что, возможно, важнее всего, первый язык ребенка – крик и предшествующие крику звуки.

Вот как работает первоначальная система коммуникации между матерью и ребенком. Издаваемые ребенком звуки, оповещающие о приближении крика, активизируют эмоции матери. Не только на психологическом, но и на физиологическом уровне. Как уже обсуждалось в Главе 1, услышав плач своего ребенка, мать ощущает усиленный приток крови к груди, что сопровождается биологическим непреодолимым желанием взять ребенка на руки и покормить. Это один из самых наглядных примеров того, как биологические сигналы ребенка запускают биологическую реакцию матери. Нет в мире другого такого сигнала, который вызывал бы столь бурную реакцию матери, как плач ребенка. Ни в какое другое время в жизни ребенка язык не будет способен так настоятельно призывать мать к действию.

Представьте, что происходит, когда мать и ребенок живут вместе. Ребенок начинает плакать. Мать, поскольку она рядом и физиологически настроена на ребенка, сразу же берет ребенка к себе и кормит его. Ребенок перестает плакать. Когда ребенок снова просыпается, корчится, делает гримасы и затем начинает плакать, мать реагирует точно так же. В следующий раз мать замечает предшествующие крику сигналы ребенка. Когда ребенок просыпается, корчится и гримасничает, мать берет его на руки и кормит до того, как он вынужден будет заплакать. Она научилась понимать подаваемые ребенком знаки и отвечать соответственно. После многократного повторения этого диалога в течение пребывания в родильном доме мать и ребенок уже действуют как одна команда. Ребенок учится лучше выражать свои потребности; мать учится лучше понимать ребенка и правильно реагировать. Поскольку крик ребенка вызывает в организме матери гормональный ответ, рефлекс молоковыведения (заключающийся в выводе молока из млечных пазух, в которых оно хранится внутри молочной железы, по протокам к соскам) не дает у нее сбоев, и мать с ребенком находятся в биологической гармонии.

Теперь сравните эту идиллию под названием руминг-ин со случаем, когда уход за младенцем осуществляется в детской палате. Представьте себе этого новорожденного ребенка, лежащего в пластиковом боксе. Он просыпается голодный и плачет вместе с двадцатью другими голодными младенцами в пластиковых боксах, которые к этому времени уже все друг друга перебудили. Добрая и заботливая медсестра слышит крики и отвечает на них так быстро, как позволяет ей время. Но у нее нет биологической привязанности к этому ребенку, нет внутренней программы, настроенной конкретно на этого новорожденного, и ее гормональный фон не меняется, когда этот ребенок плачет. Плачущий голодный ребенок попадает к маме в строго определенное время. Проблема в том, что детский плач имеет две фазы: первые звуки плача обладают вызывающим привязанность действием, тогда как дальнейшие звуки никем не услышанного плача более неприятны на слух и могут даже вызвать у матери реакцию отторжения.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я представляю себя на месте моего только что родившегося ребенка и понимаю, что голод – новое для него ощущение. Он еще никогда не испытывал его раньше и не знает, что я быстро решу эту его проблему. Голодный ребенок становится беспокойным, а затем, очень быстро, начинается неистовый плач. Я хочу быть рядом прежде, чем это произойдет.

От матери, которая пропустила первую сцену этой биологической драмы, потому что отсутствовала, когда ее ребенок начал кричать, тем не менее ожидают заботливой реакции на ее ребенка несколько минут спустя. К тому времени, как ребенка из детской презентуют матери, он или уже сдался и прекратил плакать, снова уснув (уход от боли), или приветствует маму еще более громкими, душераздирающими воплями. Мать, обладающая биологической привязанностью к своему ребенку, тем не менее слышит только крики, способные вызвать скорее обеспокоенность, нежели нежность. Хотя она может предложить ребенку такое мощное успокоительное средство, как грудь, она может быть настолько напряжена, что молоко не будет выводиться и подаваться к соску, отчего ребенок будет плакать еще сильнее. Со временем она приходит к тому, что начинает сильно сомневаться в своей способности успокоить ребенка, и ребенку приходится проводить все больше времени в детской, где, по мнению матери, «эксперты» могут дать ему лучший уход. Эта разлука ведет к еще большему количеству пропущенных сигналов и оставляет бреши в отношениях между матерью и ребенком, и они возвращаются из роддома домой, не зная друг друга.

К счастью, такое случается все реже. Сегодня малыш просыпается в комнате своей мамы, его предшествующие плачу звуки быстро вызывают реакцию матери, и его прикладывают к груди или до того, как ему придется заплакать, или по крайней мере до того, как начальный призывный плач перейдет в неприятную для слуха фазу. Таким образом, и мать, и ребенок выигрывают от совместного пребывания. Дети меньше плачут, мамы демонстрируют более зре-

лые навыки, когда ребенок плачет, и синдром младенческого дистресса (беспокойство, колики, нескончаемый плач) случается реже, чем у детей в детской палате. У нас в детском отделении даже есть такая поговорка: «Дети в детской кричат громче, дети с мамой кричат лучше».

Вместо руминг-ин (совместное пребывание) лучше было бы использовать термин фиттинг-ин (совместное притирание). Проводя больше времени вместе и повторяя диалог сигнал – ответ, ребенок и мать хорошо подстраиваются друг под друга – и каждый проявляет все лучшее.

Портрет новорожденного

Теперь отправляйтесь с нами, и мы проведем вас через первое визуальное и тактильное ознакомление с вашим новорожденным.

Голова. Асимметричная, напоминающая дыню форма головы объясняется смещением костей черепа ребенка, которые сдвигаются, чтобы облегчить проход по родовому каналу. (Этот процесс называется деформацией.) Если вы проведете руками по макушке головы своего ребенка, вы можете нащупать бугорки, образованные нашедшими друг на друга во время сильного сжатия при родах костями черепа. Деформация более заметна у детей с более крупной головой и после продолжительных родов – свидетельство того, что старалась не только мама, но и ребенок. Менее заметна деформация у детей, находившихся в ягодичном предлежании, и, в зависимости от того, пыталась ли мать тужиться, может вовсе отсутствовать у детей, родившихся с помощью кесарева сечения. Деформированная голова снова принимает округлую форму через несколько дней.

Кожа головы. Продолжая ощупывать голову своего малыша, нащупайте сравнительно мягкий участок (называемый родничком) в центре головы своего ребенка. Иногда под этим мягким участком можно нащупать и увидеть пульс. Вы можете нащупать еще один мягкий участок, меньшего размера, в центре головы ближе к затылку. Нет ничего страшного, если вы будете прикасаться к этим мягким участкам и мыть их. На самом деле под ними есть жесткая мембрана. Наслаждайтесь этим ощущением, пока можете: эти мягкие участки постепенно уменьшаются по мере того, как кости черепа ребенка срастаются. Ребенок может родиться как лысым, так и с густой шевелюрой, спутанной и растрепанной. Скорее зафиксируйте эту первую прическу на снимке. Ощупывая голову ребенка, вы можете заметить шишку – мягкое вздутие на одном участке, вызванное скоплением жидкости во время родов. Причиной является разрыв в процессе прохождения через родовой канал мелких кровеносных сосудов под кожей головы. Может пройти несколько месяцев, прежде чем этот сгусток исчезнет, и он может стать очень жестким на ощупь по мере затвердевания находящейся внутри крови.

Глаза. Ваш первый взгляд глаза в глаза может быть весьма непродолжительным. Отметьте припухшие веки и глаза-щелки, ведь ребенок щурится, чтобы защитить свои чувствительные глаза от яркого света. Цените, если вам удастся за это время разглядеть цвет глаз, обычно темно-голубой или серый сразу после рождения, поскольку ваш новорожденный скорее всего будет постоянно переводить взгляд, щуриться, и, вследствие сдавливания во время родов, его глаза временно могут быть покрасневшими. Веки могут быть нависшими в первые несколько дней или недель, или даже ребенок может открывать по одному глазу за раз. Слезы редко появляются в первые несколько недель, но иногда на глазах новорожденного возникает легко снимаемая липкая пленка. Хотя глаза вашего ребенка, возможно, будут закрыты большую часть времени, будут и периоды спокойной бдительности с широко распахнутыми глазами, радостно знакомящимися с другой парой глаз – ваших.

Голова и волосы: *голова удлиненная, повернутая набок; резкие бугры; сморщенная кожа, спутанные волосы; мягкие на ощупь участки там, где в центре сходятся кости*

Ручки: *маленькие и толстые, сморщенные, синеватые, крепко сжатые в кулачки*

Кожа: *белая, покрытая творожистым веществом, особенно в складках; слегка посиневшие ручки и ножки; пушистые волоски на плечах и спине*

Лицо: *приплюснутый нос, пухлые щеки; красные пятнышки на лбу и веках; шея закрыта жировыми складками*

Гениталии: *припухшая вульва и яички*

Ножки: *согнуты, как у лягушки; выгнуты дугой*

Ступни: *сморщенная кожа; повернуты внутрь*

Тело: *ручки и ножки крепко прижаты к груди и животу; редкие или хаотичные движения конечностей; быстрое неровное дыхание, иногда с шумящими звуками в первый час жизни; пружинящие мышцы*

Глаза: *припухшие, как щелки; открываются время от времени*

Лицо. Черты лица вашего ребенка могут свидетельствовать об имевшем место сильном сжатии: вспухшие голубые веки, пухлые щеки с голубоватыми синяками и слабо различимыми полосками лопнувших кровеносных сосудов, уплощенный нос, вдавленный подбородок и некоторая асимметрия. В течение первого дня ребенок снимает эту родовую маску и приобретает менее припухший вид, лицевые кости черепа возвращаются в свое естественное положение, и черты лица становятся более четкими. Сделайте фоторафию, если можете. Больше вы никогда не увидите это лицо.

Кожа. Впервые погладив своего ребенка, вы заметите, что кожа новорожденного покрыта белым, творожистым, скользким веществом. Это первородная смазка, защищавшая кожу вашего малыша в то время, когда он пребывал внутри вас в амниотической жидкости, и служившая любрикантом (т. е. обеспечивавшая хорошее скольжение) во время родов. Дайте смазке впитаться, не стирайте ее – она обладает защитными свойствами. Проведя рукой по спинке ребенка, мочкам ушей, щечкам и плечам, вы почувствуете нежные пушистые волосики, называемые лануго. Наслаждайтесь бархатистым ощущением, которое дарят мягкие, как шелк, волосики новорожденного – они тоже исчезнут. По внешнему виду и на ощупь кожа у разных новорожденных отличается, она также по-разному облегает тело. У некоторых крупных, рожденных в срок детей кожа гладкая, хорошо прилегающая, сравнительно более толстая, имеющая ярко-розовый, румяный цвет. У других детей, особенно переношенных и слишком маленьких для срока родов (при задержке внутриутробного развития), кожа сморщенная, отвислая. У некоторых новорожденных кожа более тонкая, и через нее просвечивают кровеносные сосуды, наиболее заметные на переносице, веках и затылке.

Словно кровь в еще незрелой системе кровообращения вашего новорожденного ребенка пока пребывает в нерешительности относительно того, в какую сторону ей течь, кожа новорожденного имеет участки разного цвета. В одних местах кожа может быть розовато-красной,

в других бледно-розовой. Поскольку кисти рук и ступни ног являются конечным пунктом зрелой циркуляции крови, будьте готовы к тому, что в первые несколько часов или дней они будут прохладными и голубоватыми. Когда ребенок плачет, кровь приливает к коже и пятна из лопнувших капилляров, особенно посредине лба, становятся более яркими. В первые одну-две недели кожа ребенка может быть сухой, покрытой чешуйками, растрескавшейся, особенно на кистях рук и на ступнях. Смазывать ее какими-либо косметическим средствами не требуется.

Тело. Большинство детей после рождения кажутся очень толстенькими благодаря наличию обширных участков с жировыми отложениями, так называемых жировых складок, с задней стороны шеи, на щечках, по бокам носа и под ручками. Из-за жировых складок на плечах очень трудно увидеть короткую шею ребенка. Поскольку во время родов гормоны матери частично попали в организм ребенка, молочные железы вашего ребенка могут быть припухшими, и из них даже может вытечь несколько капель молока. Если вы положите руку на сердце ребенка, то услышите сердцебиение настолько частое, что количество ударов практически невозможно сосчитать. Культя пупочного каната с пластмассовым зажимом – словно ваза посредине шаровидного животика. Большой круглый живот вместе с поднятыми кверху ножками практически полностью закрывает пах новорожденного. Ножки все в перетяжках, ступни повернуты внутрь; ребенок подтягивает ножки под себя, когда его кладут на животик.

Кисти рук. Ручки крепко сжаты в кулачки и подтянуты к лицу; некоторые дети начинают исследовать свое лицо ручками уже в первые часы после рождения. Малыш может даже поцарапать нежную кожу тонкими, как бумага, ногтями, которые могут быть весьма длинными. Кожа кистей рук обычно голубоватого цвета, сморщенная, прилегает неплотно, на запястьях глубокие перетяжки. Сжатые кулачки ребенка обычно разжимаются в периоды спокойной бдительности и глубокого сна.

Ступни ног. Как и кисти рук, ступни синеватые и сморщенные. Обычно они повернуты внутрь, и пальчики часто находят один на другой. Кожные складки чаще всего, нависая, частично закрывают сравнительно маленькие пятки ребенка. Крошечные ногти на пальцах ног кажутся вросшими, но это не так.

Ножки и ручки. Ножки подняты вверх, как у лягушки, и выгнуты дугой, как в том положении, которое ребенок занимал в матке. Играя с ножками и ручками ребенка, вы заметите, что они, словно пружиня, всегда возвращаются в свое исходное положение, т. е. прижимаются к туловищу, особенно когда ребенок не спит или если он обеспокоен; однако они расслабляются и выпрямляются во время глубокого сна.

Гениталии. Вульва (наружные половые органы) у девочек, а также мошонка и яички у мальчиков сразу после рождения очень припухшие из-за лишней жидкости, скопившейся во время родов, и скачка гормонов непосредственно перед родами. Припухлость вульвы обычно исчезает в течение первой недели, а вот лишняя жидкость в мошонке может остаться на недели или месяцы. Небольшое количество слизи или крови является нормой.

Обязательные процедуры, выполняемые в родильном доме

С тем чтобы оценить общее состояние здоровья вашего ребенка и предпринять определенные профилактические меры, в роддоме и даже иногда после родов вне больничных стен производят следующие процедуры.

Шкала Апгар

Сразу после рождения ваш ребенок получает «оценку», напоминание о том, что он вступает в количественный мир, где люди сравнивают друг друга и оценивают с момента рождения на протяжении всей жизни. Шкала Апгар, разработанная доктором Вирджинией Апгар в

1952 году, – это способ быстро оценить первоначальное состояние здоровья ребенка. По этой шкале, сначала по истечении одной минуты после рождения, а затем через пять минут после рождения, делается оценка частоты сердцебиений вашего ребенка, дыхательных усилий, цвета кожи, мышечного тонуса и активности, а также реакции на стимуляцию.

Шкала Апгар			
Оцениваемые признаки	Баллы		
	0	1	2
Частота сердечных сокращений	Сердцебиение отсутствует	Ниже 100	Выше 100
Дыхательные усилия	Отсутствуют	Дышит медленно, слабо, нерегулярно	Дышит глубоко, с криком
Окраска кожных покровов	Синеватый, бледный	Тело и губы розовые, кисти и ступни посиневшие	Полностью розовый
Мышечный тонус, активность	Мышцы вялые, движения слабые	Ручки и ножки согнуты	Сильные движения
Реакция на раздражение (например, на откачивание жидкости из ротовой и носовой полостей)	Отсутствует	Гримасы	Здоровый крик, кашель, протест

Не десятка. Что же в действительности означает шкала Апгар? Ребенок, набравший 10 баллов, более здоровый, чем тот, который набрал 8? Не обязательно! Шкала Апгар изначально была разработана для медперсонала с целью определить, каким детям требуется более тщательное наблюдение. Ребенок, получивший 5 баллов, нуждается в более пристальном наблюдении, чем ребенок, получивший от 7 до 10. Ребенок, начавший жизнь с 5 баллами по Апгар и оставшийся при тех же 5 баллах через 5 минут после рождения, нуждается в более пристальном наблюдении, возможно, в промежуточной детской палате, из которой его затем переведут в палату матери, когда системы жизнеобеспечения стабилизируются.

Идеальные 10 баллов встречаются редко. Хотя бывают новорожденные целиком ярко-розового цвета, которые дышат нормально, имеют нормальную частоту сердцебиений, демонстрируют сильные мышечные движения и кричат изо всех сил, большинство совершенно нормальных, здоровых новорожденных не получает максимального балла. Поскольку системе кровообращения новорожденного требуется хотя бы несколько минут для того, чтобы подстроиться к жизни вне матки, для новорожденного совершенно нормально иметь посиневшие кисти рук и ступни в первые несколько часов. Кроме того, некоторые дети по своей природе сразу после рождения спокойны. На самом деле, некоторые из самых здоровых новорожденных, которых мне доводилось видеть, через пять минут после рождения находятся в состоянии спокойной бдительности, но по шкале Апгар они теряют очки, поскольку нет «здорового крика».

Это не тест на IQ для младенцев. Шкала Апгар должна бы быть помечена: «Строго для медперсонала», но с течением времени эта шкала попала к родителям, которые видели в полученной цифре что-то вроде результата проверки интеллекта – отсюда лишнее беспокойство у родителей детей, набравших мало баллов. Редко можно проследить какое-либо соответствие

между набранными по Апгар баллами и развитием ребенка в отдаленном будущем. Если у вашего ребенка розовые губки и он нормально дышит, есть все шансы на то, что это здоровый новорожденный.

Витамин К

У новорожденного может возникнуть временный дефицит витамина К. Сразу после рождения ребенку делается инъекция витамина К, обеспечивающего нормальное свертывание крови и снижающего риск кровоизлияний в жизненно важные органы и ткани. Вы можете попросить, чтобы медсестра отложила эту инъекцию на несколько часов, с тем чтобы ребенок сначала мог побыть с вами.

Глазная мазь

Чтобы защитить глаза ребенка от болезнетворных микроорганизмов, которые могли попасть в глаза во время прохода через родовой канал, в них закладывают мазь с антибиотиком – эритромицином. Эта мазь совершенно безвредна для глаз, но она может временно затуманить зрение. Поскольку для ребенка очень важно заглянуть вам в глаза сразу же после рождения – это один из кульминационных моментов установления контакта, – вы можете безо всякого ущерба здоровью ребенка попросить медсестру отложить введение этой мази, пока не проведете с ребенком некоторое время вместе. Изначально эта процедура была призвана предотвратить заражение ребенка хламидиями и гонореей от матери во время родов. В общем мы рекомендуем эту процедуру, но также понимаем родителей, которые отказываются от нее, так как риск заражения на сегодняшний день очень мал.

Анализы крови

После рождения ребенка берется образец пуповинной крови для определения группы крови и резус-фактора ребенка. Спустя 12–24 часа берется несколько капель крови из пятки ребенка для анализа на следующие заболевания, приведенные начиная с наиболее часто встречающегося.

Болезнь серповидных эритроцитов. Эта болезнь наиболее часто встречается у выходцев из Африки, примерно 1 случай на 400 родов, вполне может поразить представителя любой этнической группы. Она встречается у индусов, представителей средиземноморских, ближневосточных и латиноамериканских народностей. Это заболевание, поражающее эритроциты, которые меняют свою форму и перестают нормально функционировать. В результате развиваются анемия и другие заболевания. Скрининг-тест также способен выявить другие заболевания крови.

Гипотиреоидизм (гипотиреоз). Причиной этого заболевания является аномалия щитовидной железы, встречающаяся у одного из каждых пяти тысяч новорожденных. Если заболевание не выявить и не лечить, оно может привести к умственной отсталости. Лечение гормонами щитовидной железы тем более эффективно, чем раньше начато.

Фенилкетонурия. Анализ крови новорожденных выявляет также фенилкетонурию – чрезвычайно редкое заболевание, встречающееся примерно у одного из пятнадцати тысяч новорожденных. Без лечения может привести к повреждению мозга; при раннем обнаружении и лечении специальной диетой ребенок может развиваться нормально.

Галактоземия. Среди заболеваний, выявляемых при этом анализе, галактоземия – самое редкое, встречающееся у одного из шестидесяти тысяч детей. Вызывается дефицитом определенного фермента; в результате вредные вещества скапливаются в крови ребенка и

повреждают жизненно важные ткани, что без лечения приводит к смерти. Подобно фенилкетонурии, это заболевание поддается лечению специальной диетой.

Другие генетические заболевания и нарушения обмена веществ.

Коммерческие лаборатории делают расширенные варианты скрининг-теста.

Желтуха новорожденных

Загляните в любую послеродовую палату, и вы обнаружите, что у многих детей кожа и белки глаз окрашены в желтоватый цвет. У них желтуха новорожденных, которая для большинства детей представляет опасность не больше, чем обычная потница. Определенная степень желтушности развивается у большей части новорожденных, что вызывается скоплением в крови желтого пигмента, называемого билирубин, и отложением этого лишнего билирубина в коже. Уровень билирубина определяется после забора нескольких капель крови из пятки ребенка или измерением количества пигмента в коже при помощи трансдермального детектора.

Нормальная и патологическая желтуха

У новорожденных могут возникать два типа желтухи: нормальная (физиологическая) и патологическая. При рождении дети имеют больше красных кровяных телец, чем им нужно. Эти лишние клетки, похожие на крошечные вафли с прослойками желтого пигмента, называемого билирубин, разрушаются выделительной системой ребенка. При этом желтый пигмент, билирубин, высвобождается. В наших организмах это происходит каждый день. Мы не становимся желтыми потому, что наша печень – высококлассный фильтр – выводит из организма лишний билирубин.

Незрелая печень новорожденного не может справиться с избытком билирубина, и в результате этот желтый пигмент оказывается в коже и придает ей желтый цвет на третий или четвертый день после рождения. Это *нормальная желтуха*. Как только система вывода билирубина вашего ребенка окрепнет и количество кровяных телец снизится, желтуха пройдет – обычно через неделю-две – и *не причинит никакого вреда*.

Патологическая желтуха обычно возникает в первые двадцать четыре часа после рождения. Этот тип желтухи вызывается тем, что слишком много красных кровяных телец разрушается слишком быстро. Если в систему кровообращения поступает слишком много билирубина (на медицинском языке, «если уровень билирубина слишком высокий»), избыточный билирубин может вызвать повреждение мозга (что при современных профилактических мерах и лечении *случается очень редко*). Даже патологическая желтуха практически никогда не приносит вреда рожденному в срок здоровому ребенку. Гораздо бóльшую опасность она представляет для недоношенных или больных детей.

Этот патологический тип желтухи обычно вызывается несовместимостью матери и ребенка по группе крови. Это значит, мать может иметь первую группу крови (0), а ребенок – вторую или третью (A или B). Мать может быть резус-положительна, а ребенок резус-отрицателен (для предупреждения проблем, связанных с несовместимостью по резус-фактору (резус-конфликтом), у следующих детей – матерям делают инъекцию Анти-Rho(D) в последний месяц беременности и сразу после родов). Если у ребенка группа крови не такая, как у матери, некоторое количество антител из крови матери циркулирует в кровотоке ребенка и разгорается нечто наподобие войны между двумя противниками: красными кровяными тельцами ребенка и чужими антителами из материнской крови другой группы. В результате этой битвы разрушается множество красных кровяных телец, высвобождается билирубин и желтуха появляется очень быстро.

Ваш врач будет следить за уровнем желтушности по анализам крови, определяющим уровень билирубина. Если уровень низкий – никакого вреда, никакого беспокойства. Если уровень слишком высок и быстро поднимается, ваш врач может начать лечение, увеличив количество жидкости, потребляемое вашим ребенком, с тем чтобы вымыть из организма лишний билирубин, и прибегнув к фототерапии (когда ребенка помещают под ультрафиолетовые лампы), которая разрушает лишний желтый пигмент в коже, обеспечивая выведение его с мочой и снижая количество билирубина в крови. Вместо фототерапии может быть использован более щадящий метод, называемый билирубиновое одеяло. Малыша заворачивают в одеяло, в которое вшиты фотоэлементы, разрушающие билирубин. В таком одеяле он может быть рядом с вами и вы можете кормить ребенка вместо того, чтоб ребенок лежал отдельно в кювезе под лампами. Такая терапия с использованием одеяла может продолжаться и дома, что позволяет раньше выписывать детей с патологической желтухой.

Если у вашего ребенка появится желтушность – а у большинства появляется, – обязательно попросите своего врача объяснить вам и постарайтесь понять, какой тип желтухи у вашего ребенка и стоит ли беспокоиться. По своему опыту знаю, что уровень беспокойства у родителей всегда выше, чем уровень билирубина у ребенка. В наблюдении и уходе за ребенком с желтушностью важно, чтобы и уровень беспокойства у родителей, и уровень билирубина у ребенка были точно определены и было проведено должное лечение.

Грудное вскармливание ребенка с желтухой

Представьте себе следующий сценарий. У ребенка нормальная (физиологическая) желтуха. Он здоров, родился в срок, и в его крови нет никакой явной причины для желтухи. Ребенок просто желтый. Стоит врачу увидеть этот «желтый флаг», как ребенка забирают у матери и помещают под ультрафиолетовые лампы. Разлучение ребенка и матери, в дополнение к тому факту, что фототерапия делает ребенка сонным и вызывает частичное обезвоживание, делает ребенка незаинтересованным в кормлении грудью. Ребенка докармливают смесью. В результате количество молока у матери снижается в этот период наибольшей уязвимости, когда частое прикладывание ребенка к груди и постоянное присутствие ребенка необходимы для стимуляции выработки молока, и в то время, когда ребенку требуется больше жидкости и калорий для вывода билирубина. (Исследования показали, что грудное молоко лучше, чем бутылочки с водой или молочными смесями, помогает грудным детям справиться с желтухой, возможно, благодаря оказываемому им слабительному действию, вызывающему более частый стул.)

По этому сценарию события должны развиваться как можно реже. В медицинских кругах бытует общее убеждение, что дети на грудном вскармливании больше страдают от желтухи. Я ставлю это под сомнение. По своему опыту могу сказать, что новорожденные дети, получающие грудное вскармливание так, как задумано природой, не более желтые, чем их собратья, получающие бутылочки. Верно, однако, что кормления по расписанию, отказ от совместного пребывания и отлучение ребенка от матери действительно имеют результатом то, что желтуха появляется чаще у детей на грудном вскармливании. Эта ситуация правильно названа *желтухой от грудного вскармливания* (не то же самое, что желтуха от грудного молока) – ситуация, которую можно предотвратить и которая вызывается не вашим молоком, а организацией грудного вскармливания. Вот что вы можете сделать:

• Следуйте советам, как правильно начать грудное вскармливание, в особенности обратите внимание на частое прикладывание ребенка к груди в первое время, совместное пребывание и консультации специалиста по грудному вскармливанию. Это помогает устранить большую часть причин появления желтухи. Определенное количество жидкости и калорий, предпочтительно из грудного молока, необходимо, чтобы помочь новорожденному очистить свой организм от лишнего билирубина.

• Обратитесь к врачу и обязательно отметьте для себя, какой это тип желтухи. Если ребенок здоров и это нормальная желтуха (которую я называю «желтуха без проблем»), не волнуйтесь – вырабатывайте молоко. (От волнения у вас может снизиться количество молока.)

• Не оставляйте сонного ребенка без внимания. Желтуха иногда вызывает у детей сонливость, а сонные дети сосут грудь менее интенсивно, тем самым усугубляя ситуацию, так как замыкают круг.

• Если у вашего ребенка патологическая желтуха, требующая фототерапии и иногда внутривенного вливания, чтобы вымыть из организма лишний билирубин, продолжайте кормить своего ребенка грудью, если только для этого не будет противопоказаний из-за состояния здоровья ребенка.

Редкий тип желтухи, известный как *желтуха от грудного молока* (это не то же, что желтуха от грудного вскармливания), является причиной менее чем 1 процента значительной желтушности у получающих грудное вскармливание детей. В этом случае, который еще недостаточно исследован, грудное молоко может или повышать уровень билирубина в крови, или замедлять его нормальное выведение – по биохимическим причинам, все еще не ясным. Этот тип желтухи проявляется позже, на 7–14-й день жизни ребенка. Если у вашего врача имеются подозрения на желтуху от грудного молока, вас попросят прекратить грудное вскармливание на период от двенадцати до двадцати четырех часов. Если уровень билирубина в крови ребенка быстро упадет на 20 процентов, вероятно, был поставлен правильный диагноз. Тогда в большинстве случаев мать может возобновить грудное вскармливание спустя несколько дней без дальнейшего усиления желтушности. Если врач рекомендует вам прервать кормление грудью, будьте готовы сцеживаться каждые 3 часа до момента, когда вы сможете возобновить кормление малыша.

Подытожив все вышеописанное, можно сказать, что редко возникает необходимость в том, чтобы прекратить грудное вскармливание детей с желтухой.

Первый медосмотр ребенка

В течение двадцати четырех часов после рождения новорожденные проходят первый медосмотр. Попросите разрешения присутствовать при нем. Вы много узнаете о теле своего новорожденного и разберетесь в том, что проверяет врач. Давайте пройдем через первый осмотр вашего ребенка с головы до пят.

Ваш врач составляет свое первое впечатление об общем состоянии здоровья вашего ребенка, уже просто взглянув на него. Родился ли он недоношенным, переношенным или как раз вовремя? Лежит ли он в положении лягушки, что указывает на хороший мышечный тонус? Внимательный ли он, активный ли, розовый, здоровый и нормально ли дышит?

Затем ваш врач осматривает голову ребенка, чтобы убедиться, что нет никаких аномалий, и может указать вам все совершенно нормальные бугры и уплотнения на голове новорожденного. Мягкие ли роднички, и плоские ли они? Измеряется охват головы и сравнивается с нормой, чтобы проверить, пропорциональна ли голова ребенка длине его тела и весу.

Посветив фонариком в глаза ребенку, ваш врач проверяет, нет ли катаракты (помутнения хрусталика) или внутренних заболеваний глаз. Нормального ли размера глаза? Ваш врач успокоит вас, что несколько лопнувших капилляров на белках глаз ребенка исчезнут через несколько недель. (Иногда вспухшие веки новорожденного ребенка мешают тщательному осмотру глаз, и ваш врач может подождать с этим осмотром несколько дней.)

Проверив, достаточно ли широки носовые ходы для обеспечения доступа воздуха, врач переходит к осмотру ротовой полости ребенка. Не слишком ли плотно корень языка прикреп-

лен к дну ротовой полости, что может мешать хорошему захвату груди во время кормления? Полностью ли сформировано небо (купол ротовой полости)?

Посветив в слуховые проходы, ваш врач может сказать, правильно ли они сформированы. Внешний вид наружного уха (ушной раковины) очень разнится у детей. У одних уши плотно прижаты к голове; у других отгибаются; у третьих торчат в стороны. Когда хрящ в ушных раковинах вашего ребенка отвердеет, они обретут более красивую форму. Ссадины на мочках ушей – нормальное явление.

Понаблюдайте, как ваш врач ощупывает пальцами шею ребенка, проверяя, нет ли аномальных шишек, и ключицы, которые очень часто ломаются во время трудных родов. Затем врач прослушивает сердце ребенка, чтобы выяснить, нет ли патологических шумов и отклонений сердцебиения, которые могут указывать на дефекты строения, а также водит стетоскопом по груди ребенка, чтобы убедиться в том, что воздух входит в легкие и выходит из них как положено.

Затем пальцы переходят на животик. Врач пальпирует (ощупывает) жизненно важные органы (печень, селезенку, почки) под тонкими мышцами живота ребенка, определяет их размер и выясняет, правильное ли местоположение они занимают; врач проверяет также, нет ли патологических уплотнений в брюшной полости.

Затем проводится осмотр гениталий. Нормально ли вагинальное отверстие? Вагинальные выделения, напоминающие яичный белок, часто окрашенные кровью, совершенно нормальны. Опустились ли оба яичка? Нет ли грыж (вышедших к поверхности участков кишок) под кожей паха?

Проверяется анальное отверстие, чтобы выяснить, не заращено ли оно и правильно ли расположено. Врач может также поинтересоваться у вас или медсестер, был ли уже у ребенка стул.

Осматривая паховую область, врач возьмет ребенка за бедра и будет вращать их вокруг тазобедренных суставов. Он проверяет, нет ли врожденного вывиха бедра, – который легко диагностируется и лечится в период новорожденности, но позже диагностируется и лечится сложнее. Пока руки врача на бедрах ребенка, отметьте, что врач кладет палец посередине паха ребенка, проверяя пульс на бедренной артерии. Сила пульса в этих крупных артериях дает представление о том, что отходящий от сердца кровеносный сосуд достаточно широк.

Теперь перейдем к ножкам, которые изогнуты дугой, что совершенно нормально, и далее к ступням, которые совершенно естественно загнуты внутрь, – но если передняя половина ступни загнута внутрь слишком сильно по сравнению с задней половиной (это называется косолапостью), может потребоваться выпрямление стопы путем наложения гипса даже в период новорожденности. Пальцы ног всегда представляют любопытное зрелище. Перепончатые, слишком длинные и находящие друг на друга – часто встречающееся наследие. Могут быть также проверены рефлексы вашего новорожденного, но к моменту завершения этого осмотра с головы до пят ваш врач уже будет иметь общее представление о развитии нервной системы вашего ребенка.

Тем временем ваш врач перечитывает родовые записи, чтобы убедиться, что не было никаких осложнений, которые могут требовать особого внимания. Просматривается карточка матери и записи медицинских сестер. Врач также смотрит, какая у ребенка группа крови, чтобы определить, нет ли вероятности наличия несовместимости между кровью матери и ребенка, которая может привести к патологической желтухе.

На этом завершается обычный осмотр новорожденного. В зависимости от особых обстоятельств при родах или обнаруженных патологий ваш врач может провести дополнительный осмотр или назначить анализы. Пока вы находитесь в роддоме, ваш детский врач и ухаживающий за вами медперсонал поможет вам освоиться с уходом за ребенком, особенно это касается кормления. В дополнение к осмотру новорожденного важной частью обязательного ухода

за новорожденным в роддоме является беседа, которую я именую «разговором при выписке». Составьте список всех своих вопросов и опасений, которыми вы хотели бы поделиться с врачом до того, как покинете роддом. В день вашей выписки ваш врач ответит на эти вопросы, обсудит с вами все ваши страхи и ознакомит с тем, чего следует ожидать по возвращении домой. Кроме того, обязательно выясните, как связаться со своим врачом и на какой день назначен ваш первый прием в поликлинике.

Первый медосмотр новорожденного имеет также особое значение и для вашего врача. Он только что познакомился с новым человеком; началась ваша долгая дружба. Это первый осмотр в длинной череде встреч, во время которых родители, врач и ребенок постепенно превратятся в одну команду.

5
Как организовать жизнь в семье в послеродовой период

Окрыленной рождением маме самое время спуститься на землю, где ее ожидает жизнь с новорожденным ребенком. На пренатальных консультациях мы пытаемся подготовить ожидающие ребенка пары к тому, насколько физически и эмоционально изматывающими могут быть первые недели с ребенком. Но перед их мысленным взором стоят картины прекрасного детства, и все наши предостережения относительно того, что представляет собой жизнь с новорожденным, по всей видимости, в одно ухо влетают и в другое тут же вылетают.

Угнездитесь поудобнее

Первые недели дома – время, которое мы называем период гнездования. Хотя жизнь с новорожденным может быть не такой уж и безмятежной, вот несколько советов, как почувствовать себя со своим новорожденным ребенком максимально комфортно дома.

Возьмите отпуск по уходу за ребенком (это относится и к папам). Большинство матерей оказывается без сил не только из-за нескончаемых требований новорожденного, но и потому, что пытается делать слишком много других вещей слишком рано. Постарайтесь понять, что в действительности значит отпуск по уходу за ребенком – оставить все остальное кому-нибудь другому и сконцентрироваться на своем новорожденном. Ваш малыш будет новорожденным всего один месяц. Практически все что угодно может подождать четыре недели.

Одевайтесь соответственно. Не снимайте свой халат две недели кряду; не вылезайте из своего кресла-качалки, и пусть за вами ухаживают. Занятая мать восьмерых детей, Марта научилась одеваться соответственно случаю. Если она в халате, остальные члены семьи получают сигнал, что к маме приставать нельзя. Выработайте установку – «Пойди попроси папу», которая направит поток старших детей в другом направлении, подальше от и без того усталой мамы. Фраза, которой успешно пользуется Марта, выглядит так: «Это нарушает мой покой». Учите старших детей уважать покой и тишину семейного гнездышка.

Заведите домработницу. Никогда еще в истории не было прецедента, когда бы от новоявленной матери ждали, чтобы она делала столь многое для столь многих, имея столь мало помощи. Культуры всего мира всегда признавали важность покоя для матери и новорожденного. Во многих странах только что родившей матери помогает доула (от греческого слова, означающего «та, которая помогает, прислуживает»), служанка, в обязанности которой входит обихаживать мать (*не* ребенка), освобождая ее от забот по хозяйству и вмешательств, которые вытягивают ее энергию, не оставляя ничего младенцу. Утомленные мамы, хватайтесь за эту соломинку! Агентства послеродовых услуг растут как на дрожжах по всему континенту. Поищите такую организацию в своем районе. Эти сокровища стоят потраченных денег. Если вы не в состоянии нанять домработницу, муж, родственники и друзья – все они могут стать «помощниками на день». Если подруга спросит: «Тебе что-нибудь нужно?», отвечайте: «Пропылесосить и постирать» или «Принеси ужин».

Перераспределение ролей

Появление в семье новорожденного несет перемены каждому – не только матери, но и отцу, и старшим детям. Ниже – несколько слов о том, к чему вам следует готовится, и несколько советов, как справиться с трудностями.

Только для отцов

У отцов может быть даже больше сложностей с привыканием к жизни с новорожденным, чем у матерей. Как у защитников очага, у них теперь три обязанности дома: взять на себя часть забот по уходу за ребенком, общаться с новорожденным и заботиться о матери.

Многие отцы чувствуют себя очень неуверенно, когда требуется взять на руки крошечного младенца, и не более уверенно, когда нужно ухаживать за только что родившей матерью, чьи естественные гормональные изменения могут на какое-то время сделать ее не самым милым для совместного проживания существом.

Только понимая, что происходит во взаимоотношениях матери и ребенка в первые недели, вы поймете всю важность роли отца.

В течение первых нескольких недель материнское чувство привязанности колеблется от ощущения полного единения до отчужденности (мать испытывает или уверенность и эйфорию, или сомнения и депрессию). Иногда она чувствует, что отлично ладит со своим ребенком, иногда – что они не понимают друг друга. По мере того как мать и ребенок репетируют свою сцену ответа на сигнал десятки раз в день, их отношения перерастают в единство, взаимную чуткость, когда мать знает ребенка, а ребенок знает мать. Вы увидите, что это единство возникло. Когда ваша жена начнет восклицать: «Наконец-то я знаю, что ей нужно» или «Я могу понимать ее». Это чрезвычайно важное время для матери и ребенка.

Отец создает обстановку, позволяющую единству матери и ребенка созреть. Для отца важно понять это единство матери и ребенка в первые недели совместной жизни (а не пугаться его) и оказывать ему поддержку. Вот несколько практических советов по охране гнезда.

Держите дом в чистоте. Если дома все вверх тормашками, вы получите нервную маму – и нервного ребенка. В послеродовой период Марта взрывается от одной увиденной грязной тарелки, тогда как в обычное время ее и полной раковиной не выведешь из себя. Занимайтесь хозяйством сами или наймите кого-нибудь. Обходите свой дом дозором каждый день и смотрите, что требуется сделать – и делайте это. «Чистота» – вот ваш девиз на сегодняшний день. Следите за своим домом каждый день – сами.

Работайте над своей подачей. Стэн, профессиональный теннисист, как-то спросил меня, чем он может помочь в уходе за новорожденным. Я ответил на его профессиональном языке: «Работай над своей подачей». Как можно чаще в течение дня приносите жене перекусить. Кормящие матери нуждаются в усиленном питании и дополнительной жидкости. Подавайте завтрак в постель. Сон вашей жены, без сомнения, был нарушен, тогда как вам, вероятно, удалось ни разу не проснуться. Отправьтесь со своим ребенком на прогулку, пока ваша жена, по вашему настоянию, будет баловать себя теплой ванной. Чувствуете себя слугой и официантом? Так и есть.

Будьте чуткими. Многие матери очень неохотно просят о помощи, вероятно, из страха развеять миф о суперженщине. Отцы, будьте в курсе нужд своей жены. Как призналась одна мама: «Мне пришлось бы дать своему мужу по голове, прежде чем он понял бы, что мои силы на исходе».

Ограждайте дом от интервентов. Хотя вовсе не обязательно и необоснованно с медицинской точки зрения оставаться после рождения ребенка заключенными в четырех стенах, общайтесь, только когда вам хочется. Временами у вас и у вашей жены будет желание общаться с друзьями и делиться своей радостью, получая поздравления. В другое время толпы доброжелателей будут досаждать вам. Когда вам требуется побыть одним, отключите телефон и повесьте на дверь табличку: «Не беспокоить».

Позаботьтесь о старших детях. Ваши старшие дети привыкли, что мама принадлежит им одним, и могут не испытывать особого желания делить ее с новым ребенком. Если

вы можете взять отпуск по уходу за ребенком на одну-две недели (или больше), возьмите на себя большую часть забот о старших детях. Если вы отправитесь на игровую площадку или предложите детям другие занятия вне дома, вы сохраните тем самым покой в доме. Приучайте старших детей убирать за собой и объясните им, почему чистота в доме так важна для мамы. Они тоже будущие мамы и папы. Послеродовой период – это то самое время, когда привыкшие получать от мамы все ее внимание без остатка (как маленькие, так и большие) должны уделить ей свое.

Сдерживайте напор вредных советов. Любовь к своему новорожденному ребенку и переполняющее желание быть хорошей матерью делают вашу жену особенно уязвимой для любого совета, который может содержать намек, что она делает для своего ребенка не все. Оберегайте свою любимую от доброжелательных, но назойливых посетителей, которые могут нарушить гармонию в вашем доме. Отваживайте тех, кто дает вредные советы: «У тебя, наверное, недостаточно молока» или «Вы портите ребенка». Противоречивые советы способны посеять сомнения даже в душе самой самоуверенной матери. Если вы чувствуете, что чужие советы приводят вашу жену в смятение, защищайте ее подход к уходу за ребенком. Скажите советам решительное «нет», даже если они исходят от вашей собственной матери.

Войдите в долю. У матерей нет эксклюзивного патента на уход за младенцами. В послеродовой период отцы играют очень важную роль. Они формируют собственную привязанность отец – ребенок и вносят свой вклад в рост и развитие своего ребенка. Он не больше, чем вклад матери, но и не меньше – он другой. И благодаря этой разности дети просто расцветают.

Покажите себя в деле. Отцы, позвольте мне поделиться с вами некоторыми семейными секретами и поведать то, что я узнал о только что родивших матерях. По мере того как у матери развивается сильная и здоровая привязанность к ребенку, она испытывает естественное нежелание делить уход за своим малышом с кем бы то ни было. Услышав, как заплакал ваш ребенок, вы несетесь к нему, только чтобы вас не обогнала ваша жена, словно спринтер устремившаяся к своей беспомощной крохе. Матери так устроены. В том редком случае, когда вам удается выиграть гонку, будьте готовы к тому, что ваша жена будет переминаться рядом в ожидании случая вызволить свою малышку. Поскольку ребенок, похоже, затихает гораздо быстрее на руках у вашей жены, вы сдаетесь, отказываясь от шанса стать искусной нянькой, – а ваша жена списывает вас со счетов. Эта ситуация рождает две опасные проблемы: отцу никогда не выпадает возможность развить свои навыки обращения с ребенком, а мать попадает в ловушку под названием «Мой ребенок так нуждается во мне, что я не могу делать больше ничего». Отцы, прежде всего вам нужно доказать, что вы прекрасно управляетесь с ребенком, и только тогда ваша жена сможет спокойно оставлять ребенка на вас, позволяя себе столь необходимый отдых от ребенка.

Не упускайте возможности побыть с вашим ребенком. У матери есть масса времени, чтоб наладить контакт со своим ребенком, например во время кормления или совместного сна. С отцами все не так просто. Новоиспеченные папочки, хотите так же понимать своего малыша, как ваша жена? Тогда побольше носите его на руках и в слинге, особенно во время дневного сна. Это время с малышом поможет вам наладить связь не хуже, чем удалось вашей жене. Не зацикливайтесь на домашних обязанностях и старших детях, иначе вы рискуете упустить драгоценные минуты с новорожденным.

Только для матерей

Если отец никогда не участвует в уходе за малышом, как он может научиться обращаться с ним? Проявляет ли ваш муж желание помочь, когда ребенок раскапризничается или никак не хочет спать ночью? Вот как сделать, чтобы это случилось.

Показывайте и объясняйте. Определите, в каких заботах о ребенке вам больше всего требуется помощь, и точно скажите мужу, что вам нужно. Иначе ваш муж может предположить, что вы хотите все делать сама. Вместо того чтобы брать наставительный тон, пройдите вместе основы ухода за ребенком, такие как купание, убаюкивание и смена подгузников. Мягко (а иногда не очень мягко) укажите ему способы, лучше всего срабатывающие с вашим ребенком.

Подготовьте отца. Начав с коротких прогулок по кварталу в одиночестве, периодически устраивайте так, чтобы папа и малыш бывали дома наедине. Когда отец останется с ребенком один на один, вы будете удивлены, как он сразу подтянется. Будьте осмотрительны и оставляйте ребенка, который находится на грудном вскармливании, с полным животиком, иначе папочка может совершенно зайти в тупик.

Тяните со спасением. Ваша малышка плачет, и папа взял ее на руки. Она продолжает плакать. Папа качает ее и поет ей колыбельную. Она продолжает плакать. Теперь вы уже не в силах терпеть. Ваше молоко течет, и вас переполняет желание отобрать плачущего ребенка у этого неумехи. Вместо того чтобы тут же подбежать и выпалить: «Я возьму ее», потяните немного. Дайте отцу и ребенку время, чтобы разобраться самим. Если происходящее явно действует вам на нервы, придите на помощь, но не кидайте тень сомнения на способность мужа успокоить ребенка. Голодному ребенку, в конце концов, требуется, чтобы его покормили. Часть его растущего мастерства по определению потребностей ребенка – это знать, когда сказать: «Обед подан» и передать ребенка в ваши руки. Возможно, в другой раз ребенок успокоится быстрее. И, чтобы быть до конца честными, бывают случаи, когда вам или вашей груди тоже не удается утешить ребенка мгновенно.

Будьте терпеливы. Умение обращаться с новорожденным к некоторым отцам приходит не так уж легко, особенно если они из семьи, где нянчиться с младенцами полностью предоставлялось женщинам. Шаг за шагом поощряя участие отца в заботе о ребенке и признавая его успехи, вы со временем добьетесь того, что он пристрастится к уходу за малышом и будет способен выручить вас в случае крайней необходимости, если не станет равноправным пайщиком.

Как представить нового ребенка старшим детям

Дети старше трех лет обычно испытывают огромную радость от рождения еще одного ребенка. Они представляют, как забавно будет играть с малышом. Дети до трех лет могут и не принять новорожденного с распростертыми объятиями, но вот как можно поспособствовать ранней дружбе.

Подружите их еще до рождения. Познакомьте своего старшего ребенка с младшим еще до рождения. «Джонни, положи свою руку мне на живот – чувствуешь, как малыш пинается?» Это дает ему почувствовать, что внутри настоящий ребенок. Говорите со своим еще не родившимся ребенком, и пусть ваш старший ребенок присоединится к вашей беседе. Вскоре он втянется и начнет тоже разговаривать со своим маленьким братишкой или сестренкой. Берите его с собой на медосмотры и давайте ему слушать сердцебиение. «Слышишь малыша?.. Скоро он будет разговаривать с тобой». Не заводите разговор о скором появлении малыша с ребенком более младшего возраста (скажем, которому еще нет двух с половиной лет) до последнего триместра, или пока он не заметит, что что-то в вас изменилось. Если вы скажете слишком рано, то только приведете его в замешательство – он ведь не имеет представления о бегущих месяцах.

Картинки, картинки, картинки. Покажите картинки, на которых изображено, как развивается внутри ребенок, и используйте правильные термины. Дети растут в маминой матке, а не в мамином животике. Вашему старшему ребенку будет легче настроиться на появление в доме новорожденного, если вы совершите с ним, страница за страницей, путешествие по его собственному младенческому альбому, объясняя, что все, что вы будете делать с вашим новорожденным, вы делали и с ним. Есть много хороших книжек с картинками, которые называ-

ются книжками для старших братьев и сестер, чтобы подготовить маленького ребенка к появлению младенца.

Подготовьте ребенка к своему пребыванию в роддоме. Ваш двухгодовалый ребенок скорее будет интересоваться тем, что станет с ним, когда вы уедете, нежели тем, что будет происходить в роддоме. Представьте ему разлуку не как печальное событие, а как нечто особое (рекламный ход, которым вы частенько будете пользоваться): «Бабушка приедет к нам домой и будет готовить печенье и покупать тебе новые игрушки…». Лучше, если ваш двухлетний ребенок останется у себя дома с тем, кого хорошо знает и любит.

Не теряйте связи. Во время пребывания в роддоме как можно чаще звоните своему старшему ребенку и пусть он почаще вас посещает. Лучше, если вы принесете домой не незнакомца.

Играйте в «маминого маленького помощника». Встаньте на место своего старшего ребенка. Его первая мысль – как новый ребенок повлияет на его жизнь. Чем скорее он поймет, что делить маму с другим ребенком не так уж и плохо в конце концов, тем более дружелюбно он примет новорожденного. Играйте в «маминого и папиного маленького помощника»: меняйте вместе подгузники, любите, переодевайте и купайте малыша. Роль помощника постепенно перерастает в роль учителя: «Покажи малышке, как держать погремушку».

Позволяйте многое. Многие родители переживают, что их старший двух-трехлетний ребенок может поранить малыша или навредить ему, когда будет играть с ним. И все же, не говорите «Нет», или «Не делай этого!», или «ОСТОРОЖНО! Не порань его!» Такие ремарки могут стать причиной того, что вы неумышленно проведете черту между вашими детьми, что может закончиться отдалением их друг от друга. На самом деле, трехлетний малыш едва ли может причинить вред новорожденному. Разве что ущипнуть или стукнуть нечаянно, что абсолютно безопасно. Мы советуем вам самой познакомить вашего старшего ребенка с новорожденным на случай, если вам нужно будет вмешаться. Благоразумие вашего старшего ребенка и ваша поддержка и личный пример создадут все условия для того, чтоб старший научился играть с новорожденным и ухаживать за ним. Если старший зайдет слишком далеко, просто возьмите малыша на руки и займитесь чем-нибудь другим, не заостряя его внимание на негативе. Немного погодя расскажите малышу снова, как нужно вести себя с новорожденным. Не говорите отрицательными предложениями и избегайте упоминания о том, что «этот малыш» может стать причиной проблем. Покажите старшему его младенческие фотографии и расскажите, что он тоже был маленьким.

Помогите своему старшему ребенку чувствовать и собственную важность . Старшим братьям и сестрам могут перепадать от новорожденного подарки. Чтобы старший ребенок не чувствовал себя обделенным, когда осыпают подарками новоиспеченную мать и младенца, сделайте так, чтобы ваш старший ребенок извлек выгоду из этого урожая. Умные друзья, принося подарки новорожденному, обязательно захватят еще один подарок, для старшего. Если нет, держите про запас несколько игрушек, купленных вами. И обязательно давайте ему почувствовать, что он по-прежнему важен для вас, даже несмотря на то, что вам приходится проводить столько времени наедине с новорожденным.

Дайте своему ребенку больше папы. В первые недели, когда вы естественным образом под завязку заняты новорожденным, пустоту может заполнить папа, делая со старшим что-нибудь особенное. В те моменты, когда ребенок будет чувствовать, что ему достается мало мамы, у него будет больше папы.

СОВЕТ ДОКТОРА БОБА: Папы, время, которое вы уделяете своим старшим детям, не должно выкраиваться в ущерб времени, проводимому с новорожденным. Не упустите эти скоротечные моменты, когда вы можете установить контакт с малышом.

Используйте свое время с двойной пользой. Когда вы носите младенца в слинге, у вас остаются свободными две руки, чтобы делать что-нибудь интересное со старшим ребенком,

одновременно занимаясь младшим. В то же самое время, когда вы сидите и кормите новорожденного, который лежит в слинге, вы можете читать книжку старшему ребенку или играть с ним. Ношение ребенка в слинге также позволяет старшим детям проникнуться атмосферой присутствия в доме маленького ребенка. Если вашим старшим детям не нравится, что малыш все время у мамы на руках, пользуйтесь слингом и предложите им «носить» куклу или даже домашнее животное в их собственных слингах домашнего изготовления.

Привлекая двухгодовалого ребенка к уходу за малышом, вы словно прокручиваете запись ухода за ним самим. Когда вы кормите грудью, переодеваете новорожденного и ухаживаете за ним, рассказывайте о том, что вы делаете, и о том, что точно так же вы нянчили своего старшего. Оживив для старшего частичку его собственного раннего детства, вы помогаете ему лучше понять жизнь в семье после появления нового ребенка.

Лучше не пытаться убедить старшего ребенка, что он уже большой мальчик или большая девочка, думая, что насмешками можно помочь ему «вырасти». Одного взгляда на то, как новорожденного любят, обнимают, носят на руках и уделяют ему столько времени, достаточно, чтобы убедить любого ребенка в том, что быть маленьким лучше. Для старших братьев и сестер нормально, если они забрасывают гигиену, у них нарушается аппетит, сон и т. д. Вот где «много папы» восполнит недостаток мамы. Не лишним будет указать на то, что младенцы миленькие, но они многого не могут, например, пойти поиграть в парк, съесть леденец или покататься на велосипеде.

Как предотвратить и преодолеть послеродовую депрессию

Вы готовитесь к великому событию девять месяцев. Вы приходите к финишу и завоевываете приз. Ваши родственники угождают малейшему вашему желанию по первому нажатию кнопки. Вы звезда. Вы заслужили внимание и сильные чувства, прилагаемые к нему. После невероятного взлета, оттого что вы дали жизнь, вы, как и большинство матерей, испытываете грусть, временный спад, примерно через три дня после родов. Отчасти виной всему гормональные изменения, а также совершенно нормальный спад, через который проходят ваши эмоции после любого экстаза. Этим и объясняется то, что, сидя с ребенком на руках, вы внезапно обнаруживаете себя в слезах.

Через несколько недель забот дело принимает иной оборот. Ребенок не различает день и ночь, и вам приходится подстраиваться; у вас может быть недостаточно молока (или кто-то может помочь этой мысли зародиться в вашей голове). Как только вы падаете на кровать, чтобы наконец-то вздремнуть, раздается призывный крик ребенка. Ваша энергия уходит быстрее, чем восполняется. Прибавьте к этому физическую усталость, залечивание родовых ран (после эпизиотомии или кесарева сечения) и, возможно, воспоминания о родах, давших меньше удовлетворения, чем вы ожидали, а также ребенка, который ведет себя не так, как написано в книжках, и мужа, который ведет себя так, словно сошел с их страниц. Сложите все эти ежедневные сцены вместе, и по истечении двух недель у вас может случиться что-нибудь похуже хандры.

В первый месяц после родов в жизни женщины происходит больше перемен, чем в любое другое время. Неудивительно, что 50–75 процентов всех матерей испытывает ту или иную степень депрессии после рождения ребенка (эта цифра достигла бы 100 процентов, если бы рожали и кормили грудью мужчины). Кроме просто подавленного настроения, примерно 10–20 процентов матерей страдают послеродовой депрессией, проявляющейся приводящей к неработоспособности тревожностью, бессонницей, страхами, приступами плача, преувеличением опасностей и несчастий, путаницей в мыслях, инертностью, отсутствием интереса к уходу за собой и к физической привлекательности, а также негативным отношением к мужу – и иногда к ребенку.

Когда депрессия становится опасной

Врач и члены семьи должны следить за тем, чтобы депрессия не переросла в психоз, чтобы было начато своевременное лечение и приняты меры предосторожности. Вот симптомы психоза:

- бред
- галлюцинации
- серьезное замедление мышления
- затруднение в ежедневной деятельности
- суицидальные мысли
- мысли о причинении вреда ребенку

Чувства, возникающие во время послеродовой депрессии, – это подаваемые вашим организмом сигналы, что вы перерасходовали свои физические, психические и эмоциональные ресурсы, чтобы приспособиться ко всем недавним переменам и энергозатратам, которые обрушились на вас. Это означает не слабость с вашей стороны, а только то, что вы исчерпали возможности своего организма, подстраиваясь под эти изменения. Кроме таких истощающих запас энергии событий, как роды и уход за новорожденным, к послеродовой депрессии могут приводить и гормональные скачки. Несмотря на то, что послеродовая хандра и депрессия – явления обычные, есть способы избежать или по крайней мере свести к минимуму эти тяжелые чувства.

Уважайте период покоя и уюта. Не пытайтесь быть всем для всех. Рождение ребенка – это ваша лицензия на получение заботы со стороны окружающих. Вам нужно время, чтобы научиться управляться со своим ребенком. Вы не можете готовить ошеломительные ресторанные блюда (или даже просто закуски), устраивать роскошные приемы, одновременно убирать дом и при этом нянчиться с ребенком. У вас не хватит энергии на все, да никто и не ждет этого от вас.

Держитесь за самое ценное. Будут дни, когда вы будете чувствовать: «Мне ничего не удается сделать». *Вы делаете самое важное дело в мире* – заботитесь о новом человеческом существе. Особенно если у вас очень требовательный ребенок (мы встретимся с этим ребенком в Главе 16 «Как быть с беспокойным или мучимым коликами ребенком»), временно отложите на полку все свои обязанности, вытягивающие энергию из вас и вашего ребенка. Этап непрестанной заботы о ребенке не длится вечно.

Выберитесь из дома – не сидите на месте. В «контракте» матери с новорожденным нет строчки, обязывающей оставаться дома. «Дом» для вашей крохи везде, где есть вы. Носите ребенка в сумке (см. Главу 14 «Ношение ребенка в слинге») и отправляйтесь на многочасовые прогулки в парки, время от времени останавливаясь, чтобы послушать умиротворяющий голос природы. Поскольку инертность – часть депрессии, отведите часть дня на жизнь вне стен вашего дома и держитесь за этот распорядок.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Вскоре после появления нашего восьмого малыша я почувствовала, что у меня голова идет кругом от детей. Я была не слишком приятным существом для тех, кто рядом. И – поверите ли? – я усомнилась в своей способности быть матерью. Я почувствовала себя еще более виноватой, когда наша четырнадцатилетняя дочь заявила: «Я никогда не заведу детей!» Когда я поняла, что мое настроение давит на всю семью, я переполнилась решимостью искать помощи и стать лучше. Я не хочу, чтобы мои дочери росли с мыслью о том, что быть матерью не так уж замечательно.

Попробуйте групповую терапию. Вы не одни в своей депрессии. Практически у всех новоиспеченных матерей бывают дни упаднического настроения, у некоторых больше, чем

у других. Традиционная модель матери и ребенка никогда не была такой: мать одна дома с ребенком. Всегда было так: матери с детьми, делящиеся своими радостями и печалями. Ваши знакомые по школе подготовки к родам, друзья и родственники или местная группа поддержки, например группа Лиги в поддержку грудного вскармливания, помогут вам пройти через этот период. Возможно, вам также нужна консультация специалиста по послеродовой депрессии. Все больше матерей сейчас понимают ценность консультирования в этот переходный период в своей жизни. Во многих регионах предлагается групповое консультирование, когда женщины собираются вместе, чтобы получить поддержку.

Хорошо питайтесь. Депрессия вызывает снижение аппетита, а недостаточное питание ведет к усугублению депрессии. В вашем ежедневном меню должно быть хотя бы немного сбалансированной пищи. Ешьте через силу. Доказано, что рыбий жир помогает победить депрессию.

Начинайте ухаживать за собой. «У меня сил не хватает, даже чтобы провести расческой по волосам», – обычное для депрессии явление. Как и недостаточное питание, недостаточный уход за собой замыкает круг депрессии. Если вы хорошо выглядите, у вас больше шансов на хорошее настроение. Выберите простую, легкую в уходе стрижку, чтобы протянуть с ней первые месяцы.

Балуйте себя. Сегодня вы заслужили отдых – и каждый день. Визиты к парикмахеру, посещение косметолога, массаж, часок гидромассажа в сочетании с ежедневным душем и отдыхом или принятием ванны – хорошая терапия, и именно это прописал бы вам врач.

«Но у меня нет времени: я нужна ребенку», – можете возразить вы. У вас есть время, а *вашему ребенку нужна здоровая мама*.

Как исправить плохое начало

Сьюзен, впервые ставшая матерью и очень хотевшая этого ребенка, планировала, что роды пройдут идеально и она сразу же прижмет к себе своего ребенка. Но, без вины с чьей-либо стороны, осложнение потребовало хирургического вмешательства и изоляции ребенка от матери, поскольку новорожденный был на неделю помещен в отделение интенсивной терапии в другом роддоме. Когда я увидел Сьюзен с ее ребенком в своем кабинете во время осмотра спустя две недели после родов, ее глаза больше не были такими искрящимися, какими я видел их до родов. Она обращалась с ребенком отстраненно, возможно, была зла, но сама не знала, на кого ей злиться, и была больше поглощена залечиванием своих ран, физических и эмоциональных, нежели полностью погружена в материнство, как она представляла раньше. И на самом деле она призналась: «У меня такое ощущение, словно я держу чужого ребенка». Начало, которого она хотела, не стало тем началом, которое она получила.

Тяжелые роды – одна из основных причин послеродовой депрессии. Если из-за этого вы никак не можете прийти в себя, вот как помочь себе исправить плохое начало.

Сделайте первые шаги. Прежде всего, самый важный шаг на пути к тому, чтобы компенсировать плохое начало, – это понять, что именно такое начало имело место у вас и что горевать по поводу этого несчастья – только создавать дистанцию между вами и вашим ребенком. Затем позовите мужа на семейный совет и поделитесь с ним своими чувствами. Скажите ему конкретно о той помощи, в которой вы нуждаетесь – к примеру, выполнение домашней работы, подержать время от времени ребенка на руках и так далее. Дайте мужу знать, что вам требуется некоторое время на установление контакта с ребенком. Временно отложите все дела по дому и вне дома, которые отнимают у вас энергию, не оставляя времени побыть со своим ребенком. Четко скажите мужу, что вам требуется время на то, чтобы сформировать привязанность к своему ребенку, и объясните, почему. Вам требуется вернуться назад, к дню номер

один. Вспомните, какой у вас был настрой в день родов, и заново переживите эти дни теперь, когда вы в состоянии сконцентрироваться на ребенке. Вам нужно установить контакт, а на это требуется время и энергия. Вы должны сделать это сейчас, поскольку позже сделать это будет сложнее.

Позвольте ребенку быть вашим терапевтом. Новорожденные умеют делать мать лучше, если только она создаст атмосферу, где ребенок занимает центральное место, позволяющую этому случиться. Минимум на две недели – или дольше, если потребуется, – оставайтесь «приклеенной» к своему ребенку. Если у вас проблемы с кормлением грудью, ищите помощи у профессионального консультанта по грудному вскармливанию. Дело не только в том, что ребенку нужно ваше молоко, но и в том, что вам нужна гормональная стимуляция, которую обеспечивает грудное вскармливание. Кормление грудью вызывает приток материнских чувств. Если вы кормите из бутылочки, прикасайтесь к ребенку и гладьте его во время кормления, как если бы давали грудь.

Попробуйте ежедневные прикосновения. Чтобы испытывать большую близость со своим ребенком, делайте своему новорожденному ежедневный массаж. Пусть ребенок засыпает на вашей груди, кожа к коже. В дополнение, *носите ребенка* в слинге много часов в день. Отправляйтесь на длинные совместные прогулки – словно влюбленная парочка.

Думайте о ребенке. Помимо физического контакта, будьте постоянно рядом с ребенком мыслями. Пока ребенок спит – лучше, если вы будете спать с ребенком вместе, тесно прижавшись друг к другу, – позвольте себе роскошь дать волю материнским мыслям. Все перебивающие их тревоги и заботы, связанные с работой, можно отложить в пользу этой важной работы, которая может быть сделана только вами.

Ведите дневник. Запишите, как родился ребенок, сделав упор на том, какие чувства из-за этого пришлось испытать вам и что вы чувствуете сейчас. Пишите и о своих чувствах, и о ежедневных изменениях, которые вы отмечаете у своего развивающегося ребенка. Легко увлечься собственными невеселыми мыслями и забыть драгоценные моменты, которые лишь однажды выпадают вам с вашим ребенком. Если вы зафиксируете эти дорогие мгновения на бумаге, вы не будете чувствовать себя обкраденной. Ведение записей оказывает терапевтический эффект и может помочь вам сфокусироваться на приятных минутах общения с ребенком.

Большие дозы прикосновений к ребенку, принимаемые, как предписано выше, являются лучшим лекарством. Если этот препарат не оказывает действия, ищите профессиональной помощи психотерапевта, специализирующегося на расстройствах взаимоотношений между матерью и ребенком.

Советы для отцов

Все эти способы побороть депрессию кажутся простыми, но на самом деле ваша жена не будет прибегать к ним без постороннего толчка. Вот рецепт лекарства, гораздо более быстрого и простого, чем часовой визит к врачу: «Я заказал для тебя спа и подвезу тебя туда. Заберу тебя в шесть вечера, и на обратном пути заглянем в пиццерию. Кроме того, мне и самому хочется погулять часок в парке с малышом».

Чтобы определить, когда все же желательно посетить врача, чутко реагируйте на симптомы серьезной депрессии, которая требует внимания профессионала. Если указанные выше симптомы не исчезли после того, как вы с женой выполнили все рекомендованное здесь, обратитесь за советом к своему врачу. Сегодня для лечения послеродовой депрессии имеются новые подходы, включая гормональную терапию. Лишь одно предостережение: если врачи рекомендуют лечение, для которого требуется разлучить мать с ребенком, лучше подумайте дважды. Разлука, как показывает наш опыт, лишь усугубляет проблему.

Послеродовая депрессия у отцов

Хотя отцы, в отличие от матерей, не претерпевают гормональных и физиологических изменений, некоторая степень эмоционального спада – обычное дело и для новоявленных отцов. Послеродовые заботы отцов по большей части связаны с увеличением ответственности (нужно кормить еще один рот), резкой переменой стиля жизни и взаимоотношений с женой, чего они никак не ожидали. Эмоциональные, финансовые и сексуальные перемены, имеющие место в послеродовой период, открывают в браке новый сезон – сезон, когда за короткий период времени нужно приспособиться к большему количеству трудностей, чем в любой другой период совместной жизни. Точно так же, как проходят со временем выбивающие из колеи этапы в росте и развитии ребенка, проходит и послеродовая хандра у матерей и отцов.

Теперь нас трое

Неважно, как долго они ждали и как хотели ребенка, пары обычно оказываются застигнутыми врасплох тем, как этот требовательный маленький человечек бросает вызов отношениям между женой и мужем. Это включено в комплект вместе с малышом! Но если вы будете осведомлены о том, чего следует ожидать, возможно, это поможет вам пережить этот новый сезон в вашем браке.

Только для отцов

Вот несколько совершенно обычных ощущений, которые выражают новоявленные отцы: «Я чувствую себя брошенным», «Она только и делает, что нянчится», «Она слишком любит нашего ребенка», «Мы не занимались любовью несколько недель», «Нам нужно куда-нибудь выбраться».

Новый сезон в вашем браке

И ваши чувства, и привязанность вашей жены к ребенку одинаково нормальны. Вполне естественно заключить, что ваша жена проявляет к вам меньше интереса. Если вы сначала разберетесь в том, какие совершенно нормальные изменения происходят с женщиной в послеродовой период, вам легче будет понять, почему вы испытываете такие чувства и почему ваша жена так ведет себя.

У женщины два набора гормонов: сексуальные гормоны и материнские гормоны.

До родов уровень сексуальных гормонов выше, чем материнских, и ее желание быть вам любовницей, возможно, было выше, чем желание быть матерью.

После родов происходит гормональный переворот. Ее гормоны, вызывающие материнские чувства, одерживают верх над гормонами, вызывающими сексуальные желания. Этот переход от любви, направленной на мужа, к любви, направленной на ребенка, – нечто вроде выданного природой страхового полиса, обеспечивающего потомству данного вида уход и заботу.

Помимо этих биологических изменений другой причиной кажущегося отсутствия сексуального интереса у вашей жены является то, что она попросту слишком устает. Это новое маленькое существо предъявляет большие требования, и энергии у женщины хватает ровно настолько, чтобы только поспевать удовлетворять их. К концу дня большинство матерей чув-

ствуют себя настолько выжатыми нескончаемыми запросами новорожденного ребенка, что хотят только одного – спать. Матери описывают свои ощущения по завершении рабочего дня так: «Я уже не чувствую в себе никаких желаний или эмоций», «Я чувствую себя выжатой, как лимон».

В первые недели матери также осознают, что у их энергии есть пределы, и стараются экономно расходовать ее, делая только то, что необходимо, а не то, что хочется. Одна утомленная мать призналась нам: «Мой ребенок нуждается в том, чтобы его нянчили; мой муж хочет секса. У меня не хватает энергии на обоих». В течение нескольких первых месяцев после родов у большинства женщин не хватает сил на высокий уровень близости, будь то в качестве матери или жены. Это нормально – чувствовать себя исключенным из тесного круга взаимоотношений матери и ребенка и прийти к выводу, что ваша жена потеряла интерес к вам.

Отцы, проявляйте понимание того, что мать биологически запрограммирована на то, чтобы нянчить своего ребенка. Ребенок не вытеснил вас, просто часть энергии вашей жены, прежде направленная на вас, временно перенаправлена на ребенка. Это время, когда в первую очередь нужно заботиться о ребенке и лишь во вторую думать о сексе, а в идеале – находить возможность и силы и для того, и для другого.

Секс после рождения ребенка

Оказывайте поддержку и будьте чутким мужем и отцом в этот начальный период установления привязанности между матерью и ребенком, и время быть сексуальными придет – и вы получите больше. Вот как разжечь сексуальный огонь после родов.

Действуйте нежно. Не давите. Беременность, роды и восстановление после родов оставляют женщину без сил физически и эмоционально. Дайте организму вашей жены подзарядиться, прежде чем приступать к любовным играм. Для многих мужчин секс равнозначен общению. Для женщин в сексе большее значение имеет психологическая сторона. Женская психика может быть не готова к сексу, даже когда готово ее тело; а ее тело не готово к близости, пока не пройдет по меньшей мере шесть недель после родов. Если вы будете требовать от своей жены слишком много слишком рано, вы не получите полноценного секса. Близость, мотивированная желанием, лучше, чем близость, мотивируемая обязанностью.

Двигайтесь медленно. «Мне наплевать, что врач сказал «можно» – не он вынашивал и рожал ребенка», – бросила одна измотанная мать своему нетерпеливому мужу. Если доктор дал зеленый свет, это не значит, что ваши сексуальные отношения тут же стартуют, этой же ночью, с того места, где они остановились перед беременностью и родами.

Ухаживайте за женой заново. Только что родившие женщины на самом деле хотят сексуального воссоединения со своими партнерами, но таким образом, чтоб это напоминало ухаживание. Им хочется, чтобы их обнимали, гладили, заботились о них, любили, и, что важнее всего, им хочется чувствовать, что партнеру не наплевать на их проблемы. Только тогда близость может произойти по обоюдному согласию.

Спустя месяц после рождения ребенка у Джоан снова появилось сексуальное желание. Все это время ее муж, Ларри, обхаживал ее, словно сексуально озабоченный маньяк, готовый вот-вот наброситься. Когда предписанный врачом период воздержания закончился, Ларри стал действовать слишком быстро. Джоан остановила его и сказала: «Пожалуйста, подержи меня хоть немного в объятиях, вместо того чтобы приступать к занятию любовью прямо с разбегу». Этой паре требовался более постепенный процесс, чтобы сексуальное воссоединение принесло обоюдное удовлетворение. Если бы Ларри весь этот месяц действовал правильно (обнимал, ухаживал, услуживал и т. д.), вместо красного света он мог бы увидеть зеленый или хотя бы желтый.

Первое воссоединение

Чуткость и нежность – вот ключики к сексу после родов. Отцы, проявляйте уважение к физическим изменениям, которые происходят по мере того, как организм вашей жены возвращается к своему состоянию до беременности. Отцы часто описывают свое сексуальное воссоединение с женой как «знакомство с ее телом заново». Вот несколько советов, которые помогут вам и вашей жене заново провести сексуальное знакомство.

Первая ночь. Живота теперь нет, и вы сможете снова тесно прижаться друг к другу. Сделайте первую ночь близости после родов особой, полной ухаживаний и романтики, с ужином при свечах и цветами.

Удобные позиции. После родов женщины часто испытывают во время близости неприятные ощущения во влагалище. Вагинальная сухость – обычное явление в течение нескольких месяцев после родов, поскольку уровень гормонов, готовящих влагалище к близости, обеспечивая защитную смазку, во время лактации падает. Кроме того, боль в вагинальной области может вызывать не до конца зажившая рана от эпизиотомии. Чтобы справиться с сухостью, используйте водорастворимый любрикант (например, KY Jelly). Поэкспериментируйте с позициями, уменьшающими давление на шов после эпизиотомии, – к примеру, лежа на боку и женщина сверху. Попросите ее направлять ваше проникновение в самой комфортной позиции и двигайтесь медленно, чтобы избежать боли.

Подтекающее молоко. Подтекающее из груди молоко – неотъемлемая часть секса после родов и признак того, что организм вашей жены отзывается на ваши ласки. Будьте очень осторожны, чтобы ни в коем случае не дать жене понять, что это нормальное функционирование ее тела вам неприятно. Кроме того, избегайте позиций, при которых вы давите на налитые груди, поскольку это болезненно для матери. Если вы опорожните груди, покормив ребенка перед тем, как заняться любовью, то тем самым практически избавитесь от подтекающего молока и дискомфорта – а также у вас будет больше шансов, что вас не прервут в неподходящее время.

Дополнительные советы, как лучше устроить брачную жизнь

Помните, что ребенок на первом месте. Уважайте крепкую связь между матерью и ребенком. Папы, не пытайтесь соперничать с новорожденным – вы наверняка проиграете. Помните, что связь матери с ребенком, которая формируется после родов, сильнее любого сексуального позыва. Один отец однажды признался нам: «Я чувствую себя так, словно занимаюсь любовью с раздвоенной личностью». Это нормально, если вы чувствуете, что, когда тело вашей жены в ваших руках, душа ее с ребенком. Если малыш и папа захотят маму одновременно, отгадайте, кто выиграет. Когда в вашем доме появится ребенок, будьте готовы к такой сцене: ребенок спит (вы надеетесь), но, как только вы начинаете заниматься любовью, он просыпается, и буквально через миллисекунду радар матери отворачивается от вас в сторону ребенка. Как бы вы поступили в подобной ситуации? Неправильно: вы можете отпустить жену с обиженным видом «опять сорвалось», давая жене понять, что ребенок и так получил от нее достаточно и что теперь ваша очередь. Такой эгоизм гарантированно обеспечит вам от ворот поворот, и вы получите не слишком хороший секс, если вообще его получите.

Есть способ получше. С момента рождения ребенка, а возможно, на протяжении всей беременности вы давали своей жене понять, что ребенок будет для вас главной ценностью. Сейчас, в разгар секса, у вас есть шанс доказать это. Или сдайтесь и отправляйтесь успокаивать ребенка сами, а потом вернитесь к жене, или скажите ей: «Иди сначала успокой малыша, а любовью мы займемся потом». Ничем вы не заработаете больше очков (и лучшего секса!), как искренне дав своей жене знать, что вы понимаете, почему она ставит потребности ребенка

выше ваших. Успокоив ребенка, она наверняка вернется к вам под бочок, еще более любящая и чуткая, потому что вы поддержали ее в ее желании сначала удовлетворить потребности ребенка.

Делите заботы по уходу за ребенком. Папы, хотя вы не можете (и не должны) бороться с природой, вы можете бороться с усталостью. Ваша жена может быть слишком усталой, чтобы заниматься любовью. Кроме помощи в уходе за ребенком, возьмите на себя заботы по хозяйству, которые вытягивают из вашей жены энергию, не оставляя сил на вас и ребенка, или наймите кого-нибудь.

Часть процесса взросления личности – это способность отдать себя другому человеку и отложить свое удовольствие, потому что кто-то другой стоит на первом месте. Именно в этом заключается процесс становления отца. Ребенок берет; вы отдаете; вы ждете. Такова реальность жизни новоявленного отца. Каждый раз, когда вы чувствуете, что страдаете от острой нехватки секса, напоминайте себе, что делить жену с ребенком и оттягивать свое удовольствие вам придется лишь временно. Секс после рождения ребенка существует! Именно отсутствие эгоизма в сексуальных отношениях делает мужчину взрослым, превращая его в мужа и отца.

Только для матерей

Хотя вы можете чувствовать, что ваш муж не понимает, какие изменения происходят в вашем организме и что творится с вашими гормонами после беременности и родов, понимаете ли вы, что желания вашего мужа не изменились? Его гормоны одинаковы до родов и после.

Обсудите это. Поговорите о сексе – или о его отсутствии – после родов. Объясните мужу, какие гормональные изменения, описанные выше, происходят в вашем организме, почему они происходят и что это нормальный период брачной жизни. Обязательно дайте мужу понять, что это *не его вина*, что ваши сексуальные чувства не такие, какими они были до рождения ребенка.

Скажите ему, что он по-прежнему нужен вам. Если ваш муж чувствует себя так, словно ребенок вытеснил его, повторяйте ему без устали, что вы все еще нуждаетесь в нем, но нуждаетесь на некоторое время иначе, пока новорожденный еще новорожденный. Скажите ему точно, что вам нужно, когда и как много. «Я хочу, чтоб ты обнял меня», – хорошее начало.

Удерживайте мысли на том, чем вы занимаетесь. Ваш муж может почувствовать, когда вы физически с ним, что мыслями вы со своим ребенком. Он не ждет от вас, что вы думаете главным образом о нем, когда кормите грудью; так должны ли вы думать о ребенке, занимаясь любовью? Если вы испытываете сложности с тем, чтобы физически и психически оторваться от ребенка и получить удовольствие от общения со своим мужем, это совершенно нормальные чувства для молодой матери, над которыми вам нужно работать.

Предупредите синдром «Но мой ребенок нуждается во мне». Вам не нужно делать выбор или – или между материнскими и супружескими обязанностями. Они могут дополнять друг друга. Как и многие проблемы родителей, эти обязанности – вопрос равновесия, которое обретается по мере того, как вы учитесь жонглировать своими новыми ролями и новыми взаимоотношениями так, чтобы они находились в гармонии.

Вот ситуация, с которой мы часто сталкиваемся в своей практике. Стив и Марша, оба отличные профессионалы, поженились, когда обоим было далеко за двадцать, и несколькими годами позже у них появился первый ребенок. У Марши была очень удачная карьера; она хотела сохранить этот высокий уровень успеха и в роли матери. Она хотела делать все на «отлично». Она установила крепкую связь со своим ребенком, была с ним день и ночь, и это, казалось, сработало.

Стив испытывал некоторый дискомфорт в обращении с младенцем. Он больше чувствовал себя как дома на скоростной магистрали своей карьеры. Чувствуя неуверенность и

затруднения Стива в обращении с ребенком, Марша опасалась оставлять его дома наедине с малышом и редко предоставляла Стиву успокаивать его. Стресса добавляло то, что им посчастливилось иметь ребенка, которому требовалось, чтобы его большую часть времени держали на руках. Даже когда Стив брал своего сына на руки, Марша крутилась рядом, готовая прийти на помощь при первом хныканье, поэтому у Стива никогда не было возможности развить свои способности успокаивать новорожденного. Будучи неуклюжим отцом, Стив с головой погрузился в свою работу. Он чувствовал себя вычеркнутым из тесного круга взаимоотношений матери и ребенка. Постепенно они с Маршей разошлись по разным дорожкам: Марша – увлекшись материнством, Стив – карьерой. Марша стала более привязанной к своему ребенку, Стив стал более привязанным к своей работе, и они оказались менее привязанными друг к другу.

Однажды Марша пришла в наш кабинет за консультацией по семейной жизни и начала так: «Я старалась быть хорошей матерью, и мой ребенок нуждался во мне. Я думала, Стив уже большой мальчик и может сам о себе позаботиться». Мы сказали Марше: «В чем нуждается ваш ребенок, так это в двух родителях». Мы объяснили Марше, что ей нужен Стив, если она не хочет перегореть. Ни одна мать не в состоянии бесконечно отдавать всю себя ребенку с высокими потребностями в одиночку, без того чтобы кто-то отдавал ей и брал на себя часть родительских забот. Стив нуждался в ее внимании и в ее помощи, чтобы обрести уверенность в обращении с ребенком. Они могли заботиться помимо потребностей ребенка и о потребностях друг друга. К счастью, Марша и Стив повзрослели как родители и как супруги.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БИЛЛА. В те дни, когда Лорен особо нуждалась в матери, а у Марты было настроение «ребенок прежде всего», моя жена сказала: «Я так нужна ребенку, что у меня даже нет времени на душ». На что я заметил: «Все, что нужно ребенку, это счастливая, отдохнувшая мама», и взял на себя заботы о ребенке на несколько часов.

Только для пар

За три года подготовки и написания первого издания этой книги мы родили своего седьмого ребенка, Стефана, отметили двадцать пятую годовщину свадьбы и удочерили своего восьмого ребенка, Лорен. Друзья всегда спрашивают нас, как у нас остается время друг на друга. Ответ – мы создаем это время. После вступления в брак мы довольно рано осознали опасность, которая грозит двум напряженно работающим людям, настолько погруженным в свою карьеру и в заботу о детях: что очень просто утратить единство как пара и разойтись в разных направлениях. Мы поклялись никогда не допустить этого. Мы понимали, что дети ненасытны в том, что касается вытягивания энергии из родителей. Нам пришлось научиться сберегать энергию для самих себя, поскольку опосредованно это оборачивается благом для всей семьи. *Нет ничего плохого в том, чтобы сказать «нет» своим детям.*

Один обычай, за который мы держимся – и который наши дети научились уважать, – это наш еженедельный ужин вдвоем, иногда дома, иногда вне его, когда мы отправляемся на свидание. Наши старшие дети привыкли к нашему еженедельному свиданию и даже напоминают нам о нем, если мы забудем. Иногда, когда мы ужинаем дома, они превращают это в игру, изображая из себя наших официантов или развлекая нас после ужина розыгрышем. Мы не отказывались от этого обычая, даже когда в доме появлялся новорожденный, иногда превращая это свидание в ужин на троих.

Мамы и папы, напряженно работать для того, чтобы стать парой, так же важно, как напряженно работать, чтобы стать родителем. Самое трудное время – первые несколько месяцев, но не забывайте, что ваш малыш останется малышом лишь на очень короткий период. Этот период высокой зависимости быстро проходит. Да, романтика после рождения ребенка существует!

Возвращение в форму после родов

Долгие месяцы после родов ваше тело демонстрирует множество предательских признаков и ощущений, свидетельствующих о том, что вы выносили и родили ребенка. Накопившийся во время беременности лишний жир – совершенно нормальный резервный запас энергии для вас и вашего ребенка – может оставить вас после родов с огорчительными складками. Растянутые мышцы живота не поддерживают спину должным образом, что приводит к болям в спине.

Сбросить вес и укрепить мышцы – важная забота большинства новоиспеченных мам. Главное здесь – терпение и настойчивость.

Как похудеть во время грудного вскармливания

Вы набирали лишний вес девять месяцев, так будьте готовы к тому, что для того, чтобы безопасно сбросить его, потребуются те же девять месяцев. Кормящим грудью матерям требуется, теоретически, в среднем 500–600 дополнительных калорий в день для обеспечения полноценного питания им самим и их новорожденным. Эти цифры лишь приблизительные. Если у вас был недостаточный вес перед беременностью или во время нее, вам может потребоваться больше калорий, чтобы не произошло истощение вашего организма. Если у вас был излишек веса, может потребоваться меньше калорий, поскольку постепенно расходуются запасы лишнего жира в вашем организме. Несколько проведенных в конце 1980-х годов исследований показали, что метаболические процессы (обмен веществ) во время лактации (выработки молока) ускоряются, потому рекомендуемая суточная норма для кормящих матерей может оказаться завышенной по сравнению с тем, что действительно необходимо. Ключ к потере веса во время грудного вскармливания – найти уровень потребления калорий, подходящий лично вам.

Вот наша безопасная программа похудения при грудном вскармливании, разработанная с учетом здоровья матери и ребенка.

Ориентируйтесь по своим ощущениям – так легче всего определить оптимальное количество калорий, необходимое для вашего здоровья и хорошего самочувствия.

Мы рекомендуем кормящим грудью матерям потреблять в день не менее 2000 *имеющих питательную ценность* калорий, балансируя между основными пищевыми группами. Меньшее количество калорий большинству кормящих матерей не может обеспечить нормальное здоровье и хорошее самочувствие.

Поставьте себе безопасную и реальную цель. Вашей целью должна быть постепенная потеря веса: в среднем примерно килограмм в месяц; чуть больше, если до беременности у вас был избыточный вес; чуть меньше, если недостаточный.

Выполняйте упражнения в течение одного часа каждый день. Выбрав вид спорта, который вы любите – лучше такой, которым вы могли бы заниматься вместе с ребенком, – вы скорее будете придерживаться обязательных занятий. Очень удобное упражнение для матери и ребенка – это положить ребенка в слинг и отправиться на прогулку как минимум на один час каждый день. Быстрая ходьба в течение часа с дополнительным весом ребенка сжигает примерно 400 калорий. Это упражнение плюс одним шоколадным печеньем меньше (или его эквивалентом в балластной, не имеющей питательной ценности пище) сжигает примерно 450 г вашего жира в неделю (недостача в 500 калорий в день, или 3500 калорий в неделю, приводит к еженедельной потере веса в размере 450 г). Заниматься упражнениями после кормления более удобно, поскольку ваши груди не такие налитые и тяжелые. Для энергичных упражнений

надевайте хорошо поддерживающий бюстгальтер и используйте мягкие подкладки для груди, чтобы уменьшить трение сосков.

По нашему опыту можем сказать, что идеальным спортом является плавание. Кормящие грудью мамы, находящиеся под нашим наблюдением, поражаются результатами напряженных упражнений, таких как бег и аэробика.

Некоторые женщины отмечают резкое снижение количества молока, если они энергично занимаются более двух дней в неделю. Было установлено, что упражнения, при которых задействуются плечи, такие как прыжки через скакалку, ведут к воспалениям молочных желез, и имеется информация о том, что грудное молоко приобретает после слишком напряженных упражнений неприятный вкус. (Поэтому, помимо того, что после кормления маме удобнее, кормить ребенка перед занятиями также представляется более желательным для ребенка.) Мы советуем каждой кормящей и занимающейся спортом матери держаться за те упражнения, которые наиболее подходят для нее лично.

Фиксируйте свой прогресс. Если вы сбрасываете вес в соответствии с поставленной вами целью, чувствуете себя хорошо, ваш ребенок развивается нормально и молока у вас предостаточно, значит, вы нашли свой оптимальный уровень калорий. Кормящая мать, имеющая «идеальный вес», обычно может потреблять дополнительно 500 калорий в день, не набирая лишнего веса. Эта цифра зависит от типа вашего телосложения и от того, был ли ваш вес до лактации избыточным, нормальным или недостаточным. Если вы теряете больше чем полкило в неделю, вероятно, вы едите слишком мало, и мы посоветовали бы обратиться к вашему врачу или диетологу. Если вы по-прежнему набираете вес, придерживаясь этой программы, вероятно, вы едите слишком много. Подытожим: потребление 2000 несущих питательную ценность калорий в день плюс один час в день комфортных для вас упражнений обычно приводят к снижению веса между одним и двумя килограммами в месяц, что является безопасным для большинства матерей и их находящихся на грудном вскармливании детей.

Упражнения для возвращения в форму

Возможно, заниматься после родов нужно в первую очередь затем, чтобы хорошо чувствовать себя. Счастливая женщина скорее будет счастливой матерью. Кроме часа любимого вида спорта каждый день, рекомендованного выше, есть множество программ упражнений, которые вы можете выполнять, чтобы помочь мышцам, напрямую пострадавшим от беременности и родов.

Не торопитесь вогнать свое тело обратно в ту форму, которую оно имело до беременности.

Некоторые инструкторы по послеродовому фитнесу рекомендуют не делать никаких специальных упражнений в первые две недели после родов, за исключением упражнений на мышцы таза. Они считают, что мышцы живота сокращаются в первые две недели естественным образом, поэтому большая часть «мышечной работы» выполняется даже при том, что вы думаете, будто ничего не делаете. Просто ходить по дому, занимаясь обычными делами, – достаточное упражнение поначалу.

Когда вы будете готовы приступить к программе упражнений, вот несколько из них, которые может без риска выполнять большинство женщин. Начинайте постепенно, доводя количество повторов до десяти раз, дважды в день.

Специальное примечание. Прежде чем приступить к любой программе упражнений, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом относительно того, когда можно начинать и с какой нагрузкой. У вас могут быть особые обстоятельства (такие как кесарево сечение), которые требуют добавить или опустить некоторые упражнения.

Упражнение для осанки после родов

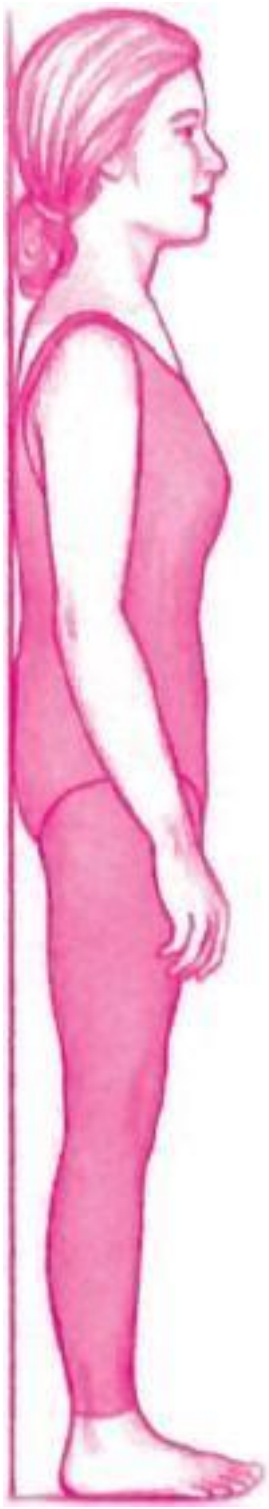
Зачем: *чтобы избавиться от сутулой осанки и выпяченного живота, которые появились вследствие веса ребенка и околоплодных вод матки.*

Как: *прислонитесь спиной к стене, поставив пятки на расстоянии примерно 10 см от стены. Прислоните к стене поясницу, втянув мышцы живота и ягодичные мышцы. Поднимите грудную клетку так, чтобы верхняя часть спины также была прижата к стене. Теперь идите от стены и старайтесь сохранять эту осанку на протяжении всего дня.*

Упражнения для мышц таза (упражнения по Кегелю)

Зачем: *чтобы восстановить тонус вагинальных мышц, играющих важную роль при половом акте, и чтобы предотвратить подтекание мочи во время кашля. (Мышцы и ткани, окружающие вагину и уретру, – так называемые мышцы тазового дна, – были растянуты вследствие гормональных изменений, вызванных беременностью, и давления во время родов.)*

Как: *вы можете выполнять упражнения по Кегелю в любой позиции. Сначала ляжте на спину или на живот, как вам удобнее (лицом вниз удобнее всего, если вам была сделана эпизиотомия). Выполняйте также эти упражнения для мышц таза стоя, на корточках и сидя со скрещенными ногами у стены. Мышцы, над которыми вы работаете, те же, что задействуются, чтобы задержать мочеиспускание и во время полового акта. Напрягите свои мышцы и держите в таком положении примерно пять секунд. Сокращайте и расслабляйте эти мышцы пятьдесят раз в день или так часто, как будете вспоминать о них.*



Упражнения для мышц таза (упражнения по Кегелю): положение со скрещенными ногами

Наклоны таза

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота и мышцы нижней части спины, а также улучшить осанку. (Наклоны таза уменьшают изгиб в нижней части позвоночника и укрепляют мышцы нижней части спины, которые были подвержены большой нагрузке и растяжению вследствие наклоненного вперед положения вашего тяжелого живота.)*

Как: *ляжте на спину в основное исходное положение, согните колени плотно сжатых ног и поставьте ступни горизонтально на пол. (Вы можете подложить под голову тонкую подушечку, но это не имеет значения.) Медленно сделайте глубокий вдох, дайте своему животу подняться, затем, на выдохе, сильно втяните живот и прижмите поясницу к полу. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Расслабьтесь и повторите 10–15 раз.*

Наклоны таза: основное исходное положение

Подъем коленей к груди

Зачем: *чтобы укрепить мышцы нижней части спины и мышцы бедра.*

Как: *начав с наклона таза в положении лежа на спине, медленно поднимайте одно колено к груди, возьмите колено руками и осторожно тяните к груди. Задержите на пять секунд, затем отпустите и расслабьте ногу. Проделайте это десять раз с каждой ногой. Снова поднимите одно колено к груди и на этот раз, удерживая его руками у груди, вытяните вторую ногу, чтобы она легла на пол. Задержите на пять секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите десять раз с каждой ногой. Постепенно перейдите к приведению к груди обоих колен: медленно поднимите одно колено к груди, затем второе. Притяните оба колена к груди руками. Задержите на пять секунд, затем отпустите колени и опустите каждую ногу по отдельности, медленно. Повторите десять раз.*

Поднимание головы

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота и улучшить осанку путем выпрямления спины.*

Как: *ляжте на спину с согнутыми коленями (основное исходное положение). Вы можете выполнять поднимание головы одновременно с наклонами таза. Положите одну или обе руки себе на живот, чтобы не забывать держать позвоночник плотно прижатым к полу и избежать перегрузки мышц живота. (Если во время беременности и родов ваши мышцы живота сильно разошлись, в первые недели, выполняя упражнения на укрепление мышц живота, поддерживайте свои мышцы живота обеими руками.) Глубоко вдохните и на выдохе медленно поднимайте голову. Затем медленно опускайте голову, делая вдох. С каждым днем подни-*

майте голову все выше. Смотрите на потолок – тогда вы не будете прижимать подбородок к груди и не перенапряжете мышцы вследствие излишнего изгиба. По мере того как тонус ваших мышц живота будет повышаться в течение следующих одного-двух месяцев, снимите руки с живота и поднимайте их к потолку. Перейдите от поднимания головы к подниманию плеч и, наконец, к полностью вертикальному положению.

Поднимание головы: поддержка мышц живота

Сокращения мышц живота

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота.*

Как: *это упражнение можно выполнять стоя, в положении сидя со скрещенными ногами или на четвереньках. Сделайте глубокий вдох, затем медленно выдыхайте, одновременно с силой втягивая мышцы живота, и задержите эти мышцы в напряженном положении на несколько секунд, прежде чем закончить выдох. (Обязательно держите спину прямо, не сутультесь.) Проделывайте это упражнение несколько раз каждый день.*

Поднимание ног

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота, нижней части спины и мышцы бедра.*

Как: *ляжте на спину, согнув ноги в коленях. В согнутом положении поднимите одну ногу вверх, к груди, как в упражнении «Подъем коленей к груди», затем выпрямите ее, как можно ближе подведя ее к голове, держа при этом вторую ногу согнутой. Вы также можете попробовать поднимать и опускать по одной ноге в выпрямленном положении.*

6
Уход за телом новорожденного

Период высокой зависимости, длящийся первые два года, зачастую утомителен, иногда забавен, но это, помимо прочего, еще и возможность узнать своего ребенка. В этой главе вы найдете практические советы по уходу за малышом. Наслаждайтесь!

Подгузники для вашего ребенка

В первые годы жизни ваш ребенок будет проводить большую часть времени в подгузниках, а вы будете проводить большую часть времени за их сменой. Вот как сделать все самое лучшее для попки своего ребенка и провести время с пользой.

Как переодевать с пользой

Будьте готовы к тому, что за период жизни до приучения к горшку вам придется поменять около пяти тысяч подгузников; эту совместную деятельность по частоте превосходит разве что кормление ребенка. Вместо того чтобы быть тягостной работой, выполняемой с неохотой и отвращением, смена подгузника может быть полноценным общением для вас и вашего ребенка.

Во время смены подгузника происходит больше, чем просто переход ребенка из мокрой одежды в сухую. Ребенок чувствует ваше прикосновение, слышит ваш голос, смотрит на ваше лицо и реагирует на вашу улыбку (а вы на его).

Еще до того, как приступить к задаче, установите с ребенком контакт. Фокусируйте внимание на ребенке, а не на работе. Пусть у вас будет в запасе несколько особых выражений лица, звуков или массажных движений специально для времени переодевания, чтобы ребенок мог ожидать больше, чем просто чистый подгузник, и обязательно передавайте эту практику переодевания каждому, кто будет заменять вас.

Предвкушайте смену подгузника как время для того, чтобы дать своему ребенку понять, что он особо дорог вам. Избегайте выражений отвращения при виде содержимого подгузника или относительно запаха (вот где дети, получающие грудное молоко, имеют преимущество – запах не такой неприятный!). Ваше лицо – зеркало для ребенка. Ребенок смотрится в вас и оценивает себя исходя из того, что он видит на вашем лице. Мы восклицаем, что нашли «сокровища», и придерживаемся восхищенных и любящих интонаций. Естественно, не каждая смена подгузника будет временем для волшебной игры. Иногда просто нужно быстренько переодеть ребенка.

Как выбрать подгузник и фиксирующий чехол

Выберете ли вы тканевые или одноразовые подгузники – вопрос удобства, цены и вашей экологической позиции. И, конечно же, важным фактором должна быть кожа вашего ребенка. На какой тип подгузника кожа вашего ребенка реагирует лучше всего? Многие родители используют оба типа: тканевые подгузники из стопроцентного хлопка дома и одноразовые подгузники на улице.

Однажды меня спросили, что я считаю самым большим прорывом в уходе за детьми в последние пять лет. Я ответил: «Отказ от булавок для подгузников». Как нередко коловший себе руки отец восьмерых детей, я не люблю булавки, а они не любят меня. Фиксирующие тканевые чехлы для подгузников с застежками-липучками снизили количество исколотых детей и

родителей. Они великолепны! Поскольку они дышат, тканевые чехлы не вредят попке ребенка, в отличие от пластиковых штанишек, удерживающих влагу и вызывающих сыпь и опрелости.

Смена подгузников

Вот основной способ поменять ребенку подгузник. В зависимости от типа подгузников ваши действия могут меняться.

Подготовка ребенка

Переодевайте ребенка в теплом помещении, на надежной и мягкой поверхности.

Прежде чем начать, проверьте, все ли необходимое имеется под рукой. Вам понадобятся:

• чистые подгузники. Нет ничего более разочаровывающего, чем пустая упаковка от подгузников в то время, когда малыш уже раздет. Если вы пользуетесь тканевыми многоразовыми подгузниками, готовьте их заранее;

• фиксирующие водонепроницаемые чехлы, если вы используете тканевые подгузники;

• влажные салфетки. Для гигиены новорожденных девочек в первые недели используйте теплые влажные тканевые салфетки или смачивайте влажные салфетки теплой водой. В первое время пропитка влажных салфеток может вызывать раздражение вагины;

• крем под подгузник против сыпи и опрелостей. У многих детей сыпь возникает как реакция на подгузник. Для чувствительной кожи в первое время мы советуем использовать мазь против опрелостей. Затем можно использовать крем с оксидом цинка. Немного спустя вы сможете обходиться без крема большую часть времени, за исключением периодов обострений;

• пеленальная доска или полотенце, чтобы положить ребенка;

• чистое белье. Подгузники будут так или иначе подтекать. И случаться это будет чаще всего в тот момент, когда под рукой нет чистого комплекта одежды. Держите пару комплектов на пеленальном столике.

Лучше всего иметь столик для переодевания или специально отведенный для этой цели стол, на котором удобно расположено все необходимое.

Если ребенок склонен к сыпи или опрелостям, нанесите барьерный крем (см. «Раздражения от подгузников, или опрелости: как их предотвратить и лечить».).

Секреты, как сделать смену подгузника безопасной и забавной

• Всегда оставляйте на ребенке хотя бы одну руку: во время смены подгузника дети могут упасть со стола, особенно в возрасте 4–5 месяцев, когда они начинают переворачиваться. Пока вы отвернулись или пока ищете чистый подгузник, ребенку хватит и секунды, чтобы скатиться на пол. Пользуйтесь ремнем безопасности, но не надейтесь на него.

• Обращайтесь с булавками осторожно. Не оставляйте открытые булавки в пределах досягаемости ребенка. Не держите булавки во рту, поскольку ребенок может попытаться сымитировать эту опасную привычку. Чтобы булавки было легко хранить, втыкайте их в кусок мыла – тогда они и втыкаться в ткань будут лучше.

• Если вы не привыкли пеленать детей на столике, делайте это на полу – так безопасней всего.

• Меняйте подгузники чаще, особенно если у вашего ребенка имеется склонность к кожным раздражениям от подгузников.

• Будьте бдительны! Малыши любят пописать, когда их раздевают. Держите наготове дополнительный тканевый подгузник или полотенце на случай фонтана. Поверьте, это обязательно случится!

• Когда ребенок пройдет период «поел – покакал» (обычно по истечении первого месяца), меняйте ребенку подгузник (если он грязный или мокрый) непосредственно перед кормлением. Тогда после кормления ребенок сможет погрузиться в дремоту, и вам не придется тревожить его переодеванием.

• Будьте особенно аккуратны, если у ребенка болезненная сыпь или опрелость – это очень чувствительная зона. Или отмачивайте попку ребенка в тазике теплой воды, пока она не будет чистой, или прибегните к успокоительному теплу, прикладывая теплые компрессы из влажного полотенца, а затем насухо вытирайте кожу, сводя к минимуму трение, и щедро наносите защитный крем, осторожно размазывая его и не травмируя при этом кожу.

Как переодеть извивающегося ребенка

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Переодевание маленького непоседы часто заканчивается затяжным состязанием по армрестлингу и полуголым ребенком. Родители часто спрашивают меня: «Почему мой двухгодовалый малыш больше не дает менять ему подгузники? Он пинается, кричит, и все это напоминает настоящую битву». Что ж, подрастая, дети именно так себя и ведут. Они естественно сопротивляются всему, что их ограничивает.

Тканевые подгузники

Если вы решили пользоваться тканевыми подгузниками, вот из чего вы можете выбрать:

Подгузник и защитный чехол. Самый недорогой вид тканевых подгузников. Предлагаются в форме треугольников, из которых складывается подгузник, или уже сложенными. Отдельно прилагается тканевый или пластиковый чехол, который, как и подгузник, можно стирать.

Все в одном. Комбинация тканевого подгузника и защитного чехла. Удобнее в использовании, но гораздо дороже.

Гибрид. Состоит из моющегося чехла и тканевой сменной вкладки. Преимущество этих подгузников в том, что они значительно меньше по размеру, чем одноразовые, следовательно, не занимают столько места в одежде. Кроме того, они моющиеся.

• Держите в запасе особое развлечение только для смены подгузника. Пойте песенку, которую вы приберегли специально для этого мероприятия. Когда ваш ребенок услышит эту песенку, он скорее всего успокоится и будет слушать.

• Попробуйте успокоить ребенка, взяв в рот (вашу третью руку) качающуюся игрушку; дайте ему схватить ее и поиграть с ней. Держите эту игрушку исключительно для времени переодевания и периодически меняйте ее.

• Привлеките его внимание к карусели, подвешенной над обычным местом переодевания.

• Ходите пальцами вверх-вниз по ножкам и животику ребенка, пока переодеваете его, напевая песенку. (Наши дети были от этого в восторге.)

• Пусть он «найдет» свой пупок, глаза, нос и т. д.

• Приберегите несколько особых, забавных выражений лица и неестественных голосов, чтобы поддерживать интерес ребенка во время переодевания, привлекая его внимание к вашему лицу и отвлекая от подмывания попки.

• Если ребенок извивается так, что на него не найти никакой управы, переодевайте его на полу – это самое безопасное место.

Проявляйте творчество в своем подходе к смене подгузника, особенно с ребенком постарше. Кусочек липкой ленты способен развлекать годовалого ребенка достаточно долго для того, чтобы успеть управиться с работой, пока вы оба обсуждаете этот липкий предмет. (Лента появляется только во время смены подгузника.) Некоторым годовалым детям нравится держать для вас наготове салфетку или подгузник. Поддерживайте диалог, чтобы малыш чувствовал: для вас главное, чтобы он и вы получили от этого особого времени удовольствие. Если вы настроены по отношению к смене подгузников негативно, ребенок будет настроен так же.

Уход за культей пуповины

Медсестра обычно снимает с пуповины ребенка пластмассовый зажим по истечении двадцати четырех часов после рождения. В первые несколько дней культя пуповины может быть вспухшей и напоминать желе. В течение следующих нескольких дней она начинает засыхать и сморщиваться и обычно отпадает через неделю или две. Десятилетиями врачи рекомендовали для предотвращения воспаления и ускорения процесса заживления обрабатывать область вокруг культи, заходя в углубление, ватной палочкой, обмакнув ее в спирт или тот антисептический раствор, который порекомендовал ваш врач, три раза в день.

Если из пупочной культи вашего ребенка выделяется гной и/или исходит все более неприятный запах, обратитесь к врачу, который, возможно, закапает раствор с нитратом серебра, чтобы культя лучше подсыхала. Легкий запах, исходящий от подсыхающей культи, – явление нормальное, но особенно резкий запах может быть указанием на то, что имеется воспаление и что самое время использовать антисептический раствор чаще. Если кожа вокруг подсыхающей культи выглядит нормально и не воспалена, обычно нет причин для беспокойства. Признаком инфекции, когда вы должны позвать врача, является красный, горячий, вздутый и болезненный участок размером с крупную монету вокруг основания пуповины.

Чтобы не раздражать пуповину, не закрывайте ее подгузником или пластиковыми штанишками и, если пользуетесь одноразовыми подгузниками, будьте особенно осторожны и отгибайте пластик подальше от области пуповины. Опасно или нет погружать ребенка в воду, пока не отпадет пуповина, спорный вопрос. Некоторые педиатры убеждены, что, если намочить пуповину, риск возникновения инфекции увеличивается; другие считают иначе. Если из основания пуповины течет гной, погружать ребенка в ванночку с водой опасно, поскольку бактерии попадут в воду и инфекция будет разнесена. В этом случае мойте ребенка губкой, пока пуповина не отпадет и пупочная ранка полностью не заживет.

Уход за ногтями

Некоторые новорожденные вступают в мир с такими длинными ногтями, что их приходится сразу же обрезать, чтобы они не поцарапали себе лицо. Готовьтесь к тому, что ногти вашего новорожденного будут расти очень быстро, и не бойтесь стричь их. Если вам страшно притронуться ножницами к ногтям своего ребенка, как и многим родителям, вот как облегчить процедуру:

• Стригите ногти на руках ребенка, пока он находится в состоянии глубокого сна, распознаваемом по следующему признаку: ручки и ножки ребенка безвольно падают в сторону, а ладони широко раскрываются.

• Используйте маленькие щипчики для ногтей, специально выпускаемые для новорожденных. Пользоваться ими гораздо проще и безопаснее, чем ножницами или щипчиками для взрослых, а тонкие, как бумага, ногти ребенка обрезаются без труда. Если вы не привыкли пользоваться щипчиками, используйте безопасные ножницы с тупыми кончиками, на случай если ребенок испугается, пока вы стрижете ему ногти, и дернется.

• Чтобы не срезать кожу на кончике пальца, пока стрижете ноготь, нажмите на подушечку пальца, чтобы убрать ее от ногтя, когда будете стричь. Будучи новичком, попросите своего супруга или супругу подержать ручку ребенка, пока вы манипулируете с пальцем и щипчиками. Через непродолжительное время вы будете в состоянии стричь ребенку ногти в одиночку.

• Уронить несколько капель крови – обычная часть практики по обрезанию ногтей. Слегка надавите на поврежденное место и нанесите немного мази с антибиотиками.

• Если необходимость стричь крошечные ноготки приводит вас в ужас, закройте их, надев на ручки ребенка тонкие хлопчатобумажные рукавички.

На ногах ногти у новорожденного, по всей видимости, растут не так быстро, как на руках, и очень часто ногти окружены приподнятой кожей, что осложняет процесс подстригания ногтей. Не беспокойтесь, что ногти на ногах могут врасти в кожу. Младенцев с вросшими ногтями приносят на прием к врачу очень редко.

Купание ребенка

Большинство детей купают чрезмерно часто. На самом деле новорожденные не бывают очень грязными. До игр в грязной луже еще далеко.

Когда купать ребенка в первый раз – вопрос спорный. По-прежнему общей практикой является рекомендовать родителям обходиться обтиранием губкой, пока пуповина не отпадет и не заживет рана после обрезания. Некоторые педиатры подвергают сомнению целесообразность этого совета, считая, что купание в ванночке не увеличивает риск возникновения воспаления. Решайте вместе со своим врачом. Наша собственная личная рекомендация: мойте ребенка губкой, пока культя пуповины не отпадет и рана после обрезания полностью не заживет.

Обтирание губкой

Давайте шаг за шагом пройдем первое мытье ребенка.

Выберите место для мытья. Попробуйте на столе на кухне или в ванной рядом с раковиной. Можно также положить ребенка на мягкое полотенце прямо в большую ванну. Помещение должно быть теплым, без сквозняков. Отключите телефон, чтобы у вас не было соблазна оставить ребенка без присмотра «всего на минуточку».

Соберите все необходимые банные принадлежности, прежде чем начнете. Вам потребуются:

• два маленьких полотенца из махровой ткани для мытья ребенка или детская мочалка;
• мягкое мыло и детский шампунь;
• ватные шарики;
• полотенце с капюшоном;
• подгузники;
• чистая одежда.

Хотя некоторым детям нравится быть голенькими, большинство этого не любит, поэтому снимите все, кроме подгузника, и заверните ребенка в полотенце. Держите ребенка на коленях, устроившись на стуле рядом со столом, на котором лежат банные принадлежности, или встаньте рядом со столом, положив ребенка на толстое полотенце. Можно также положить ребенка в пустую детскую ванночку на мягкую подстилку.

Перчатки для малютки

Вот секрет мытья, которым мы всегда пользуемся, чтобы было легче и безопаснее купать наших собственных детей: наденьте старые белые перчатки и разотрите на них немного мягкого детского мыла. Вот у вас и готова мочалка, которая сама по себе приноравливается к изгибам тела ребенка и оберегает от скольжения голых рук по мыльной коже.

Освободите своему укутанному ребенку голову и лицо. Сначала умойте ему теплой водой лицо, промойте особенно тщательно за ушами и в складочках на шее. Если только кожа ребенка не сальная или грязная, простой воды достаточно; для тела и головы используйте мягкое мыло и шампунь.

Выжмите немного теплой воды на макушку ребенка, капните чуть-чуть шампуня и осторожно помассируйте всю голову. Не обязательно проявлять особую осторожность, моя родничок (мягкий участок). На самом деле внутри он очень твердый. (Если кожа головы у ребенка покрыта чешуйками, см. «Корочки на голове».) Промойте над раковиной проточной водой. Насухо промокните капюшоном от полотенца. Ребенок по-прежнему завернут в полотенце, за исключением лишь головы и лица, и поэтому не мерзнет. Затем приступайте к мытью тела.

Разверните ребенка, снимите с него подгузник и помойте оставшиеся части тела. Отодвиньте от туловища ручки и ножки, чтобы промыть пах, под коленями и в локтевых впадинках, где скапливаются сальные выделения.

Переверните ребенка на животик и промойте углубление прямо над его ягодицами, а также вокруг ануса. Или же вы можете поднять вверх обе ножки и помыть ребенку нижнюю часть спины и ягодицы, когда ребенок лежит на спинке. Чтобы ребенок не замерз и не проявлял недовольства, закройте его, пока занимаетесь попкой.

Промойте гениталии. Разведите ребенку ножки, как у лягушонка. Подмывая девочку, раздвиньте половые губы и, взяв смоченный ватный шарик, осторожно протрите между ними. Промывая область вокруг вагины, всегда делайте движения спереди назад. Вы можете заметить, что выделения и остатки крема скапливаются и спекаются между малыми и большими губами. Этот участок требует наиболее тщательной чистки. Нормальные вагинальные выделения, напоминающие яичный белок, – обычное явление между малыми губами и вагиной. Нет необходимости вычищать эти совершенно естественные выделения. У мальчиков промойте углубления под мошонкой, кожу в паху и на ягодицах, а также вокруг основания пениса. Пока место обрезания окончательно не заживет, избегайте трения. Сполосните его чистой водой. Как только ранка заживет, можно обрабатывать его так же, как остальную кожу, находящуюся под подгузником. Не сдвигайте крайнюю плоть у необрезанных малышей. (Более подробно уход за кожей, находящейся под подгузником, рассмотрен далее.)

Быстро заверните ребенка в подгузник и оденьте в чистое белье раньше, чем он успеет простудиться и еще больше разволноваться.

Дополнительные советы по купанию

• Переходя от одного участка тела к другому, меняйте части мочалки, чтобы с более чистым участком тела соприкасалась более чистая часть мочалки.

• Лишь слегка похлопывайте кожу ребенка мочалкой и насухо промокайте полотенцем, вместо того чтобы энергично тереть, что может вызвать раздражение чувствительной кожи малыша.

• Обтирание отдельных участков лучше подходит детям, которые не любят или полное обтирание губкой, или купание в ванночке. Протирайте участки, которые загрязняются больше всего.

• Промывайте глаза по мере необходимости, а не во время каждого мытья. Промывание глаз зачастую вызывает у детей протест, который может перейти в протест против мытья вообще. Взяв ватные тампоны и теплую воду из-под крана (всегда выжимайте несколько капель воды из тампона себе на внутреннюю сторону запястья, чтобы проверить, не слишком ли вода горячая), убирайте скопившиеся выделения из уголков глаз ребенка.

• Не пытайтесь прочистить внутри ушного канала, поскольку вы можете повредить канал или барабанную перепонку.

В ванночке

После периода обтираний губкой начинается настоящее веселье. Прежде всего, правильно выберите ванночку, чтобы она была безопасной и удобной в использовании. В магазинах имеется множество типов детских ванночек, или же вы можете попросту пользоваться кухонной раковиной, в которой получаются замечательные фотографии для альбома вашего малыша. Кухонной раковиной удобно пользоваться потому, что она находится на нужной высоте. Если вы планируете пользоваться кухонной раковиной, соблюдайте следующие меры предосторожности: купите пластмассовый или резиновый тазик такого размера, чтобы он вставлялся в раковину, или застелите дно раковины сложенным полотенцем или поролоновым ковриком, чтобы ребенок не скользил. Имеются даже надувные детские ванночки. Проверьте, чтоб смеситель раковины был отвернут от ребенка.

Прежде чем начнется плескание, проверьте, чтобы вода была уютно теплой, но не слишком горячей. Повяжите себе вокруг шеи полотенце наподобие нагрудника, чтобы не вымокнуть во время купания самим и на случай, если ребенка понадобится быстро извлечь из воды, прижать к себе и успокоить. Не думайте, что новорожденные с нетерпением ждут бани. Несколько песенок, контакт глаза в глаза и легкий массаж во время мытья обычно способны расслабить недовольного купальщика.

Вопросы относительно купания

Вот несколько вопросов, которые обычно задают нам родители касательно купания.

Как часто нужно купать ребенка?

Купание – в первую очередь развлечение. Новорожденные не так уж сильно пачкаются, чтобы их нужно было каждый день мыть. Для занятых родителей это хорошая новость. Дважды в неделю (особенно в зимнее время) достаточно, при условии, что вы хорошо очищаете ягодичную область ребенка всякий раз, как снимаете грязный подгузник. Необходима ежедневная чистка отдельных участков, особенно сильно засаливающихся или загрязняющихся, например за ушами, в складочках шеи, в паховых углублениях и вокруг ануса.

Какое мыло и какой шампунь использовать при мытье ребенка?

Кожа у ребенка, особенно у новорожденного, чувствительная, а всякое мыло является мягким раздражителем. Назначение мыла – образовать суспензию с частицами грязи и маслами, имеющимися на кожной поверхности (т. е. привести их во взвешенное состояние), с тем чтобы их можно было легко удалить с кожи водой. Без мыла некоторые жиры, грязь и находящиеся на поверхности кожи секреты попросту прилипли бы к коже, и потребовалось бы сильно тереть кожу мочалкой и водой, чтобы смыть их, что уже само по себе привело бы к кожному раздражению. Кожа каждого ребенка имеет индивидуальную переносимость различных сортов мыла. Сколько мыла, как часто и какой тип, можно определить лишь методом проб и ошибок, но вот основные правила:

• Используйте мыло только на тех участках, которые очень сильно загрязняются выделениями, такими как сало или пот, которые нелегко удалить простой водой без энергичного трения. Не мойте мылом лицо.

• Впервые пользуясь тем или иным мылом, проводите тест на небольшом участке тела. Если в течение следующих нескольких часов кожа здесь покраснеет, или станет чрезмерно сухой, или заметно изменится любым иным образом по сравнению с остальными участками, выбросите это мыло и попробуйте другое.

• Используйте мягкое мыло. Детское мыло – это обычное мыло, имеющее меньше добавок, таких как антибактериальные компоненты, ароматические композиции или абразивные вещества.

• Ограничьте время пребывания мыла на коже ребенка максимум пятью минутами во избежание шелушения или раздражения кожи. Смывайте его как можно скорее и тщательно промывайте кожу водой.

• Помимо всего прочего, избегайте интенсивного трения с мылом любого участка кожи.

Если ваш ребенок склонен к экземе или у него аллергический дерматит, используйте увлажняющее мыло.

Шампуни по своему составу близки к мылу и при чрезмерном использовании могут раздражать кожу головы и лишать волосы естественной жировой смазки. Мытье головы с шампунем один раз в неделю – этого достаточно для большинства детей. Используйте мягкий детский шампунь; как и детское мыло, детские шампуни содержат меньше добавок по сравнению с другими видами шампуней. Редко имеется необходимость втирать шампунь глубоко в кожу головы. Если голова вашего ребенка покрыта чешуйчатой, маслянистой субстанцией, называемой себорейным дерматитом, после мытья головы с шампунем вмассируйте в корочки растительное масло, чтобы размягчить их, и осторожно счесывайте их самой мягкой зубной щеткой.

Вот заключительная мысль насчет мыла и шампуней, которой уже долгие годы делятся со мной многие матери. Чуткие мамы считают, что злоупотребление мылом и шампунем (а также маслом и тальком с отдушками) перебивает естественный запах новорожденного ребенка, который матери находят очень приятным. Лучше также не перебивать и естественный запах матери, который нужен ребенку, тогда как духи некоторых детей раздражают.

Нужно ли использовать для ухода за кожей ребенка присыпки?

Прошли те дни, когда ребенка после каждого купания посыпали ароматизированным тальком. Присыпки излишни, поскольку использование дополнительных средств может привести к раздражению и даже нанести вред. Увлажняющие средства можно использовать только на отдельных участках сухой кожи; в других случаях они не нужны. Присыпки быстро скатываются и скапливаются в кожных углублениях и на самом деле могут способствовать кожному раздражению и сыпи. Кукурузный крахмал, который часто рекомендуют как замену тальку, может служить питательной средой болезнетворным грибкам. При вдыхании присыпки могут вызвать раздражение носовых проходов и дыхательных путей ребенка.

Мой ребенок громко кричит каждый раз, как я пытаюсь помыть его. Как мы оба можем получить от купания больше удовольствия?

Если ваш ребенок кричит всякий раз, как вы пытаетесь погрузить его в воду, это значит или что он голодный, или что вода слишком горячая или холодная, или у вас ребенок, который не любит находиться в воде в одиночку. Ведь его безопасность может оказаться под угрозой. Вот как мы получали удовольствие от купания своих детей. Возьмите своего ребенка в большую ванну вместе с собой. Приготовьте воду, чуть прохладнее, чем когда вы моетесь, затем разденьтесь и разденьте своего ребенка. Прижимайте его к себе, пока заходите в воду, затем сядьте, откиньтесь и наслаждайтесь этим теплым контактом кожа к коже. Если ваш ребенок по-прежнему протестует, сначала садитесь в ванну сами, всем своим видом показывая, как вам нравится купаться. Затем попросите кого-нибудь передать вам ребенка, пока вы продолжаете

сидеть в ванне. Мамы, не удивляйтесь, если в это время ваш ребенок захочет взять грудь. Это естественная реакция на близость вашей груди. Если ваш ребенок все еще не желает войти в воду у вас на руках, успокойте его, сначала приложив к груди, медленно войдите в ванну, затем постепенно опускайте свои руки, погружая ребенка, все еще сосущего вашу грудь, в воду. Так вы получите особое удовольствие от кормления и купания ребенка. Когда ваш ребенок станет постарше, его могут завлечь в воду игрушки для купания, такие как традиционная резиновая уточка. Принимая ванну совместно, будьте предельно осторожны, чтобы не поскользнуться. Пока вы привыкаете мыться с ребенком, безопаснее передавать ребенка другому человеку или класть его на полотенце, вместо того чтобы выходить из ванны с ним на руках.

Вот еще одна хитрость нашего семейства, чтобы уговорить ребенка помыться. Она заключается в том, чтобы закрепить у ребенка в памяти, что что-то приятное всегда следует за тем событием, которое вызывает у него смешанные чувства. После купания вы можете отвести время на то, чтобы подержать ребенка на руках и нежно покачать его. Или завершайте баню расслабляющим массажем. У ребенка выработается ассоциация между удовольствием и мытьем как мокрым этапом, с которым следует смириться, перед массажем. (См. раздел, посвященный детскому массажу, в конце этой главы.)

За долгие годы мы перемыли много детей. Нет правильного или неправильного способа мыть ребенка – есть только тот, что срабатывает в вашем случае с минимумом слез. Мы научились относиться к купанию более как к ритуалу проявления родительского внимания, нежели как к строгому гигиеническому предписанию; в этом случае меньше напряжения, как бы не пропустить ни одной складочки. Наслаждайтесь купанием своего ребенка и купанием вместе с ним просто как еще одним способом стать ближе к своему ребенку.

Чтобы ребенку было комфортно

Молодые родители также часто задают нам вопросы, касающиеся общего комфорта ребенка. Вот несколько распространенных вопросов.

Как следует одевать месячного ребенка на ночь?

Основное правило: одевайте и накрывайте своего ребенка так, как вы одели бы себя, плюс еще один слой, например покрывало соответствующей толщины. Привыкайте проверять температуру своего ребенка на ощупь. Холодные ручки и ножки указывают на необходимость укрыть потеплее; горячая потная кожа говорит о необходимости снять немного одежды и/или несколько снизить температуру в помещении. Если ваш ребенок родился преждевременно или с весом менее трех с половиной килограммов и имеет под кожей мало сохраняющего тепло жира, одевайте его еще теплее. Одежда из хлопка лучше всего, поскольку она впитывает влагу тела и позволяет свободно циркулировать воздуху. Одежда вашего ребенка должна быть достаточно просторной, чтобы обеспечивать свободу движений, но не быть слишком большого размера. Если у ваших ползунков нет ступней, наденьте на эти холодные пяточки уютные пинетки. На одежде вашего ребенка не должно быть болтающихся шнурков (да и на вашей тоже), поскольку они представляют опасность удушения. Для детей, спящих в отдельной кроватке, подойдут теплые пижамки, но если малыш спит с родителями, он получает также и тепло их тел и легко может перегреться, отчего всю ночь будет вести себя беспокойно. В этом случае даже тонкие ползунки из полиэстера могут стать проблемой, поэтому хлопок лучше. (См. «Раздражающее ночное белье».)

Насколько тепло должно быть в детской?

Что касается температуры воздуха у вас в детской, важнее постоянство температуры, нежели насколько она высокая или низкая. Недоношенные дети или дети с маленьким весом, менее двух с половиной килограммов, имеют к моменту рождения не полностью развитую систему терморегуляции и во избежание переохлаждения нуждаются в достаточно постоянной

температуре окружающей среды. Здоровые дети, родившиеся в срок с весом более трех с половиной килограммов, обычно имеют под кожей достаточно жира, и их система терморегуляции достаточно зрелая, чтобы организм чувствовал себя нормально в среде, в которой комфортно обычному взрослому человеку. Поскольку в первые несколько недель новорожденные не способны приспосабливаться к резким перепадам температуры в комнате, предпочтительна стабильная температура в пределах 20–21 °С.

Помимо температуры для ребенка важна влажность окружающей среды. Идеальна относительная влажность 50 %. Сухой воздух может привести к тому, что нос у ребенка окажется забит, что нередко способствует ночным пробуждениям. Увлажнитель воздуха в детской помогает поддерживать требуемую и стабильную относительную влажность, особенно в зимние месяцы, когда работает центральное отопление. А постоянный приглушенный шум еще и убаюкивает.

Основное правило: по мере повышения температуры должна повышаться и влажность. Отправляясь с ребенком в дорогу зимой, захватите с собой увлажнитель, особенно если вам придется останавливаться в мотелях или жить в каютах с электрическим обогревом. Отопительные системы, особенно гоняющие сухой воздух кондиционеры или электрические радиаторы (калориферы), высушивают воздух и не способствуют сну. Если только не слишком холодно, выключайте на ночь центральное отопление. Вот более безопасная альтернатива: недорогой увлажнитель (продающийся в аптеках и универмагах), который равномерно обогревает и увлажняет помещение площадью пять на пять метров с обычной высотой потолка.

Как лучше укладывать ребенка: на животике или на спинке?

Если ваш врач не рекомендовал вам иначе, кладите ребенка спать *на спину*. Действительно, кажется, что большинству новорожденных лучше спится на животе, чем на спине, почему традиционно и рекомендуется класть детей спать на живот. Но исследования показали, что «спится лучше» не равнозначно «спится безопаснее».

Избегайте сплющивания головы и искривления шеи

Многие дети находят свою любимую позу для сна и спят с повернутой на одну и ту же сторону головой (как правило, в сторону матери). Из-за того, что кости черепа еще достаточно мягкие, одна сторона затылка может стать более плоской. Если ребенок спит лицом вверх, более плоским может стать затылок. Это называется позиционной *плагиоцефалией*. Это можно предотвратить, меняя стороны, в которые повернуто лицо малыша в то время, когда он спит. Если вы замечаете, что голова ребенка постоянно повернута в одну и ту же сторону, время менять стороны.

Похожее может произойти и с шеей. Если ребенка все время держат в одной позе (например, качают на левой руке, носят на одном и том же плече, в одной и той же позе в слинге), голова все время наклонена в одну сторону. Если ребенок проводит в этой позе большую часть времени, мышцы с одной стороны шеи будут более слабыми (*кривошея*). Позднее вы заметите, что, когда вы держите или сажаете ребенка прямо, его голова будет всегда повернута в сторону, где мышцы шеи более напряженные. Предотвратить это можно, просто меняя положение ребенка, что позволит мышцам шеи равномерно растягиваться с обеих сторон.

Новые открытия в изучении циклов сна грудных детей перевернули традиционные представления о том, что дети должны спать на животе, и перевернули детей на спину, поскольку в этом случае снижается риск возникновения синдрома внезапной детской смерти (апноэ).

Развернувшиеся кампании под девизом «Сон на спине» снизили количество апноэ во многих странах на 50 процентов и на 30 процентов в Соединенных Штатах. Дети, которые спят на спине, легче пробуждаются ото сна и спят не так глубоко, как на животе, а более легкое пробуждение ото сна представляется защитным механизмом против синдрома внезапной детской смерти. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, чтобы выяснить, нет ли у вашего ребенка каких-либо заболеваний, требующих сна в положении на животе, таких как слишком маленькие челюстные кости или другие аномалии, которые могут привести к сдавлению дыхательных путей во время сна на спине; сопровождающиеся отделением мокроты респираторные заболевания или желудочно-пищеводный рефлюкс. Читайте далее о правилах безопасного сна, о связи позы, в которой спит малыш, и синдрома внезапной детской смерти, безопасном сне в кроватке и с родителями.

С какого возраста можно выносить ребенка на улицу?

Следуйте правилам, приведенным выше, когда обсуждалась детская одежда и температура в комнате. В первый месяц жизни очень важна стабильность температуры окружающей среды. Незрелая система терморегуляции новорожденного может не выдержать испытания резким перепадом температуры. При переходе из теплого дома в натопленную машину эта стабильность сохраняется. Если ваш ребенок родился в срок, здоровым, имеет достаточно подкожного жира (обычно если он родился с весом не менее трех с половиной килограммов), то ребенок достаточно зрелый для того, чтобы вынести кратковременный перепад температур (такой как от дома до машины и назад). Если ваш ребенок родился раньше срока или с маленьким весом и еще не накопил достаточно жира, избегайте чрезмерных температурных перепадов как минимум в течение одного месяца. В климатических поясах, где температура внутри дома и вне его примерно одинакова, вы с ребенком можете позволить себе прогулку уже через несколько дней после рождения. Прохожие обожают останавливаться и любоваться на крошечного ребеночка. Чтобы уберечь своего ребенка от ненужных микробов, избегайте больших скоплений людей, магазинной толчеи и не позволяйте брать ребенка на руки – и даже подходить близко, на расстояние чиха – людям с простудой.

Пустышки: полезны или вредны?

На каждом этапе развития ребенка родители прибегают к различным вспомогательным средствам, но ни одно из них не вызывает таких противоречивых мнений, как эта маленькая затычка. Некоторые дети любят их, бабушки отмахиваются, родители паникуют, а психологи разводят руками. У новорожденных детей имеется сильная потребность в сосании; у одних эта потребность больше, чем у других. Даже в утробе матери ребенок сосет свой пальчик. Вслед за укачиванием на руках и кормлением, сосание является самым эффективным проверенным временем успокаивающим средством. Даже недоношенные дети лучше растут, если им позволяют сосать пустышку. Эти силиконовые «миротворцы» имеют свое место, но ими иногда и злоупотребляют.

Когда пустышки вредны?

В первые недели грудного вскармливания. Пока ребенок учится сосать грудь, ничто, кроме соска матери, не должно находиться у него во рту. Практически единственная вещь, которой нужно «научиться» новорожденному, – это как правильно сосать материнский сосок, чтобы получать больше молока. Пустышки ребенок сосет иначе, нежели материнские соски. Некоторые новорожденные, но не все, путаются, когда им дают пустышку или бутылочку с соской в тот же период, когда они учатся сосать материнскую грудь. У пустышек узкое основание, поэтому ребенку не нужно широко раздвигать губы. Это чаще всего приводит к неправильному

захвату груди, трещинам сосков у матери и трудному началу грудного вскармливания. Многие чувствительные дети отвергают любые пустышки, какие бы вы ни предлагали. Текстура, вкус и запах отвергаются ими моментально. Другие дети переходят от резиновых сосок к материнским соскам без путаницы или недовольства. Наш совет: не пользуйтесь пустышками, пока ваш новорожденный не научится правильно захватывать грудь и пока у вас не будет предостаточно молока. Если ваши собственные соски устали или устала мама, к которой они приделаны, воспользуйтесь пальцем (или, еще лучше, пусть папа или еще кто-нибудь даст вам передышку). Элемент «кожа к коже» по-прежнему присутствует, а ваш указательный палец (или мизинец папы) может быть вложен в ротик ребенка более правильно, чтобы симулировать сосание груди. Многие наши дети утешались сосанием моего тщательно вымытого мизинца.

Когда они становятся привычными заменителями родительской ласки. В идеале пустышки созданы для удовольствия ребенка, а не для удобства родителей. Втыкать затычку и оставлять ребенка в пластиковом детском сиденье всякий раз, как он заплачет, – это нездоровое упование на искусственный предмет. Этому ребенку требуется, чтобы его взяли на руки и покачали. Если вы всегда будете полагаться на альтернативу вашему вниманию и заботе, это не будет способствовать возникновению у ребенка доверия к родителям и не оставит вам ни малейшего шанса развить в себе способность успокаивать ребенка. *Пустышки существуют для удовлетворения настоятельной потребности в сосании, а не для того, чтобы заменять родительскую заботу и внимание.*

На другом конце всякого предмета, призванного успокоить ребенка, должен быть человек. Грудь (или палец) имеет встроенное преимущество: у вас никогда не возникнет привычка просто заткнуть источник крика механическим движением. Когда ребенок заплачет, если вы застанете себя за тем, что рефлекторно потянулись к пустышке, вместо того чтобы потянуться к ребенку, возьмите затычку – и потеряйте ее.

Пустышки против сосания пальца – что лучше?

Мы стали бы голосовать за палец. Его легко найти посредине ночи, он не падает на пол, он лучше на вкус, и ребенок может поворачивать палец в соответствии с собственными сосательными потребностями. Пустышки теряются, пачкаются и все время падают на пол. Те, кто ратует за пустышки, заявляют, однако, что пустышку легче «потерять» (чтобы отучить от нее ребенка), нежели палец; интенсивное сосание пальца, если оно затянулось до трех-четырехлетнего возраста, может вести к ортодонтическим проблемам. Родители маленьких любителей пососать палец, не кидайтесь искать своему малышу ортодонта. Все дети временами сосут пальцы. Большинство вырастает из этого, и, если их потребность в сосании получила удовлетворение в грудном возрасте, они редко захватывают эту привычку с собой в детство.

Когда пустышки полезны

Если ими пользуются с умом и пользуются родители ребенка, имеющего настоятельную потребность в сосании – в дополнение к человеческой ласке, а не в качестве ее суррогата, – пустышки являются приемлемым средством. Если вам попался один из таких детей и бывают времена, когда живая игрушка в вашем лице совсем утомилась, используйте резиновую, в виде пустышки, но не злоупотребляйте ею. Будут времена, когда быть, ребенком – социально неприемлемо, к примеру, на церковной проповеди или в театре. Если ребенок управился с молоком и не соглашается на палец, тишину может сохранить пустышка. Пустышка способствует

слюноотделению, а слюна, как известно, способствует пищеварению. Таким образом, сосание пустышки может помочь малышам, у которых есть проблемы с пищеварением, к примеру желудочно-пищеводный рефлюкс.

Пустышки больше беспокоят взрослых, чем на самом деле вредят детям. Признаюсь, во время осмотра ребенка, когда мне нужно, чтобы ничто не загораживало от меня его лицо, мне хочется, чтобы *эта штука* тут не торчала. Кроме того, с ней ребенок не может дарить свои очаровательные улыбки. Но в защиту зловредной пустышки скажу, что вскоре мне приходится забрать свое несправедливое осуждение назад, ведь ребенок сосет и лежит довольный на протяжении всего осмотра.

Как правильно выбрать пустышку и без риска пользоваться ею

• Выберите крепкую цельную модель, которая не развалится на две части и не позволит ребенку поперхнуться. Кроме того, узнайте, можно ли ее мыть в посудомоечной машине, и убедитесь, что ее легко будет чистить.

• Проверьте, имеются ли в основании пустышки вентиляционные отверстия. Не берите пустышки с большими круглыми щитками, которые могут закрыть ноздри ребенка, когда он втягивает пустышку в себя при интенсивном сосании.

• Один размер не подходит всем. На первые месяцы после рождения выберите пустышку поменьше, покороче, разработанную специально для новорожденных.

• Пустышки выпускаются с различной формой соски. Одни симметрично круглые, как соски для бутылочек. Другим придана определенная форма, призванная копировать удлиненный и расплющенный во время кормления грудной сосок. Однако формованные соски не всегда могут хорошо лежать во рту ребенка, особенно если пустышка перевернется во время сосания или если ее вставили вверх ногами. Некоторые производители пустышек кричат о пользе своих особых ортодонтических пустышек, но она сомнительна. Попробуйте разную форму и позвольте выбирать привередливому ротику своего малыша.

• Никогда не привязывайте пустышку к шнурку или ленточке и не надевайте на шею ребенку, а также не прикалывайте шнурок от пустышки к одежде ребенка. Это самые подходящие условия для удушения. «Но она все время падает на пол», – пожалуетесь вы. Ответ: держите одну руку на ребенке, а другую на пустышке. *Возможно, детей не стоит оставлять без внимания, пока у них что-то во рту. Безопасность и хорошая забота идут рука об руку.*

• Никогда не делайте пустышку сами из набитой ватой соски для бутылочки. Ребенок может втянуть в себя вату через отверстие соски.

• Противьтесь соблазну подсластить пустышку, обмакнув ее в мед или сироп. Если у ребенка еще нет зубов, он слишком мал для меда или сиропа. Если у него есть зубы, он слишком взрослый для вызывающих кариес сладостей – и, возможно, для пустышки тоже. Если его приходится заставлять сосать пустышку, прибегая к подслащиванию, вероятно, ему пошли бы на пользу другие развлечения – сменить обстановку, выбраться на свежий воздух, поиграть с вами, побыть у вас на руках; возможно, его нужно укачать или немного поносить и так далее.

Наш совет относительно пустышек: в первые недели жизни только настоящему соску место во рту ребенка. Если у вас ребенок, которому действительно требуется пустышка, тогда употребляйте, не злоупотребляйте и как можно скорее потеряйте.

Правильное прикосновение: Искусство детского массажа

Это одно из простых удовольствий жизни (взрослые уже давно наслаждаются массажем), и исследования показывают, что дети лучше растут и лучше ведут себя от правильных прикосновений.

Детский массаж – это контакт кожа к коже, который помогает родителям и ребенку научиться лучше читать язык тела друг друга – не произнося ни единого слова.

Почему массаж?

Помимо того факта, что это попросту одно удовольствие – касаться своего ребенка, детский массаж помогает малышам лучше расти и развиваться. В других культурах прикосновение высоко ценится как стимулятор роста детей. В некоторых восточных странах мать обязана делать своему ребенку ежедневный массаж. Одна из наиболее удивительных областей исследований – взаимосвязь между прикосновением и ростом. Дети, к которым прикасаются, растут как на дрожжах, и вот почему.

Прикосновение стимулирует выработку веществ, вызывающих рост. Медики давно знают, что дети, к которым часто прикасаются, растут лучше, и теперь это наблюдение получило научное подтверждение. По всей видимости, имеется биологическая взаимосвязь между поглаживанием, массажем, уходом за детьми и их ростом. Прикосновение стимулирует выработку гормонов роста и повышает уровень энзимов, делающих клетки жизненно важных органов более чувствительными к вызывающему рост действию этих гормонов. К примеру, недоношенные дети в «палате доращивания», где они набирают требуемый вес, показали на 47 процентов больше прибавки в весе, если к ним прикасались чаще.

Исследователи, проводившие испытания на животных, установили взаимосвязь между вылизыванием матерью своего потомства и скоростью роста ее малышей. Когда новорожденные щенки были лишены частого вылизывания (эквивалентного массажу ребенка), уровень гормона роста падал, и рост щенков останавливался. Даже инъекции гормона роста щенкам, не получавшим материнских прикосновений, не вызывали их роста. Лишь когда прикосновения матери и лизание возобновились, щенки стали снова расти.

Исследователи обнаружили, что у человеческих детенышей также, когда их лишили прикосновений, упал уровень гормона роста и развилось заболевание, названное психосоциальной карликовостью; что еще более удивительно, они не росли даже тогда, когда им делали инъекции гормона роста. Лишь под воздействием прикосновений рук эти дети стали расти. Это открытие означает, что благодаря прикосновению на клеточном уровне происходит что-то благоприятное, заставляющее клетки реагировать на гормон роста. Да, есть какая-то магия в родительской ласке.

Прикосновение стимулирует рост мозга. Прикосновение полезно не только для тела – оно полезно и для мозга. Исследования показывают, что новорожденные, которые чаще чувствуют ласку рук, демонстрируют более высокое неврологическое развитие. Откуда такая четкая взаимосвязь? Исследователи считают, что прикосновение стимулирует рост миелина, изолирующего материала, окружающего нервы, благодаря чему нервные импульсы проходят быстрее.

Прикосновение улучшает пищеварение. У детей, к которым чаще прикасаются родители, вырабатывается больше пищеварительных гормонов. Исследователи считают, что это еще одна причина того, что такие дети растут лучше. По всей видимости, прикосновения заставляют пищеварительную систему ребенка работать более эффективно. У детей, мучимых коликами, вызванными синдромом раздраженной толстой кишки, может быть меньше болей в животе, если часто делать им массаж.

Сократите пеленание

Когда-то родителям советовали туго пеленать детей, чтоб они быстрее успокаивались. Новые исследования, однако, показали, что слишком частое пеленание на продолжительное время негативно сказывается на развитии тазобедренных суставов. Для того, чтобы сустав правильно развивался, ребенок должен иметь возможность свободно двигать ножками и проводить как можно больше времени с разведенными в позу лягушонка ножками. Это особенно важно в первые месяцы, когда сустав активно развивается. Если вы пеленаете ребенка лишь на несколько часов в день, никакого вреда это не принесет. Не давайте малышу проспать всю ночь туго спеленатым. Когда он просыпается, распеленывайте его, чтоб он мог вытянуть ножки и свободно подвигать ими.

Прикосновение улучшает поведение. Исследования показывают, что дети, к которым чаще прикасаются, становятся более организованными. Они лучше спят ночью, меньше капризничают днем и лучше включаются во взаимодействие с окружающими. Прикосновение успокаивает малышей. Прикосновение может быть чудесным инструментом, помогающим ребенку уснуть ночью.

Прикосновение повышает самооценку ребенка. Когда ребенок ощущает нежность любящих рук, это помогает ему почувствовать части своего тела, поскольку ребенок узнает, какие участки тела наиболее чувствительны и какие требуют расслабления. Когда до человека дотрагиваются, он чувствует свою важность, точно так же как взрослый чувствует себя «тронутым» словами друга.

Прикосновение помогает родителям. Ежедневный массаж помогает вам стать ближе со своим ребенком, научиться понимать язык его тела и распознавать его сигналы. Каждое прикосновение в нужное время и в нужном месте сближает вас с ребенком.

Массаж особенно ценен для родителя и ребенка, у которых был плохой старт – к примеру, когда они были разлучены вследствие осложнения. Массаж помогает родителю и ребенку снова стать близкими друг другу.

Для матери, которая не испытывает к своему новорожденному естественных материнских чувств, массаж служит еще одной искрой, чтобы разжечь пламя. Точно так же и для тяжелого на подъем ребенка: массаж помогает разрушить барьер, чтобы неласковый ребенок полюбил, когда его берут на руки или гладят, – и чтобы родители привыкли прикасаться к своему ребенку.

Несколько работающих матерей в моей практике используют вечерний массаж как инструмент, помогающий им восстановить контакт с ребенком после дневного отсутствия. Это особое прикосновение дает им возможность настроиться на ребенка и отключиться от работы, когда они переступают порог дома.

Для отцов, впервые столкнувшихся с уходом за новорожденным ребенком, массаж является практическим курсом по общению с ребенком. Кроме того, ребенку важно привыкнуть к отцовскому прикосновению в дополнение к материнскому. Дети лишь выигрывают от разнообразной ласки.

Особые прикосновения для особых детей. Дети-инвалиды – и их родители – получают особую пользу от массажа. Исследования показывают, что массаж помогает детям с нарушениями двигательной, или моторной, функции лучше сообщать о своих потребностях родителям – этот процесс называется подачей коммуникативных сигналов. Массаж позволяет вам научиться лучше воспринимать сигналы тела своего ребенка.

Как научиться правильному прикосновению

Массаж вы делаете с ребенком, а не ребенку. Это взаимодействие, а не задача, которую нужно выполнить любой ценой. Вы узнаете, какие прикосновения вашему ребенку нравятся, и, как в танце, подчиняетесь языку тела своего ребенка. Хотя практически невозможно гладить своего ребенка неправильно, вот как освоить правильное прикосновение к своему ребенку.

На старт

Выберите теплое, тихое место без сквозняков. Наше любимое место – напротив огромного, от пола до потолка, окна, где ребенка греют солнечные лучи. Совершайте этот ритуал где угодно, лишь бы вам и ребенку было удобно: на полу, на столе с мягкой подложкой, на траве, на пляже или на кровати. Включите успокаивающую музыку. Инструкторы по детскому массажу будут хорошим источником информации о подходящей для массажа музыке.

Выберите время, когда вам не придется спешить, когда меньше вероятность, что вас прервут, и когда у ребенка наиболее велика потребность в расслаблении. Одни родители любят начинать день с утреннего массажа. Другие предпочитают делать массаж перед дневным сном. Детей с вечерними коликами лучше всего массировать ранним вечером, прежде чем придет «счастливый час» колик. Иногда выполненный ранним вечером массаж позволяет мучимому коликами ребенку забыть о своей ежевечерней проблеме.

Правильно выберите массажное масло. Детские массажисты и их разборчивая младенческая клиентура предпочитают фруктовые или растительные масла («съедобные масла»), обогащенные витамином Е, не дезодорированные. Ищите на этикетке надпись «холодный отжим» («холодное прессование»), которая означает, что масло было выделено из сырья исключительно за счет давления, без использования высокой температуры или химических растворителей, которые меняют характеристики масла. Избегайте масел, изготовленных на основе нефти. К массажным маслам, выдержавшим испытание временем, относятся кокосовое, миндальное, абрикосовое, сафлоровое и масло авокадо. Посмотрите, не появится ли в течение часа аллергическая реакция в виде высыпаний, особенно при использовании ореховых масел.

Внимание

Устройте себя и ребенка так, чтобы вам обоим было удобно. Сядьте на пол, прислонившись спиной к дивану или к стене, или встаньте на колени около кровати. В первые месяцы жизни дети любят лежать в естественной колыбели, образованной вашими ногами, когда вы сидите скрестив ноги; или просто вытяните ноги перед собой. Положите ребенка на застланную подгузником овечью шкурку или на подогретое полотенце, положенное поверх ваших ног и образовавшее подобие подушки.

Регулярные сеансы массажа способны помочь вам и вашему ребенку сохранить контакт

Когда ребенок вырастет из колыбели ваших ног, вытягивайте ноги вдоль ребенка. Обязательно держите под рукой лишний подгузник на случай непредвиденного фонтана.

Опытные инструкторы по детскому массажу придают особую важность необходимости уважать желания ребенка. Они советуют, прежде чем прикоснуться к ребенку руками, спросить у него разрешения: «Как насчет массажа?» Дети становятся внимательными к подготовке, т. е. группе событий, сигнализирующих о приближении знакомого события. Когда ребенок видит, как вы втираете в свои ладони масло, и слышит, как вы произносите ключевое слово «массаж», посмотрите, как озаряется его полное одобрения лицо. Если ребенок плачет, лучше отложить массаж и просто подержать его некоторое время на руках или использовать одну из техник успокоения, описанных в Главе 16 «Уход за беспокойным или страдающим коликами ребенком». Помните, что массаж вы делаете с ребенком; если он «не с вами», подождите до лучшего времени. Если он раскапризничается на любом этапе массажа, остановитесь и просто возьмите его на руки. Массаж – это не лейкопластырь, который вы прилепляете ребенку, когда у него болит, а в большей степени процесс, который готовит ребенка (и вас тоже) к тому, чтобы быть в состоянии лучше противостоять жизненным стрессам.

Если ребенок сучит ручками и ножками или он напряжен, начинайте ритуал с техники, которая называется релаксацией посредством прикосновения: перед началом установите с ребенком зрительный контакт. Возьмите извивающиеся или напряженные ножки ребенка и делайте «велосипедик», при этом мягко приговаривая: «Спокойно, спокойно…» Благодаря такому началу ребенок ассоциирует ваши расслабляющие движения с приятным действом, которое последует за ними. Это сигнал, означающий, что сейчас начнется игра. И расслабь-

тесь сами. Напряженный ребенок не расслабится от прикосновения напряженных рук. Вслушивайтесь в реакцию вашего ребенка, вместо того чтобы превращать массаж в механическую процедуру.

Марш!

Начинайте с ножек, с которыми работать легче всего и которые ребенок легко позволяет массажировать. Держите ступню одной рукой и «доите» ножку, обхватив ее пальцами: плавно продвигайтесь вверх от лодыжки до бедра другой рукой. Затем возьмите бедро обеими руками, как бейсбольную биту, и легкими поворачивающими и выжимающими движениями (словно выкручиваете белье, но нежно) ведите свои руки от бедра к стопе. Наконец, покатайте ножку между своими ладонями от колена до лодыжки. Продвигаясь вниз по ноге к стопе, выполните серию нажатий большим пальцем руки, обхватившей лодыжку и стопу. В качестве завершающего штриха слегка погладьте ножки от бедра до стопы, прежде чем перейти к туловищу.

Чтобы выполнить массаж живота, скользите открытой ладонью и пальцами, круговыми движениями, держа ладонь на ладони, от грудной клетки вниз. Затем ведите обе ладони вокруг живота по часовой стрелке. Чтобы расслабить напряженный, вздутый животик, попробуйте движение «I Love You» (технику смотрите далее). Наконец, нажимая кончиками пальцев, попробуйте «походить» по всему животику.

Перейдя к груди, ведите обе ладони вдоль грудной клетки от центра к бокам, словно расправляя страницы книги.

Ручки и кисти массируются точно так же, как ножки и ступни, но начинают с «остановки в ямке» (массажа лимфатических узлов в подмышечной впадине).

Для лица имеются совершенно особые приемы: поглаживание раскрытыми ладонями, легкие нажатия и круги большими пальцами и, наконец, легкие похлопывания кончиками пальцев ото лба через щеки.

В конце перейдите к спинке, всеобщей любимице. Подушечками пальцев слегка потрите всю поверхность спины, рисуя маленькие кружки. Затем слегка прочешите кончиками пальцев от спины через ягодицы и ножки до лодыжек.

Есть много других прикосновений, которые вы с вашим ребенком разработаете совместно, учась делать ребенку массаж.

Делать своему ребенку массаж – все равно что читать длинное стихотворение. Если оба вы в настроении послушать все стихотворение целиком, вы начинаете с самого начала и идете строчка за строчкой по порядку (ребенок знает, чего ожидать). Если время поджимает или обстановка не располагает к поэтическим виршам, вы можете зачитать лишь кусок из нескольких любимых строк, которые знаете наизусть. К примеру, если вы уже делали полный массаж ранее в этот день, тогда перед сном можно сохранить красоту целого, сделав массаж одних только рук или спины, с тем чтобы отправить свою кроху в страну грез. Поскольку массаж ассоциируется с расслаблением, у вас в распоряжении чудесный завершающий штрих ритуала подготовки ко сну, который к тому же может быть выполнен отцом.

7
Главные страхи первых недель

События стремительно сменяют друг друга, когда ваш ребенок привыкает к жизни вне матки, а вы привыкаете к жизни с этим маленьким человечком. Если вы знаете, чего ожидать, и понимаете, почему новорожденные делают то, что они делают, вам будет в родительской роли более комфортно.

Первые изменения новорожденного

С вашим новорожденным происходят огромные изменения.

Часть знакомства со своим ребенком – наслаждение этими быстролетными изменениями.

Дыхательный ритм и звуки

Посмотрите, как дышит ваш новорожденный. Отметьте нерегулярность ритма. Ребенок делает множество коротких вдохов разной продолжительности, иногда глубоко вдыхает и даже временами от десяти до пятнадцати секунд, кажется, совсем не дышит; затем ребенок делает глубокий вдох (и вы тоже), и цикл продолжается. Это нерегулярное дыхание, именуемое периодичным, нормально для нескольких первых недель. К концу первого месяца дыхание становится более регулярным. Чем меньше ребенок или чем больше его недоношенность, тем более нерегулярно его дыхание.

Первая простуда. Поскольку носовые ходы у новорожденного очень малы, даже если они лишь слегка забиты, это может приводить к шумному, затрудненному дыханию. Вы можете подумать, что это первый насморк вашего малыша. Но, хотя оно очень громкое и шумное, это первое сопение обычно вызвано не инфекцией. Носовые ходы новорожденного ребенка быстро забиваются пухом и очесами от пеленок или одежды, пылью, остатками молока или имеющимися в окружающем воздухе раздражителями, такими как сигаретный дым, дезодоранты, лаки для волос и аэрозоли. Забитый нос может вызывать у ребенка множество трудностей с дыханием, поскольку новорожденные вынуждены дышать носом, а не ртом. Новорожденный, у которого не дышит нос, не переходит с легкостью на дыхание ртом, а вместо этого борется изо всех сил, чтобы получить больше воздуха через нос. Одна из причин того, что новорожденные часто чихают – потребность прочистить свои носовые ходы. Вряд ли это первый насморк вашего ребенка. Он просто пытается почистить себе нос.

Как прочистить маленький носик

Вот как вы можете облегчить дыхание своего новорожденного:

• Положите своего ребенка на животик, слегка повернув его головку в сторону. В этом положении дети дышат лучше, поскольку оно позволяет языку и слюне, если она имеется в глотке, переместиться вперед, освободив место для прохода воздуха.

• Держите помещение, в котором ваш ребенок спит, как можно более чистым от пуха и пыли. Вынесите из комнаты собиратели пыли, такие как перьевые подушки и десятки подаренных мягких игрушек, которыми завалено большинство новорожденных. (Нет необходимости уносить из детской все пушистое, если носик у ребенка чистый.)

• Держите ребенка подальше от раздражителей носовых проходов: сигаретного дыма, паров краски и выхлопных газов, аэрозолей, духов и лаков для волос. Не разрешайте курить в доме, где находится ваш ребенок. Это один из самых распространенных раздражителей чувствительных носовых проходов новорожденного.

• Используйте солевой спрей для носа или капли, чтобы выделения слизистой носа отстали от стенок и ребенок начал чихать, с тем чтобы эти выделения переместились из задней части носа к передней, где вы легко можете аккуратно извлечь их шприцом с закругленным кончиком, который называется назальным аспиратором и продается в аптеке.

Ребенок давится и задыхается. Во время пребывания в матке легкие вашего ребенка были заполнены жидкостью. Большая часть этой жидкости была выжата из легких во время прохода по родовому каналу или была откачана врачом или медсестрой после рождения. Если немного слизи осталось, ваш ребенок может откашливать ее, и она моментально прилипает к задней стенке глотки. Ребенок давится, затем проглатывает лишнюю слизь, и с ним снова все в порядке. Если вы положите ребенка на бок или на животик, повернув его голову в сторону, тем самым вы не дадите слизи скапливаться в задней части горла.

Шумное дыхание. В дополнение к тому, что дышат новорожденные неровно, они дышат еще и шумно. К концу первого месяца вы можете услышать в горле ребенка булькающий звук, а у него в груди – что-то вроде трещотки. Ваш ребенок кажется в общем здоровым и радостным – он просто издает шумные звуки. Это не простуда, поскольку редко вызывается инфекцией. Ближе к концу первого месяца или в течение второго месяца дети начинают вырабатывать очень много слюны, зачастую больше, чем могут проглотить. Часть слюны скапливается в задней части глотки. Проходящий через нее воздух производит булькающий звук. Когда вы кладете руку на спинку или на грудку ребенку, дребезжание, которое вы слышите и ощущаете ладонью, исходит в действительности не из груди, а от вибраций, создаваемых воздухом, проходящим через слюну в задней части глотки. Эти совершенно нормальные звуки исчезнут, когда ребенок научится проглатывать слюну с той же скоростью, с какой вырабатывает ее.

Вы можете заметить, что звуки затихают, когда ребенок спит. Это объясняется тем, что выработка слюны снижается, когда ребенок засыпает. Ваш ребенок не подавится этими секретами и со временем научится глотать лишнюю слюну. Никаких лекарств не требуется.

Нормальные шумы. Новорожденных никак не назовешь тихими, даже когда они спят. Большинство звуков вызывается тем, что слишком много воздуха проходит слишком быстро через узкие пути. Вот наши любимые, драгоценные звуки: бульканье, вызываемое воздухом, проходящим через лужицу слюны в задней части ротовой полости; если добавляется заложенный нос, раздается сочетание храпа и бульканья, которое мы называем «хрулькание». Через слизь во рту или в носу может пройти звук, как при отрыжке. Нормальное дыхание может приобрести мурлыкающее звучание (как при произнесении горлового звука «р»), когда воздух и слюна встречаются. Во время сна и без того узкие дыхательные пути расслабляются и становятся еще уже, это приводит к тому, что каждый вдох и выдох приобретает или музыкальное, или хрюкающее, или вздыхающее звучание. И не забудьте про это чудесное, как у птиц, чириканье и посвистывание. Наслаждайтесь этими звуками, ведь они не останутся с вами надолго.

Икота. Все дети икают, в матке и вне ее. Мы не знаем причину этого явления, но оно не доставляет беспокойства ребенку. Если во время икоты покормить ребенка, она обычно проходит.

Работа выделительной системы ребенка

Изменения в стуле вашего ребенка. Будьте готовы к тому, что стул вашего ребенка постепенно поменяет свой цвет с черного через зеленый и коричневый на желтый. Первые несколько дней стул ребенка содержит черное, напоминающее смолу, липкое вещество, известное как меконий, которое состоит из остатков амниотической жидкости, оказавшейся в кишечном тракте ребенка. У вашего новорожденного ребенка должен быть мекониевый стул в первые же двадцать четыре часа. Если его нет, дайте знать врачу. Ближе к концу первой недели стул вашего ребенка станет менее липким и изменит свой цвет на зеленовато-коричневый. Через две недели он приобретет желтовато-коричневый цвет и более обычную консистенцию.

Преимущества кормления грудью. Стул детей, находящихся на грудном вскармливании, отличается от стула детей на искусственном вскармливании. Если вы кормите грудью, через неделю или две, когда ваш ребенок станет получать больше жирного молока, поступающего в конце кормления, вы можете ожидать, что его стул станет желтым, зернистым, напоминающим горчицу. Поскольку грудное молоко оказывает естественное слабительное действие, стул у детей, находящихся на грудном вскармливании, более частый, более мягкий, более желтый и имеет совсем не неприятный запах, как у простокваши. У ребенка, получающего бутылочку, стул, как правило, менее частый, более твердый, более темный, зеленоватый и имеет неприятный запах. Хотя стул новорожденного ребенка обычно горчично-желтый, не страшно, если вдруг будет один зеленый стул, при условии, что общее самочувствие вашего ребенка нормальное.

Рецепт от неутешного плача

Иногда ребенок, обычно не страдающий коликой и до этого чувствовавший себя хорошо, внезапно разражается необъяснимым, неутешным плачем. Прежде чем кинуться к телефону, чтобы вызвать врача, проверьте следующее.

1. Не случилось ли с ребенком что-то, требующее неотложной медицинской помощи? Двумя тревожными симптомами являются (1) непрекращающаяся рвота и (2) бледность всего тела. Если нет ни одного из этих симптомов и ребенок не выглядит нездоровым, нет необходимости срочно вызывать врача, пока вы не пройдете следующие пункты.

2. Не болит ли у ребенка что-нибудь? Разденьте ребенка и обратите внимание на следующее:

• Не нарушено ли нормальное движение ручек и ножек ребенка? Не замечаете ли вы каких-либо необычных припухлостей или вздутий? Эти наблюдения очень важны для выявления возможной травмы от недавнего падения; обратитесь к врачу, если заметили проблему.

• Нет ли вздутия в паху? Это может указывать на кишечную непроходимость, вызванную грыжей, и в этом случае требуется медицинская помощь.

• Не напряжен ли и не вздут ли у ребенка живот, с бóльшим вздутием с одной стороны, чем с другой; или он напряженный и болезненный, когда вы пытаетесь помассировать его? Эти симптомы плюс внезапный приступ плача и поведение, как при колике, могут указывать на кишечную непроходимость, но это нарушение обычно сопровождается неукротимой рвотой и бледностью, и ребенок выглядит нездорово. Щупать живот ребенка следует исключительно в перерывах между приступами плача, поскольку плачущие дети обычно заглатывают воздух, отчего живот кажется напряженным на ощупь.

• Нет ли у ребенка контактного дерматита (выглядит как ошпаренные пятна) в местах прилегания подгузников? Это может быть очень больно. (См. «Лечение раздражений от подгузников».)

• Нет ли густых желтых выделений из носа? Чаще всего это является признаком воспаления уха.

• Не тужился ли ребенок в попытках опорожнить кишечник? Это указывает на запор; попробуйте глицериновую свечу.

• Не отмечаются ли у ребенка вспухшие десны и обильное слюнотечение? Возможно, он испытывает боль от прорезывания зубов.

• Не обмотался ли вокруг пальца руки или ноги ребенка волос? Осторожно удалите его.

Если ваш родительский осмотр не подтвердил наличия ни одной из вышеперечисленных проблем и не указал на необходимость безотлагательно вызывать скорую помощь, переходите к следующему пункту.

1. Не вводили ли вы в рацион ребенка какой-либо новый продукт, который может вызвать расстройство? Если вы кормите грудью, не ели ли вы в последние несколько часов какую-либо пищу, вызывающую метеоризм? Если вы кормите ребенка смесью, не перешли ли вы только что на другую смесь? Не ввели ли вы ребенку какую-либо новую твердую пищу?

2. Возможно, ваш ребенок просто расстроен? Если ваше родительское расследование не выявило никаких заболеваний, а также физических или аллергических причин плача, попробуйте следующие техники успокоения ребенка:

• Положите ребенка в слинг и отправьтесь на прогулку.

• Носите ребенка на руках и кормите его.

• Прибегните к детскому массажу, особенно в области животика.

Если ни одна из этих рекомендаций не помогла выявить причину плача или успокоить ребенка, обратитесь к своему педиатру.

Как часто. Количество дефекаций в день существенно варьируется у разных новорожденных детей. Как было отмечено ранее, у детей, находящихся на грудном вскармливании, обычно стул чаще, чем у детей, получающих смеси. У некоторых детей наблюдается жидкий стул после или во время каждого кормления грудью. И матери зачастую слышат булькающие звуки жидкого стула, едва начав кормить. Водянистое извержение время от времени (так называемый взрывной стул) – дело обычное, и не нужно путать его с диареей. (Если у вас возникли опасения, прочитайте о диарее и признаках обезвоживания.) У новорожденного, получающего достаточное количество грудного молока, обычно от двух до пяти испражнений в день, но может быть всего один раз в день, что также нормально. Иногда у ребенка может не быть стула в течение двух-трех дней, что является нормальным, но обычно этого не случается до достижения возраста одного или двух месяцев. Недостаточно частый стул у грудного ребенка в возрасте до двух месяцев обычно указывает на то, что ребенок получает недостаточно молока.

Кровь в стуле. Иногда у ребенка бывает твердый стул или внезапный взрывной (фонтанирующий) стул, приводящий к небольшим трещинам прямой кишки. Если вы обнаружите на подгузнике ребенка несколько точек ярко-красной крови или полоски крови в стуле, причиной, по всей вероятности, является трещина. Она легко залечивается путем смазки прямой кишки ребенка отпускаемыми без рецепта детскими глицериновыми суппозиториями (свечами), которые предварительно разрезают вдоль пополам.

Перемены, происходящие с мокрыми подгузниками. В первую неделю моча ребенка совершенно неконцентрированная, как вода. Через несколько недель моча может приобрести более концентрированный, янтарно-желтый цвет. В первую неделю ваш новорожден-

ный в норме может иметь два-три мокрых подгузника в день. После готовьтесь к тому, что ваш ребенок будет мочить как минимум шесть—восемь тканевых подгузников в день (четыре-пять одноразовых).

Почему моча красноватая. В первую неделю нередко приходится сталкиваться с несколькими оранжевыми или красноватыми пятнами на подгузнике, которые могут встревожить вас, поскольку они похожи на кровь. Эти красные пятна вызываются уратами (остатками мочевой кислоты), нормальными для мочи новорожденного веществами, которые дают оранжево-красные пятна на подгузнике.

Тело новорожденного

Изменение веса. В первую неделю новорожденные обычно теряют примерно 170–280 г, или примерно 5–8 процентов своего веса при рождении. Дети рождаются с запасом жидкости и жира, который помогает им выжить, пока материнское молоко не сможет обеспечить их достаточным количеством жидкости и питательных веществ. Как много веса потеряет новорожденный, зависит от следующих факторов.

Крупные дети с большим запасом дополнительной жидкости обычно теряют больше всего веса; дети, которых прикладывают к груди по первому сигналу и которые пребывают вместе с матерью, теряют меньше всего веса. Потеря веса вашим ребенком также зависит от того, как скоро у вас появится молоко. Если вы пребываете в одной палате с новорожденным (руминг-ин) и кормите его по первому требованию, высококалорийное «заднее» молоко появится у вас быстрее, и ребенок потеряет меньше веса. Дети, в течение первой недели большую часть времени разлученные со своей матерью или получающие кормление по расписанию каждые 3–4 часа, обычно теряют больше всего веса. Не забудьте зафиксировать вес своего ребенка при выписке из роддома – это важная информация для вычисления прибавки веса во время первого медосмотра вашего ребенка. К 10–14-му дню новорожденные обычно восстанавливают свой вес.

Нормальные шишки. Если вы проведете рукой по голове своего ребенка, вы можете нащупать множество шишек и бугров, особенно на макушке, на затылке и за ушами. У ребенка кости черепа состоят из множества мелких костей, пока не соединенных между собой, что позволяет расти мозгу, а также обеспечивает более легкое прохождение по родовому каналу, поскольку кости черепа могут складываться. На втором году жизни голова ребенка будет ровнее.

Еще одна нормальная шишка – это твердый выступ в центре груди ребенка, чуть выше животика. Это конец грудины, и у некоторых детей он в течение нескольких месяцев выступает наружу. Примерно на втором или третьем месяце вы обнаружите несколько уплотнений размером с горошины под кожей на затылке и на шее. Это совершенно нормальные лимфатические узлы.

Вздутая мошонка. Яички формируются внутри брюшной полости и, обычно перед рождением, опускаются через паховую ткань, образовавшую мошонку. (Иногда одно или оба яичка не опускаются в мошонку к моменту рождения, но они могут опуститься позднее. Если яички не опустились к году, их можно опустить гормональным лечением или хирургическим путем.) Отверстие в брюшной стенке, через которое вышли яички, обычно закрывается. Иногда этот проход остается открытым, позволяя жидкости скапливаться вокруг яичек. Это вздутие, называемое гидроцеле, редко беспокоит ребенка и обычно исчезает к первому дню рождения. Во время осмотра вашего сына врач может направить на мошонку фонарик, чтобы разглядеть жидкость, скопившуюся вокруг яичка, для подтверждения диагноза.

Иногда через это отверстие в мошонку может попасть загнутая петлей кишка. Это называется *паховой грыжей*. В отличие от гидроцеле, на ощупь круглого и мягкого, грыжа более

твердая и продолговатая, размером примерно с большой палец руки. Вздутие, вызванное грыжей, то появляется, то исчезает: обычно кишка возвращается назад в брюшную полость, когда ребенок спит или находится в спокойном состоянии, и снова выпячивается наружу во время плача. Укажите врачу на это вздутие во время следующего осмотра. Грыжу требуется вправить, что является небольшой хирургической процедурой, после которой обычно не требуется оставаться в больнице даже на ночь.

В редких случаях петля из кишки застревает в мошонке, и тогда требуется немедленно освободить ее хирургическим путем, чтобы не допустить повреждения кишечника. Незамедлительно позвоните врачу, если вздутие внезапно станет больше, тверже, темнее, болезненнее или у ребенка откроется рвота и появится боль в животе.

Припухлость груди у ребенка. Из-за выброса гормонов, вызывающих увеличение груди во время беременности, молочные железы у вашего ребенка могут набухнуть и затвердеть на первой неделе после рождения. И эта детская грудь может даже выработать несколько капель молока. Это совершенно нормальные физиологические изменения, наблюдающиеся как у девочек, так и у мальчиков. Через несколько месяцев припухлость должна пройти.

Зарастающая вагина. На первом или втором году жизни вы можете заметить, что похожее на щель отверстие вагины вашей дочери начинает закрываться, что случается нередко. Обратите на это внимание вашего врача во время регулярного осмотра ребенка. Называемое лабиальным сращением, это явление имеет место потому, что стенки вагинального отверстия находятся так близко друг к другу, что начинают срастаться. Это не вызывает у ребенка никакого дискомфорта и не приносит ему вреда. Чаще всего это отверстие открывается само по себе. Но если сращение становится все толще или закрывает все отверстие, так что прекращается отток мочи, ваш врач может осторожно восстановить отверстие. Ежедневно раскрывайте половые губы, чтоб предотвратить сращение. Если стенки снова срастаются, врач может прописать мазь с эстрогеном, которую следует наносить на края для предупреждения дальнейшего срастания. В возрасте примерно двух лет, когда эта ткань у вашей дочери начнет сама вырабатывать эстроген, проблем со сращением больше не будет.

Уплотнение в половых губах. Половые губы являются эквивалентом мошонки у представителей мужского пола. Иногда яичник опускается в губы и прощупывается под кожей как подвижный, достаточно крупный шарик. Скажите об этом своему врачу, который назначит небольшую хирургическую операцию, во время которой яичник будет возвращен на прежнее место.

Выпяченный пупок. Дети рождаются с отверстием в брюшной стенке, через которое сосуды пупочного канатика соединяются с плацентой. Когда пуповина перерезана, культя отсыхает. Иногда пупок выпирает наружу, иногда остается плоским или втянутым внутрь. Выпяченный пупок или втянутый – зависит от индивидуальных особенностей заживления культи пуповины, а не от того, как была перерезана пуповина. Большинство выпяченных пупков со временем уплощается.

Косолапость

Ноги и стопы новорожденного несут на себе отпечаток стиснутого положения в матке, что называется «и встать негде». Ножки обычно сильно изогнуты дугой, а ступни повернуты внутрь. Поскольку кости пребывали в таком изогнутом положении в течение многих месяцев внутриутробной жизни, будьте готовы, что пройдет несколько месяцев свободных движений, прежде чем ножки и ступни выпрямятся.

Вы можете помочь процессу выпрямления, не давая ребенку спать в положении зародыша – когда ступни и ножки подвернуты вниз. Если ребенок упрямо занимает это положение, сшейте штанины пижамы вместе – это не даст ему занимать такое положение.

Когда беспокойство излишне. Возьмите эти драгоценные ножки в свои руки и внимательно посмотрите на подошвы стоп. Это нормально, если передняя часть стопы немного загнута вовнутрь. Теперь возьмите пятку ребенка одной рукой и осторожно тяните переднюю часть стопы, чтобы привести ее в выпрямленное положение. Если стопа выпрямляется легко, без приложения особых усилий, это естественный изгиб, который устранится сам собой через несколько месяцев. Чтобы помочь этим маленьким ножкам выпрямиться, проделывайте это упражнение на растяжку при каждой смене подгузника и ограничьте сон в положении зародыша, как было указано выше.

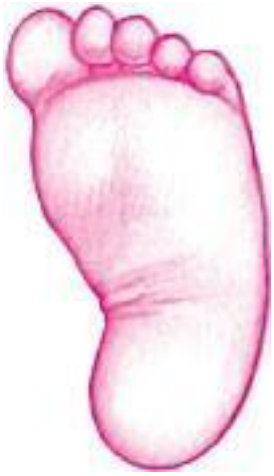
Когда может иметься потребность в лечении. Ваш врач может порекомендовать лечение, если передняя часть стопы изогнута вовнутрь и в наличии имеются следующие характеристики:

• Передняя часть стопы очень сильно изогнута относительно задней части стопы.

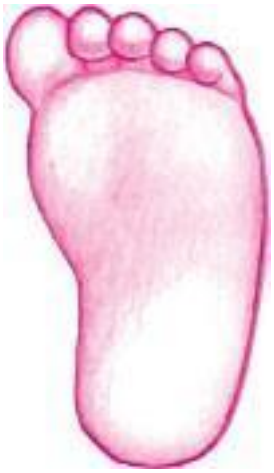
• Вы не можете выпрямить стопу легким нажатием.

• На стопе имеется глубокая складка в том месте, где передняя часть стопы начинает загибаться внутрь.

Если одна стопа вашего ребенка или обе (обычно обе) имеют эти характеристики при рождении и нет признаков их самостоятельного исправления по истечении одного или двух месяцев, ваш врач может дать вам направление к ортопеду, который проведет простое и безболезненное лечение путем наложения серии гипсовых слепков. На ножках ребенка закрепляются гипсовые слепки, похожие на маленькие белые ботиночки. Врач меняет эти слепки каждые две недели, каждый раз немного выпрямляя стопу, в течение двух или трех месяцев. После этого лечения ваш врач может выписать вам специальную обувь еще на несколько месяцев, чтобы зафиксировать стопу в выпрямленном положении.



Косолапая стопа



Нормальная стопа

Две крупные мышцы проходят посередине животика ребенка, обрамляя пупок. Иногда между этими мышцами имеется отверстие, и когда ребенок плачет или напрягается, наружу выдается весь пупок. Кишечник выходит через это отверстие под кожу, и вы чувствуете кишечник вокруг пупка в виде мягкого бугра. Это *пупочная грыжа*. Она может быть размером с мяч для гольфа или с кончик пальца. По мере роста мышц отверстие вокруг пупка закрывается, и грыжа исчезает. Пупочные грыжи особенно часто встречаются у афроамериканских детей. Они не причиняют ребенку боли или вреда. Не приклеивайте поверх грыжи лейкопластырь. Это не ускоряет выздоровление и может привести к воспалению. Практически во всех случаях требуется лишь лечение временем, и практически всегда грыжа исчезает к двум годам.

Ребенок дрожит и трясется. Незрелость нервной системы ребенка часто приводит к мышечным судорогам: подергивающийся подбородок, трясущиеся руки и ноги, а также судороги губ, напоминающие оскал. Эти совершенно нормальные явления, особенно часто наблюдаемые, когда ребенок отходит ко сну, проходят к трем месяцам.

Хруст в суставах. Когда вы двигаете суставы ребенка, вы можете услышать похрустывание. Это нормальное явление, вызываемое слабыми связками и отстоящими друг от друга костями.

Срыгивание

Пятна засохшего молока на вашей одежде предательски говорят о том, что вы родитель большого любителя срыгнуть. В первые месяцы жизни большинство детей отрыгивает молоко или искусственную смесь несколько раз в день. Это больше ваши проблемы (приходится много стирать), нежели проблемы со здоровьем ребенка, и это редко беспокоит ребенка. Одевайтесь соответственно. Если вам «повезло» с ребенком и он делится каждой своей трапезой с вашей одеждой, носите одежду с пестрым рисунком и избегайте темного цвета. На случай срыгивания держите под рукой тканевую салфетку.

Не много потеряно. Когда ребенок срыгивает, вам может казаться, что из него вылилось все молоко, которое ваш организм так старательно вырабатывал, или вся смесь, за которую вы отдали столько денег. Но, скорее всего, вы преувеличиваете объем срыгнутого молока. Пролейте на стол столовую ложку молока или смеси и посмотрите, какая огромная получится лужа. А теперь скажите, такое ли пятно на вашем халате? По большей части дети срыгивают лишь чайную ложку, в то время как съедают они в первые месяцы в среднем 4–8 столовых ложек.

Почему ребенок срыгивает. Маленькие дети срыгивают просто потому, что они маленькие дети. Они заглатывают молоко вместе с воздухом, и воздух оказывается в желудке под молоком. Когда желудок ребенка сокращается, он, подобно пневматическому ружью, выстреливает частью молока назад, в пищевод, и у вас на плече оказывается кислое, свернувшееся молоко. Некоторые жадные едоки заглатывают слишком много молока слишком быстро, и перегруженный животик отсылает часть назад. Резвые игры с ребенком после кормления, когда вы надавливаете ему на животик или резко переворачиваете, подбрасываете ребенка, также могут вызвать срыгивание.

Как бороться со срыгиванием. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь вашему ребенку.

• Не торопитесь во время кормления. Учитывайте, что у маленьких детей маленькие животики. Если вы кормите смесями, давайте своему ребенку меньшие порции, но чаще.

• Заставляйте ребенка выпустить воздух во время и после кормления. Детям, получающим искусственное вскармливание, нужно давать выпустить воздух после каждых девяноста миллилитров молока, а детям, находящимся на грудном вскармливании, – при переходе на другую сторону или когда сосущий ребенок делает паузу, если ребенок подолгу задерживается у одной груди. (См. «Как избавить от газов детей, страдающих метеоризмом».)

• Кормите ребенка в вертикальном положении и держите его в вертикальном положении 20–30 минут после еды. Если у вас нет времени просто сидеть и держать ребенка в вертикальном положении, носите ребенка в вертикальном положении в сумке-слинге, пока занимаетесь своей работой. Сила тяжести – лучший друг склонного к срыгиванию ребенка.

• Избегайте резвых игр с ребенком, не подбрасывайте его в воздух по крайней мере в течение получаса после еды.

• Если вы кормите из бутылочки, проверьте, чтобы отверстие в соске не было ни слишком большим, ни слишком маленьким. Обсудите с врачом возможность смены смеси.

• Дайте ребенку дососать до «заднего» молока. Оно более жирное, и поэтому его сложнее отрыгнуть.

Срыгивание: когда нужно беспокоиться

Срыгивание становится проблемой и требует медицинской помощи, если имеет место один из следующих случаев:

• Ребенок теряет вес или набирает вес недостаточно успешно.

• Рвота усиливается по частоте и объему и становится фонтанирующей (отрыгиваемая масса летит через ваши колени и падает на пол).

• Рвотные массы постоянно имеют зеленый цвет (окрашиваются желчью).

• Рвота сопровождается поведением ребенка, указывающим на сильные боли в животе.

• Ребенок давится, кашляет во время каждого кормления.

Когда же срыгиванию придет конец. В большинстве случаев срыгивание прекращается в возрасте примерно шести-семи месяцев, когда ребенок способен сидеть в вертикальном положении – сила тяжести удерживает молоко внизу. (См. «Пункт второй: определите возможность желудочно-пищеводного рефлюкса»)

Кровь в отрыгнутом молоке. Не впадайте в панику при виде первой крови ребенка. Если вы кормите грудью, гораздо больше вероятность, что это ваша кровь, а не ребенка. Обычно эта кровь вытекает во время кормления из растрескавшихся сосков, при заживлении которых кровь исчезает. Иногда ребенок срыгивает с большим напряжением и может порвать

один из мелких кровеносных сосудов на конце пищевода. Это также быстро заживает. Если ни одна из этих причин не представляется вероятной, а кровотечение продолжается, дайте знать врачу.

Глаза

Гноящиеся глаза

У большинства новорожденных глаза начинают слезиться к трем неделям. Эти слезы должны оттекать в нос через крошечные слезные канальцы во внутренних углах глаз. В первые несколько недель или месяцев вы можете отмечать желтые, липкие выделения из одного или обоих глаз. Обычно они вызываются закупоркой слезного канальца. При рождении выходящие в носовую полость концы этих канальцев, называемые слезно-носовыми протоками, иногда закрыты тонкой мембраной, которая обычно разрывается сразу после рождения, обеспечивая нормальный отток слез. Часто случается, что эта мембрана разрывается не полностью, поэтому слезно-носовые протоки остаются закупоренными и слезы скапливаются в одном или обоих глазах. В жидкости, не оттекающей должным образом, размножаются болезнетворные микроорганизмы. В этом случае выделения из глаз вашего ребенка будут неизменно желтыми, что указывает на воспаление в области перекрытых слезных протоков.

Вот как открыть слезно-носовой проток. Осторожно массируйте слезный каналец, расположенный под крошечным «бугорком» во внутреннем углу глаза, около носа. Массируйте в направлении вниз и внутрь (к носу) примерно шесть раз. Выполняйте этот массаж так часто, как будете вспоминать о нем – например, перед каждой сменой подгузника, предварительно вымыв руки. При массаже слезного канальца возникает давление на жидкость, скопившуюся в протоке, и со временем закупоривающая его мембрана выскакивает и проток открывается.

Если вы по-прежнему замечаете, что один или оба глаза постоянно слезятся или из них вытекают желтые выделения, во время профилактического осмотра ребенка попросите своего врача проинструктировать вас, как следует проводить массаж слезных канальцев. Если по-прежнему имеются желтые выделения, ваш врач может прописать мазь с антибиотиками или капли для лечения этого воспаления. Матери часто говорят, что, если промыть глаза грудным молоком (которое содержит антимикробные компоненты), выделения исчезают.

Закупорка слезно-носовых протоков может время от времени повторяться, но обычно к шести месяцам они остаются открытыми. Иногда это консервативное лечение не дает результатов, и в возрасте между шестью и девятью месяцами возникает необходимость, чтобы окулист открыл эти протоки, введя в них тончайшую проволоку. Обычно эта не требующая много времени процедура проводится прямо в кабинете, но может потребоваться амбулаторная операция под общей анестезией. Нагноение глаз в первые несколько месяцев практически всегда вызывается закупоркой слезно-носовых протоков; у ребенка более старшего возраста выделения из глаз могут быть вызваны воспалением глаз, конъюнктивитом, или чаще могут быть следствием воспаления уха и пазух. (См. табл. «Обзор детских болезней».)

Красные полосы

Сразу после рождения вы можете заметить красную полоску на белке одного глаза ребенка или на обоих белках. Не волнуйтесь! Это называется конъюнктивальными кровоизлияниями и вызывается тем, что кровеносные сосуды лопнули во время родов от сжатия. Это не приносит вреда глазам ребенка и исчезает в течение нескольких недель.

Рот ребенка

Вы заглядываете своему ребенку в рот и видите белые творожистые пятна на внутренней поверхности губ или щек, или на языке, или на небе. Этих пятен здесь раньше не было, а новоявленные пятна беспокоят новоявленных матерей. Вам не терпится поделиться свежеобнаруженными пятнами с врачом, который находится на расстоянии всего лишь телефонного звонка…

Молочница (или дрожжевой стоматит, кандидоз)

Отставьте телефон в сторону – это всего лишь молочница, грибковая инфекция во рту ребенка, вызванная дрожжами. Дрожжи всегда живут на теплых, влажных участках кожи, например во рту, в вагине, около ануса, и быстро растут на молоке. Грибковая инфекция обычно резко вспыхивает после лечения антибиотиками, поскольку антибиотики убивают также и полезные бактерии, которые в обычных условиях держат дрожжи под контролем. Если кормящая мать принимает антибиотики, они могут спровоцировать появление молочницы у малыша.

Если только не оставить молочницу без лечения, она редко беспокоит детей, хотя может иметься зуд и раздражительная болезненность во рту. Это больше неудобство, чем заболевание, хотя некоторые дети с молочницей становятся очень капризными во время кормления. Остатки молока на языке и слизистой оболочке рта могут быть спутаны с молочницей, но молоко легко можно стереть в отличие от молочницы. Если вы попытаетесь снять возникающий при молочнице налет с языка или слизистой, может остаться поверхностно разъеденный участок и иногда могут быть даже крошечные точки крови.

Скорее всего, ваш ребенок не «подхватил» молочницу у другого ребенка. Более вероятно, что причиной является чрезмерный рост собственных дрожжевых организмов вашего ребенка, которые всегда живут во рту и на коже, обычно в гармонии, и никто даже не подозревает об их существовании. В действительности дрожжи, скорее всего, впервые попали в организм вашего ребенка при проходе через ваш родовой канал.

Лечение. Поставьте в известность своего врача (нет необходимости делать это в спешном порядке), который пропишет противогрибковое средство. Кончиками пальцев или аппликатором, который прилагается к лекарству, смазывайте этим средством пятна молочницы и остальные участки слизистой оболочки рта ребенка, а также язык четыре раза в день в течение десяти дней. Вот простое домашнее средство против молочницы: смазывайте молочницу щепоткой порошка ацидофильных бактерий (на кончике пальца), продающегося в капсулах в продовольственных магазинах в отделе охлажденных продуктов (Acidophilus Lactobacillus), дважды в день в течение недели.

Дрожжи-поселенцы зачастую не очень-то охотно покидают ротовую полость. Может понадобиться несколько курсов лечения. Если вы используете соски или пустышки, кипятите их по двадцать минут каждый день. Молочница во рту, вызванная грибками, может сопровождаться высыпаниями на ягодицах. (См. «Как стать детективом по сыпям и опрелостям».)

Я поделюсь с тобой молочницей. Первым проявлением щедрости вашего ребенка может стать то, что он поделится с вами своей молочницей и передаст ее во время кормления вашим соскам. Смотрите, нет ли нижеследующих признаков молочницы на сосках: ваши соски болят на участках, закрываемых ротиком ребенка. Они слегка покраснели или имеют ярко-розовый цвет, кожа слегка припухшая, сухая и шелушащаяся. Вы можете чувствовать в сосках зуд и жжение и можете также испытывать глубокую стреляющую боль, направленную от соска внутрь, после кормления. То же лечение, что и для ротика вашего ребенка, – выписан-

ная врачом противогрибковая мазь или безрецептурный противогрибковый крем – избавит от дрожжевой инфекции и ваши соски. Если ваши соски поражены этой инфекцией достаточно серьезно, врач может прописать вам противогрибковые препараты, принимаемые перорально. Вы также можете использовать капсулы с ацидофильными бактериями.

Волдыри на губах

На первом месяце жизни вы можете заметить, что на верхней губе вашего ребенка появляются водяные пузыри, или мозоли. Эти подушечки образуются вследствие энергичных сосательных движений ребенка и исчезают к концу первого года жизни. Это нормальное явление, совершенно не беспокоящее ребенка, поэтому оставьте все как есть. Вы также можете заметить крошечные белые пузыри на небе или деснах малыша. Эти «жемчужинки», как правило, исчезают в течение нескольких месяцев.

Отметины на коже новорожденного и кожные раздражения

Проведите рукой по коже своего ребенка. Такая мягкая, такая ровная, но не идеальная. Вы чувствуете сухие участки, шелушащиеся пятна, шершавые и сморщенные места, а на некоторых участках кожа как будто не подходит по размеру, например, она не прилегает вокруг подбородка, на шее, запястьях и пятках. Но не волнуйтесь, ваш ребенок дорастет до нее. Давайте пройдемся руками и глазами, от головы до пят, по всем разновидностям кожных изменений, наблюдающихся у большинства новорожденных.

Нормальные отметины на коже новорожденного

Когда вы смотрите на кожу своего ребенка, она также не кажется идеальной. На ней точки и крапинки, высыпания и кровоподтеки, полосы и пятна – такое разноцветное пальтишко. Но кожа новорожденного имеет уникальное свойство – способность меняться – иногда прямо у вас на глазах.

Сосудистый невус («укусы аиста»). У большинства новорожденных имеются участки, где множество кровеносных сосудов скапливается пучками и просвечивает через тонкую кожу. Эти ровные на ощупь красновато-розовые метки наиболее заметны на веках, на затылке и посередине лба. Эти пятнышки не являются, говоря медицинским языком, высыпаниями. Они называются сосудистым невусом или, на языке родителей, родовыми пятнами. Бабушки окрестили их «укусами аиста». Но никакой мифический аист не клюнул вашего ребенка. Эта кожная достопримечательность объясняется пучками разросшихся кровеносных сосудов, которые видны через тонкую кожу новорожденного. По мере того как лишние кровеносные сосуды ссыхаются, а кожа вашего ребенка становится толще, они практически всегда исчезают или значительно бледнеют к первому дню рождения. Иногда невус, особенно на затылке, остается, но его закрывают волосы. Иногда эти особые приметы блекнут, но снова появляются, когда ребенок напрягается или плачет, и тогда родители восклицают: «Смотри, фары на лбу зажглись!».

Клубничный невус (пещеристая гемангиома, каверномa). В то время как сосудистый невус появляется при рождении и со временем тускнеет, другие родовые пятна появляются одну или две недели спустя и со временем растут. Большинство появляется в виде выпуклого красного круга и постепенно увеличивается до размера монеты в течение первого года. Где-то между годом и тремя они начинают сморщиваться. Вы определите, что пятно достигло своего максимального размера и больше расти не будет, когда увидите, что центр стал серым.

Название «клубничный» невус получил потому, что эти пятна напоминают клубнику, они образованы кровеносными сосудами, которые отошли от своего нормального местоположения и продолжали расти. У большинства детей есть хотя бы один такой невус. И, как ягоды на

веточках клубничного куста, они бывают разного размера и формы, от размера веснушки до столь крупного размера, как у мяча для гольфа.

Невзирая на косметическую непривлекательность, в большинстве случаев клубничные невусы лучше оставить в покое и подождать, пока они исчезнут сами. Иногда они причиняют большое неудобство своим неудачным расположением. К примеру, такой вырост на веке может препятствовать подъему века и мешать развитию зрения у ребенка. Другие располагаются на руках и ногах, где они кровоточат, если ребенок ушибется. Лишь в редких случаях они остаются надолго и становятся косметическим дефектом. В этих случаях уродливый или причиняющий много неудобств невус может быть удален с применением инъекций и лазерной терапии.

Родинки. Называемые пигментным невусом, эти коричневато-черные бугорки варьируются от размера веснушки до огромных, волосатых пятен. Родинки обычно остаются того же размера, поэтому кажутся сравнительно более маленькими, когда ребенок подрастает. Это доброкачественные образования, и не стоит ни беспокоиться, ни лечить их. В очень редких случаях крупные пигментные волосатые невусы подлежат хирургическому удалению из-за угрозы их злокачественного перерождения.

Монгольские пятна (синий невус, невус Ядассона-Тише). Не проходит и года, чтобы мне не досадил звонок от кого-нибудь, обвиняющего родителя в жестоком обращении с ребенком, о чем якобы свидетельствуют иссиня-черные отметины на ягодицах ребенка. Эти напоминающие кровоподтеки пятна, часто встречающиеся у детей негров, азиатов и индусов (первоначально были обнаружены у выходцев из существовавшей когда-то Монгольской империи, отсюда название), отчетливо выделяются в нижней части спины и на ягодицах, а иногда также на плечах и ногах. Эти «следы побоев» со временем тускнеют, но в большинстве случаев никогда полностью не исчезают.

Плоские родимые пятна цвета кофе с молоком. Это светло-коричневые пятна вровень с кожей, похожие на маленькие лужицы разлитого кофе со сливками. Большинство остается того же размера, становясь сравнительно меньше по мере того, как ребенок растет.

Первые высыпания ребенка

Милиум (белые угри). В первые недели жизни ребенка вы можете увидеть и нащупать крошечные белые угри, рассыпанные по лицу ребенка, особенно на носу. Вызванные закупоркой пор секретами, эти угри являются нормальным явлением и исчезают через несколько недель безо всякого лечения.

Токсическая эритема. Пусть вас не пугает столь тревожное название. Появляются точки в виде желтовато-белых прыщиков, окруженных кружком покрасневшей кожи. Выглядят как укусы. Эти совершенно нормальные точки появляются на первой неделе, чаще всего на животике ребенка, и исчезают без лечения к двум неделям.

Потница. Представляющая собой красноватые папулезные (в виде прыщиков) высыпания, потница появляется на чрезмерно влажных участках кожи, например между шейными складками, за ушами, в паху или на участках, где одежда прилегает слишком плотно. Осторожно проведите пальцами по сыпи, и вы поймете, почему эту сыпь называют колючей. На ощупь она шершавая, как наждачная бумага. Мне представляется, что потница может причинять ребенку беспокойство. Чтобы избавиться от нее, одевайте своего ребенка в легкую просторную одежду из хлопка и аккуратно промывайте кожу простой прохладной водой или раствором пищевой соды (одна чайная ложка на стакан воды). Помните, что нужно промокнуть, смыть и просушить; не скребите и не трите чувствительную кожу новорожденного.

Акне новорожденных. Примерно на третьей или четвертой неделе будьте готовы к тому, что на идеально гладком личике вашего младенца покажутся первые дефекты кожи. Подобно подростковому акне, высыпание в виде красных, маслянистых прыщей покрывает

большую часть лица ребенка, и прежде мягкие, гладкие щечки становятся шершавыми, как наждак. Отложите на время фотоаппарат; этот первый переходный период кратковременный (все, кто уже сталкивался с этим явлением, планируют первые фотографии ребенка и крестины до или после периода акне). Акне новорожденных обычно достигает своего пика примерно на третьей неделе и проходит к месяцу или шестинедельному возрасту.

В ситуации, сходной с гормональными изменениями пубертатного периода, повышение гормонального уровня во время родов может вызвать чрезмерную выработку воскоподобного маслянистого вещества, секрета сальных желез, называемого кожным салом, особенно на лице и голове. Закупорка кожных желез ведет к их воспалению и образованию угрей. В медицине это называется себорейным дерматитом.

Акне новорожденных беспокоит родителей больше, чем ребенка. Коротко подстригите ногти ребенка, чтобы он не поцарапал себе лицо. Осторожное промывание водой с мягким мылом удалит лишнее и иногда вызывающее раздражение сало. Если папулы (угри) воспаляются (около них появляются красные участки или из них сочатся медоподобные выделения), ваш врач может прописать антибактериальную мазь. У большинства новорожденных акне полностью исчезает без какого бы то ни было особого ухода за кожей.

Если это явление возникает очень рано (то есть на второй неделе) и/или состояние быстро ухудшается: раздражение перекидывается с лица на волосы и вниз на шею и даже плечи, – возможно, вы наблюдаете один из первых признаков аллергии на какое-то вещество в смеси, которой кормите ребенка, или в вашем грудном молоке. Именно это имело место у нашего седьмого ребенка, Стефана, и высыпания мгновенно исчезли, когда из рациона Марты были полностью исключены продукты из коровьего молока.

Корочки на голове. При другой форме себорейного дерматита вы заметите и нащупаете на коже головы ребенка высыпания в виде напоминающих корочки маслянистых бляшек, особенно над родничком. В легком случае шелушащаяся сухая кожа головы похожа на перхоть. Редко требуется какое-либо иное лечение, кроме аккуратного мытья и повышения влажности. Мойте кожу головы мягким шампунем не чаще одного раза в неделю. Слишком энергичное и слишком частое мытье головы лишь пересушит кожу и только ухудшит состояние.

Вот как быть при более тяжелой форме себорейного дерматита:

• Вотрите в покрытые корочками участки растительное масло холодного прессования, чтобы размягчить их. Дайте маслу около пятнадцати минут на то, чтобы впитаться.

• Мягкой зубной щеткой осторожно вычешите корочки.

• Смойте лишнее масло мягким детским шампунем.

Если дерматит не проходит, осложняется и вызывает зуд, попробуйте специальную мазь и мягкий шампунь с дегтем. (См. «Рецепт для здоровой кожи малыша».)

Вы можете также заметить маслянистые корочки за ушами своего ребенка и в кожных складках на шее. Этот себорейный дерматит обычно проходит при осторожном мытье теплой водой, но иногда требуется мазь, изготовляемая по рецепту. Коже полезна влажность. Вот почему большинство кожных высыпаний усиливается в зимние месяцы, когда центральное отопление пересушивает воздух. Испаритель, или увлажнитель, поставленный в комнату, где спит ваш ребенок, увлажнит сухую кожу.

Раздражения от подгузников, или опрелости: Как их предотвратить и лечить

Внимательно рассмотрите чистую, не тронутую никакими болячками попку своего ребенка. В течение следующего года ее цвет, возможно, уже никогда не будет таким ровным. Стоит только начать заворачивать ребенка в подгузники, раздражения не заставят себя долго

ждать. Подгузники и кожа просто не могут без трений. Чтобы защитить окружающие предметы от детских экскрементов, были придуманы подгузники – а кожа ребенка восстает против потери своей свободы дышать свежим воздухом и наслаждаться солнечным светом.

Откуда берутся раздражения? Сначала возьмите очень чувствительную кожу, добавьте химические вещества, содержащиеся в моче и кале, закупорьте этот участок большой «повязкой» и трите все это вместе. Готово! Вот вы и получили раздражение от подгузника. Подержите эту смесь достаточно долго, и бактерии на пару с грибками начнут размножаться в ослабленной коже, и у вас будет еще более сильное раздражение, с опрелостями и высыпаниями.

Чрезмерная влажность на чувствительной коже – вот главный виновник раздражений от подгузников. Избыток влаги лишает кожу естественной сальной смазки, кроме того, мокрая кожа легче повреждается трением. Как только кожа раздражена чрезмерной влажностью, она больше не может служить надежным природным барьером. Ослабленную кожу атакуют бактерии и грибки, приводя к более тяжелым и долго не заживающим повреждениям. Маленькие дети имеют множество жировых складок в паховой области. Трение этих влажных кожных складок и является причиной того, что наиболее часто раздражения отмечаются именно в паховых углублениях.

Как только кожа привыкает к сырости, твердая пища, вводимая в рацион ребенка, поставляет другие химические раздражители, и попка ребенка немедленно реагирует на то, что что-то изменилось на другом конце.

Лечение раздражений от подгузников

Не принимайте раздражение слишком близко к сердцу. «Но я же переодеваю его всякий раз, как он описается», – часто говорят матери, оправдываясь за то, что у их детей никак не проходит раздражение. Даже у родителей, которые очень внимательно относятся к смене подгузников, дети страдают от раздражения на попке.

Но вот способы облегчить положение.

Меняйте чаще. Исследования показали, что у детей, которым меняют подгузник как минимум восемь раз в день, реже возникают пеленочные раздражения.

Попробуйте разные типы подгузников. Хотя обе стороны трубят о своей победе над опрелостями и сыпью, попробуйте и тканевые, и одноразовые подгузники различных марок, чтобы посмотреть, какие вызывают меньше всего раздражений.

Выполаскивайте из подгузников раздражители. Если стираете подгузники сами, для удаления остатков мыла и алкалиновых раздражителей подливайте перед началом цикла полоскания половину стакана уксуса. Вы можете также требовать этой обработки от своей службы стирки подгузников.

Подмывайте или вытирайте хорошенько. Во время каждой смены подгузника подмывайте попку ребенка, особенно если подгузник насквозь промок или вы чувствуете запах аммиака. Поэкспериментируйте, чтобы найти вариант, который подходит попке вашего ребенка лучше всего. Чувствительная кожа лучше всего переносит простую воду; иногда требуется мягкое мыло. Некоторые чувствительные попки восстают против химикатов в одноразовых детских салфетках с пропиткой, особенно содержащих спирт; другие попки принимают их без всякого раздражения. Пробуйте разные салфетки, пока не найдете те, которые хорошо подходят. Кожа на ягодицах некоторых малышей любит быть совершенно «голенькой» и дышать. У других раздражений меньше, если покрывать кожу защитным кремом.

Вытирайте осторожно. Насухо промокайте мягким полотенцем или чистым хлопчатобумажным подгузником. Никогда не нужно сильно тереть кожу полотенцем или скрести раздраженную кожу щелочным мылом. У одного из наших детей была такая чувствительная кожа, что даже промакивающие прикосновения полотенца вызывали покраснение. Мы использовали

фен для волос (минимальная температура, на расстоянии 30 см от кожи), чтобы просушивать ее попку.

«Кондиционируйте» попку ребенка воздухом. Давайте закрываемой подгузниками области дышать, надевая одноразовые подгузники свободно, не туго. Избегайте плотно прилегающих подгузников и воздухонепроницаемых эластичных штанишек, которые удерживают влагу; оставьте эти штанишки для случаев, когда подтекающий подгузник будет социально неприемлемым.

Держите ребенка попкой вверх. Когда ребенок спит, подставляйте его попку воздуху и иногда минут на десять солнечным лучам рядом с *закрытым окном*. Кладите ребенка на сложенный тканевый подгузник, подстелив вниз прорезиненную клеенку, чтобы защитить постельное белье и одеяла. В теплую погоду и по истечении периода новорожденности давайте ребенку спать на улице, так чтобы его попка была открыта свежему воздуху.

Устраните трение. Попробуйте подгузник большего размера, чтоб уменьшить трение.

Отгибайте пластиковый слой на одноразовых подгузниках наружу, чтобы лишь самый мягкий участок подгузника касался кожи ребенка. Ободок вокруг талии ребенка свидетельствует о том, что виновником раздражений является трение. Помимо трения подгузника, трение возникает еще и в паховых складках во время энергичного движения ножек ребенка или когда подросший малыш учится ходить. Наносите мазь под подгузник, чтобы снизить трение в паховых складках, а также там, где обычно возникает раздражение.

Барьерные кремы

Для большинства попок, не имеющих раздражений, кремы и мази не нужны, поскольку они могут лишить кожу возможности дышать естественным образом. Но если попка вашего ребенка склонна к высыпаниям – «Как только я справлюсь с сыпью, она появляется снова», – барьерные кремы могут стать хорошим профилактическим средством. Как только вы увидите, что попка покраснела и на ней появилось раздражение, *щедро* нанесите барьерный крем, содержащий оксид цинка. Кукурузный крахмал, одно из стариннейших защитных средств, может быть использован в паховых складках для устранения трения, но по своему опыту мы можем сказать, что кукурузный крахмал скатывается и больше вредит, чем помогает.

Изменения в рационе

Когда меняются условия на одном конце, ждите изменений и на другом. Изменения в рационе, включая смену искусственной смеси или введение твердой пищи; прорезывание зубов или прием лекарств – все это ведет к изменению химического состава кала и мочи, вызывая раздражения. (Кстати, исследования показали, что у детей, получающих грудное вскармливание, раздражения от подгузников реже принимают тяжелую форму.) Как только меняются условия «во рту», наносите барьерные кремы до того, как появятся раздражения, особенно если ребенок склонен к ним. Если вы даете ребенку антибиотики, давайте ежедневно по одной чайной ложке или капсуле порошка *Acidophilus Lactobacillus или Lactobacillus Bifidus*, чтобы уменьшить вызываемую антибиотиками диарею и возникающие в результате раздражения (См. «Пробиотики».). Если опрелости или сыпь не проходят продолжительное время, попробуйте противогрибковый крем.

Ваш собственный рецепт от раздражений

Попробуйте этот «рецепт», чтобы лечить раздражения от подгузников у своего ребенка, – крем с цинком под каждый подгузник:

• Противогрибковый крем (клотримазол).

• 1 %-й гидрокортизоновый крем (не используйте дольше трех дней, не проконсультировавшись с врачом).

Наносите каждый по отдельности в разное время дважды в день. (Оба средства продаются в отделе отпуска лекарств без рецепта.) Их также можно смешивать.

Как стать детективом по сыпям и опрелостям

«Пеленочные раздражения» – это в действительности лишь общий термин, охватывающий большое количество различных раздражений, высыпаний и опрелостей в области, закрываемой подгузником. Вот как определить некоторые типы кожных раздражений в ягодичной и паховой областях и проводить лечение.

Аллергическое кольцо. Красное кольцо вокруг анального отверстия ребенка указывает, что виновником является какой-то раздражитель в рационе, как и высыпание около рта ребенка обычно вызвано введением нового продукта. Чрезмерное количество цитрусовых и сока цитрусовых, а также пшеница – вот основные раздражители. Исключите эти продукты, чтобы посмотреть, исчезнет ли красное кольцо. Может даже потребоваться, чтобы вы исключили эти продукты из своего рациона, если вы кормите грудью. (См. «Пищевые аллергии»)

Контактный дерматит. Проявляющийся в виде красных плоских отеков, словно после ошпаривания кипятком, контактный дерматит появляется на участках, трущихся о подгузники, обычно вокруг талии и в верхней части бедер. Явным признаком раздражения этого типа является тот факт, что складки, где кожа не вступает в непосредственный контакт с подгузниками, остаются незатронутыми. Причинами раздражения являются химические раздражители – в самом волокне, из которого изготовлен подгузник, или в моющем средстве, или же химические раздражители, которые образуются в том случае, когда моча и кал находятся в подгузнике продолжительное время. Трение синтетического материала о чувствительную кожу является еще одной возможной причиной, как и химические изменения стула во время заболеваний, сопровождающихся диареей, или во время лечения антибиотиками.

Чтобы вылечить дерматит, опускайте попку ребенка в теплую воду на пять минут; после этого, если ощутите хотя бы легкий запах аммиака, исходящий от ягодиц ребенка, держите его в воде еще дольше. Оставляйте ребенка без подгузников так долго, как реально возможно. Попробуйте различные подгузники и наносите отпускаемую без рецепта 1 %-ю гидрокортизоновую мазь дважды в день в течение нескольких дней.

Рецепт для здоровой кожи малыша

Здоровье кожи малыша зависит не только от того, что прикасается к коже или чему эту самую кожу подставляют (я называю это «выгуливание»), но также от того, чем кожа питается изнутри. Кроме того, что вы оберегаете эту нежную кожу: не надеваете на малыша раздражающую кожу одежду, не подставляете его жестоким солнечным лучам – предоставьте коже правильное питание, и вы еще долго сможете наслаждаться ее гладкостью и нежностью.

Увлажняйте кожу. Подобно почве, кожа малыша нуждается в увлажнении, что предотвращает ее пересыхание. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны выпивать по одной бутылочке воды каждый день. Те, кого кормят грудью, в допаивании не нуждаются.

Питайте кожу жирами. Далее. Для здоровой кожи необходимы жиры. Лучше всего для кожи жирные кислоты омега-3. Кроме грудного молока, источником омега-3 кислот является холодноводная рыба, как например океанский лосось. В своей практике я видел потрясающие изменения очень

сухой, шелушащейся кожи моих маленьких пациентов, когда прописывал кормящим мамам омега-3 или льняное масло как добавку к смеси во время кормления. Для малышей старше одного года я рекомендовал добавлять 1 столовую ложку льняного масла в йогурт с фруктами. (См. подробнее в «Лечении экземы».)

Опрелости (интертриго, дерматит интертригинозный). По внешнему виду интертриго – полная противоположность контактного дерматита. Он появляется в местах, где кожные складки трутся друг об друга, например в паху. Вызывается теплом и задерживающейся в складках влагой, вследствие чего возникает кожное раздражение. Когда моча касается участков, пораженных интертриго, кожу может жечь, отчего ребенок плачет. Для лечения опрелостей смазывайте раздраженную кожу белым вазелином при каждой смене подгузника.

Себорейный дерматит (себорейная экзема, детская экзема). Края пораженных себорейным дерматитом участков четко обозначены; при этом заболевании появляется большое красное пятно в паху, на гениталиях и в нижней части живота. Это та разновидность пеленочных раздражений, на которую смотреть больнее всего – более выпуклая, шершавая, толстая и более маслянистая, чем во всех иных случаях. Помимо вышеописанных профилактических мероприятий, этот тип раздражения обычно лечат отпускаемой без рецепта 0,5 %-й или 1 %-й кортизоновой мазью или, в тяжелых случаях, мазью, приготовляемой по рецепту. Осторожно: не используйте кортизоновую мазь на закрываемом подгузником участке дольше прописанного врачом срока, поскольку чрезмерное использование может привести к повреждению кожи. (См. «Лечение экземы».).

Кандидоз (грибковая сыпь). Если сыпь на закрываемом подгузником участке кожи ребенка не исчезла, несмотря на то что вы предприняли все вышеописанные профилактические меры и применили вышеупомянутые отпускаемые без рецепта средства, возможно, причиной являются дрожжи, и следует попробовать противогрибковую мазь, отпускаемую без рецепта или по рецепту. Сыпь, вызываемая дрожжами, красновато-розовая, припухшая, образующая пятна с резкими границами, преимущественно на гениталиях, но имеет и пятна-спутники, разбросанные вокруг основного пораженного участка и чаще всего выглядящие как мелкие пустулы. Грибковая инфекция может накладываться на любое из перечисленных выше раздражений от подгузников, если его не вылечить за несколько дней. Иногда, если грибковая сыпь никак не проходит, требуется оральное введение противогрибковых средств, как при лечении молочницы.

Импетиго (пузырчатка новорожденных). Вызываемое бактериями (обычно стрептококками или стафилококками), импетиго выглядит как волдыри размером с монету, из которых сочится жидкость и которые покрыты корочкой цвета меда. Они разбросаны вокруг анальной области, преимущественно на ягодицах. Этот тип высыпаний требует применения выписанной врачом мази с антибиотиками и иногда орального приема антибиотиков.

Раздражение от подгузников – это результат цивилизованной жизни, при которой ягодицы ребенка постоянно закрыты. Как и все полные неудобств периоды раннего детства, оно тоже проходит.

Как снизить риск синдрома внезапной детской смерти

До недавнего времени общепринятым мнением относительно синдрома внезапной детской смерти (СВДС) было следующее: «Никто не знает, почему это случается, и родители ничего не могут сделать для предотвращения». Современные исследования ставят под сомнение это устаревшее суждение. Для родителей, которые переживают по этому поводу, мы пред-

лагаем современные сведения о СВДС и, что более важно, информацию о том, как снизить риск трагедии.

Прежде чем начать, хотим предупредить: нижеприведенное обсуждение призвано информировать, а не оскорбить вас; вдохновить, а не напугать. Разгадав эту мрачную загадку, родители смогут меньше волноваться. Зная правду, они смогут сами разработать собственную программу снижения рисков. Родители не должны чувствовать себя беспомощными. Мы не говорим, что, если вы не примете описанные ниже меры, ваш ребенок умрет. Кроме того, случаи СВДС – редкость (см. «Факты о СВДС».). Но наши предложения могут снизить риск СВДС именно для вашего ребенка. Предложения основаны на самых современных исследованиях СВДС, а также на нашем собственном опыте. Все приведенные советы тщательно проверены. В ожидании дальнейших исследований, которые смогут помочь нам лучше понять и предотвратить эту трагедию, мы приводим наш «хит-парад».

Как избежать СВДС? Основные факторы

Наши предположения по снижению риска СВДС таковы:

Естественный стиль воспитания и определенная оздоровительная профилактика могут снизить риск СВДС.

Вот более подробные практические рекомендации в поддержку данной гипотезы.

- Обеспечьте себе дородовое наблюдение.
- Не курите возле ребенка.
- Кладите ребенка спать на спину.
- Кормите грудью.
- Не допускайте перегрева ребенка во сне.
- Следите за здоровьем ребенка.
- Обеспечьте ребенку безопасный сон.
- Выберите для себя естественный стиль воспитания.
- Спите вместе со своим ребенком.

Некоторые из предлагаемых нами мер покажутся вам очевидными. И это действительно так. Какие-то будут для вас в новинку, поэтому мы подробно обсудим каждую. Но для того, чтобы стало понятно, как мы пришли к этим рекомендациям, прежде всего позвольте объяснить, как развивалось наше понимание СВДС.

Я (доктор Билл) впервые столкнулся с СВДС в самом начале своей карьеры. Во время осмотров я обычно спрашивал родителей, есть ли у них какие-либо опасения. «СВДС? – спрашивали они. – А почему это случается?»

«Не знаю», – был мой ответ.

«Как мы можем это предотвратить?» – настаивали они.

«Не могу точно сказать», – лавировал я.

Каждый раз, заканчивая этот бесполезный разговор, я чувствовал, что не оправдал ожиданий родителей. Ведь казалось, что нет способа избежать СВДС. Было особенно невыносимо, когда я пытался утешить родителей, потерявших своего ребенка в результате СВДС. Я сокрушался над их утратой и сокрушался над своей неспособностью объяснить причины произошедшего и найти способ, как они могли бы избежать подобной трагедии в будущем.

Будучи родителем, я хотел бы иметь список мер, приняв которые, я мог бы предотвратить беду. Будучи врачом, я хотел бы, чтоб эти меры были тщательно изучены и обоснованы. И я решил составить такой список.

В течение следующих двадцати лет я изучал самые авторитетные исследования в области СВДС. Вопреки расхожему мнению, СВДС вовсе не такая уж мистика. Есть достаточно

сведений, чем является СВДС и чем он не является. Но только недавно эти ценные сведения попали из исследовательской лаборатории в руки родителей. Я также отметил, что авторы в своих книгах неохотно освещают этот аспект с профилактической точки зрения. Но по собственному опыту и, надеюсь, по опыту тех, кто читает эту книгу, у хорошо информированных родителей меньше поводов для беспокойства.

В исследованиях, которые были мной изучены, красной нитью проходили два факта о СВДС: то, что это случается во сне, и то, что это происходит в возрасте от 2 до 4 месяцев.

Каковы истинные причины СВДС? И почему именно возраст от 2 до 4 месяцев такой уж уязвимый? Я решил ответить на эти вопросы.

Я разделил исследователей на 2 группы – одни проводили научные исследования и изучали психологические характеристики детей, подверженных СВДС, другие собирали статистические данные о характере и факторах риска СВДС.

Оба эти подхода играли важную роль в решении поставленной задачи, но мне казалось, что нужен еще один подход. Нужно было узнать, как определенные условия сна могут повлиять на ребенка, находящегося в группе риска, в особенности в рискованной ситуации (во сне) и в течение рискованного периода (первые 6 месяцев). Я хотел заполнить этот пробел в исследованиях.

Поскольку СВДС больше всего напоминает расстройство сна, я задался вопросом, может ли родитель, в основном мать, повлиять на способность ребенка пробуждаться путем изменения условий сна. Я выработал гипотезу: совместный сон может снизить риск СВДС.

И вот первый случай, рассмотренный нами в подтверждение этой гипотезы. В кроватке ребенка, который находился в группе риска СВДС, был поставлен электронный дыхательный монитор. В возрасте примерно трех месяцев у ребенка стало все чаще останавливаться дыхание во сне, о чем свидетельствовали сигналы монитора. Но как только мать взяла ребенка к себе в постель, сигналы тревоги прекратились. Когда ребенок отправлялся спать в свою кроватку, сигналы возобновлялись.

В 1986 году меня пригласили на Международный конгресс педиатров в Гонолулу для того, чтоб я представил свою гипотезу и этот случай. Моя презентация называлась «Защитный эффект совместного сна. Может ли он предотвратить СВДС?» Она была призвана стимулировать ученых подтвердить или развенчать мою теорию.

В течение следующих лет исследовательские организации проявляли все больший и больший интерес к изучению связи стиля воспитания ребенка и СВДС. Национальные институты здравоохранения начали финансировать исследования в области совместного сна.

С 1988 года началась волна исследований в области профилактики СВДС.

В начале 1992 года два подарка свыше позволили нам продолжить изучение нашей гипотезы: новые компьютерные технологии сделали возможным проведение исследований прямо дома и еще один малыш появился в домашней лаборатории Сирсов. Наши удивительные открытия будут обсуждаться далее.

Вот из такой предыстории мы вывели факторы, позволяющие снизить риск СВДС.

Факты о СВДС

Синдром внезапной детской смерти (известный также как смерть в колыбельке) – это внезапная, необъяснимая смерть младенца в возрасте до года, причины которой не могут быть определены даже после серии посмертных исследований, включающих аутопсию, изучение места смерти и истории болезни.

В США от СВДС погибает примерно 1 из тысячи младенцев в возрасте от 2 до 6 месяцев. Пик риска СВДС приходится на возраст от 2 до 4 месяцев. 95 % случаев смерти от СВДС происходят в возрасте до 6 месяцев. Трагедия, как правило, происходит между полуночью и 6 часами утра, чаще всего в декабре-январе.

В США порядка 300 младенцев умирают от СВДС ежегодно. Это самая распространенная причина смерти младенцев в возрасте от 1 месяца до года.

В то время как большинство младенцев, умерших от СВДС, не показывали никаких тревожных признаков, некоторые дети имеют несколько больший риск СВДС, чем другие. К ним можно отнести:

• недоношенных детей;

• детей, у которых наблюдалась остановка дыхания (апноэ) в первые недели жизни;

• детей, жизни которых что-либо угрожало (к примеру, остановка дыхания, когда ребенок бледнел, синел и становился вялым;

• детей, матери которых не имели должного дородового наблюдения;

• детей, растущих в неблагоприятных социально-экономических условиях.

Следует заметить, однако, что даже дети из перечисленных групп риска имеют менее 1 % шансов пострадать СВДС. СВДС нельзя спровоцировать прививкой, он не появляется вследствие удушья, и он не заразен.

Причина СВДС неизвестна. Есть несколько теорий, но ни одна не доказана. Преобладает теория, что СВДС – это расстройство сна.

Исследователи предполагают, что дети с риском СВДС имеют некоторые физиологические отличия. Снаружи эти дети выглядят совершенно здоровыми и ведут себя как все остальные малыши, но на самом деле у этих детей незрелая дыхательная система.

В глубине человеческого мозга находится центр контроля регуляции дыхания. Как, к примеру, обогреватель имеет специальный контрольный механизм, который включает или отключает прибор, если температура в помещении поднимается или опускается ниже заданного уровня. Также и дыхательный центр в нашем мозге призван регулировать уровень кислорода в крови. Если уровень кислорода в крови падает слишком низко или уровень углекислого газа поднимается слишком высоко (что случается при остановке или задержке дыхания), этот дыхательный центр тут же запускает механизм стимуляции дыхания. Этот защитный механизм срабатывает, даже если человек пребывает в глубоком сне. Но по неизвестным причинам у некоторых малышей механизм не запускает дыхание.

Если говорить вкратце, дети, имеющие проблемы с просыпанием, находятся в группе риска СВДС.

9 способов снизить риск СВДС для вашего ребенка

Основываясь на современных исследованиях СВДС, включая наши собственные теории, мы предлагаем вам несколько советов по снижению риска СВДС для вашего ребенка.

1. Обеспечьте себе хорошее дородовое наблюдение.

Сделайте все, чтоб ваша беременность протекала спокойно, и обеспечьте себе должное ведение беременности. Доказано, что риск СВДС возрастает у детей, чьи матери курили во время беременности или употребляли наркотики, а также не наблюдались должным образом во

время беременности. Факторы риска в этом случае неизвестны, но вероятней всего, причиной является хроническая нехватка кислорода и высокий риск недоношенности этих детей.

2. Не курите возле малыша.

Исследования подтвердили, что курение является самым явным фактором риска и несомненно увеличивает возможность СВДС. Риск возрастает пропорционально количеству выкуренных рядом с ребенком сигарет. Ученые из Новой Зеландии установили, что у детей курящих родителей риск возникновения СВДС в семь раз выше. Механизм возникновения СВДС в данном случае до конца не изучен. Возможно, речь идет о комбинации нескольких факторов. Вероятно, дыхательные пути ребенка, подверженного воздействию сигаретного дыма, забиваются. Недавно учеными было установлено, что дети курящих родителей имеют в крови определенные химические компоненты, указывающие на постоянную гипоксию. (См. более подробно «Курение».).

3. Кладите ребенка спать на спину.

Бытовало мнение, что ребенку лучше спать на животике. Рациональное зерно этого старинного совета в том, что, если ребенок срыгнет или его стошнит во сне, содержимое его желудка вытечет изо рта, в то время как в положении на спине рвотные массы могут попасть ребенку в легкие. Современные исследования ставят под сомнение это распространенное мнение. Ученые, занимающиеся исследованием СВДС, доказали, что ребенок крайне редко способен проглотить то, что он срыгивает. За последнее десятилетие международные кампании в поддержку младенческого сна на спине снизили количество случаев СВДС на 40–50 %.

Причины того, почему сон на спине или на боку снижает риск СВДС, непонятны. Основной довод таков: дети, спящие на спине, легче просыпаются. Другая теория говорит о том, что на спине дети реже перегреваются. Если ребенок лежит на спине или на боку, его внутренние органы находятся в более «открытом» положении и имеют возможность охлаждаться. Возможно также, что в положении на животике ребенок может уткнуться носом в мягкую поверхность и дышать углекислым газом, который сам же и выдыхает.

Хотелось бы заверить родителей, что даже если вы кладете малыша спать на животик, это не означает, что он может от этого умереть. Исследования показывают исключительно статистические данные об увеличении риска СВДС.

Класть ли ребенка спать на спину или на бок? Одна из причин, почему поза на спине нравится очень многим, – то, что ребенок, спящий на боку, может перевернуться на живот, что вызывает опасения. Но по нашему опыту дети чаще переворачиваются на спину, так как перевернуться на живот им попросту мешают руки. Мы пришли к выводу, что в первые месяцы некоторые дети лучше спят на боку. Укладывая своего малыша спать на бок, вытяните его нижнюю руку вперед, чтоб она мешала ему перевернуться на животик.

Как же мне полезней спать?
На спинку положи меня в кровать,
А когда уже проснусь,
На живот перевернусь.

Убери из кроватки игрушки,
Не клади покрывала, подушки,
Не кури со мною рядом,
Мама, милая, не надо.

Эти правила просты,
Они помогут мне расти.
Безопасная кровать

Поможет СВДС нам избежать.

С сайта Альянса СВДС (SIDS Alliance, sidsalliance.org)

4. Кормите ребенка грудью.

Исследования подтвердили то, что мы уже давно подозревали: у детей, находящихся на грудном вскармливании, гораздо ниже риск возникновения СВДС. Новозеландские ученые доказали, что риск возникновения СВДС у детей, находящихся на искусственном вскармливании, выше в 3 раза. Даже крупномасштабные исследования, проведенные Американским национальным институтом, доказали, что детей, умерших вследствие СВДС, значительно реже прикладывали к груди или отлучили от нее слишком рано.

Кому полезно спать на животике

Обсудите с вашим врачом, есть ли у ребенка какие-либо медицинские показания для сна на животике. Дети, которые должны спать на животике:

• Недоношенные дети, остающиеся в больнице. Сон на животе помогает им лучше дышать.

• Дети, страдающие от рефлюкса. Таких детей лучше всего укладывать спать на левый бок, а изголовье кровати или матраца приподнимать на 30 градусов.

• Дети, у которых слишком маленькие челюстные кости или имеются какие-либо отклонения в развитии дыхательных путей.

Причины снижения риска СВДС вследствие грудного вскармливания непонятны, но мы предполагаем, что дело в сочетании следующих факторов. Антибактериальные свойства грудного молока помогают избежать респираторных инфекций, негативно влияющих на процесс дыхания, а неаллергенность молока помогает поддерживать верхние дыхательные пути незабитыми. Также причиной может стать то, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, легче просыпаются в случае, если их жизни что-либо угрожает, из-за того, что у них несколько иные циклы сна.

А может быть, все дело в самом молоке? Рефлюкс может повышать риск возникновения СВДС. Молоко, отрыгнутое ребенком и попавшее в верхние дыхательные пути, может стать причиной рефлекса остановки дыхания. У детей, которых кормят грудью, рефлюкс случается гораздо реже. Возможно, механизмы глотания и дыхания у детей на грудном вскармливании более скоординированы? Доподлинно известно, что дети на грудном и искусственном вскармливании сосут и глотают по-разному. Дети на грудном вскармливании едят чаще, чем их друзья с бутылочками. Следовательно, у них больше возможности попрактиковаться в координации дыхания и глотания. В конце концов, дети на грудном вскармливании, особенно спящие рядом с мамой, спят по-особому, сосут более часто и спят в основном на боку, повернувшись лицом к матери. Может быть, так спать более безопасно? Влияние грудного вскармливания на сон матери и влияние грудного молока на физиологию младенца непонятны. Надеемся, что дальнейшие исследования в этой области прольют свет на СВДС.

5. Не допускайте перегрева ребенка во сне.

Младенцы, которых слишком укутывают на сон, входят в группу риска СВДС. Будьте особенно осторожны, если ребенок спит вместе с вами, поскольку ваше тело является источником тепла. Если вы одели ребенка и положили его спать отдельно, а затем положили его спать с собой, переоденьте его соответственно. Есть данные, что в странах, где принято кутать детей, статистика случаев СВДС выше, чем в странах, где детей одевают довольно легко, не кутают в одеяла и поддерживают соответственную температуру в комнате. Признаками того,

что вы перекутали ребенка являются: испарина, мокрые волосы на голове, потница, учащенное дыхание, беспокойство и иногда температура. И перегревание, и переохлаждение имеют одинаково пагубные эффекты. Одно из исследований показало, что использование вентилятора для охлаждения воздуха снижает риск СВДС.

6. Следите за здоровьем ребенка.

От СВДС может пострадать практически любой ребенок, но это случается гораздо чаще в социально-экономически неблагополучных социальных группах. Если вы перегружены домашними заботами и решением финансовых вопросов и не имеете возможности должным образом следить за здоровьем ребенка, доверьтесь вашему врачу и службе социальной поддержки. Доказано, что чем лучше о ребенке заботятся, тем ниже риск СВДС. Интересное исследование было проведено в Шеффилде в Англии. Оно доказало, что мать является той самой скорой неотложной помощью для своего малыша. Исследователи разделили детей, находящихся в группе риска СВДС, на две подгруппы. С момента рождения одну группу навещала патронажная сестра раз в две недели. Матери этой группы были обучены навыкам питания, ухода, гигиены, а также могли определить, когда их ребенок болен. Матери второй группы не получали никакого дополнительного внимания. Случаи СВДС были в три раза чаще во второй группе.

7. Обеспечьте ребенку безопасный сон.

Помните, что почти все младенцы, причиной смерти которых стал СВДС, умерли во сне. Если вы кладете ребенка спать в свою кровать, кладите его спать на спину. Используйте только жесткий матрац. Следуйте этим правилам безопасности и в поездках.

8. Выберите для себя естественный стиль воспитания.

Не правда ли, мы достаточно заплатили за то, что пытались вытеснить стиль воспитания, проверенный тысячелетиями? Мы уверены, и исследования подкрепляют нашу уверенность, в том, что 3 ключевых элемента естественного воспитания – грудное вскармливание по требованию, совместный сон, ношение ребенка – способствуют развитию ребенка и восприимчивости родителей. В первые месяцы центральная нервная система ребенка, так же как его механизмы регуляции дыхания, еще не совсем зрелая, соответственно, его сон тоже не совсем налажен. Естественный стиль воспитания способствует естественной регуляции физиологических систем детского организма, что помогает отрегулировать механизм дыхания.

Родители – сторонники естественного воспитания – становятся своего рода радарами, круглосуточно принимающими сигналы своего ребенка. Однажды я, доктор Билл, сидел за своим рабочим столом, когда зазвонил мой пейджер, сигнал, по которому я должен немедленно отправиться в палату неотложной помощи. Там я должен был осмотреть пятимесячного ребенка, у которого остановилось дыхание. Ребенок вместе с родителями был в гостях у друзей. Когда пришло время ложиться спать, мать уложила его наверху в спальне друзей. Шумная вечеринка была в самом разгаре, когда мать почувствовала неладное. Она подумала: «Мой малыш очень чувствителен к шуму. Почему же он не просыпается? Пойду-ка я проверю». Она обнаружила его бездыханным и совершенно бледным. Она бросилась к мужу, чтобы тот сделал малышу искусственное дыхание рот в рот. Мальчик начал дышать, и все стабилизировалось.

9. Спите вместе со своим ребенком.

Вот тут-то и начинаются противоречия. Повышает ли совместный сон риск возникновения СВДС или, напротив, снижает его? А может быть, нет никакой разницы? По нашему мнению, совместный сон может снизить риск СВДС. Но у некоторых ученых иное мнение на этот счет. Случаи, когда родители придавливают ребенка во время сна, почти всегда ассоциируются с неправильными условиями сна, созданными для ребенка. Например, родители могут находиться под воздействием алкоголя или наркотиков, в постели может находиться слишком много детей, либо родители могут не соблюдать правила, указанные в пункте 7. Проведенное новозеландскими учеными исследование, предметом которого стали случаи смерти мла-

денцев во сне, также указывает на совместный сон как на фактор риска. Результаты такого рода исследований просачиваются в прессу, а затем родители начинают считать, что, когда они берут ребенка к себе в постель, они подвергают его жизнь опасности. Неужели то, как родители вели себя веками, может быть небезопасно для ребенка? На самом деле урок, который необходимо извлечь из подобного рода исследований, это не то, что нельзя спать с ребенком в одной постели, а то, что необходимо принимать для этого определенные меры безопасности.

Убедительные результаты исследований показывают, что младенцы, находящиеся в группе риска СВДС, хуже просыпаются в случае опасности. Следовательно, все, что может повысить способность ребенка проснуться ото сна, а также все, что повышает бдительность матери, автоматически снижает риск СВДС. Все это есть в совместном с ребенком сне.

В конце концов, ученые сошлись в одном: если родители спят в одной комнате с ребенком, риск СВДС снижается. Именно поэтому Американская академия педиатрии рекомендует родителям находиться в одной комнате с младенцем.

Как совместный сон может снизить риск СВДС

В первые месяцы жизни младенец проводит большую часть ночи в так называемой активной фазе сна – состоянии, в котором он более всего подвержен легкому пробуждению. Это состояние может предотвратить остановку дыхания. По мере роста ребенка количество времени, проводимого им в активной фазе сна, снижается, а время глубокого сна увеличивается. Это называется взросление сна, когда малыш наконец достигает того долгожданного возраста, когда он может проспать всю ночь. Это хорошая новость. Плохая новость в том, что по мере того, как ребенок учится более глубокому сну, возможно, возрастает риск СВДС. Ведь долгий сон не всегда означает безопасный сон. Но давайте отбросим негативные мысли, ведь вместе с более глубоким сном по мере взросления ребенка его компенсаторная сердечнососудистая система созревает. Таким образом, к 6 месяцам дыхательные центры головного мозга уже в состоянии запустить процесс дыхания, если вдруг оно прекратилось. Но в возрасте между 1 и 6 месяцами, когда сон становится более глубоким, а компенсаторные механизмы еще дозревают, наступает тот самый опасный период, когда дети наиболее уязвимы для СВДС. Совместный сон может заполнить этот опасный промежуток времени.

Мама как стимулятор ритма

Представьте себе, что происходит, когда мама и малыш спят вместе. Положите малыша рядом со взрослым, который будет играть роль «стимулятора дыхания» в первые месяцы жизни малыша, когда механизмы самозапуска дыхания еще недоразвиты. Спящая парочка вырабатывает то, что мы называем гармонией сна. Мать спит, как ее ребенок, до тех пор, пока ребенок не повзрослеет настолько, чтоб спать, как взрослый. У обоих вырабатываются синхронные циклы сна. Возможно, не идеально синхронные, но очень близкие – для того, чтобы в нужный момент осознать присутствие другого рядом, а также взаимно влиять на физиологические процессы друг друга, не мешая при этом сну друг друга. Такая взаимная чувствительность и постоянное присутствие матери повышают порог возбудимости малыша, что позволяет ему легче просыпаться ото сна. Это защитный механизм, который сработает в случае остановки дыхания.

Даже если спящий с мамой младенец умер от СВДС (а такие случаи были), мать уверена, что она была рядом в этот момент и все произошло не по ее вине. Совместный сон не предполагает, что мать должна стать ангелом-хранителем и неусыпно стоять на страже сна в первые 6 месяцев. Это убило бы все приятные моменты совместного сна и наполнило бы его постоянным беспокойством и страхом. Мы всего-навсего рекомендуем позабыть культурные нормы и стандарты и делать то, что вы считаете естественным. И не беспокойтесь, что теперь вам вечно придется спать с ребенком и ложиться так же рано, как он. Кстати, случаи смерти от

СВДС во сне чаще всего имеют место после полуночи. И помните, СВДС – достаточно редкое явление, а этот раздел нашей книги призван ответить на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы предотвратить СВДС?»

Доказательства нашей теории совместного сна

1. Свидетельства ночных родителей

За годы нашей врачебной практики мы слышали огромное множество потрясающих историй родителей, кому совместный сон помог намного лучше чувствовать своих детей. Как часто матери повторяли: «Я просыпаюсь за мгновение до своего малыша, кормлю его, и мы снова засыпаем вместе». Для многих родителей бесспорным является то, что совместный сон способствует взаимопониманию. На самом деле именно эти рассказы и послужили основой нашей теории предотвращения СВДС. Кто-то может поспорить, что наша теория основана на родительских байках, но по своему опыту мы знаем, что такие рассказы не менее ценны, чем доводы самых известных ученых.

2. Наш собственный опыт

Наш опыт совместного сна с нашими детьми насчитывает более 26 лет. Наблюдая за нашими спящими ангелочками, мы поражались, как спящие младенцы автоматически притягиваются к матери и проводят большую часть времени у нее под бочком. Обычно они спят лицом к лицу друг с другом. Что может быть более физиологичным? Возможно, положение лицом к лицу позволяет дыханию матери стимулировать дыхание ребенка. Мы заметили, что, когда мы подышим на щечки ребенка, он делает глубокий вдох. Возможно, в маленьком носике есть специальные сенсоры, которые улавливают другое дыхание и тем самым стимулируют дыхание ребенка? Кроме того, ребенку важно потянуться и потрогать, поэтому во сне они часто вытягивают ручку, трогают маму, делают глубокий вдох и снова засыпают. По сути своей это, возможно, и есть взаимопонимание без беспокойства.

3. Наши эксперименты

Во время подготовки первого издания этой книги мы спали с нашей четырехмесячной дочкой Лорен. На протяжении определенного времени мы наблюдали за ее пульсом, уровнем кислорода в крови, дыхательными движениями, потоком воздуха при дыхании и структурой сна в разных условиях: когда она спала рядом с Мартой и когда она спала в соседней комнате. Процедуры измерения были безболезненными, и Лорен спала ночь напролет. Наши исследования доказали, что мать и ребенок чувствуют друг друга. Когда Лорен спала рядом с Мартой, ее дыхание было более ровным. Уровень кислорода в крови повышался. Наше исследование, как и многие другие, не является достаточно основательным, чтоб делать какие-либо выводы относительно профилактики СВДС, но мы можем с уверенностью сказать: *присутствие матери рядом с ребенком во время сна действительно влияет на физиологию ребенка.*

4. Современные исследования

Доктор Джеймс МакКенна, директор The Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory at the University of Notre Da-me, на протяжении более чем 10 лет исследовал совместный сон матери и ребенка и пришел к следующим выводам:

• Мать и ребенок, спящие совместно, просыпаются более синхронно, нежели те, которые спят раздельно. Если один из них пошевелится, закашляет или перейдет в другую фазу сна, другой также не просыпаясь переходит в другую фазу сна.

• Каждый из спящих зачастую, но не всегда задерживается в одной и той же фазе сна, так же как другой спящий.

• Малыши, спящие с мамами, проводят меньше времени в каждом цикле глубокого сна. Хотя матери волнуются, что пострадает их глубокий сон, первоначальные исследования показали, что количество глубокого сна у матерей не сокращается.

• Дети чаще просыпаются для кормлений и проводят больше времени у груди. Несмотря на это, матери не жалуются на слишком частые пробуждения для кормлений.

• Дети, спящие с мамами, больше спят на спине или на боку, что снижает риск СВДС.

• Во сне происходит множество взаимных прикосновений, и спящие тем самым влияют на поведение друг друга.

5. Исследования структуры сна младенцев

Эксперименты показывают, что младенцы, которые спят с мамами, особенно если они находятся на грудном вскармливании, просыпаются чаще. В одном из исследований сравнили структуры сна и пробуждения младенцев в различных условиях сна. Младенцев одной группы кормили по требованию в течение дня, а ночью укладывали спать с родителями. Вторая группа также находилась на грудном вскармливании, но матери спали отдельно от детей и хотели как можно скорее отлучить их от груди. Третья группа находилась на искусственном вскармливании и спала отдельно от родителей. Дети, которых кормили грудью и клали спать вместе с родителями, просыпались чаще и спали более короткие промежутки времени. Те, которых кормили грудью, но не клали спать в родительскую постель, спали дольше. И наконец, те, которые находились на искусственном вскармливании и не спали вместе с родителями, спали дольше всех. Может быть, дети, которые спят отдельно, слишком рано учатся спать долго и глубоко?

6. Статистика СВДС в культурах, проповедующих совместный сон

Частота случаев СВДС в культурах, изначально проповедующих совместный сон, ниже, но она может повышаться с изменением культурной среды. К примеру, статистика смерти от СВДС в семьях иммигрантов из Азии гораздо ниже, но чем дольше они живут в США, тем выше уровень смертности от СВДС. Возможно, с годами они начинают практиковать раздельный сон.

Из всего сказанного сделайте свой собственный вывод: если бы было меньше колыбелей, было бы меньше смертей в колыбельках?

Мы, естественно, не хотим заверить родителей, что указанные меры предосторожности помогут предотвратить риск СВДС на 100 %. В лучшем случае мы надеемся на то, что вы сделаете все возможное для снижения риска. И если так случается, что ребенок умирает вследствие СВДС, мы надеемся, что родители хотя бы будут уверены, что они сделали все от них зависящее для того, чтобы предотвратить эту трагедию.

II
Кормление и питание ребенка

Кормление ребенка – это искусство, которому учатся, плюс щепотка знаний и чуточка терпения. Чтобы стать личным диетологом своего ребенка, требуются познания в области здорового питания, развития ребенка, а также умение творчески осуществлять маркетинг. Выбор еды и режим приема пищи поможет вам сформировать вкус к еде и здоровую привычку питания на всю жизнь. Способность распознавать сигналы голода своего ребенка, мудрый подход к введению твердой пищи и поощрение самообслуживания за столом – все это ведет к важному принципу детского питания – формированию здорового отношения к пище. Для ребенка кормление – это не только залог развития, но и социальное событие, возможность общения. На обоих концах кормления есть человек, не важно, получает ли ребенок грудь, бутылочку или ложку. В первый год вы будете проводить больше времени за кормлением своего ребенка, чем за любым другим видом взаимной деятельности. Вот как извлечь из этого максимальную пользу.

8
Грудное вскармливание: зачем и как

Грудное вскармливание – это стиль жизни, а также способ кормления. В первые недели будут дни, когда вы будете готовы выбросить бюстгальтер для кормящих мам и потянуться к бутылочке. Но, если вы поймете, насколько благоприятно грудное вскармливание действует на мать, на ребенка, на всю семью, вы будете бороться, чтобы справиться с проблемами и освоить искусство обеспечения древнейшего и самого предпочитаемого детского питания.

Не важно, кормите ли вы грудью, из бутылочки или с ложки, главная цель одна: сформировать здоровое отношение к пище

Грудное молоко приносит пользу ребенку. Грудное вскармливание приносит пользу матери. Марта вскормила грудью всех восьмерых наших детей и кормила грудью нашего самого младшего, когда мы писали эту книгу двадцать лет назад. Мы хотим поделиться секретами «помоги себе сама», которые мы постигли за шестнадцать лет личного опыта грудного вскармливания, за много лет нашей профессиональной практики консультирования семей, в которых детей кормят грудью. Грудное вскармливание имеет значение!

Почему грудь лучше всего

Материнское молоко особенное. Нет двух таких матерей, которые вырабатывали бы одинаковое молоко; нет двух таких детей, которым требовалось бы одинаковое молоко. Ваше молоко вырабатывается на заказ для удовлетворения потребностей вашего ребенка. У каждого вида молоко обладает так называемой биологической специфичностью – это означает, что каждый вид млекопитающих вырабатывает молоко, состав которого уникален, предназначен для потомства этого вида, обеспечивает его развитие и выживание. Самки тюленей, к примеру, вырабатывают очень жирное молоко, поскольку детенышам тюленей требуется много подкожного жира для выживания в холодной воде. Какой же орган обеспечивает выживание человеческого потомства? Мозг. И человеческое молоко содержит особые питательные вещества, стимулирующие рост мозга.

Состав материнского молока

Давайте возьмем основные ингредиенты древнейшего напитка жизни и посмотрим, как каждый из них изменяется по заказу, чтобы удовлетворять потребности *именно вашего* ребенка.

Жиры

Наиболее легко меняющиеся ингредиенты грудного молока, жиры, меняются в зависимости от потребности в калориях вашего растущего ребенка. Содержание жиров в вашем молоке меняется в течение каждого кормления, в разное время дня и по мере развития вашего ребенка, приспосабливаясь к энергетическим потребностям вашего ребенка. Молоко, появляющееся в начале кормления, так называемое *переднее, или первое, молоко*, содержит мало жиров, подобно снятому молоку. В течение каждого кормления количество жиров постепенно повышается, пока ребенок не получит «сливки», наиболее жирное *заднее, или последнее, молоко.* В этом молоке имеется *фактор сытости*, который вызывает у вашего ребенка ощущение удовлетворения, при появлении которого ребенок прекращает сосать. Посмотрите на получающих грудь детей после еды. Отметьте, какой у них довольный вид; они словно лучатся и всем своим видом говорят: «Мне хорошо».

Предположим, вашего ребенка просто мучит жажда. Он пососет лишь несколько минут и будет удовлетворен нежирным передним молоком. В течение всего дня дети любят время от времени прикладываться к груди на две минутки – короткие периоды «на ручках» для эмоциональной подзарядки. Когда ребенок действительно голоден, он будет сосать дольше и энергичнее и наконец будет награжден более сытным, более калорийным задним молоком. Поскольку скорость роста снижается, дети постарше нуждаются в меньшем количестве калорий на единицу веса тела. Вы догадались! Содержание жира в человеческом молоке снижается по мере того, как ребенок растет, и ваше молоко на протяжении второй половины первого года автоматически превращается из «цельного молока» в «обезжиренное».

Кроме того, случаются эти частые скачки роста, когда через каждые несколько недель ребенок, кажется, сосет грудь без перерыва в течение нескольких дней – так называемых дней частых кормлений или сосательного марафона, – чтобы получить больше энергии для более интенсивного роста. По мере того как укорачиваются интервалы между кормлениями, повышается уровень жира, чтобы подстроиться под увеличившиеся энергетические потребности быстро растущего ребенка. После очередного скачка роста кормления вновь становятся более редкими – до следующего скачка.

Мораль этой истории о молочном жире такова, что младенцы не просто пассивные игроки в этой игре под названием «кормление». Они принимают активное участие, заказывая именно ту пищу, которая им нужна и которая способна удовлетворить именно их потребности.

«Умные» жиры. Грудное молоко содержит в себе жиры, стимулирующие рост мозга, а именно ДГК (докозагексаеновую кислоту) и АРК (арахидоновую кислоту), жирные кислоты омега-3, которые жизненно необходимы для роста и развития нервной ткани. ДГК необходима для формирования миелина – изолирующей оболочки, покрывающей каждый нерв, которая помогает нервным импульсам проходить быстрее и достигать цели. Исследования показали, что концентрация ДГК выше в мозге малышей, которых кормят грудью. Наивысшая концентрация ДГК у малышей, находящихся на грудном вскармливании дольше всего. Около 10 лет назад американские производители начали включать ДГК и АРК в детские смеси.

«Материнское молоко: пища для сообразительных детей»

Двадцать лет назад мы были восхищены, увидев этот заголовок из номера «USA Today» от 2 февраля 1992 года. Хотя многочисленные исследования показали, что грудное вскармливание стимулирует развитие, это объясняли главным образом заботой и вниманием, а не свойствами самого молока. Но это исследование доказывает, что именно материнское молоко дает преимущество в развитии. Английские исследователи разделили триста недоношенных детей на две группы: одна получала материнское молоко, а вторая нет. Недоношенные дети, которые получали в первые четыре-пять недель жизни материнское молоко, в возрасте от семи с половиной до восьми лет набрали в тестах на IQ в среднем на 8,3 балла больше. Это исследование также указывает на прямую количественную зависимость: чем больше материнского молока они получили, тем больше набрали в детском возрасте очков. Разница не может быть отнесена на счет большей заботы и внимания, поскольку младенцы получали грудное молоко через трубку. Двадцать лет спустя многочисленные исследования (некоторые наблюдали детей до 18 лет) приходят к такому же выводу: чем дольше детей кормят грудным молоком, тем более высок уровень их интеллектуального развития.

Почему грудное молоко взращивает лучшие умы, еще не вполне известно, но исследователи объясняют это влиянием гормонов и факторов роста, которые отсутствуют в искусственных смесях, а также особых жиров, которые способствуют структурному развитию нервной системы. В грудном молоке содержится примерно четыреста питательных веществ, которых нет в искусственных смесях. Чтобы дать хороший стартовый толчок интеллектуальному развитию своего ребенка, не найти лучше молока для растущего мозга, чем грудное молоко. Грудное вскармливание – это действительно отлично!

Однако, скорее всего ДГК – всего лишь один из сотен компонентов грудного молока, полезные свойства которых еще предстоит изучить. Компонентов, которые работают вместе, чтоб обеспечить грудным малышам наивысший уровень умственного развития.

Лучшие жиры, меньше отходов. Грудное молоко не только содержит лучшие жиры по сравнению с коровьим молоком или порошковой смесью – помимо этого, меньше жиров растрачивается зря. Человеческое молоко содержит энзим (фермент) липазу – вещество, способствующее перевариванию жиров, и поэтому больше питательных веществ усваивается ребенком и меньше оказывается на грязных подгузниках. Смеси не содержат никаких энзимов,

поскольку они разрушаются при нагревании. Не слишком приятный аромат кала детей, находящихся на искусственном вскармливании, указывает на то, что кишечник чувствует себя не вполне хорошо, оттого что ему приходится переваривать те типы жиров, которые содержатся в искусственной смеси. Кишечник – главный судья по продуктам в нашем организме – отторгает часть жиров, содержащихся в смеси или в коровьем молоке, и выводит их вместе со стулом, чем и объясняется исходящий от него неприятный запах – отчего очень неприятно менять подгузники.

Холестерин: полезен или вреден ребенку? Следующим важным компонентом из семейства жиров является холестерин. Действительно ли этот жизненно необходимый жир является тем монстром, которым его изображают? Только не для детей. Как и другие жиры, холестерин способствует росту мозга и поставляет основные компоненты гормонов, витамина D и желчи. Уровень содержания холестерина высок в человеческом молоке, низок в коровьем и практически равен нулю в сухих смесях. Недавние исследования показали, что на первом году жизни дети, получающие исключительно грудное молоко, имеют более высокий уровень холестерина в крови, чем дети, получающие сухие смеси. Более высокий уровень холестерина в крови на этапе самого стремительного роста мозга – неплохо!

Мощные белки

Если фактов о жирах недостаточно для того, чтобы убедить вас в том, что ваше молоко особенное, послушайте историю про белки (протеины). Белки являются кирпичиками для растущего организма. Качественный белок наиболее важен на первом году жизни вашего ребенка, поскольку в этот период ребенок растет быстрее, чем в любой другой. Ваше молоко содержит протеины, специально созданные для развития человеческого потомства. Эти мощные, обеспечивающие рост вещества нельзя выработать или купить. Каждое из этих особых веществ приносит пользу вашему ребенку.

Молоко (коровье, приготовленное из сухой смеси или человеческое) содержит два основных протеина: сыворотку и казеин. Сыворотка представляет собой нежный белок, легко перевариваемый и очень хорошо принимаемый человеческим кишечником. Казеин – протеин, из которого состоит творог, – более плотный и тяжелый, и человеческому кишечнику переварить его сложнее. Ваше молоко содержит преимущественно сыворотку. Коровье молоко и некоторые смеси содержат преимущественно казеин. Кишечник вашего ребенка распознает протеины вашего грудного молока как правильные продукты. Он усваивает эти питательные вещества легко, переваривает их быстро и не отторгает их как инородные вещества. Не так охотно принимает кишечник инородные протеины из смесей или коровьего молока, поскольку ему приходится работать более напряженно, чтобы переварить более тяжелый творог. Кишечник является диетическим вратарем нашего организма, пропускающим в кровь правильные протеины и не пускающим в кровь протеины, которые могут причинить организму вред, – так называемые аллергенные протеины, или аллергены. В первые месяцы жизни кишечник у вашего ребенка более пористый; «ворота» в выстилающей его слизистой оболочке открыты, что позволяет инородным протеинам проникать через них. Ближе к шести месяцам кишечник созревает и ворота начинают закрываться, избирательно пропуская одни протеины и отторгая другие, – завораживающий процесс, называемый закрытием. Давать своему ребенку исключительно свое грудное молоко, пока кишечник не созреет, – самый надежный способ оградить кровь ребенка от потенциально аллергенных протеинов.

Помимо сыворотки ваше молоко содержит и другие отборные протеины, отсутствующие естественным образом в молоке, вырабатываемом коровами или компаниями. Давайте познакомимся с этой элитой. Таурин, протеин мозга, улучшает, как считается, развитие мозга и нервной системы. Лактоферрин – это еще один протеин, содержащийся только в человеческом молоке; он действует как паром, перевозя ценное железо из вашего молока в кровь вашего

ребенка. Этот особый протеин также защищает полезные бактерии, живущие в кишечнике вашего ребенка. Во всем нижнем отделе кишечника вашего ребенка живут полезные и вредные бактерии. Хорошие, полезные бактерии взамен того, что им дают место обитания, делают вашему ребенку добро, например вырабатывают витамины. Болезнетворные бактерии, если выпустить их из-под контроля, могут чрезмерно размножиться в кишечном тракте, вызвав диарею. Помимо того, что лактоферрин угнетает рост болезнетворных бактерий в кишечнике вашего ребенка, он также держит под контролем дрожжеподобный гриб Candida, который выделяет токсины. Другая группа естественных антибиотиков, имеющихся в вашем молоке, называется лизоцимы; это специальные протеины, которые помогают изгонять болезнетворные бактерии.

Еще один вид полезных протеинов, содержащихся в грудном молоке, – это *нуклеотиды*. Эти ценные протеины помогают тканям расти более крепкими, подобно тому как добавляемые специальные вещества повышают прочность строительной стали. Нуклеотиды помогают выстилающей кишечник вашего ребенка слизистой оболочке стать прочнее, стимулируя рост кишечных *ворсинок* – крошечных пальцевидных выростов, перерабатывающих пищу и впитывающих полезные вещества. Эти содержащиеся в вашем молоке вещества также помогают поддерживать жизнедеятельность бактерий, которые необходимы кишечнику вашего ребенка, и подавлять те бактерии, которым здесь не место, – этот процесс называется поддержанием нормальной *кишечной флоры*.

Какое оно сладкое!

Проведите вкусовой тест. Попробуйте искусственную смесь и грудное молоко, и вы сразу же поймете, почему дети предпочитают настоящее. Грудное молоко имеет свежий вкус. Молоко из сухой смеси имеет вкус консервов. Человеческое молоко содержит больше лактозы (сахара), чем молоко любого другого млекопитающего, – на 20–30 % больше, чем коровье молоко. В искусственные смеси добавляют сахарозу или глюкозу, чтобы восполнить недостаток. Так почему же предпочтительнее, чтобы ваш ребенок получал полезный сахар? Ответ: он нужен мозгу ребенка! Диетологи считают, что один из продуктов переработки лактозы, галактоза, является жизненно необходимым питательным веществом для развивающейся ткани мозга. В доказательство важности лактозы для развития центральной нервной системы, исследователи установили, что среди всех млекопитающих, чем выше содержание лактозы в молоке, тем крупнее мозг этого вида. Лактоза также улучшает усвоение кальция, жизненно важного для развивающихся костей микроэлемента. Лактоза не только помогает расти мозгу и костям, эта естественная сладость нужна кишечнику вашего ребенка. Лактоза вызывает рост и размножение полезной бактерии, обитающей в кишечнике, *Lactobacillus Bifidus*.

Витамины, минералы и железо

Никто не может вырабатывать эти вещества так хорошо, как вы. В вашем молоке эти вещества уникальны благодаря их высокой биологической доступности, или биологической ценности, – это означает, что большая часть этих веществ, содержащихся в молоке, используется организмом ребенка. Высокую ценность тому или иному продукту придает не то, сколько в нем содержится данного питательного вещества, а то, сколько процентов этого вещества поступает через кишечник в кровоток. То, что вы видите на этикетках искусственных смесей, – вовсе не то, что усваивается организмом ребенка. Витамины, минералы и железо в вашем молоке обладают высокой биологической активностью. Большая часть этих высокоэффективных веществ поступает из вашего молока в ткани ребенка. Очень малая часть расходуется зря. Совсем не так обстоит дело с коровьим или искусственным молоком. Они имеют низкую эффективность, низкую биологическую активность. Возьмем, к примеру, железо из грудного

молока: 50–75 % поступает в кровь и ткани ребенка. Совсем немного остается неусвоенным в кишечнике. Все совсем иначе с «другой маркой». Лишь 10 % железа из коровьего молока и всего 4 % железа из обогащенных железом смесей поступает в кровь. Не так уж эффективно.

Не говоря уже об остатках. Помимо низкой эффективности питательных веществ, содержащихся в заводских продуктах, лишние питательные вещества, которые остались неусвоенными, чрезмерно перегружают выделительную систему ребенка, за что ребенок платит своим метаболизмом (обменом веществ). Лишние, неусвоившиеся вещества нарушают кишечную флору, вызывая рост болезнетворных бактерий. Нам еще не известны все долгосрочные последствия этих излишков.

Соотношение полезных веществ меняется по мере того, как ребенок растет. Еще более эффективным делает ваше молоко тот факт, что количество этих питательных веществ меняется по мере того, как ваш ребенок растет. Содержание витаминов и минералов в молозиве (самом первом молоке), переходном молоке (в первую неделю) и в зрелом молоке точно соответствует быстро меняющимся потребностям вашего ребенка. Не существует таких товаров, как молозивные или переходные искусственные смеси.

Фасилитаторы. Для дальнейшего повышения биологической активности питательных веществ человеческое молоко содержит фасилитаторы – компоненты, помогающие определенным питательным веществам действовать лучше. К примеру, повышенное содержание в человеческом молоке витамина С улучшает усвоение железа. В ходе одного интересного эксперимента исследователи добавили равное количество железа и цинка к пробным образцам человеческого молока, коровьего молока и искусственных смесей и поили этими образцами молока взрослых добровольцев. Из пробного образца человеческого молока этих питательных веществ поступило в кровоток больше, чем из других разновидностей молока. В самом деле, грудное молоко имеет уникальную формулу.

Защитные факторы грудного молока

Вскормить и защитить – вот какие цели преследует всякая мать в отношении питания ребенка. Вы уже узнали, что грудное молоко обеспечивает детям идеальное питание; сейчас вы узнаете, что этот богатый продукт еще и защищает их.

Белые кровяные тельца. Каждая капля вашего молока живая – в ней обитают миллионы крошечных белых кровяных телец, которые циркулируют по кишечнику ребенка, захватывая и уничтожая болезнетворные бактерии. Питательные свойства молока и его способность убивать болезнетворные микроорганизмы настолько ценны, что в древности его называли белой кровью. Эти защитные клетки, похожие на бдительную мать, имеются в наибольшем количестве в первые недели жизни, когда собственная защитная система вашего новорожденного еще очень слаба. По мере созревания иммунной системы ребенка концентрация белых кровяных телец в вашем молоке постепенно падает, хотя они по-прежнему присутствуют в вашем молоке, по крайней мере, до шестимесячного возраста ребенка.

Помимо того, что они борются с инфекцией, эти драгоценные клетки, подобно крови, хранят и переносят бесценные элементы, такие как энзимы, факторы роста и убивающие болезнетворные микроорганизмы протеины – другие помощники здоровья, к которым мы сейчас и обратимся.

Иммуноглобулины. В дополнение к живым белым кровяным тельцам ваше молоко также содержит иммуноглобулины – борющиеся с инфекцией протеины, которые циркулируют, подобно естественным антибиотикам, по организму и убивают болезнетворные микроорганизмы. В первые шесть месяцев жизни иммунная система ребенка незрелая, т. е. имеется дефицит защитных антител. Ваш ребенок вырабатывает некоторое количество антител почти сразу после рождения, но достаточный для защиты уровень достигается лишь к девяти-двенадцати месяцам. На сцену вступает мать. Чтобы защитить своего ребенка от болезнетворных

микробов, вы как мать восполняете недостаточный иммунитет ребенка многими способами. Первый – вы даете своему ребенку имеющиеся в вашей крови антитела через плаценту. Но эти содержащиеся в крови иммуноглобулины иссякают к девятимесячному возрасту. По мере того как количество ваших антител в крови ребенка падает, повышается количество иммуноглобулинов в вашем молоке; ваше молоко завершает работу вашей крови, защищая вашего ребенка, пока не созреет его или ее собственная система защиты – этот процесс созревания идет вовсю ближе к концу первого года жизни. Ваша грудь функционирует после родов так же, как ваша плацента до родов – питает и защищает.

Иммунизация молоком. Молозиво, первичное молоко, которое вырабатывают молочные железы, наиболее богато белыми кровяными тельцами и защищающими от инфекции протеинами в самое подходящее для этого время – когда защитная система вашего новорожденного находится на самом низком уровне. Еще одно идеальное совпадение. Считайте молозиво первой прививкой своего ребенка.

Чтобы по достоинству оценить иммунизацию молоком, давайте проследим судьбу одного важного члена команды иммуноглобулинов – иммуноглобулина А в кишечнике вашего ребенка. В первые месяцы жизни незрелый кишечник ребенка напоминает сито, позволяющее инородным веществам (аллергенным протеинам) проникать в кровь ребенка, что потенциально может вызвать аллергию. Содержащийся в грудном молоке иммуноглобулин А служит защитным слоем, закрывающим эти отверстия в выстилающей кишечник оболочке и не допускающим проникновения в кровоток нежелательных микробов и аллергенов.

Постоянно обновляемая система защиты. Ваше молоко – это изготовляемое на заказ средство борьбы с инфекцией, убивающее болезнетворные микробы, имеющиеся в среде, окружающей вашего ребенка. Микробы вокруг вас постоянно меняются, но ваш организм имеет защитную систему, которая распознает полезные и вредные микроорганизмы. Эта система у новорожденных детей незрелая. Когда новый микроб проникает в организм матери, она вырабатывает антитела, убивающие этот микроб. Эта новая армия борцов с инфекцией затем проникает в организм ребенка через молоко. Теперь ребенок тоже защищен. Этот динамичный процесс иммунизации молоком постоянно адаптируется к изменениям, с тем чтобы обеспечить мать с ребенком наиболее надежной системой защиты.

Новые открытия

Несколько раз в год мы берем в руки какой-нибудь медицинский журнал и читаем о том, что в грудном молоке открыт новый элемент. Поскольку точный эквивалент этих веществ зачастую неизвестен, исследователи называют их факторами. Мы уже обсудили фактор сытости и фактор, стимулирующий развитие мозга.

Еще одним членом команды факторов является фактор эпидермального роста, названный так потому, что он стимулирует рост важных клеток. Эпидермальные клетки, выстилающие кишечник вашего ребенка, выполняют очень важную работу в процессе переработки пищи.

Мы коснулись лишь верхушки айсберга, отметив уникальные свойства и компоненты человеческого молока. В человеческом молоке имеется еще много других ценных питательных веществ, которые отсутствуют в искусственных смесях, но поскольку нам пока неизвестно их значение, мы зачастую сбрасываем их важность со счетов. Когда новые технологии позволят нам изучить эти особые питательные вещества, мы будет дорожить грудным молоком – лучшей первой пищей для ребенка – еще больше. Наука лишь теперь начинает открывать то, что матери знали давно: и детям, и мамам лучше, если они кормят грудью.

Так лучше для мамы

В придачу к тому, что грудное молоко лучше всего для вашего ребенка, грудное вскармливание лучше всего для вас. Будут марафонные дни, когда ребенок будет постоянно у груди; вы будете чувствовать, что из вас выжаты все молоко, вся энергия и все терпение. Как однажды сказала одна из моих пациенток: «У меня создается ощущение, что грудное вскармливание – это один большой марафон по самоотдаче». Грудное вскармливание – это не только отдача, отдача, отдача. Плата за ваше время и усилия будет неизмеримо огромна, и пока вы кормите грудью, и в грядущие годы.

Одно из главных преимуществ грудного вскармливания – и лейтмотив этой книги – взаимная отдача: вы даете ребенку, ребенок дает вам. Когда ваш ребенок сосет вашу грудь, вы даете ребенку свое молоко. Сосательные движения ребенка стимулируют нервные окончания в вашем соске, которые посылают сигнал вашему гипофизу – главной панели управления в вашем мозге, – чтобы он вырабатывал гормон пролактин – один из главных гормонов, делающих из женщины мать. Это магическое вещество течет по магистралям организма женщины, подсказывая ей, какой выбор сделать в той или иной ситуации, и вызывая в ней нежные материнские чувства.

Грудное вскармливание возвращает вас в форму

Сосание стимулирует высвобождение гормона окситоцина, который вызывает сокращение матки и возвращение ее (почти) к размеру, который она имела до беременности. У кормящих матерей матка сокращается гораздо быстрее.

И кроме того, грудное вскармливание не приводит к потере формы груди. Беременность – вот что вызывает изменения в молочных железах.

Спокойствие, только спокойствие!

Грудное вскармливание расслабляет мать и ребенка. Понаблюдайте за этой парой за кормлением. Отметьте, как тает мать и как ребенок тихо погружается в сон, словно ему дали природный транквилизатор. На самом деле именно это и происходит. Ваше молоко содержит вызывающий сон протеин, который, сочетаясь с уже упомянутым фактором сытости, погружает ребенка в расслабленную дремоту. Гормоны, выработка которых вызывается сосанием, успокаивают мать. Это естественное успокоение особенно ценно для ребенка (и матери), имеющего проблемы с засыпанием. Этот аспект грудного вскармливания является замечательным примером взаимной отдачи, когда мы позволяем ей происходить естественным образом.

Расслабляющий эффект грудного вскармливания особенно ценен для матерей с напряженным стилем жизни. Таня, сочетающая две работы с частичным грудным вскармливанием, как-то сказала: «Когда я возвращаюсь домой после напряженного рабочего дня, я кормлю грудью ребенка, и это помогает мне разрядиться!»

Другие преимущества

Грудное вскармливание укрепляет здоровье матери. У женщин, кормящих грудью, реже встречается рак груди – важное соображение, если ваша семья особенно подвержена риску этого заболевания. Дети, получающие грудное вскармливание, обычно более здоровые, что позволяет экономить деньги на оплате медицинских услуг. Грудное вскармливание дешевле, и это более качественное молоко – действительно лучшая пища из всего придуманного природой. И кроме того, что касается планирования семьи, грудное вскармливание является естественным способом отсрочить новую беременность.

Грудное вскармливание – это сильная дисциплина

При изучении долгосрочного воздействия грудного вскармливания на детей, которых я наблюдаю, всегда бросается в глаза один аспект – эти дети очень дисциплинированны. Все очень просто: главный рецепт дока Билла для установления дисциплины содержит всего два компонента: *знайте своего ребенка и помогите своему ребенку чувствовать себя хорошо*. Грудное вскармливание служит обоими компонентами. Отзывчивая мать знает своего ребенка. Взаимодействие между матерью и ребенком, практикующими грудное вскармливание, повторяется как минимум тысячу раз в первые три месяца, позволяя матери глубоко проникнуть в поведение своего ребенка. Во время грудного вскармливания в вашего ребенка перетекает не только молоко. Ребенок, получающий лучшую в природе заботу, учится доверию и познает приятное чувство, сопровождающее его. Взаимная чуткость, которую испытывают друг к другу мать и ребенок, становится основой положительной коммуникации и уважения в будущем.

Подготовка к грудному вскармливанию

Точно так же, как подготовка к рождению ребенка повышает ваши шансы на то, что роды у вас пройдут благополучно, подготовка к грудному вскармливанию поможет вам получить больше удовольствия от кормления своего ребенка.

Для начала. Если вы чувствуете себя неуверенно, попросите обучить вас искусству массажа груди кормящую подругу или консультанта по лактации. Массаж прибавит вам уверенности в обращении с собственной грудью и пригодится позднее, когда вы будете осваивать технику сцеживания молока вручную.

Изменения в вашем теле. Гормоны беременности естественным образом готовят вашу грудь к кормлению. На самом деле, изменение формы груди – это первое изменение вашего тела, которое вы заметите в самом начале беременности. Грудь увеличивается в размере и становится более чувствительной, поскольку количество ткани, отвечающей за выработку молока, тоже увеличивается. В последние месяцы беременности из груди может выделяться молозиво – желтая липкая жидкость, которая станет первой пищей вашего малыша. В это прекрасное время мы с удовольствием отмечаем, что женщина не только вынашивает в себе ребенка, но ее тело естественным образом готовится к заботе о малыше после его рождения.

Следует ли готовить соски к кормлению? Раньше женщинам советовали укреплять свои соски во время беременности, чтоб подготовить их к кормлению. Женщины терли соски грубым полотенцем, устраивали воздушные ванны для сосков, а если у них были втянутые или плоские соски, делали специальные упражнения для того, чтоб они стали более выпуклыми. Звучит как не очень приятная работа. К счастью, сейчас-то мы знаем, что готовить соски перед родами не только излишне, но и бесполезно. И вообще, если женщина будет столько внимания уделять соскам, их форме, думать, подходит ли эта форма для кормления, то она вполне может потерпеть неудачу в самом кормлении. В наши дни просвещенные люди рассказывают матерям, что они кормят *грудью*, а не сосками, и что гораздо важнее беспокоиться о правильном захвате груди ребенком, что и поможет предотвратить болезненные ощущения и трещины сосков.

Вместо того, чтоб волноваться о своих сосках, позвольте им самим себя подготовить к кормлению. Железы вокруг сосков и ареолы (темные круги вокруг сосков) выделяют естественную смазку. Избегайте попадания мыла на соски и ареолы, поскольку мыло смывает эту смазку, делая кожу сухой и более склонной к появлению терщин. Если вы обеспокоены тем, что у вас плоские или втянутые соски, попросите консультанта по грудному вскармливанию

помочь вам наладить кормление в первые дни после выписки из роддома, когда ребенок учится захватывать грудь и сосать.

Подготовьте не только свое тело, но и свою психику. Линда, одна из наблюдаемых нами матерей, призналась: «Умственно я была готова к грудному вскармливанию, но эмоционально не была». Она знала, что грудное молоко полезнее для ее ребенка, но она и понятия не имела об уровне самоотдачи, который потребуется в первые несколько недель, когда «ребенок хочет только одного – сосать». И затем она продолжала: «Если бы только кто-нибудь сказал мне, что по истечении этих первых нескольких недель грудное вскармливание будет менее выматывающим и приносящим больше удовольствия и удовлетворения!».

Ищите помощи в местном отделении Международной лиги в поддержку грудного вскармливания (Ла Лече Лига) и в других группах поддержки. Успешное грудное вскармливание для новоиспеченных мамочек – это процесс, который не налаживается автоматически, если у них нет должной поддержки семьи или подходящего примера для подражания. Международная Ла Лече Лига является добровольной организацией, объединяющей женщин, имеющих опыт грудного вскармливания, и лидеров групп, имеющих специальное образование, дающее возможность консультировать женщин в вопросах налаживания грудного вскармливания.

Ла Лече Лига зачастую становится для молодых мам той семьей, которой иногда так не хватает молодым родителям. В последнем триместре рекомендуем вам посетить встречи Ла Лече Лиги, на которых рассматриваются техники кормления, влияние грудного вскармливания на семью, а также даются практические советы, как сделать процесс кормления наиболее приятным.

Кроме своей необычайной информативности, эти встречи дают возможность познакомиться с другими мамами и будут источником неоценимой поддержки после рождения вашего ребенка. Посмотрите, как бескорыстно эти матери отзываются на все просьбы своих детей. Будто они репетировали эту сцену кормления годами, – а многие так и делали. Вы можете отыскать местную группу поддержки Ла Лече Лиги через сайт http://lllrussia.org

Запишитесь на курсы грудного вскармливания. Курсы грудного вскармливания помогут вам освоить правильные техники кормления, а также подберут вам консультанта по лактации, который впоследствии может стать вашим консультантом по грудному вскармливанию. Роддома часто предлагают такие курсы как часть программы курсов подготовки к родам.

Грудное вскармливание полезно и для малыша, и для мамы

Грудное вскармливание приносит огромную пользу и малышу, и маме, и всей семье. Мы приводим обзор полезных эффектов грудного вскармливания на различные системы организма:

У ребенка, которого кормят грудью:

- Лучше умственное развитие
- Лучше зрение
- Реже инфекции уха
- Более ровные зубы
- Более здоровое сердце
- Реже респираторные инфекции
- Лучше налажено пищеварение
- Реже кишечные инфекции
- Реже возникают запоры
- Стройнее тело

• Реже возникает диабет
• Более здоровая кожа
• Более высокий иммунитет
• И в целом ребенок растет более здоровым

У матери, которая кормит грудью:

• Более спокойное состояние
• Меньше вероятность депрессии
• Естественная контрацепция на время кормления грудью
• Меньше вероятность остеопороза
• Меньше вероятность рака груди, матки и яичников
• Быстрее происходит потеря веса после родов

Выбирайте врача, знающего тонкости грудного вскармливания. Выбирая педиатра, сообщите ему, что кормление грудью является для вас приоритетным. Выбирайте врача, который будет не только пускаться в пустые словоизлияния. Ведь в самые первые месяцы жизни вашего ребенка вы будете общаться с педиатром больше по вопросам питания и кормления, чем по каким-либо другим. Вы хотите, чтоб этот человек, которому вы доверили заботу о здоровье вашего ребенка, был знающим и мог оказать поддержку для того, чтобы ваш ребенок получил наилучшее питание. Ла Лече Лига предлагает программу подбора именно таких врачей.

Поговорите с отзывчивыми подругами. Ищите тех, кто поддерживает ваш выбор относительно вскармливания, а не выражает протест против вашего родительского подхода. Ничто так не разделяет друзей, как разные мнения по вопросам воспитания детей. Убийственное клише «Это, наверно, твое молоко» применяется при любой возникающей проблеме: колике, запоре, поносе, ночных пробуждениях и так далее. Это обидное и несправедливое замечание. Любовь к своему ребенку делает вас особенно уязвимой для любого высказывания о том, что молоко у вас плохое, а потому вы плохая мать. На самом деле, от матерей, которые никогда не кормили грудью, вы и не можете получить ничего, кроме самых критичных заявлений. Окружите себя друзьями, способными оказать поддержку, которые внушают доверие и одобряют ваш выбор.

Освойте правильные позиции и техники захвата соска. В дополнение к посещению курса грудного вскармливания обратитесь к сертифицированному консультанту по лактации до родов. Через двадцать четыре или сорок восемь часов после рождения вашего ребенка попросите консультанта (в России часто именуется молочной сестрой. – *Прим. пер.*) наглядно продемонстрировать вам правильные положения и техники, описанные в следующем разделе.

Как правильно начать

Ах, если бы все было так идеально: ребенок рождается, верно прикладывается к груди, усердно сосет, молоко приходит на 3-й день, и ребенок начинает усиленно расти. Никаких проблем. И ведь такой сценарий возможен. Мы не раз наблюдали, как наши пациенты легко начинали без какой-либо специальной помощи. Эти малыши сами знали, как найти грудь и взять ее так, чтоб не поранить сосок. Интуиция матери подсказывает ей, что нужно сделать, чтоб помочь малышу. В конце концов, матери и дети делали это тысячелетиями.

Так почему же некоторые пары мама-малыш не могут так легко начать процесс кормления? Почему некоторые дети не могут правильно взять грудь матери? Почему некоторые матери вынуждены сражаться за молоко? Почему многие молодые мамы и их дети так сильно нуждаются в помощи консультантов по лактации?

Нам кажется, что во многом это связано с тем, как ребенок приходит в этот мир. Мамы и дети, которым посчастливилось пройти этот путь естественным образом, без дополнительного

медицинского вмешательства, лучше подготовлены для правильного кормления. Тело матери, ее гормоны, интуиция и энергия не подавлены анестезией и обезболивающими препаратами. Ребенок рождается более живым и готовым к кормлению. Его естественные рефлексы, позволяющие правильно взять грудь и начать сосать, не угасли вследствие попадания через плаценту анестетиков и обезболивающих препаратов. Кажется, что эти дети способны сами или с минимальной помощью приложиться к груди. К слову, среди консультантов по лактации и инструкторов по грудному вскармливанию существует такая теория, что лучший способ помочь матери и ребенку наладить кормление – не мешать им. Просто позвольте инстинктам малыша и материнской интуиции сделать свое дело и увидите, что получится – то, что мы описываем далее.

Но сегодня роддома обычно прибегают к эпидуральной анестезии и обезболиванию в родах. А матери, которым делают кесарево сечение, нуждаются в медикаментозной поддержке еще несколько дней после родов. После таких вмешательств мать и ребенок неизбежно нуждаются в дополнительной помощи для того, чтобы начать процесс кормления грудью. Мы предлагаем вам советы, как правильно начать кормить. Мы не хотим заставить вас кормить грудью, мы хотим, чтоб вы получали удовольствие от этих взаимоотношений с вашим малышом.

Первые кормления

Вы можете приложить своего ребенка к груди уже спустя несколько минут после рождения. Если этому не препятствует какое-либо осложнение (например, проблемы с дыханием), сразу после родов вашего ребенка должны положить вам на грудь, живот к животу, щечка к груди, кожа к коже (несколько иначе после кесарева сечения), и накрыть теплым полотенцем. Теперь просто расслабьтесь и насладитесь друг другом. Не нужно применять силу или торопить события. Это не самое время попрактиковаться во всем, чему вас обучали на курсах. Это время познакомить ребенка с грудью. Настоящей трапезы не требуется. Большинство детей несколько раз лизнет, несколько раз пососет, остановится, а затем еще несколько раз слабо лизнет и пососет. Сосание с частыми паузами является обычным ритмом для первых нескольких часов и иногда даже для первых нескольких дней.

Через несколько минут после рождения большинство детей переходят в состояние спокойной бдительности, что оптимально для контакта с вами. Когда малыш находится в этом состоянии, его глаза широко раскрыты, полны внимания и ищут другую пару глаз – и грудь. На самом деле сразу после рождения некоторые новорожденные, когда их кладут матери на живот, делают ползущие телодвижения к груди и зачастую находят свою цель почти без посторонней помощи. Когда ребенок находит сосок, он рефлекторно открывает ротик (корешковый рефлекс). Он может лизнуть или пососать, а может просто расслабиться на вашей теплой груди. Возможно, он возьмет грудь и пососет в течение этого первого часа после рождения перед тем, как глубоко заснуть.

Это первое взаимодействие важно по нескольким причинам. Самое первое молоко, которое вырабатывает ваш организм, молозиво, является лучшей пищей – и чем раньше ребенок начнет сосать, тем лучше. Сосание полезно новорожденному, поскольку оно помогает снять стресс, накопившийся в ходе родов. Сосание – знакомое действие, несущее успокоение, поэтому оно помогает ребенку привыкнуть к новому окружению.

Позиции и захват соска

Невозможно преувеличить важность правильной позиции и правильного захвата соска. Большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся в своей практике (болезненные соски, недостаточно молока, матери не получают удовольствия от грудного вскармливания), объясняется тем, что не используются эти базовые правильные начальные техники.

Займите правильное положение сами

Устройтесь удобно, прежде чем приступить к кормлению. Молоко лучше вытекает из груди расслабленной матери. Положение сидя в кровати, или в кресле-качалке, или просто в кресле – самая простая позиция для кормления. Подушки просто необходимы для вашего удобства и как опора для ребенка. Подложите одну себе под спину, одну положите на колени и еще одну под руку, на которой будет лежать ребенок. Если вы решили приобрести подушку для кормления, она должна соответствовать этим требованиям. Не покупайте слишком громоздкую подушку.

Если вы сидите в кресле, подставьте под ноги скамеечку – она поднимет ваши колени, и вам не придется напрягать мышцы своей спины и руки, чтобы удерживать ребенка поближе к груди.

Правильно уложите ребенка

Для начала оставьте своего ребенка лишь в легкой одежде (или вообще без нее), чтобы обеспечить контакт кожа к коже. Если раздеть ребенка, который кажется слишком сонным для кормления, это не даст ему уснуть и поможет лучше сосать. Затем уложите его следующим образом:

1. Устройте ребенка на своей руке так, чтобы его шея покоилась в вашем локтевом сгибе, его спина лежала на вашем предплечье, а ягодицы на ладони.

2. Поверните все тело ребенка на бок, чтобы он лежал лицом к вам, живот к животу. Его голова и шея должны лежать прямо, а не быть запрокинуты назад или повернуты в сторону по отношению к остальному телу. Ребенок не должен напрягаться, поворачивая голову или вытягивая шею, чтобы дотянуться до соска. (Попробуйте повернуть голову в сторону и проглотить немного воды. Затем попробуйте проделать то же самое с запрокинутой назад головой, а затем – с прижатой к груди. Не стоит даже и говорить о том, что это не так удобно, как когда вы держите голову в естественном положении, выпрямленной и повернутой вперед.)

Позиция «в люльке»: правильное положение головы и тела ребенка во время кормления грудью

Неправильная позиция для кормления грудью: не позволяйте телу ребенка висеть отвернутым от вашего тела

3. Поднимите ребенка до уровня своей груди, положив его на подушку к себе на колени или воспользовавшись скамеечкой для ног. Пусть лежащая у вас на коленях подушка поддерживает вашу руку и вес ребенка. Если вы будете пытаться держать ребенка на весу одной рукой, вам придется напрягать мышцы спины и руки. Если же ребенок будет лежать слишком низко, у вас на коленях, он будет оттягивать вашу грудь вниз, что приведет к ненужному растягиванию и трению. Поднимите ребенка повыше к себе, вместо того чтобы наклоняться к нему.

4. Уберите с дороги шаловливые ручки ребенка. Поворачивая ребенка на бок, живот к животу, положите его нижнюю ручку в мягкий кармашек, образованный его телом и вашей талией. Если его верхняя ручка продолжает лезть, куда ей не следует, вы можете удерживать ее большим пальцем той руки, на которой лежит ребенок.

5. Когда вы устраиваете ручки ребенка, прижмите его к себе, живот к животу, чтобы он словно опоясывал вас. Эта основная позиция называется «колыбелька». Если ваш ребенок родился недоношенным или испытывает сложности с захватом соска, попробуйте позицию «под мышкой».

Предложите грудь

Многие младенцы, поворачивась к груди, не нуждаются в дополнительной помощи. Почувствовав вашу грудь своей щечкой, ребенок может просто широко открыть ротик и захватить ареолу. Если все же малыш не может найти сосок, помогите ему.

Как дразнить ротик ребенка, чтобы он широко открылся

Свободной рукой нажатием пальцев выдавите несколько капель молозива или молока, чтобы смочить свой сосок. Поддерживайте рукой вес своей груди, расположив ладонь и четыре пальца снизу, а большой палец сверху. Отодвиньте пальцы назад, к своей грудной стенке, чтобы ваши пальцы не закрывали ареолу (которая называется также околососковым кружком), то есть тот участок, который захватывает рот ребенка. Если у вас очень большая грудь, подложите под нее скрученное полотенце, чтобы поддерживать ее вес – тогда она не будет давить на нижнюю челюсть ребенка, утомляя его.

Помогите ребенку правильно взять грудь – это самый важный этап

Дразня ребенка своим смоченным молоком соском, помассируйте ему соском губы, чтобы он широко открыл рот. Направьте сосок немного вверх, к небу малыша. Не наклоняйтесь вперед, придвигая свою грудь к ребенку, – *притяните его поближе к своей груди* движением руки. Иначе вы привыкнете сидеть ссутулившись, и к концу кормления у вас будет ныть больная спина. Не позволяйте ребенку ухватить только сосок, сосок должен быть направлен в глубь маленького ротика.

Проверьте, что ребенок сосет ареолу. Когда вы придвинете ребенка к себе, его десны не должны находиться на основании соска, а должны как минимум на 2,5 см заходить на ареолу. Уже через одно-два кормления «на соске» ваши соски будут болеть. Другой причиной, по которой важно, чтобы ваш ребенок сжимал ареолу, является то, что млечные пазухи (резервуары, в которых скапливается молоко) расположены под ареолой. Если ваш ребенок не будет сдавливать эти пазухи, он не получит достаточно молока. Дети должны сосать ареолу, а не сосок.

Открывайте ротик широко! Важное условие правильного захвата – заставить ребенка открыть ротик достаточно широко. Многие дети сжимают или поджимают губы, особенно нижнюю. Помогите ребенку открыть ротик шире, используя указательный палец той своей руки, которая поддерживает вашу грудь, для того чтобы сильно надавить на подбородок ребенка, когда вы придвигаете ребенка к себе. Поначалу вам может понадобиться, чтобы это проделывал за вас кто-то другой. Если ваш сосок говорит вам о том, что ваш ребенок сжимает его тисками десен, временно уберите руку со своей груди и указательным пальцем выверните наружу губы ребенка. Если ребенок отказывается сотрудничать, прервите кормление, осторожно про-

тиснув свой палец между десен ребенка, и начните сначала. Даже если вам придется начинать заново снова и снова, пока вам с ребенком не удастся сделать все как надо, не отступайте. Это хорошая практика, и она помогает ребенку освоить правильные движения. Считайте это своей первой возможностью приучить ребенка к дисциплине (которая означает «учить и направлять»), поэтому переведите дыхание и попробуйте снова.

Как помочь ребенку открыть ротик достаточно широко для правильного захвата груди: опустите нижнюю челюсть и выверните наружу губы

Несколько лет назад, когда я (доктор Билл) обучал студентов в клинике несколько дней в неделю, вместе с интернами я делал обходы в послеродовом отделении и обучал техникам прикладывания к груди.

После простого нажатия на подбородок ребенка и вывода наружу поджатой, завернутой внутрь нижней губы, матери то и дело восклицают: «Больше не болит, все как надо». Студенты прозвали эту методику обучения «обходы нижних губ».

Попробуйте асимметричную технику прикладывания. Некоторые дети прекрасно берут грудь, просто широко открыв ротик и захватив всю ареолу. Другие лучше прикладываются асимметрично. Вот в чем заключается эта техника: направьте сосок вверх по направлению к верхней губе ребенка, его нижняя губа должна коснуться ареолы. Затем заправьте сосок в ротик ребенка, направляя его глубоко внутрь, верхняя губа младенца должна накрыть сосок сверху. Представьте, что вы едите гамбургер: сначала вы помещаете нижнюю челюсть снизу (гамбургер держите под углом 45 градусов или больше), затем вы заправляете верхушку гамбургера в рот и помещаете сверху верхнюю челюсть. Эта техника поможет начинающим поместить всю ареолу в ротик ребенка и предотвратит болезненные ощущения.

Внесите изменения для дыхания ребенка. Не бойтесь закрыть ему носик, поскольку он прекрасно может дышать открытыми боковыми сторонами носа, даже если кончик прижат. Если нос ребенка определенно закрыт, притяните попку ребенка поближе к себе, слегка измените угол позиции ребенка или, при необходимости, большим пальцем своей руки слегка нажмите на свою грудь, чтобы освободить носик ребенка.

Поддерживайте свою грудь. Добившись того, чтобы ребенок взял грудь правильно, *поддерживайте свою грудь* на протяжении всего кормления, чтобы она не давила всей своей тяжестью на ротик новорожденного и не утомляла его. Когда ребенок станет старше и силь-

нее, в этой поддержке будет меньше необходимости и у вас будет свободная рука во время большинства кормлений. Чтобы не травмировать свои соски, не вытягивайте сосок из ротика ребенка, не прервав прежде сосание пальцем, введенным в уголок рта ребенка и протиснутым между десен.

Правильный захват груди: обратите внимание на то, что губы ребенка лежат правильно – они вывернуты наружу

Неправильный захват груди: обратите внимание на то, что нижняя губа ребенка подвернута внутрь

Пытайтесь снова и снова. Если захват груди ребенком травмирует грудь, причиняя боль, остановите кормление. Многие матери, желающие сделать все для своего ребенка,

позволяют новорожденному сосать, даже если он неправильно взял грудь, ведь материнский инстинкт говорит ей, что новорожденный должен сосать грудь, чтоб расти. Гораздо важнее того, что ребенок получит раннее молоко, научить его брать грудь, чтоб чувствовать, что и сосок, и ареола правильно расположены в его ротике. Неверное, болезненное прикладывание будет лишь приносить больше и больше боли и в итоге может привести к проблемам с кормлением в будущем. Лучше прервать кормление (разжав замочек, просунув палец между деснами ребенка) и попробовать снова, снова и снова, пока малыш не научится так прикладываться к груди, чтоб кормление доставляло вам удовольствие. Ваши усилия стоят результата!

Два типа сосания

Через несколько недель вы заметите, что ваш ребенок демонстрирует два типа сосания: для удовольствия и для утоления голода (или голодное сосание). Сосание для удовольствия, более слабое, обычно имеет место, когда ребенок не голоден, а просто нуждается в вашем внимании. При этом типе сосания ребенок обычно получает менее сытное переднее, или первое, молоко. Голодное сосание обычно более энергичное. Мышцы лица работают так напряженно, что даже уши ребенка двигаются во время интенсивных сосательных движений. Этот эффективный тип сосания вскоре вознаграждает вашего ребенка высококалорийным и более сытным задним молоком.

Альтернативные позиции для кормления грудью

В первую неделю стоит обучить ребенка более чем одной позиции захвата груди. Две другие удобные позиции для кормления грудью – это лежа на боку и «под мышкой». Эти позиции хороши в первые дни после кесарева сечения.

Позиция лежа на боку. Это та же позиция, что и «в люльке», только ребенок и мать лежат на боку лицом друг к другу. Подложите две подушки себе под голову, одну за спину, четвертую подушку себе под верхнюю ногу и пятую подоткните позади ребенка. Пять подушек – это кажется слишком, но вам нужно чувствовать себя удобно. Положите ребенка на бок лицом к вам и устройте на своей руке, поднимая его вверх по руке или опуская, чтобы его ротик оказался на одном уровне с вашим соском. Используйте те же техники правильного захвата груди, которые были описаны ранее.

Позиция лежа на боку

«Под мышкой». Попробуйте эту позицию, если у ребенка имеются проблемы с захватом груди, если он визжит и выгибает дугой спину, отстраняясь от груди. Эта позиция удобна и для слишком маленьких, вялых (с пониженным тонусом) или недоношенных детей.

Позиция «под мышкой», сидя в кровати. Отметьте, как подушки, которые мать подтыкает под себя и ребенка, помогают им занять удобное положение

Устроившись вертикально в кровати или сев в удобное кресло, положите подушку сбоку от себя или просуньте ее между собой и подлокотником кресла, положите на подушку ребенка. Разместите ребенка как можно ближе к себе со стороны груди, которой вы собираетесь кормить, и возьмите затылок ребенка в ладонь руки с той же стороны. Направьте ножки ребенка вверх так, чтобы они лежали, касаясь подушек у вас под спиной. Проверьте, чтобы ребенок не упирался ножками в спинку кресла или в подушку, иначе он будет изгибать дугой спину. Если это произойдет, положите ребенка так, чтобы его ножки были согнуты в тазобедренных суставах и чтобы в заднюю подушку упирались и его ножки, и ягодицы. Следуйте тем же инструкциям по приложению ребенка к груди, взяв свою левую грудь в правую руку и притянув ребенка как можно ближе к себе быстрым движением руки. Когда ребенок уже хорошо сосет, подсуньте ему под спинку подушку, чтобы вам было легче удерживать ребенка близко к себе.

Правильный захват груди Супер-блиц

Вот вкратце информация о том, как правильно приложить ребенка к груди:

• Устройтесь поудобнее, положите подушку под спину и локоть.

• Держите ребенка на уровне груди. Положите его на подушку животом к вашему животу.

• Подразните ротик ребенка своим смоченным молоком соском.

• Когда ребенок широко откроет ротик, направьте сосок внутрь к небу малыша и быстро притяните младенца к себе так, чтоб он захватил ртом ареолу. Или используйте асимметричную технику прикладывания.

Когда ребенок взял грудь, удостоверьтесь, что:

• Ребенок захватил около 2,5 см ареолы.

• Губы ребенка вывернуты наружу. Если нет, нажмите на нижнюю челюсть малыша.

• Челюсти ребенка двигаются во время сосания.

• Отсутствуют болезненные ощущения или покалывание.

Если ребенок неправильно захватил грудь, разожмите его челюсти, просунув между ними палец, и начните снова.

Самые распространенные ошибки в позициях и захвате соска

• Туловище ребенка отвернуто от тела матери и болтается, вместо того чтобы быть плотно прижатым живот к животу.

• Мать не проявляет терпения в ожидании, пока ребенок откроет ротик широко, когда дразнит его ротик соском.

• Мать оставляет губы ребенка сильно поджатыми внутрь, хотя они должны быть свободно вывернутыми наружу.

• Ребенку предоставляется свобода жать на сосок вместо ареолы (околососкового кружка).

• Мать слишком пассивна и не привлекает ребенка к себе быстрым движением руки.

Мы рекомендуем каждой молодой матери, впервые столкнувшейся с грудным вскармливанием, обратиться за помощью к специалисту по лактации в первые же несколько дней после родов, с тем чтобы начать правильно, освоив правильные позиции и техники захвата груди, прежде чем сформируются вредные привычки. В результате количество проблем с грудным вскармливанием уменьшается, а матери и их дети получают больше удовольствия от общения во время кормления.

Как ваша грудь вырабатывает молоко

Понимание процесса выработки вашей грудью молока поможет вам овладеть женским искусством грудного вскармливания и понять, почему так важны правильная позиция и техники правильного захвата груди ребенком. Вы заметите, что ваши груди увеличиваются в размере во время беременности, что является подаваемым природой знаком того, что ваша грудь будет питать вашего ребенка после рождения, как ваша увеличившаяся матка питала ребенка до рождения. Увеличение груди происходит главным образом за счет роста вырабатывающих молоко желез. Именно от количества и функционирования этих желез зависит количество молока, которое способна вырабатывать мать, а не от размера ее груди. Разница в размере груди объясняется главным образом наличием не участвующей в выработке молока жировой ткани, а не железками. Матери с маленькой грудью вырабатывают молока не меньше, чем матери с пышной грудью.

Система выработки молока, находящаяся в вашей груди, напоминает дерево. Молоко производится железистой тканью, напоминающей листья дерева; молоко выходит из этих молоковырабатывающих клеток по выводным протокам (ветвям и стволу) и попадает в млечные пазухи (корни дерева), которые представляют собой резервуары для хранения молока. Расположенные под ареолой (околососковым кружком), эти пазухи выводят молоко примерно через пятнадцать-двадцать отверстий, имеющихся в соске. Чтобы эффективно опорожнять млечные пазухи, ротик вашего ребенка должен находиться поверх этих резервуаров так, чтобы его язык мог сдавливать пазухи, в которых скапливается молоко. Если ребенок будет сосать только ваш сосок, он получит мало молока, будет травмировать ваш сосок и не будет хорошо прибавлять в весе.

Вот как работает эта великая система выработки молока. Сосательные движения вашего ребенка стимулируют особые нервные окончания в вашем соске, которые посылают в гипофиз сообщение о необходимости выработки гормона пролактина, который стимулирует железы в вашей груди, чтобы они вырабатывали молоко. Первое молоко, которое ваш ребенок получает в каждое кормление, – переднее молоко, нежирное, как снятое молоко. По мере того как ваш ребенок продолжает сосать, нервные окончания в вашем соске стимулируют гипофиз для выработки еще одного гормона, окситоцина. Этот гормон приносится кровотоком к вашей груди и заставляет эластичную ткань, окружающую каждую отдельную молочную железку, сжиматься, как резинка, выдавливая большое количество молока и дополнительный жир из молочных железок в протоки и пазухи. Это последнее молоко, или заднее молоко, содержит гораздо больше жира и несколько больше белка, и по этой причине оно является более сытным для ребенка и обладает большей питательной ценностью. Последнее молоко – это молоко роста.

Рефлекс молокоотделения

Когда заднее, или последнее, молоко выводится из молочных железок в млечные пазухи, большинство матерей ощущают щекотку в груди. Из-за того, что в этот момент выводится самое жирное молоко, этот поток заднего молока называют «рефлексом молоковыведения».

Мы предпочитаем называть его «рефлексом молокоотделения» после одного случая, который произошел со мной 40 лет назад в первый год моей работы. Однажды во время обхода я зашел в палату молодой мамы и спросил, все ли у нее в порядке. Она ответила: «Да. Я все еще не почувствовала молоковыведения». Не имея ни малейшего понятия, о чем она говорит, я решил, что речь о депрессии, и начал объяснять ей особенности послеродового депрессивного состояния. Уже позже, спросив свою жену о том, что такое «молоковыведение», я понял, что пациентка говорила о кормлении грудью, а не об эмоциональном состоянии. В этот момент я понял, что за годы обучения я практически ничего не узнал о том, как грудь вырабатывает молоко, возможно, по причине того, что это не считалось чем-то научным. Позже, когда я сам стал преподавать молодым врачам, я решил, что этот непростительный недостаток знаний о такой прекрасной функции человеческого организма не должен передаваться из поколения в поколение врачей. И, поскольку я считаю старый термин «молоковыведение» немного угнетающим, мы будем использовать термин «рефлекс молокоотделения» (РМО).

Хорошо срабатывающий рефлекс молокоотделения является залогом хорошего молока. Разные матери испытывают во время молокоотделения разные ощущения. Обычно у матери появляется ощущение переполнения или ей становится щекотно спустя тридцать-шестьдесят секунд или более с того момента, как ребенок начнет сосать. Это ощущение может возникать за время кормления несколько раз и может появляться у разных матерей в разное время и с разной степенью интенсивности. Женщины, впервые ставшие матерями, обычно начинают замечать рефлекс молокоотделения на второй или третьей неделе после начала грудного вскармливания. Некоторые матери никогда не чувствуют его, но узнают о нем по подтеканию молока

из второй груди, которое происходит, когда срабатывает рефлекс молокоотделения. Поскольку выработка молока вашим организмом и ваши эмоции тесно связаны, когда у вас хорошее настроение, больше вероятность, что рефлекс молокоотделения будет срабатывать хорошо. Усталость, страх, напряжение и боль – обычные эмоциональные враги, снижающие лактацию. В этом случае ваш ребенок получает преимущественно переднее, или первое, молоко, менее сытное и менее питательное. Вследствие наличия эмоциональной связи между гормонами и выработкой молока расстроенная мать выводит из строя выработку молока.

Спрос, предложение и различия между грудью и бутылочкой

Выработка молока осуществляется по принципу спроса и предложения. Чем больше ваш ребенок сосет (правильно), тем больше молока вы вырабатываете, пока вы оба не придете к равновесию. На самом деле, выработка молока больше зависит от частоты прикладываний ребенка к груди, чем от продолжительности кормлений. Когда приходит время увеличить количество молока по мере роста ребенка, он будет просить («требовать») грудь чаще на протяжении нескольких дней.

Вот как правильный захват и сосание груди ребенком помогают ему получить максимум необходимого молока. Стимулированный прикосновением вашего соска к его губам, а также запахом и вкусом вашего молока, ваш ребенок хватает ареолу вашей груди губами, и его сосательные движения затягивают ваш сосок и ареолу еще дальше в глубь его рта. Поскольку ткань вашей груди очень эластична, язык вашего ребенка «доит» ареолу ритмичными движениями, вытягивая ваш сосок и ареолу так, чтобы вытекающее молоко попадало на корень языка, в глубь ротовой полости.

Из резиновой соски дети высасывают молоко иначе. Во время кормления резиновая соска остается одной длины, поэтому движение языка ребенка и сосательно-глотательные движения могут существенно отличаться от тех же движений ребенка, получающего грудь. Если ребенок будет сосать грудь таким же образом, как искусственную соску, велика вероятность появления боли в сосках и снижения количества вырабатываемого молока. Именно из-за того, что ребенок путает сосок с соской, специалисты по грудному вскармливанию негативно относятся к тому, чтобы давать детям бутылочки в первые недели жизни, когда они еще только учатся сосать правильно. Еще одной проблемой может стать то, что постепенно ребенок может отказаться от груди в пользу бутылочки.

Основные вопросы и проблемы, возникающие при грудном вскармливании

Следующие вопросы охватывают лишь несколько из многочисленных ситуаций, с которыми кормящая мать может столкнуться или которые могут интересовать ее. В дальнейших главах вы найдете дополнительные полезные советы.

Начало

Когда у меня придет молоко?

Ваше настоящее молоко появится на второй-пятый день после рождения вашего ребенка, в зависимости от того, первый ли это ребенок, насколько сильно вы устали после перенесенных родов, от того, как хорошо ваш ребенок учится брать вашу грудь, и от того, как часто и как эффективно ваш ребенок сосет.

Пока не появилось ваше настоящее молоко, ваш ребенок получает молозиво (предшественник молока), очень богатое белком, иммунными факторами и другими ингредиентами, приносящими много пользы вашему новорожденному.

Примерно в течение недели вы вырабатываете переходное молоко, состав которого постепенно меняется от преимущественно молозива к преимущественно молоку.

К десятому-четырнадцатому дню после родов ваше молоко становится зрелым.

Следующие факторы помогут вашему молоку появиться скорее и избавят вас от многих проблем:

• легкие роды;

• приложение к груди как можно раньше, как можно чаще;

• обучение правильному приложению к груди;

• отказ от дополнительного питания из бутылочки, если нет необходимости, вызванной состоянием здоровья;

• консультирование специалистом по лактации;

• надежный муж, друзья и медицинские работники.

Как часто и как долго следует кормить ребенка?

«Смотрите на своего ребенка, а не на часы», – вот совет опытных специалистов по грудному вскармливанию. Кормить грудью – это не решать математические задачки; как выразилась одна кормящая мама: «Я не считаю количество кормлений, точно так же как не считаю количество поцелуев». В первые недели грудного вскармливания ребенок сосет с разной степенью интенсивности, хаотично и иногда подолгу – даже по часу. Чаще всего ребенок засыпает во время кормления, а затем просыпается через полчаса и требует, чтобы его кормили снова. Помните, частота кормлений в большей степени, чем продолжительность, стимулирует выработку ваших гормонов, отвечающих за выработку молока. Такого понятия, как «пустая грудь», не существует. Вам не нужно ждать, пока ваша грудь «наполнится» вновь после очередного кормления. В ней всегда есть молоко для ребенка. На поверку, долгие промежутки между кормлениями могут негативно сказаться на вашей «продуктивности». Исследователи, занимающиеся вопросами лактации, заметили, что в то время, как промежутки между кормлениями увеличиваются, количество жира в молоке снижается. Частые кормления дают вашему ребенку жирное, высококалорийное молоко, способствующее росту. Наука также доказала, что дети прекрасно регулируют количество молока, которое вырабатывает грудь матери. Грудь некоторых женщин не способна хранить большое количество молока. (Это вовсе не зависит от размера груди.) Исследования показали, что дети таких женщин просто чаще прикладываются к груди и получают меньше молока за одно кормление.

Ваши соски не станут болеть оттого, что вы кормите слишком часто, при условии, что вы занимаете правильную позицию и ваш ребенок правильно берет грудь. Пропустите мимо ушей такой совет: «Начните с трех минут с каждой стороны и постепенно увеличивайте время по одной минуте в каждое кормление, пока ваш ребенок не будет сосать десять минут с каждой стороны. Десяти минут достаточно». Не дети писали эти строгие правила и не опытные кормящие матери. Часто может хватать двух минут сосания, чтобы активизировать рефлекс молокоотделения у молодой матери. Зрелым, крепким новорожденным может требоваться больше времени, чтобы получить сытную трапезу, тогда как жадные едоки могут опорожнять грудь до истечения десяти минут. По истечении нескольких месяцев грудного вскармливания, когда мать и ребенок находятся друг с другом в гармонии, многие дети способны получить все требующееся им молоко в первые десять минут, но большинство детей все же задерживается у груди, чтобы пососать подольше. Помните, что боль в сосках бывает вызвана неправильным захватом груди и неправильным сосанием, а не продолжительностью сосания. Даже трех минут при неправильном сосании или неправильном захвате груди достаточно, чтобы соски заболели.

В реальности ожидайте, что в течение первого месяца или до полутора месяцев ваш ребенок будет брать грудь в среднем каждые два часа сутки напролет. Затем частота кормлений постепенно уменьшается. В первые недели, когда вы со своим ребенком устанавливаете соответствующий уровень выработки молока, позволяйте своему ребенку брать грудь так часто и сосать так долго, как он пожелает и как позволяет ваш ритм жизни первых полутора месяцев.

Боль в сосках

Что делать, если у меня появится боль в сосках?

При первом признаке появления боли в сосках удостоверьтесь, что вы кормите правильно, проверив позицию и правильность захвата груди ребенком, чтобы убедиться в том, что вы не позволяете ребенку давить непосредственно на свой сосок, вместо того чтобы нажимать на околососковый кружок. Обратите особое внимание на то, чтобы ваш ребенок открывал ротик достаточно широко и выворачивал губы наружу, особенно нижнюю. Чаще всего самой матери трудно увидеть, вывернута ли наружу нижняя губа ребенка. Попросите опытную кормящую мать, чтобы она посмотрела, как берет вашу грудь ваш ребенок, и прибегните к технике, описанной выше, чтобы вывернуть нижнюю губу ребенку. Если вы сразу же почувствуете, что боль в соске уменьшилась, значит, проблема заключается в сильном сжатии соска. Кроме того, измените угол наклона тела ребенка и прикладывайте ребенка сначала к груди, которая болит меньше.

Уход за сосками. Следите за тем, чтобы поверхность ваших сосков была сухой, когда они «не используются». Подкладывайте свежие прокладки (вкладыши) для груди, без пластикового слоя, чтобы влага не соприкасалась с вашей нежной кожей. Прежде чем пристегнуть чашечку бюстгальтера на место, осторожно промокните влагу мягкой тканью. Ранее советовали женщинам просушивать соски на воздухе, подставлять соски солнцу или даже использовать фен для волос, чтобы ускорить сушку. У некоторых женщин, однако, быстрая сушка на самом деле может привести к тому, что нежная кожа сосков растрескается еще больше, поскольку нарушится водный баланс, необходимый для поддержания мягкости и эластичности кожи.

Временная болезненность. Многие женщины проходят через период временной болезненности, пока кожа сосков привыкает к сосанию. Если вы ощущаете эту болезненность, проверьте техники захвата груди. Кроме того, массируйте свои соски после кормления, чтобы улучшить циркуляцию крови в тканях. Лучшее массажное средство – это молозиво или грудное молоко. Кроме того, маленькие бугорки на околососковом кружке являются железами, выделяющими обладающее антимикробным действием сало, которое смазывает кожу, чтобы защищать соски и поддерживать их в чистоте. Поэтому старайтесь не использовать для мытья груди мыло, ведь оно удаляет это натуральное сало и вызывает сухость и растрескивание.

Первая помощь соскам. У женщин с предрасположенностью к сухости кожи могут наблюдаться сухие, растрескавшиеся соски, даже если они кормят в правильном положении и следят за правильностью захвата груди. Не используйте масло или крем, которые требуется смывать перед кормлением, даже если в роддоме вам предложат его. Попробуйте «Lansinoh», чистый, гипоаллергенный, не содержащий пестицидов ланолин, если на сосках появятся трещины, а массаж с применением одного лишь грудного молока не поможет. «Lansinoh» ускоряет заживление, обеспечивая тканям нормальную влажность, и его не требуется смывать перед тем, как дать грудь ребенку.

Если состояние ваших сосков ухудшится, они будут еще больше болеть, шелушиться или растрескаются, несмотря на все эти средства, вам потребуется практическая помощь консультанта по лактации. Она отработает с вами технику и/или проверит, правильно ли сосет ребенок, и будет помогать вам с кормлением ребенка, пока проблема не разрешится.

Мой ребенок постоянно просит грудь, мои соски уже истерты, силы на исходе. Могу ли я дать ему пустышку?

Многие младенцы любят пососать просто для успокоения, а не только от чувства голода. Для расплакавшегося малыша нет средства лучше, чем грудь матери, пососав которую, он мирно засыпает. Но на самом деле даже этому успокаивающему средству требуется отдых. Мы не одобряем использование пустышек в первые недели, когда ребенок учится правильно сосать грудь. После того, как лактация установится, пустышка может стать настоящим спасением для усталой матери и успокоением для неутомимого сосуна.

Наедается ли ребенок?

Как я могу узнать, что мой ребенок получает достаточно молока?

По истечении первого или второго месяца вы будете интуитивно знать, что ваш ребенок получает достаточно молока. Он будет тяжелее и по весу, и на вид. В первые несколько недель, однако, это не так легко определить, особенно если вы впервые стали матерью. Вот несколько признаков, по которым в первые несколько недель можно определить, достаточно ли молока получает ребенок.

• Ребенок, получающий достаточный объем молока, обычно за день мочит в среднем шесть-восемь тканевых подгузников (четыре-шесть одноразовых) после истечения первых трех дней приспособления к внеутробной жизни. Достаточное количество мокрых подгузников свидетельствует о том, что ребенку не грозит обезвоживание.

• Изменения, происходящие со стулом ребенка, дают вам еще одно указание на то, как много молока получает ребенок. На первой неделе в норме стул вашего ребенка должен из липкого черного превратиться в зеленый, а затем – коричневый; как только появится ваше жирное, густое последнее молоко, стул станет более желтым. Как только стул вашего ребенка станет напоминать желтую зернистую горчицу, это будет служить признаком того, что ваш новорожденный получает достаточно высококалорийного заднего молока. В первый месяц или в первые два месяца ребенок, который получает достаточно жирного молока, обычно имеет как минимум два или три желтых зернистых стула в день. Поскольку грудное молоко дает естественный слабительный эффект, у некоторых грудных детей может быть стул в течение или после каждого кормления.

• Вы можете чувствовать, что ваша грудь переполнена перед кормлением, что она менее полная после кормления, и она может подтекать между кормлениями – все признаки достаточной выработки молока и достаточного опорожнения. Через несколько месяцев подтекание обычно исчезает, даже несмотря на то, что молока у вас по-прежнему достаточно. Поведение вашего ребенка во время сосания и его довольный вид – вот дополнительные подсказки, достаточно ли у вас молока. Если вы чувствуете, что ваш ребенок сосет энергично, слышите, как он глотает, чувствуете, как у вас из груди выводится молоко, и видите, что ваш ребенок беззаботно погружается в сон, то, скорее всего, ребенок получает достаточно молока.

Получающие грудь дети стройнее

В ходе исследования, проведенного Калифорнийским Университетом в Дэвисе в 1992 году, были сопоставлены показатели роста нормальных здоровых детей, получающих грудь и получающих искусственные смеси. Получившее название «DARLING» (Davis Area Research on Lactation, Infant Nutrition and Growth, т. е. изучение лактации, детского питания и роста в Дэвисском районе), это исследование обнаружило, что обе группы демонстрировали практически одинаковую прибавку в весе в первые три

месяца, но показатель отношения веса к росту был выше у детей, получающих искусственное питание, между четырьмя и восемнадцатью месяцами, что указывает на то, что дети, получающие грудь, стройнее. На протяжении первых двенадцати месяцев жизни дети, получавшие грудь, набирали в среднем на 680 г меньше.

Какую пользу это исследование может принести молодым родителям? Это исследование указывает на то, что нормы, прописанные в таблицах «Показатели нормального роста и массы тела ребенка», в которых не делается различия между детьми, находящимися на грудном вскармливании и на искусственном, могут сами «страдать избыточным весом». Позвольте устанавливать стандарт своему ребенку, а не таблицам. Если ваш ребенок набирает вес со скоростью, не внушающей опасений, и выглядит здоровым и счастливым, скорее всего, у него все идет хорошо.

Сколько мой ребенок должен набрать в весе за первый месяц?

Прибавка в весе вашего ребенка является еще одним показателем того, что молока достаточно. После первоначальной потери веса на первой неделе (обычно 5–8 % веса ребенка, или между 170 и 280 г) новорожденные, получающие достаточное питание, набирают в среднем 115–200 г в неделю в течение первых нескольких недель, а затем в среднем 450–900 г в месяц в первые шесть месяцев и по 450 г в месяц в период от шести месяцев до года. Обычно дети прибавляют в длину примерно 2,5 см в месяц в течение первых шести месяцев. Прибавки в весе и росте отчасти зависят от типа телосложения ребенка.

Молодые мамы рьяно следят за весом. По какому-то негласному правилу хорошая прибавка в весе является показателем хорошей материнской заботы. На самом же деле, как мне кажется, интерес матери к прибавке веса ее ребенком может объясняться потребностью в каком-то осязаемом вознаграждении за все те дни и ночи, которые она провела за кормлением грудью, особенно если принять во внимание, что на груди нет шкалы, по которой можно было бы определять, сколько миллилитров молока выпито.

Мой десятидневный малыш мочит достаточное количество подгузников, но до сих пор еще не набрал свой вес при рождении. Должна ли я беспокоиться?

Ваш ребенок, возможно, получает достаточный объем молока, но недостаточно калорий (о чем свидетельствует плохая прибавка в весе).

Если у него влажные глаза и рот, он мочит 6–8 тканевых подгузников или 4–6 одноразовых подгузников в день, обезвоживание ему не грозит. Он получает необходимую жидкость из вашего молока, но, возможно, не получает достаточно жира. Ребенок может выглядеть худым. Если вы сожмете участок кожи ребенка, получающего недостаточно питания, она не будет упругой, а будет морщиться, потому что под ней нет достаточно жира. Ребенок, который недополучает калорий, часто плачет и требует, чтоб его покормили, и он все время беспокойный вследствие своей постоянной неудовлетворенности.

Дети, получающие грудь и хорошо прибавляющие в весе, имеют 2–3 хороших стула в день. Некоторые пачкают подгузники после каждого кормления. Ребенок, плохо прибавляющий в весе, имеет нерегулярный стул (реже одного в день) или несколько необильных.

Причиной этой проблемы является недостаток заднего молока, то есть ребенок получает предостаточно жидкого, водянистого переднего молока, но не получает жирного, высококалорийного заднего молока, что обычно является следствием плохо срабатывающего рефлекса молоковыведения. Вкратце эту ситуацию можно было бы выразить так: этих детей поят снятым молоком вместо цельного молока. Это не означает, что вы производите мало молока, но вы должны наладить доставку этого молока ребенку. Высококалорийное молоко выходит позже, ближе к концу кормления, после того как сработает «рефлекс молокоотделения». Если вы меняете грудь через 5–10 минут от начала кормления, ваш ребенок может получать только

переднее молоко из обеих грудей. Заставьте ребенка сосать дольше с одной стороны, и тогда он получит заднее молоко и будет сытым и довольным. Хороший совет для активных сосунов: сначала покончить с одной грудью. Не смотрите на часы, пусть ребенок сам решает, когда ему переключиться на другую сторону.

Если ваш ребенок засыпает через несколько минут после начала кормления, вам нужно заставить его сосать дольше и тщательнее. Когда он начинает засыпать, отнимите его от груди, разбудите, нежно потрепав, и снова приложите к груди. Возможно, вам придется повторить эту процедуру несколько раз, пока ребенок не будет активно сосать по крайней мере 10–15 минут. Более долгое и активное сосание увеличивает выработку молока и помогает ребенку наращивать мышечную массу.

Приведенные ниже советы по увеличению количества молока помогут вашему ребенку получить больше жирного заднего молока. Особенно эффективны двойные кормления и массаж груди во время кормления.

Кроме того, есть дети, которые в силу своей природы очень медленно набирают вес. Зачастую эти дети имеют эктоморфный тип телосложения (высокие, с длинными конечностями), и больше калорий они расходуют на то, чтобы расти в длину, а не в ширину, или же это миниатюрные от природы дети миниатюрных родителей. В отличие от детей с задержкой в наборе веса, эти дети имеют нормальное количество дефекаций, а их кожа не болтается и не выглядит сморщенной.

Нужны ли моему ребенку, которого я кормлю грудью, дополнительная вода и витамины?

Дети, получающие грудь, не нуждаются в дополнительной воде, в отличие от детей, находящихся на искусственном вскармливании. В вашем грудном молоке очень много воды, тогда как искусственные смеси более концентрированные. Мы не рекомендуем дополнительно давать воду не потому, что имеем что-то против самой воды, а потому, что есть вероятность, что ваш ребенок начнет путать сосок с соской и гармония грудного вскармливания нарушится.

Здоровому, родившемуся в срок ребенку, получающему достаточно грудного молока, не нужны витаминные добавки с железом, если только они не рекомендованы вашим педиатром в случае, когда у вашего ребенка имеются особые диетические потребности. Когда ребенку исполнится 9 месяцев, врач может порекомендовать мультивитаминные добавки, если имеются сомнения в полноценности рациона или анализе крови ребенка. Американская академия педиатрии рекомендует кормящим матерям и их детям с первого дня после родов принимать витамин Д. В зависимости от вашей диеты и того, сколько времени ребенок проводит на солнце, вы можете обсудить дозировку витамина Д с вашим педиатром.

Как увеличить приток молока

Наш трехнедельный ребенок не так хорошо прибавляет в весе, как должен бы, и я не чувствую, что у меня достаточно молока. Как я могу усилить выработку молока?

В большинстве случаев проблемы с выработкой молока являются результатом одного или нескольких из следующих факторов: неправильная позиция во время кормления и неправильный захват груди ребенком, нарушение гармонии матери и ребенка третьими лицами, усталость матери в переполненном доме или кормление по расписанию. Попробуйте сделать следующее.

Взвешивайте ребенка чаще. Договоритесь со своим врачом, чтобы приходить с ребенком на взвешивание два раза в неделю.

Ищите помощь. Обратитесь к специалисту по грудному вскармливанию, чтобы он проверил, правильную ли позицию вы занимаете во время кормления и правильно ли ребенок берет грудь, а также оценил, как ваш ребенок сосет.

Ищите поддержку. Свяжитесь с организацией, помогающей родителям и кормящим мамам, например с местным отделением «Ла Лече Лиги».

Избегайте негативных советов. «Ты уверена, что малышка получает достаточно молока?» и «У меня тоже не получилось кормить грудью…» вам вовсе не нужны, в то время как вы пытаетесь обрести уверенность в себе в качестве молодой матери. Окружите себя людьми, готовыми оказать поддержку. Грудное вскармливание – это игра, требующая уверенности.

Проверьте свое гнездышко. Не слишком ли переполнен ваш дом? Временно отложите все дела и обязанности, которые вытягивают из вас энергию, не оставляя сил на грудное вскармливание вашего ребенка. Пусть кто-нибудь поможет вам со старшими детьми.

Создайте свой молочный банк

Грудное вскармливание идет у вас как по маслу. Количество вашего молока соответствует потребностям ребенка, и мысль о том, чтобы дать своему ребенку молоко из банки, вам незнакома. Но самые лучшие планы кормящих матерей иногда нарушаются. Обстоятельство, не подвластное вам, такое как внезапная госпитализация, может привести к резкому, неожиданному перерыву в грудном вскармливании. Подготовьтесь к этому пасмурному дню. «Откройте счет» в своей морозилке. Запасите этого белого золота столько, чтобы его хватило как минимум на несколько дней. Это хорошая диетическая инвестиция в будущее вашего ребенка (подробно о сцеживании и хранении грудного молока см. в «Сцеживание молока».).

Берите ребенка в свою кровать. Кормите, уютно устроившись с ребенком как можно ближе друг к другу. Кормления во время дневного и ночного сна являются мощными стимуляторами выработки молока, поскольку отвечающие за производство молока гормоны лучше всего вырабатываются, когда вы спите.

Раздевайте своего ребенка на время кормления. Если ребенок имеет очень маленький вес (менее 3,6 килограммов), нужно держать его в тепле, обернув сверху одеялом, но все же обеспечивая при этом контакт живот к животу. Контакт кожа к коже помогает разбудить сонных детей и стимулирует плохих едоков.

Не пеленайте ребенка днем. Спеленатый ребенок может проспать 3–4 часа. Если вы позволите ребенку спать неспеленатым, это сократит его дневные сны и увеличит количество кормлений.

Увеличьте частоту кормлений. Кормите как минимум через каждые два часа и будите ребенка днем, если он спит более трех часов подряд. Если у вас очень сонливый ребенок, кладите его спать себе на грудь. Этот кожный контакт стимулирует приток молока.

Думайте о ребенке, думайте о молоке. Когда вы кормите, побольше гладьте и ласкайте своего ребенка, обеспечивая как можно больше кожного контакта. Это материнское поведение стимулирует высвобождение отвечающих за выработку молока гормонов.

Спите, когда ваш ребенок спит. Это означает, что вам придется отложить или переложить на кого-то другого гору домашних дел, которые кажутся неотложными. Если вам повезло иметь ребенка, кормить которого требуется часто, вы можете думать: «Я ничего не успеваю сделать». Но в действительности кое-что вы сделать успеваете. Вы делаете самую важную в мире работу – растите нового человека.

Кормите дольше. Не ограничивайте продолжительность кормлений количеством минут у каждой груди. Дайте ребенку шанс закончить с одной грудью, прежде чем перейти к другой. Он должен получить жирное заднее молоко. Его совсем немного, но это высококалорийная награда малышу за его усердное сосание, и она помогает ему расти. Если вы меняете

грудь через несколько минут от начала кормления, ваш ребенок получает только водянистое переднее молоко. Оно наполняет желудок малыша, но не дает ему достаточно калорий для набора веса. Более продолжительное кормление стимулирует рефлекс молооотделения и дает ребенку больше жирного молока.

Попробуйте кормление с перекладыванием. Традиционный метод кормления заключается в том, что вы даете ребенку сосать так долго, как он захочет, одну грудь (обычно около десяти минут), а затем для завершения трапезы перекладываете его к другой груди, начиная в следующий раз с противоположной груди. Кормление с перекладыванием, называемое также техникой срыгиваний и перекладываний, заключается в следующем: дайте своему ребенку сосать первую грудь до тех пор, пока интенсивность его сосательных и глотательных движений не снизится и его глаза не начнут закрываться (обычно через три-пять минут). Не смотрите на часы, а смотрите на своего ребенка, ожидая этих признаков потери интереса к дальнейшему сосанию этой груди. Как только эти признаки появятся, отнимите ребенка от груди, хорошенько потреплите по спинке, чтобы он срыгнул, и переложите к другой груди; подождите, пока ребенок опять станет сосать более вяло; остановитесь, дайте ребенку срыгнуть во второй раз и повторите весь процесс, приложив ребенка обратно к первой груди и затем снова ко второй. Эта техника способствует высвобождению более жирного, высококалорийного заднего молока, поскольку каждый раз, как вы перекладываете ребенка, стимулируется рефлекс молокоотделения. Эта техника особенно эффективна, если у вас очень сонный ребенок, который спит у груди и не проявляет особого интереса к кормлению. Частое перекладывание с места на место не дает ему уснуть, а срыгивание обеспечивает в крохотном желудке больше места для молока.

Попробуйте двойное кормление. Эта техника основана на том же принципе, что и кормление с перекладыванием, и направлена на увеличение объема вашего молока и на повышение его жирности. После того как вы покормили ребенка, и он кажется довольным, поносите его вертикально 10–20 минут.

Когда в желудке малыша меньше воздуха, высвобождается место для большего количества молока, а вы сможете предложить ему больше жирного заднего молока. Так вы дадите ребенку бóльшее количество того, что ему необходимо для роста. Чем дольше промежутки между кормлениями, тем менее жирное молоко получает ребенок.

Носите ребенка. Между кормлениями носите ребенка в слинге так часто, как только можете. Близость груди к ребенку не только стимулирует выработку молока вашим организмом, но и напоминает ребенку о еде. Когда ребенок начнет искать вашу грудь, покормите его прямо в слинге. Некоторые дети лучше сосут грудь на ходу. (См. рекомендации, как кормить грудью прямо в слинге.)

Массируйте свою грудь до и после кормления. Это помогает высвобождению последнего молока.

Старайтесь во время кормления расслабиться. Ваши физическое и эмоциональное напряжение могут угнетать рефлекс молокоотделения. Прибегните к релаксационным техникам, которым вас обучили на курсах грудного вскармливания, воспользуйтесь подушками, пусть кто-нибудь помассирует вам спинку, представьте себе бегущие водные потоки, послушайте расслабляющую музыку, вызовите у себя чувство уверенности в самой себе. (См. «Необходимо расслабиться».)

Попробуйте травяные чаи. Природные средства для увеличения выработки молока основаны по большей части на фольклоре, а не на реальных доказательствах эффективности. Из своей практики и из собственного опыта грудного вскармливания мы узнали, что выработку молока улучшает пажитник, или шамбала. Вот наш рецепт: залейте одну чайную ложку семян пажитника стаканом кипящей воды и настаивайте примерно пять минут или пока вода слегка не окрасится и не приобретет аромат (чай обладает сладким вкусом). Марта обнару-

жила, что несколько чашек этого чая очень помогают в периоды, когда молока маловато. Некоторые матери сообщают, что лучший результат дает чай «Mother's Milk», в число ингредиентов которого также входит пажитник, и другие чаи, указанные в фитотерапевтической литературе как стимулирующие приток молока. Помогают ли эти чаи физически или психологически – не важно. Поэтому попробуйте – расслабьтесь и наслаждайтесь.

Застой молока в груди

Что будет, если у меня слишком много молока и грудь переполнена?

Застой молока в груди, проявляющийся явно выраженным чувством тяжести и вздутием обеих грудей, которое приводит к тому, что они становятся очень тяжелыми и болезненными, – это подаваемый вашим организмом сигнал, что механизм спрос – предложение вышел из равновесия. Застой молока представляет проблему и для матери, и для ребенка. Для матери это может быть очень болезненно, и, если запустить процесс, он может перейти в серьезное воспаление груди.

Переполненная грудь также неудобна для ребенка. Если ваша грудь переполнена, угол расположения соска уменьшается, и ребенок не может правильно взять грудь. Когда это происходит, ребенок сосет один лишь ваш сосок, но не может захватить ртом достаточно околососкового кружка, чтобы сдавить млечные пазухи. В результате ребенок стимулирует ваш организм таким образом, что в грудь поступает еще больше молока, но он не способен опорожнить ее, что еще более усугубляет переполнение груди и замыкает порочный круг. Поскольку грудная ткань вздувается, молоко не может течь свободно. Ребенок получает меньше молока и требует, чтобы его прикладывали к груди чаще; у матери грудь переполняется еще больше, и пара оказывается в тупике. Вы можете предупредить застой молока в груди, следуя советам для правильного начала грудного вскармливания: кормление по требованию, а не по расписанию, правильные позиции и техники захвата груди.

Если переполнение груди случится, пока вы еще находитесь в роддоме, используйте электрический молокоотсос, чтобы откачать немного лишнего молока и смягчить ареолу (околососковый кружок), с тем чтобы ребенок мог нормально взять грудь и более успешно опорожнить ее. Обычно на первой неделе количество молока в груди медленно и неуклонно увеличивается, и ребенок должен опорожнять грудь с той же скоростью, с какой она наполняется. Некоторое набухание груди является обычным явлением, когда на первой неделе количество вырабатываемого вами молока растет, но оно должно исчезнуть при соблюдении правильных позиций и при правильном захвате груди ребенком – при условии что вы будете часто кормить и много отдыхать. Бывает, что молоко прихлынет внезапно, примерно на третий или четвертый день, и тогда матери восклицают: «Я проснулась с этими двумя болезненными булыжниками у себя на груди». Незамедлительно требуйте электрический молокоотсос, чтобы избавиться от застоя прежде, чем возникнут осложнения. Раньше рекомендовали теплые компрессы, но теперь, когда застой молока в груди изучен лучше, понятно, что тепло в действительности может принести больше вреда, увеличив вздутие тканей. Лучше прикладывать холодные компрессы или пакеты с колотым льдом (проложите тонкую ткань между своей кожей и пакетом со льдом, чтобы избежать обморожений), пока вздутие не спадет достаточно для того, чтобы молоко могло течь. Это лечение холодом также снимет чувство жжения и боль в груди.

Вернувшись домой, вы можете предотвратить переход переполнения груди в застой молока, стоя под теплым душем, принимая теплую ванну или накладывая теплые компрессы на десять минут перед сцеживанием молока или кормлением. Это помогает запустить рефлекс молоковыведения, с тем чтобы, когда вы приложите к груди ребенка, молоко потекло скорее и ребенок мог лучше опорожнить вашу грудь. Если ваша ареола слишком налитая для того,

чтобы ребенок мог правильно захватить ее ртом, сцедите перед кормлением немного молока, чтобы сделать ареолу мягче для того, чтобы ребенок мог взять не только сосок, но и ареолу.

Если переполнение переходит в застой, не сидите и не ждите, пока застой пройдет сам по себе. Между кормлениями постоянно прикладывайте лед, чтобы уменьшить боль и снять вздутие, и, если есть возможность, возьмите напрокат электрический молокоотсос и пользуйтесь им, пока не свяжетесь с консультантом по грудному вскармливанию, чтобы он помог вам исправить вашу технику кормления. Если ребенок хорошо сосет, сцеживайте ровно столько молока, чтоб смягчить ареолу и помочь ребенку лучше взять грудь. Если же он пока не научился хорошо сосать, вам придется сцеживаться каждые 2–3 часа, чтоб обеспечить хороший отток молока и стимулировать его выработку. Точно подобранный бюстгальтер, не слишком стягивающий и хорошо поддерживающий грудь, будет кстати. Также не забывайте побольше отдыхать.

Самое главное, не прекращайте кормить грудью! *Груди должны опорожняться.* Застой молока в груди на протяжении значительного времени чаще всего приводит к воспалению груди, которое называется маститом. Симптомы почти такие же, как у гриппа: усталость, жар, озноб и боль. Ваши груди могут вздуться полностью или вы можете нащупать локализованный вздутый, болезненный, покрасневший, воспаленный участок. Для лечения применяйте влажное тепло (теплое полотенце или струя теплой воды из душа) на больной участок на десять минут как минимум четыре раза в день, принимайте ибупрофен для снятия жара и боли, а также прописанный врачом антибиотик (и то и другое безопасно во время грудного вскармливания), и отдыхайте. Ситуацию облегчит продолжение грудного вскармливания, если только консультант по грудному вскармливанию не посоветует вам временно приостановить вскармливание. Грудь следует опорожнять (или с помощью ребенка, или при помощи сцеживания), чтобы воспаление исчезло.

Если вы благополучно кормили грудью на протяжении недель или месяцев без всяких осложнений, и вдруг у вас обнаружился застой молока, подвергните проверке свою технику кормления или воспринимайте это как сигнал о том, что ваш дом слишком переполнен или ваш распорядок дня слишком перегружен. Прислушайтесь к своему организму – он что-то хочет вам сказать.

Необходимость расслабиться

Я человек нервный. Что мне сделать, чтобы лучше расслабляться во время кормления грудью?

Гормон пролактин обладает успокаивающим действием, однако эмоциональный стресс или физический стресс (переутомление, боль, недомогание) могут подавлять действие ответственного за высвобождение молока гормона, окситоцина, угнетая рефлекс молокоотделения. Тогда, если молоко не течет, ребенок бросает грудь. Детям быстро передается материнское напряжение, поэтому релаксация является ценным умением, которое стоит развивать в себе. Попробуйте воспользоваться следующими советами.

Думайте о ребенке. Прежде чем приступить к кормлению, задайте предстоящему времени тон, сфокусировавшись на деятельности, которой вы сейчас займетесь, – выкиньте из головы прочие заботы и думайте о ребенке. Представьте себя за кормлением ребенка; представьте себе движения и выражения лица своего ребенка, которые вам больше всего нравятся. Сделайте своему ребенку массаж. Гладьте и ласкайте своего ребенка, как можно больше касаясь его кожи. Все эти картины и занятия вызывают приток расслабляющих гормонов, которые помогут вам разрядиться перед тем, как приступить к кормлению.

Сведите к минимуму отвлекающие факторы. Перед кормлением перекусите здоровой пищей и выпейте немного воды или сока. Горячий душ, теплая ванна или немного сна перед кормлением являются хорошей релаксационной терапией. Попробуйте применить

релаксационные техники и дыхательные упражнения, которые вы освоили на курсах подготовки к родам. Слушайте успокаивающую музыку перед кормлением и во время него. Представьте себе фонтан, бьющий из вашей груди. Попросите кого-нибудь постоять позади вашего кресла и помассировать вам шею, плечи и верхнюю часть спины. Пока вы добиваетесь, чтобы ребенок взял грудь правильно (все ваши подушки должны быть на месте), делайте глубокий вдох животом и медленный выдох точно так же, как когда вы готовились к родам, чтобы все напряжение ушло из ваших шеи, спины и рук.

Кормите в теплой ванне. Если вы чрезвычайно напряжены, поможет водная терапия. Сядьте в теплую ванну так, чтобы вода чуть-чуть не доходила до вашей груди. Приложите ребенка (также наполовину погруженного в воду) к груди, удобно откинувшись. Осторожно: не пытайтесь войти в наполненную ванну, держа ребенка на руках. Вы можете поскользнуться. Положите ребенка на полотенце рядом с ванной, удобно устройтесь и только тогда берите к себе ребенка или попросите кого-нибудь подать вам ребенка, когда вы уже откинетесь на стенку ванны.

Оборудуйте для кормления специальную станцию. Эта идея помогала Марте расслабляться во время кормления наших детей посреди суматохи многочисленного семейства.

Станция для грудного вскармливания – специально отведенное место, где есть все, что вам нужно для удобства и успеха, – способна помочь расслабляться во время кормлений и получать от них больше удовольствия

Эта станция представляет собой уголок, отведенный в вашем доме специально под гнездышко для матери и ребенка, где стоит ваш любимый стул (а лучше кресло или кресло-качалка с подлокотниками удобной высоты, которые могут поддерживать ваши руки во время кормления), имеется множество подушек, скамеечка для ног, успокаивающая музыка, расслабляющая книга, что-нибудь вкусненькое, например сухофрукты или орешки, и сок или вода.

Если вы не хотите отключать телефон, настоящим спасением будет беспроводной телефон (радиотелефон) или удлинитель.

Вы будете проводить в этом гнезде много времени, поэтому сделайте его уютным и функциональным. Предугадайте свои потребности на час вперед, который вы, возможно, проведете здесь, – к примеру, запаситесь дополнительными подгузниками и одеждой для ребенка, припасите салфетку для срыгивания, корзинку для мусора. Если у вас имеется также ребенок годовалого возраста и/или дошкольник, приготовьте лакомства и для него, а также несколько интересных занятий, которые нужно держать про запас исключительно для времени, когда вы кормите.

Вам может потребоваться одна станция, оборудованная там, где вы можете держать его в пределах безопасной территории. Трудно расслабиться, если вам приходится гадать, что еще он там натворил. Некоторые годовалые дети лучше переносят время кормления новорожденного, если мама устраивается на полу. Это дает старшему ребенку почувствовать, что вы доступны.

Грудное вскармливание само по себе является саморасслабляющим циклом. Чем больше вы кормите грудью, тем больше расслабляющих гормонов вырабатываете, и они помогают вам кормить лучше.

Отведите время для старшего

У нас есть двухлетний ребенок, и еще я нянчусь с новорожденным. Всякий раз, как я сажусь кормить грудью, он хочет играть. Можете что-нибудь посоветовать?

Представьте себе вещи с точки зрения своего старшего ребенка. Новорожденный получает все внимание, молоко и ласку, которые привык получать он, ваш старший. Вот как мы наловчились удовлетворять потребности двух детей одновременно. Кормите новорожденного в слинге. Это освободит вам одну руку или обе для игры со старшим. Сядьте на пол и покатайте мячик, постройте что-нибудь из кубиков или почитайте со своим старшим ребенком книгу, пока младший беззаботно сосет грудь, лежа в слинге. Кроме того, расширьте станцию для кормления, включив в нее предметы, предназначенные для старшего ребенка: корзину припасенных специально для этого случая игрушек, его любимые книжки, игры, например кубики. Сядьте на пол, прислонившись спиной к кушетке, и, кормя новорожденного, играйте со старшим ребенком. Ваш ребенок будет представлять себе станцию как особое место и для него тоже. Помните, что это место, эти игрушки или эти игры должны быть только для кормлений грудью, чтобы ваш старший ребенок понял, что время, когда мама кормит маленького, является также и особым игровым временем для него. Со временем ваш старший будет думать так: «Мама играет со мной по-особому, как не играет ни в какое другое время». Садясь для кормления на пол, вы избавите себя от таких сцен, когда старший ребенок пытается вскарабкаться вам на колени, чтобы быть в гуще событий. Если вы включите в кормления и игровую деятельность для старшего ребенка, это также поможет вам расслабиться. Вам не придется гадать, чем ваш старший занимается в другой комнате и что еще он там придумал. Кроме того, пусть ваш старший также будет с вами, когда вы кормите в кровати. Когда вы лежа кормите грудью малыша, пригласите своего первого ребенка устроиться рядом с вами – чтобы вздремнуть всей семьей.

Если ребенок кусается

Наша семимесячная дочка кусается во время кормления грудью, и я от этого очень устала. Что я могу сделать?

Ваше естественное желание – отнять у ребенка грудь и закричать: «Нет!» Вряд ли можно ставить матери в упрек столь бурную реакцию, особенно если укус был болезненным, но некоторые дети так пугаются резкой реакции на свои укусы, что могут даже отказываться брать грудь в течение нескольких дней – объявляют так называемую забастовку.

Вместо того чтобы дергаться и визжать, когда почувствуете, что зубы ребенка сжимаются, сильно притяните его к груди, и он автоматически разожмет челюсти, чтобы шире открыть рот и освободить себе нос для дыхания. Не пытайтесь высвободиться из стиснутых зубов. Ваш ребенок разожмет их сам, поскольку поймет, что не может одновременно кусаться и дышать. После нескольких повторов, наперекор инстинкту, этого трюка с притягиванием ребенка, когда он кусается, ваш ребенок усвоит, что кусание влечет за собой неудобное положение, и он бросит это. Нет ничего страшного в том, чтобы сказать «нет», ведь ребенку требуется понять, что, если он укусит, последует некое нежелательное действие, – но только не пугайте его.

Ведите запись того, что провоцирует кусание, а также фиксируйте, когда ребенок кусается. Кусание может быть способом ребенка сообщить вам, что он покончил с едой. Если он кусается в конце трапезы, прерывайте кормление до того, как он успеет укусить вас. Желание кусаться может также быть вызвано прорезыванием зубов. Держите в морозилке несколько игрушек-прорезывателей, таких как замороженный банан или холодная тканевая салфетка, и давайте ребенку грызть их перед кормлением или в конце кормления. Если вы будете использовать эти техники и говорить: «Ой, ты делаешь маме больно!», вы сможете обучить своего ребенка хорошим манерам и спасти свою грудь. (Дополнительные советы вы найдете в статье о детях, любящих кусаться.)

Грудное вскармливание как метод контрацепции

Слышала, что грудное вскармливание может быть естественным контрацептивом. Насколько надежен этот метод планирования семьи?

Грудное вскармливание может стать очень эффективным естественным способом контрацепции. И вот почему. Гормон пролактин, стимулирующий выработку молока, угнетает выработку гормонов фертильности (эстрогена и прогестерона). Когда уровень пролактина высок, у женщин не происходит овуляция и не возобновляется менструальный цикл. Что же поддерживает пролактин на высоком уровне? Частые кормления – кормления по требованию. Длительные перерывы между кормлениями снижают уровень пролактина, и гормоны фертильности берут верх. Ключом к отсрочке возобновления фертильности являются частые кормления, и днем и ночью. Грудное вскармливание может быть надежным контрацептивом при условии, что вы следуете правилам.

Ученые разработали правила для пар, которые хотят воспользоваться этим естественным контрацептивом. Эти правила легли в основу планирования семьи методом лактационной аменореи (сокращенно МЛА). Вы можете использовать грудное вскармливание, как естественный контрацептив, если отрицательно ответите на три вопроса:

• Возобновился ли ваш менструальный цикл?

• Используете ли вы пустышки или кормите ребенка из бутылочки, что удлиняет промежутки между кормлениями (более трех часов днем и более шести часов ночью)?

• Ваш ребенок старше 6 месяцев?

Исследования подтвердили, что женщины, которые следуют правилам МЛА, имеют менее 2 % шансов забеременеть в первые 6 месяцев после родов. Этот метод выгодно отличается от искусственных контрацептивов. Многие женщины наслаждаются периодами инфертильности и отсутствия менструации, пока их дети находятся на грудном вскармливании, и полагаются на свою грудь как на основной источник питания малыша. Исследования показали, что следующие условия могут продлить период, в который вы не можете забеременеть:

• Не ограничивайте кормления грудью, невзирая на время дня или ночи.

• Спите вместе со своим ребенком и позволяйте ему без ограничений брать грудь по ночам.

• Откажитесь пока от дополнительных бутылочек или пустышек. Ребенок должен сосать только грудь.

• Не торопитесь вводить твердую пищу. При введении ее в рацион ребенка она должна дополнять, а не заменять кормления грудью.

Женщины, следующие этим правилам, не могут забеременеть и не имеют менструации в среднем 14,5 месяцев. Тем не менее, каждая пара мама-ребенок индивидуальна и неповторима, и у одних менструация может возобновиться раньше, у других позже. У некоторых женщин не происходит овуляция в первые несколько циклов. Примерно у 5 % женщин овуляция происходит (а следовательно, они могут забеременеть) даже до начала менструации. Чем дольше у вас нет менструации, тем более вероятно, что у вас произойдет овуляция.

9
Кормящая мать: проблемы выбора, преодоление трудностей

К этому моменту, мы надеемся, вы понимаете, что грудное вскармливание имеет огромное значение – и для матери, и для ребенка. Но бывают социальные и экономические, а также связанные с состоянием здоровья ситуации, которые могут подвергать этот способ заботы испытанию. Вот некоторые идеи, как облегчить грудное вскармливание в самых разных ситуациях.

Правильное питание во время грудного вскармливания

Точно так же, как во время беременности вы обеспечивали вашего ребенка питательными веществами, необходимыми для роста, сейчас ваше молоко поставляет пищу, которая необходима ему для внеутробного развития в первые годы жизни. Во время лактации ваш организм использует получаемые вами питательные вещества более рационально, чтобы хватило и вам и ребенку. К тому же используются запасы жира, накопленные вами во время беременности, они обеспечивают энергию. Но вы все еще «едите за двоих». Вам необходимо 300–500 питательных калорий в день для производства. Ваш рацион должен включать то, что вы едите обычно, но в большем количестве. Если вы едите полезную пищу, у вас будет больше энергии для восстановления после родов и для того, чтоб справиться со стрессом материнства. Ограничьте пустые калории, получаемые с высококалорийными продуктами, бедными питательными веществами: конфетами, десертами и большинством готовых завтраков в шуршащих пакетиках. Вместо этого ешьте высокопитательные продукты, каждая калория которых несет с собой множество полезных веществ. Чтобы ваше питание было сбалансированным, в ваш рацион должны входить высокопитательные продукты из пяти основных пищевых групп:

- Хлеб, злаки, рис и макаронные изделия (от шести до одиннадцати порций ежедневно).
- Овощи (три—пять порций ежедневно).
- Фрукты (две—четыре порции ежедневно).
- Мясо, птица, рыба, сухие бобовые, яйца и орехи (две-три порции ежедневно).
- Молоко, йогурт и сыр (две—три порции ежедневно).

Каждый день потребляйте продукты каждой из этих групп, разделенные по своей калорийности на следующие три основные группы:

- Углеводы – должны составлять 50–55 процентов общего количества потребляемых вами ежедневно калорий, и основная часть этого источника энергии должна быть в форме здоровых сахаров, обеспечивающих равномерное выделение энергии, таких как макароны, крупы и фрукты. (См. «Источники полезных сахаров».)
- Здоровые жиры – должны составлять примерно 30 процентов общего количества потребляемых вами ежедневно калорий.
- Белки – должны составлять 15–20 процентов вашего дневного количества калорий.

Кальций – хорошая пища для костей

Во время беременности и лактации вам требуется много кальция. Кальций очень важен для ребенка, поскольку является строительным материалом для быстро растущих костей. Пусть страх перед опустошением собственных запасов кальция не отпугнет вас от грудного вскармливания – недавние исследования показали, что грудное вскармливание может в действительности защитить кости матери от остеопороза. Кальций, взятый из костей матери во

время лактации, возвращается после отлучения ребенка от груди. В результате кости становятся даже более крепкими, чем до беременности.

Вам не обязательно пить молоко, чтобы делать молоко; коровы ведь не пьют молоко! Если вы не любите молоко, или у вас аллергия на него, или непереносимость к нему, вы можете получать все необходимое количество этого идущего на строительство костей минерала из следующих богатых кальцием немолочных продуктов: сардин, сои, брокколи, фасоли, лосося, тофу (соевого творога), водяного кресса, кочанной капусты и ростков капусты, бамии (известной так же как окра, гомбо, абельмокхус съедобный, гибискус съедобный), сухих бобовых, зелени, изюма, сушеного инжира (фиг) и морковного сока. Поскольку молочные продукты все же являются лучшим источником кальция, если вы не любите молоко, у вас аллергия на него или непереносимость, вас выручат сыр и йогурт.

Железо – главный элемент для крови

Достаточное поступление в организм железа жизненно важно для кормящей матери. Вот несколько богатых железом продуктов: мясные субпродукты (почки, печень и сердце), рыба, птица и обогащенные железом хлопья из злаков. Чтобы улучшить усвоение железа из пищи, одновременно ешьте или пейте продукты, содержащие витамин С (к примеру, фруктовые и овощные соки), – полезны такие сочетания, как мясные фрикадельки и томатный соус, обогащенные железом хлопья и апельсиновый сок. Природа придумала одну маленькую диетическую хитрость: организм кормящей матери экономит железо, так как ему не приходится терять кровь во время менструаций.

Умные жиры для ребенка, здоровые жиры для мамы

СОВЕТ ДОКТОРА БИЛЛА: Диета с пониженным содержанием жира не для младенца. Ешьте *правильные* жиры.

Детям необходимы жиры для развития мозга и нервной системы, а 50 % калорий в вашем молоке ребенок получает из жира.

Вы можете увеличить правильную жирность молока, употребляя больше жирной рыбы, такой как лосось, которая богата жирными кислотами омега-3. (Больше информации в разделе «Внимание! Рыба!».) Жирные кислоты омега-3 содержат «умный жир» ДГК, необходимый для развития мозга. Исследование, проведенное в 2006 году, показало, что больше всего жирных кислот омега-3 и ДГК употребляют в странах, где традиционно едят больше морской рыбы, к примеру в Японии, а меньше всего этих кислот употребляют в таких странах, как США и Канада. Хорошая новость в том, что, как показывают исследования, женщины, принимавшие рыбий жир, богатый омега-3, увеличили содержание ДГК в своем молоке. За последние десять лет было доказано, что женщины, получавшие в течение беременности и в период грудного вскармливания достаточно омега-3 в основном из морской рыбы и/или из рыбьего жира, употребляемого в качестве добавки к пище:

Были менее подвержены послеродовой депрессии и чувствовали себя более счастливыми.

Имели более умных и здоровых детей, у которых была более высокая визуальная активность, меньше случаев аллергии и выше результаты IQ-тестов.

Сколько омега-3 нужно потреблять ежедневно? Мы советуем 1000 мг омега-3 ЭПК/ДГК в день. Такое количество можно получить, съедая 350

граммов качественной, жирной морской рыбы в неделю (это даст вам 500 мг омега-3 в день), в дополнение к этому ежедневно принимайте 500 мг ЭПК/ДГК в виде биологически активной добавки рыбьего жира.

Последние захватывающие исследования показали, как правильный баланс жиров в диете кормящей матери может благотворно повлиять на баланс жиров в молоке. Запомните простую истину: Давайте организму больше полезных жиров. Употребляйте больше правильных жиров: рыбий жир, льняное масло, оливковое масло, кокосовое масло первого отжима; ешьте меньше растительных масел: кукурузного, соевого, подсолнечного и хлопкового; ни в коем случае не ешьте продукты, содержащие искусственные гидрогенизированные масла.

Лактад

К рецепту смузи добавьте 1 порцию соевого лецитина и 1 порцию соевого протеина. Исследования показывают, что лецитин может улучшить отток молока, а дополнительный соевый протеин может увеличить количество молока.

Дополнительные витамины?

В связи с повышенными питательными потребностями матери и ребенка во время лактации продолжайте принимать витаминные добавки, которые вы употребляли во время беременности, если только ваш врач не посоветует вам отказаться от них. Чтобы создать в своем организме запас витамина D естественным путем, устраивайте себе кратковременные частые солнечные ванны.

Дополнительная жидкость

Самое лучшее питье для кормящей матери, содержащее ноль калорий, – это вода. Выпивайте стакан воды или сока непосредственно перед кормлением. Большинство матерей выпивают как минимум восемь стаканов жидкости в день. Руководствуйтесь для определения оптимального объема воды собственной жаждой. Приготовьте себе какой-нибудь напиток до того, как сядете кормить. Если вы будете ждать до конца кормления, есть вероятность, что вы не будете выпивать достаточно жидкости. Хотя дополнительная жидкость прописывается как универсальный эликсир практически при всех проблемах с грудным вскармливанием, не наполняйте себя водой под завязку. Избыток жидкости может в действительности подавлять выработку молока. Откажитесь от кофе, чая и колы, содержащих кофеин, а также от алкогольных напитков, поскольку они могут оказывать мочегонное действие, вследствие чего вы потеряете ценные минералы и жидкость.

Влияние экологии на грудное молоко

Пестициды и другие загрязняющие вещества вызывают все больше опасений. Чтоб минимизировать их негативное влияние на ваше молоко, старайтесь не употреблять в пищу рыбу из загрязненных водоемов, чистите или по крайней мере тщательно мойте неорганические фрукты и овощи, а также срезайте жир с мяса, птицы и рыбы, так как известно, что химикаты накапливаются как раз в жире.

Проблемные продукты в грудном молоке

Партнеры по трапезам – мать и ребенок – могут наслаждаться роскошным меню. Но некоторые дети чувствительны к определенным продуктам в материнском рационе. Проблемные продукты могут попадать в ваше молоко и вызывать у ребенка болезненные ощущения или беспокойство уже через два часа после того, как вы их съели. Ключом для выявления чувствительности к продукту питания, который стал причиной беспокойного поведения ребенка, вызванного болями в животе, служит расписание колик: четко выраженный приступ боли случается в течение двадцати четырех часов после того, как кормящая мать употребила в пищу продукт, на который падает сомнение, и приступ не повторяется до тех пор, пока мать не съест тот же продукт. Обратите особое внимание на следующие чреватые проблемами продукты:

Молочные продукты. Потенциально аллергенные белки (протеины) из молочных продуктов могут поступать в грудное молоко и вызывать у ребенка боль в животе.

Кофеинсодержащие продукты. Безалкогольные напитки, шоколад, кофе, чай и некоторые лекарства от простуды содержат кофеин. Хотя некоторые дети могут быть более чувствительны к кофеину, чем другие, обычно матери, чтобы вызвать расстройство у своего ребенка, требуется потребить весьма значительное количество этих продуктов.

Крупы и орехи. Самыми аллергенными продуктами этой группы являются пшеница, кукуруза, соя и арахис.

Острая и пряная пища. Ваше молоко может приобрести своеобразный вкус после того, как вы съедите острую, пряную или чесночную пищу. Салаты, пицца и набег на соседний этнический ресторан – ребенку тоже придется попробовать все это на вкус. Иногда это может вызывать пищеварительный протест со стороны ребенка, и он откажется от пищи или будет страдать от колики.

Продукты, вызывающие метеоризм. Брокколи, лук, брюссельская капуста, зеленый перец, цветная капуста, кочанная капуста – эти овощи в сыром виде могут вызывать у детей неприятные ощущения, но в отварном виде менее опасны. Наш личный опыт грудного вскармливания подтверждает то, что опытные кормящие матери знали издавна – от продуктов, от которых пучит живот, у детей пучит живот.

Как отследить продукты, вызывающие у ребенка расстройство

Эта простая трехступенчатая техника выявления в вашем грудном молоке продуктов, которые могут вызывать у ребенка расстройство, схожа с тем подходом, к которому следует прибегать, чтобы выявить аллергию на продукты питания, которая может появиться после того, как грудное молоко перестанет быть основным питанием ребенка.

Ступень первая: составьте таблицу «Продукт—беспокойство». Из перечисленных выше продуктов выберите и выпишите те продукты, входящие в ваш рацион, которые вызывают наибольшие подозрения. Напротив этого списка укажите приступы беспокойства у своего ребенка, обычно выражающиеся капризностью, плачем и поведением, свидетельствующим о болях в животе, вздутием живота, сильным запором или диареей, сильным метеоризмом, необъяснимыми ночными пробуждениями или красным кольцом вокруг ануса ребенка.

Рецепт миндального молока

Если вы или ваш ребенок не переносите коровье молоко, вот замена ему. Миндальное молоко или готовую смесь можно купить в продовольственном магазине, а можно приготовить самим.

• 1/2 стакана бланшированного сырого миндаля;

• 2 стакана воды (при необходимости больше), соль, мед, кленовый сироп, ванильная или миндальная эссенция (по желанию).

Поместите бланшированный сырой миндаль в блендер. Добавьте 1 стакан воды и измельчите до однородной консистенции – примерно пять минут на максимальной скорости. Влейте оставшийся стакан воды, чтобы разбавить молоко до желаемой густоты, при необходимости подлив больше. Перед употреблением охладите для улучшения вкуса. Если хотите, можно приправить молоко, добавив несколько кристалликов соли, чуточку меда или кленового сиропа или капельку ванильной или миндальной эссенции.

Миндальное молоко может служить напитком, можно заливать им хлопья или использовать его в кулинарии и в выпечке.

Ступень вторая: исключайте продукты. Один за другим (или все сразу, если необходимо) исключайте наиболее подозрительные продукты из своего рациона на период от десяти до четырнадцати дней. Начните с молочных продуктов. Наблюдайте за своим ребенком, чтобы установить, исчезли ли симптомы расстройства. Если не исчезли, попробуйте исключить другой проблемный продукт. Если симптомы исчезли, переходите к ступени третьей.

Ступень третья: проверьте результат. Если некоторые или все настораживающие симптомы пропали, подтвердите полученный результат, снова введя в свой рацион подозрительный продукт. Если симптомы расстройства снова появятся у ребенка в течение двадцати четырех часов, временно вычеркните этот продукт из своего меню. Хотя матери чаще всего являются проницательными детективами, проверка восстановлением продукта в рационе делает ваше заключение более объективным. Любовь к своему ребенку и боль, которую вы испытываете, когда больно вашему ребенку, делает вас склонной к тому, чтобы поспешно навешивать ярлычки на тот или иной продукт, вменяя им в вину проблемы ребенка, что может необоснованно лишить вас и вашего ребенка ценного источника питательных веществ. Даже если какой-то продукт питания действительно является виновником расстройства у ребенка, большинство детей не переносит тот или иной продукт лишь временно, что позволяет вам в дальнейшем снова включить в свой рацион свои любимые блюда.

Другие советы относительно продуктов, вызывающих пищеварительные расстройства

Ни на один продукт не следует налегать. Хотя некоторые дети исключительно чувствительны даже к нескольким каплям раздражающего вещества, у других раздражение возникает только в том случае, если мать съест или выпьет очень много. Хорошими примерами являются пшеница и цитрусовые: слишком много может вызвать у ребенка беспокойство, а небольшие количества могут легко переноситься.

Если вы отказали себе во многих продуктах, а ребенок мучается еще больше, обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию, чтобы убедиться в том, что проблемой является не ваша техника кормлений, к диетологу, чтобы проверить, сбалансированный ли у вас рацион, и, самое главное, к педиатру, наблюдающему вашего ребенка, чтобы выявить возможные, не связанные с пищей причины проблем вашего ребенка. И последнее слово – любительницам поесть от души. Пусть перспектива ограничений в еде не отталкивает вас от грудного вскармливания. В большинстве случаев дети с непереносимостью тех или иных продуктов, потребляемых матерью, также имеют серьезные проблемы с некоторыми или даже всеми видами искусственных смесей. У большинства же грудных детей то, что ест мама, не вызывает никакого недовольства.

Лекарства на двоих: Осторожность при применении лекарственных средств во время грудного вскармливания

На определенном этапе лактации у большинства матерей для лечения того или иного заболевания возникает потребность в медикаментах. Помимо того, что вам приходится ломать голову, как данный медикамент подействует на ваш собственный организм, вам теперь приходится учитывать и еще один организм.

Большинство принимаемых матерью медикаментов проникает в ее молоко, но обычно в молоке оказывается лишь около 1 % принятой дозы. Вот как принимать медикаменты во время грудного вскармливания без риска.

Общие соображения

Прежде чем принять во время грудного вскармливания любое лекарственное средство, учитывайте следующее:

• Принесет ли это средство вред ребенку?

• Снизит ли это средство выработку молока?

• Нет ли менее вредного и при этом одинаково эффективного альтернативного лекарства?

• Возможно ли манипулировать приемом медикамента и кормлениями грудью с целью снижения количества медикамента, попадающего в организм ребенка?

Вы должны быть в курсе, что кормящим матерям прописывают лекарственные препараты, основываясь больше на законе, нежели на научных данных.

Врач, который не уверен в безвредности препарата, может порекомендовать матери не кормить грудью.

Фармацевтические компании также легально оберегают себя, не рекомендуя грудное вскармливание во время приема препарата (что указывается на вкладышах-инструкциях и в справочнике лекарственных препаратов «Настольный справочник терапевта»). Этот осторожный совет обычно обходится дешевле, чем проведение исследований с целью выяснить, сколько препарата попадает в материнское молоко и каков эффект для ребенка.

В результате неграмотных рекомендаций относительно совершенно безвредных лекарств детей зачастую преждевременно, резко и без необходимости отнимают от груди.

Как манипулировать приемом медикаментов и кормлениями

Если вам нужно принимать лекарство, вот как свести к минимуму количество, которое получит ваш ребенок.

Спросите себя, действительно ли вам нужно это лекарство. Если у вас простуда, не можете ли вы добиться того же результата, попарив ноги, сделав ингаляции, потребляя больше жидкости и прибегнув к лечению временем? Не можете ли вы обойтись лекарством, состоящим из одного ингредиента, а не из нескольких?

Выясните, нельзя ли отложить лечение. Если вам требуется диагностическая процедура (к примеру, рентгенографическое исследование с использованием радиоактивного вещества) или плановая операция, не можете ли вы подождать, пока ребенок станет старше на несколько недель или месяцев? Препарат может принести больший вред новорожденному, получающему исключительно грудное молоко, чем более взрослому ребенку, имеющему альтернативные источники питания и более зрелый организм, что позволяет ему легче справиться с данным препаратом.

Выбирайте лекарственное средство, плохо проникающее в грудное молоко. Поставьте своего врача в известность о том, что грудное вскармливание очень важно для вас с ребенком и что вы не хотели бы отказываться от него без достаточных медицинских оснований. Ваш врач может подобрать лекарство (например, антибиотик), которое плохо проникает в молоко. Кроме того, ваш врач может найти другой способ введения медикамента, с тем чтобы он попадал напрямую к пораженному месту и как можно меньше поступал в ваш кровоток. Например, при поражениях кожи попробуйте вместо приема таблеток местно наносить мази, при астме или бронхите – вдыхать лекарственные вещества, а средства от насморка (противоотечные) закапывать в нос, а не принимать орально. Поскольку лекарства с краткосрочным действием (принимать которые нужно три-четыре раза в день) быстрее исчезают из вашего молока, обычно их считают более безопасными во время грудного вскармливания, чем лекарства с долгосрочным эффектом (принимаемые один или два раза в день).

Чередуйте кормления и прием препарата. Выясните у своего врача, через какое время после приема препарата концентрация его наиболее высока. (То есть когда достигает максимально высокого уровня содержание препарата в вашей крови – обычно в это же время оно достигает максимально высокого уровня в вашем молоке.) Большинство препаратов имеет наибольшую концентрацию спустя один-три часа после приема и практически исчезает из кровотока спустя шесть часов. Если есть сомнения относительно безопасности препарата, примените следующую тактику:

1. По мере возможности, прежде чем начать прием препарата, сцедите и уберите на хранение столько молока, чтобы хватило на несколько кормлений. (См. о сцеживании и хранении молока более подробно в «Сцеживании молока».)

2. Покормите грудью непосредственно перед приемом медикамента.

3. Принимайте медикамент непосредственно перед самым долгим периодом сна ребенка, обычно это после последнего кормления вечером.

4. Если ребенок потребует грудь до истечения трех-шести часов с момента приема препарата, используйте «надежное» молоко из вашего запаса или воспользуйтесь искусственной смесью.

5. Сцеживайте и выливайте. Поскольку большинство медикаментов покидает грудное молоко так же быстро, как они попадают в него, некоторые уважаемые специалисты убеждены, что подождать шесть часов до кормления так же эффективно, как сцедить и выбросить молоко, но сцеживание может предотвратить застой молока. Кроме того, некоторые жирорастворимые лекарства остаются в жире грудного молока, поэтому может потребоваться сцеживать и выливать столько молока, сколько ребенку хватило бы на целое кормление до истечения трех-четырех часов после приема медикамента.

Эта последовательность действий – лишь общий ориентир, который может меняться в зависимости от типа лекарственного препарата и от графика кормлений вашего ребенка. (Некоторым радиоактивным веществам, к примеру, потребуется двадцать четыре часа на выведение из вашего организма.) *Выработайте оптимальную схему чередования со своим врачом.*

Если безопасность препарата, который вы вынуждены принимать, под вопросом, но по медицинским показаниям вашему ребенку просто жизненно необходимо ваше молоко (к примеру, у ребенка аллергия на искусственную смесь), помимо соблюдения вышеперечисленных советов по чередованию обратитесь к своему врачу для контроля за количеством препарата, поступающего в ваше молоко или в кровь ребенка.

Наиболее часто использующиеся медикаменты

Рекомендации не относятся к периоду беременности.

Болеутоляющие и жаропонижающие . Ацетаминофен является самым безопасным для периода грудного вскармливания анальгетиком: лишь 0,1–0,2 % от принятой матерью дозы поступает в молоко. Несколько доз наркотических болеутоляющих (демерол, кодеин и морфин) после родов или хирургической операции могут вызвать у ребенка временную сонливость, но не являются достаточным основанием для прекращения грудного вскармливания. Продолжительное применение во время грудного вскармливания наркотических болеутоляющих может быть небезвредно.

Средства от простуды, кашля и аллергии. Эти отпускаемые без рецепта средства безопасны во время грудного вскармливания, но соблюдайте следующие меры предосторожности: попробуйте средства, состоящие из одного ингредиента (или одного только противоотечного, или антигистаминного, к примеру), прежде чем применять комбинации; средства с краткосрочным действием обычно безопаснее, чем средства с долгосрочным эффектом. Перед сном сироп от кашля, содержащий кодеин, не представляет опасности. Лучше принимать эти лекарства после кормления грудью перед ночным сном и ограничивать их прием одним-двумя днями за раз. Наблюдайте, не появится ли у вашего ребенка повышенная раздражительность вслед за приемом вами противоотечных средств или чрезмерная сонливость после приема антигистаминного препарата, и внесите соответствующие изменения. Спреи для носа (кромолин, стероидные препараты, противоотечные) во время грудного вскармливания безопаснее, чем лекарства от насморка, принимаемые внутрь.

Антибиотики. Практически все антибиотики безопасны для приема в период грудного вскармливания, особенно если проводить обычный недельный или двухнедельный курс лечения наиболее широко распространенных инфекционных заболеваний. Несмотря на то, что в молоко поступает лишь совершенно незначительное количество наиболее широко применяемых антибиотиков (из группы пенициллина и цефалоспорина), у ребенка может быть аллергия на антибиотик (кожные высыпания аллергического характера), или у него во рту может появиться молочница, или же может наблюдаться диарея вследствие продолжительного воздействия антибиотика на кишечник. В период новорожденности с особой осторожностью должны применяться антибиотики сульфамидной группы. При продолжительном приеме любого антибиотика, такого как тетрациклин, ваш врач может принять меры предосторожности и назначить введение больших доз антибиотика внутривенно, или же он может прописать особые антибиотики, такие как флагил («Flagyl»).

Кофеин и шоколад. Нет, вам не придется на время грудного вскармливания отказаться от своего любимого кофе, чая, безалкогольных напитков или шоколадных конфет. Исследования показывают, что лишь 0,5–1 % принятой матерью дозы кофеина или шоколада поступает в молоко. В редких случаях у ребенка возникает раздражительность, причиной которой является повышенная чувствительность к кофеину или теобромину, содержащемуся в шоколаде.

Антидепрессанты и успокоительные . Эти средства входят в категорию «применять с осторожностью». Практически все они попадают в грудное молоко и большинство влияет на поведение ребенка. Тем не менее, женщина, страдающая от тяжелой послеродовой депрессии, может принимать эти препараты в течение короткого периода времени. Лечение матери косвенным образом может иметь положительный эффект для ребенка. Антидепрессантов существует огромное количество. Многие из них повышают в головном мозге уровень серотонина, нейрохимического элемента, улучшающего настроение. Самым безопасным препаратом для кормящих матерей можно назвать «Золофт» (сертралин). Исследования показали, что у детей, чьи матери принимают «Золофт», он либо не определяется в крови, либо присутствует в незначительном количестве. «Паксил» (пароксетин) находится на втором месте по безопасности,

а за ним следует «Прозак» (флуоксетин), который также считается совместимым с грудным вскармливанием.[8]

В дополнение к медикаментозному лечению рассмотрите возможность консультации психолога, а также дружескую поддержку. Не слишком сильную депрессию помогут преодолеть помощь по дому, регулярные физические упражнения и расслабляющий эффект кормления грудью. Важно изменить стиль жизни, даже если вы принимаете лекарства.

Также иногда кормящим матерям прописывают антидепрессанты трициклической категории. Врач поможет выбрать один, наиболее безопасный при грудном вскармливании. Единичный прием «Валиума» (диазепама) считается безопасным при грудном вскармливании, а вот долгосрочный прием этого препарата нежелателен. «Литиум», использующийся при лечении биполярных расстройств, попадает под категорию «использовать с осторожностью». Если лечение «Литиумом» необходимо по показаниям, а преждевременное отлучение ребенка от груди нежелательно, уровень препарата в крови ребенка должен тщательно контролироваться, примерно каждые 2–4 недели.

Травы и витаминные добавки. Травы и добавки к пище являются лекарствами. Будьте так же внимательны в отношении их приема, как в отношении любых других безрецептурных препаратов. Те витамины, которые вы принимали во время беременности, можно принимать и во время грудного вскармливания, но мегадозы витаминов не принесут ничего хорошего. Травяные чаи, заявленные как молокогонные (или увеличивающие количество молока), безвредны и вполне могут возыметь эффект. Травы, которые следует исключить или применять с особой осторожностью во время вскармливания, это: окопник, сассафрас, женьшень и лакричник.

[8] Внимание! Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем самостоятельно принимать такие препараты.

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.