

Бенджамин Спок

# РЕБЕНОК И УХОД ЗА НИМ

## Содержание

ОТ АВТОРА

ОДЕЖДА И ДРУГИЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ

КОРМЛЕНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

ВИТАМИНЫ И ВОДА

ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ И РЕЖИМЕ

ПЕРЕХОД ОТ СОСКИ К ЧАШКЕ

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ДРУГИЕ ОПАСЕНИЯ

РАЗВИТИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ

ГОДОВАЛЫЙ РЕБЕНОК

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ

ДВУХЛЕТНИЙ РЕБЕНОК

ОТ ШЕСТИ ДО ОДИННАДЦАТИ

ШКОЛА

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ

БОЛЕЗНИ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ

## От автора

### О родителях

Дорогие родители!

Большинство из вас имеет возможность, если нужно, обратиться к врачу. Врач знает вашего ребенка, и только он может дать вам самый лучший совет. Иногда ему достаточно лишь взгляда и одного-двух вопросов, чтобы понять, что с вашим ребенком.

Настоящая книга не имеет в виду научить вас ставить диагнозы или лечить самостоятельно. Автор хочет дать вам лишь общее представление о ребенке и его нуждах. Правда, для тех родителей, которым в силу исключительных обстоятельств, трудно добраться до врача, в некоторых разделах даются советы об оказании первой помощи. Лучше уж совет книги, чем никакого совета! Но нельзя надеяться только на книгу, если есть возможность получить настоящую медицинскую помощь.

Я хочу также подчеркнуть, что не следует слишком буквально понимать все, что написано в этой книге. Нет похожих детей, как нет и похожих родителей. По-разному протекают болезни у детей; различные формы в разных семьях приобретают и проблемы воспитания. Все, что я мог сделать, - это описать лишь самые общие случаи. Помните, что вы хорошо знаете вашего ребенка, а я его не знаю совсем.

# ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ

## 1. Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется.

Скоро у вас родится ребенок. Может быть, он уже родился. Вы счастливы и полны энтузиазма. Но если у вас недостаточно опыта, вы, возможно, опасаетесь, что не справитесь с уходом за ребенком. Вы наслушались разговоров о воспитании детей, вы читали специальную литературу на эту тему, вы говорили с врачами. Проблема ухода за ребенком может показаться вам чересчур сложной. Вы выясняете, как ребенку нужны витамины и прививки. Одна знакомая говорит вам, что яйца нужно начать давать как раньше, потому что они содержат железо, а другая - что с яйцами надо подождать, потому что они вызывают диатез. Вам говорят, что ребенка можно избаловать, если часто брать его на руки, и что, наоборот, его нужно много ласкать. Одни говорят, что сказки возбуждают ребенка, а другие - что сказки благотворно влияют на детей.

Не воспринимайте слишком буквально все, что говорят вам знакомые. Не бойтесь доверять собственному здравому смыслу. Воспитание ребенка не будет сложным, если вы сами не будете его усложнять. Доверяйте своей интуиции и следуйте советам детского врача. Главное, что нужно ребенку, - ваша любовь и забота. И это гораздо ценнее, чем теоретические знания. Всякий раз, когда вы берете ребенка на руки, даже если сначала вы делаете это неуклюже, всякий раз, когда вы меняете ему пеленку, купаете его, кормите, разговариваете с ним, улыбаетесь ему, ребенок чувствует, что он принадлежит вам, а вы ему. Никто в мире, кроме вас, не может дать ему этого чувства. Вам, наверное, покажется удивительным, что при изучении методов воспитания детей ученые пришли к выводу, что хорошие, любящие родители интуитивно выбирают самые правильные решения. Более того, уверенность в своих силах - залог успеха. Будьте естественны и не бойтесь ошибок.

# РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ЛЮДИ

## 2. У родителей свои нужды.

Книги об уходе за ребенком, так же как и эта книга, говорят в основном о многочисленных нуждах ребенка. Поэтому неопытные родители порой впадают в отчаяние, начитавшись о той огромной работе, которую им предстоит проделать. Им кажется, что автор стоит на стороне детей и обвиняет родителей, если что-то не ладится. Но было бы только справедливо отвести столько же страниц нуждам родителей, неудачам, с которыми они постоянно сталкиваются, их усталости, нечуткости со стороны детей, которая так больно ранит родителей. Вырастить ребенка - долгий и тяжелый труд, и у родителей также есть человеческие потребности, как и у их детей.

## 3. Дети бывают "легкими" и "трудными".

Известно, что дети рождаются с разными темпераментами, и это не зависит от ваших желаний. Вам приходится принимать ребенка таким, какой он есть. Но у родителей также свои сложившиеся характеры, которые уже нелегко изменить. Одни родители предпочитают тихих, послушных детей и им будет трудно с энергичным и шумным ребенком. Другие легко справляются с мальчишкой-непоседой и драчуном и будут разочарованы, если их ребенок вырастет "тихоней". Родители стараются приспособиться к своему ребенку и делать для него все, что в их силах.

## 4. В лучшем случае вас ожидает тяжелая работа и отказ от многих удовольствий.

Работы по уходу за ребенком очень много. Нужно готовить ему пищу, стирать пеленки и одежду, постоянно убирать за ним, разнимать драчунов и утешать побитых, слушать бесконечные малопонятные истории, участвовать в детских играх и читать детям книжки, которые вам совсем неинтересны, совершать утомительные прогулки по зоопарку, водить детей в школу и на детские утренники, помогать им готовить уроки, ходить на родительские собрания по вечерам, когда вы очень устали.

Вы будете тратить на детей большую часть семейного бюджета, из-за детей вы не сможете часто ходить в театр, кино, на лекции, в гости и на вечера. Вы, конечно, ни за что на свете не поменялись бы местами с бездетными родителями, но все-таки вам не хватает вашей былой свободы. Разумеется, люди становятся родителями не потому, что они хотят быть мучениками, а потому, что любят детей и видят в них плоть от плоти своей. Они любят детей еще и потому, что в детстве их тоже любили их родители. Забота о детях, наблюдение за их развитием дают многим родителям, несмотря на тяжелый труд, самое большое удовлетворение в жизни, особенно, если в результате из ребенка получается прекрасный человек. Дети - наши создания, залог нашего бессмертия. Все другие достижения в нашей жизни не идут ни в какое сравнение со счастьем видеть, как из наших детей вырастают достойные люди.

## **5. Не нужно слишком много жертв.**

Некоторые молодые родители считают, что они должны полностью отказаться от своей свободы и всех удовольствий просто из принципа, а не из практических соображений. Даже, улизнув из дома, когда предоставляется возможность, чтобы получить какое-то удовольствие, они чувствуют себя слишком виноватыми. Такие чувства, но в меньшей степени, естественны для всех родителей в первые недели после рождения ребенка: все так ново и вы не можете думать ни о чем другом. Но слишком большое самопожертвование не принесет пользы ни вам, ни ребенку. Если родители целиком заняты только своим ребенком, постоянно беспокоятся только о нем, они становятся неинтересны для окружающих и даже друг для друга. Они жалуются, что заключены в четырех стенах из-за ребенка, хотя виноваты в этом сами. Они невольно чувствуют некоторую неприязнь к своему ребенку, хотя он и не требовал столько жертв. В результате такие родители слишком много ждут от ребенка в благодарность за свои труды. Нужно постараться не впадать в крайности. Необходимо честно выполнять свои родительские обязанности, но и не лишать себя таких удовольствий, которые не повредят вашему ребенку. Тогда вы сможете больше любить своего ребенка и с большим удовольствием проявлять к нему свою любовь.

## **6. Родители вправе ожидать благодарности от своих детей.**

Поскольку с появлением детей родители действительно вынуждены от многого отказываться, они, естественно, имеют право ожидать от детей благодарности. Но не словесных выражений благодарности за то, что их родили и вырастили, - этого было бы слишком мало. Родители ждут от своих детей отзывчивости, любви и стремления унаследовать их жизненные принципы и идеалы. Они хотят видеть эти качества в своих детях не из эгоистических соображений, а потому, что мечтают, чтобы дети выросли равноправными и счастливыми членами общества.

Бывает, что родители не могут решительно остановить плохое поведение ребенка, так как они уступчивы по натуре или боятся потерять его любовь. В глубине души такие родители осуждают ребенка и сердятся на него, но не знают, как правильно поступить. Ребенок понимает, что они раздражены и это его беспокоит, пугает, заставляет чувствовать себя виноватым, но в то же время делает его еще более требовательным и злым. Например, если ребенку понравилось поздно ложиться спать по вечерам, а мать боится лишить его этого удовольствия, он может в течение нескольких месяцев тиранить свою бедную мать, отказываясь лечь спать до поздней ночи. Мать обязательно будет испытывать чувство скрытой ярости к ребенку за его издевательство. Если же мать решительно не позволит этого ребенку, она сама будет поражена, как быстро он из тирана превратится в послушного ангела и станет куда приятнее для окружающих.

Другими словами, родители не могут по-настоящему любить своих детей, если они не могут заставить их вести себя как следует, да и сами дети не могут быть счастливы, если они не ведут себя как следует.

## **7. Родители должны иногда сердиться.**

Некоторые молодые родители-идеалисты думают, что, если они хотят быть хорошими родителями, их терпение и любовь к своему невинному младенцу должны быть безграничны. Но это просто невозможно. Если ребенок надрыдается от

крика в течение нескольких часов, несмотря на все ваши попытки успокоить его, вы не можете бесконечно ему сочувствовать. Вы начинаете считать его упрямым, неблагодарным созданием и не можете не рассердиться по-настоящему. Или старший ребенок сделал что-то, чего (он ведь прекрасно знает!) не должен был делать. Может быть, ему очень захотелось что-то разбить или поиграть с детьми в другом дворе, или, может быть, он рассердился на вас за то, что вы в чем-то ему отказали, или он ревнует к младшему брату из-за того, что ему уделяется больше внимания. И вот он просто делает что-то вам назло. Когда ребенок нарушает одно из основных правил, установленных вами, вы вряд ли сможете сохранять абсолютное спокойствие. Все хорошие родители должны научить своих детей, что хорошо, а что плохо. Вас тоже учили этому в детстве. Ребенок нарушил установленное вами правило или сломал принадлежащую вам вещь. Ваш ребенок, характер которого вам далеко не безразличен, поступил неправильно, и вы безнадежно возмутитесь. Ребенок естественно этого ждет и не обидится, если ваш гнев справедлив.

Бывает, что вы не сразу осознаете, что теряете терпение. Предположим, ваш ребенок плохо ведет себя с утра: то он говорит, что ему не нравится завтрак, то он, якобы, нечаянно опрокидывает стакан с молоком, затем играет с вещью, которую вы запрещаете ему трогать, и ломает ее, пристаёт к младшему брату. Вы пытаетесь игнорировать его поведение, что стоит вам сверхчеловеческих усилий. Затем, когда капля переполняет чашу, вы взрываетесь и сами шокированы собственной яростью. Возможно, немного позже, уже остывнув, вы поймете, что ребенка нужно было твердо остановить или наказать в самом начале. Он сам напрашивался на это. Вы же, с вашими добрыми намерениями, во что бы то ни стало сохранить терпение, только подстрекали его на все новые и новые провокации.

Все мы, бывает, сердимся на своих детей, когда у нас неприятности и неудачи, как в одной комедии, где отец приходит домой расстроенный и начинает придирается к своей жене, та в свою очередь ругает сына за то, что обычно не вызывает ее недовольства, а сын срывает зло на младшей сестре.

## **8. Лучше честно признаться, что вы рассердились.**

До сих пор мы говорили о том, что время от времени родители неизбежно теряют терпение. Но важно обсудить и смежный вопрос: могут ли родители без всякого ущерба признаться в этом и дать выход своему гневу?

Не слишком строгие к себе родители не стесняются сознаться, что они раздражены. Я слышал, как одна очень хорошая мать, человек открытый и честный, полусуто говорила своей подруге: "Я просто ни минуты не могу оставаться под одной крышей с этим дьяволенком! Я бы с удовольствием отшлепала его как следует!" Она и не собиралась выполнять свои угрозы, но она не стыдилась признаваться в таких мыслях окружающим и самой себе. Ей стало легче, когда она открыто высказала свои мысли. В следующий раз она постарается решительно остановить ребенка, когда он начнет плохо себя вести.

Родители, стремящиеся быть безупречными, видимо, не допускают мысли, что человеческое терпение не безгранично, и считают, что не должны позволять себе сердиться. Если же они все-таки сердятся, то чувствуют себя глубоко виноватыми или отчаянно пытаются уверить самих себя, что совсем не раздражены. Вы стараетесь подавить свое раздражение, и это приводит к тому, что оно выливается во внутреннее напряжение, усталость или головную боль. Бывает, что мать, которая не может признаться, что временами чувствует неприязнь к своему ребенку, начинает воображать, что его повсюду ожидают опасности. Она излишне оберегает его от инфекций, от уличного движения, постоянно хлопочет над ним, не сознавая, что это может помешать развитию в нем самостоятельности.

Я обсуждаю проблемы, возникающие в случае, когда родители боятся дать выход своему раздражению, не только для того, чтобы облегчить совесть родителей. Дело в том, что все огорчающее родителей, огорчает и их детей. Когда родители считают, что антагонистические чувства по отношению к детям слишком ужасны, чтобы признать их открыто, дети также скрывают свой антагонизм к родителям. У детей появляется страх перед воображаемыми опасностями. Они боятся насекомых или отказываются идти в школу, или страшатся отпустить от себя родителей. Эти страхи - лишь внешнее выражение антагонизма к родителям, в котором дети не смеют признаться.

Другими словами, ребенок будет счастливее у тех родителей, которые не

боятся дать выход своему гневу, потому что тогда и ребенку будет легче дать выход своему чувству. Если вы справедливо возмутитесь и выскажете все, что думаете, - и вам, и ребенку станет легче и все вернется на прежнее место. Я не хочу сказать, что вы всегда будете правы в своем антагонизме к ребенку. Нередко мы встречаем грубых родителей, которые, не стесняясь, целый день ругают ребенка и даже бьют его без каких-либо серьезных причин. Я вел речь о чувствах слишком совестливых родителей, любящих своего ребенка.

Если вам дорог ваш ребенок, но, тем не менее, он постоянно вызывает у вас раздражение (выражаете вы его открыто или нет), значит, ваша нервная система перенапряжена и вам необходимо обратиться к психиатру. Кроме того, ваша раздражительность может быть вызвана каким-либо фактором извне, а не поведением самого ребенка.

## **9. Детям нравится, когда вы следите за их поведением.**

После столь пространных разговоров о раздражительности у вас могло сложиться превратное мнение об отношениях родителей и детей. Большинство из нас, пока в жизни все относительно спокойно, сердятся только изредка, когда сталкиваются с трудностями. В остальное время дети нас не раздражают, так как мы контролируем их поведение, вовремя и решительно предупреждая их нехорошие поступки. Такая твердость - необходимая составная часть родительской любви. С ее помощью вы удерживаете ребенка в русле правильного поведения, и он еще больше любит вас за это.

## **Ваши сомнения естественны**

### **10. Противоречивое отношение к беременности.**

Существует устоявшийся образ идеальной женщины, которую переполняет радость при известии, что она станет матерью. Ее беременность проходит в мечтах о будущем ребенке. Когда же ребенок появляется на свет, она с легкостью и радостью воспринимает материнство. В такой картине есть известная доля правды - иногда большая, иногда меньшая. Но в любом случае это лишь одна сторона медали. Медицинские исследования показали (а мудрые женщины знали это всегда), что с беременностью связаны и неприязненные чувства, которые абсолютно нормальны и естественны, особенно при первой беременности.

В определенной степени первая беременность означает конец беззаботной юности. Женщина понимает, что после рождения ребенка ее развлечения будут очень ограничены. Она больше не сможет уходить и возвращаться домой, когда ей заблагорассудится. Прежний бюджет придется планировать еще на одного человека. Внимание мужа, которое принадлежало только ей, будет принадлежать двоим.

### **11. Каждая новая беременность воспринимается по-разному.**

Ожидаемые перемены не так удручают вас, если это ваша третья или четвертая беременность. Но даже у самой лучшей матери, при любой беременности, временами все чувства восстают против нее. Бывает, что для этого есть какие-то внешние причины: возможно, беременность наступила слишком скоро после предыдущей или кто-то из родителей серьезно болен, или между супругами нет согласия. Однако такое отношение к беременности появляется и без всяких видимых причин.

Один мой знакомый акушер рассказывал, что подобные кризисы возникали даже при второй или третьей беременности, хотя родители и собирались иметь не менее пяти детей. Мать, которая действительно хочет иметь много детей, все же подсознательно будет беспокоиться, сумеет ли она найти время, силы и безграничные запасы любви и терпения, чтобы вырастить еще одного ребенка. Отца тоже могут мучить внутренние сомнения в целесообразности иметь еще одного ребенка. Видя, как его жена все больше внимания уделяет детям, он чувствует себя ненужным. В любом случае подавленность или раздражительность одного супруга передается другому. Не думайте, что такая реакция на беременность неизбежна. Я только хочу успокоить вас, что даже самые лучшие родители могут почувствовать неприязнь к будущему младенцу, и что в

большинстве случаев такие настроения временны. Когда же дело доходит до практического ухода за ребенком, выясняется, что все не так страшно, как вы себе представляли. Возможно, это происходит оттого, что вы успели окрепнуть духом, готовясь к надвигающимся трудностям.

## **12. Любовь к ребенку приходит постепенно.**

Многие женщины, довольные и гордые своей беременностью, не испытывают никаких чувств к своим будущим младенцам. Но вот ребенок начинает шевелиться в чреве матери и она осознает, что он действительно живое существо. В конце беременности мать может уже реальнее представить себе будущего ребенка и все, что связано с заботой о нем.

Большинство матерей, сознающих, что они очень расстроились, узнав о своей беременности, чувствуют огромное облегчение, когда в них просыпается нежность к будущему младенцу еще до того, как он родится.

Но, даже, когда неопытная мать уже смирилась с беременностью, ей предстоит еще одно испытание. Когда ребенок, наконец, появляется на свет, она ожидает, что сразу почувствует к нему прилив материнской нежности, узнает в нем плоть от плоти своей. Но обычно этого не происходит ни в первый день, ни даже в первую неделю. Это постепенный процесс, который завершится не раньше, чем мать пробудет некоторое время дома наедине со своим ребенком.

Некоторые считают, что по отношению к будущему ребенку несправедливо ждать мальчика или девочку, поскольку ваши ожидания могут не оправдаться. Не следует воспринимать это слишком серьезно. Мы неизбежно представляем себе будущего ребенка либо мальчиком, либо девочкой. Родители обычно хотят иметь ребенка определенного пола, но если родится ребенок противоположного пола, они все равно очень его любят. Поэтому не чувствуйте себя виновными перед девочкой, если вы очень ждали мальчика.

## **13. Почему мы по-разному любим своих детей.**

Должны ли родители одинаково любить всех своих детей? Этот вопрос очень беспокоит совестливых родителей, так как они чувствуют, что несколько по-разному любят своих детей и, осознав это, упрекают себя. А я думаю, что они требуют от себя невозможного. Хорошие родители в равной мере любят своих детей. Они хотят, чтобы каждый их ребенок достиг в жизни наибольшего и пойдут ради этого на любые жертвы. Но поскольку дети абсолютно разные, родители просто не могут относиться к ним одинаково. Те же достоинства или недостатки в разных детях будут восприниматься родителями по-разному.

## **14. Некоторые причины неудовлетворенности.**

Обычно причины, вызывающие неправильное отношение родителей к одному из детей, различны, и искать их нужно глубже. Две возможные причины были уже упомянуты: родители не хотели нового ребенка или у родителей ухудшились взаимоотношения во время беременности. Бывают и другие причины: ребенок может совершенно не оправдать тайных надежд своих родителей, т. е. это может оказаться девочка, когда ждали мальчика, и наоборот, или это может оказаться некрасивый ребенок, когда надеялись, что он будет необыкновенно красив, или может родиться тщедушный человек, в то время как остальные дети - крепьши. Ребенок может постоянно плакать от газов в течение нескольких первых месяцев, решительно отвергая всякие попытки успокоить его. Отец может быть разочарован, что из его сына не получился атлет и драчун, мать может сожалеть, что он плохо учится. Конечно, родители прекрасно понимают, что ребенок не может точно соответствовать их пожеланиям. Но в силу своей человеческой природы они могут питать ничем не оправданные надежды и будут разочарованы, если эти надежды не претворятся в жизнь.

Ребенок старшего возраста может напоминать кого-то из родственников, кто в свое время сделал нам много зла. Но родители сами могут не осознавать действительной причины своего раздражения по отношению к одному из детей.

Отца может, например, беспокоить застенчивость сына, хотя в детстве он сам с трудом преодолевал свою застенчивость. Естественно было бы предполагать, что человек, потративший много сил и времени для преодоления какого-то недостатка в своем характере, будет с сочувствием относиться к такому же недостатку у своего ребенка. Но обычно бывает наоборот.

## **15. Как порицание, так и похвала помогают воспитывать ребенка.**

Мы немедленно реагируем на поведение своих детей, так как стремимся привить им положительные качества, воспитанные в нас нашими родителями. Мы делаем это автоматически, не задумываясь - так глубоко заложены в нас качества, воспитанные с детства. Иначе воспитание детей было бы в десять раз сложнее.

Отсюда вытекает неизбежность и естественность различного отношения родителей к своим детям. Поэтому мы порицаем одни их качества и довольны другими. Такое смешанное отношение - результат чувства глубокой ответственности за судьбы наших детей.

Но если родители будут чувствовать себя виноватыми за свою нетерпимость по отношению к одному из детей, это явится причиной дальнейших осложнений в их отношениях с ребенком. Ребенку будет гораздо тяжелее перенести ваше чувство вины перед ним, чем просто ваше раздражение.

## **16. Депрессия.**

Не исключено, что вы будете нередко приходить в отчаяние в первое время после рождения ребенка. Это очень типичное настроение, особенно при первом ребенке. У вас часто будут опускаться руки, и вы просто сядете и расплачетесь. Или вас могут мучить страхи. Одной женщине кажется, что ее ребенок серьезно болен, другая считает, что ее разлюбил муж, а третья в отчаянии, так как ей кажется, что она подурнела.

Через несколько дней после рождения ребенка или через несколько недель может наступить депрессия (чувство угнетения, подавленности). Чаще всего депрессия появляется, когда вы возвращаетесь домой из родильного дома, где вам был обеспечен полный уход, а теперь вся забота о новорожденном и о хозяйстве целиком ложится на вас. Дело даже не в объеме работы, - возможно, вам кто-то помогает выполнять ее. Дело в огромной и совершенно новой ответственности за здоровье ребенка плюс ваши прежние хозяйственные обязанности. Кроме того, после родов в организме женщины происходят различные физические и психологические изменения, которые отчасти также вызывают чувство депрессии.

Многие матери не настолько отчаиваются, чтобы их ощущения вообще можно было назвать депрессией. Вы, возможно, думаете, что незачем обсуждать неприятные вещи, которые могут никогда не произойти.

Я рассказываю здесь о депрессии потому, что некоторые матери говорили мне спустя много времени: "Я уверена, что у меня никогда не было бы столь невыносимо гнетущего настроения, знай я, что это типично для многих женщин в такое время. Я думала, что все мое отношение к жизни бесповоротно изменилось". Вам гораздо легче вынести любое испытание, если вы знаете, что другие люди прошли через него и что оно временно.

Если у вас начнется депрессия, постарайтесь найти частичное облегчение в постоянных заботах о ребенке, особенно, если он много плачет в первые два месяца, или пойдите в кино либо парикмахерскую, или купите себе новое платье. Ходите время от времени в гости. Берите с собой ребенка, если вам не с кем его оставить. Или пригласите к себе своих хороших знакомых. Все это тонизирующие средства. Конечно, при гнетущем состоянии у вас не будет желания выполнять подобные рекомендации, но, если вы заставите себя, ваше настроение значительно улучшится. Это так же важно для ребенка и для мужа, как и для вас самих. Если все же депрессия не проходит через несколько дней или даже усиливается, вы должны срочно обратиться к психиатру.

Находясь в угнетенном состоянии, мать думает, что муж охладил к ней. С одной стороны, каждому человеку в состоянии депрессии кажется, что окружающие недружелюбны к нему. С другой стороны, поскольку отец тоже человеческое существо, он не может не чувствовать себя дома лишним, когда его жена и все остальные члены семьи целиком заняты новорожденным. Получается заколдованный круг. Чтобы выйти из него, мать должна стараться уделять внимание своему мужу, хотя у нее и без этого много работы. Она также должна как можно больше привлекать его к уходу за новорожденным.

## **17. Другие чувства.**

В первые несколько недель после рождения ребенка большинство женщин излишне тревожатся. Им кажется, что ребенок слишком много плачет, что он

серьезно болен. Они расстраиваются из-за каждого пятнышка на тельце ребенка. Если он чихнет, они думают, что он простудился. Они на цыпочках подходят к детской кровати, чтобы проверить, дышит ли он.

Возможно, излишняя заботливость матерей в этот период - уловка природы, которая таким образом хочет заставить даже самых неопытных и беззаботных матерей со всей серьезностью отнестись к своим новым обязанностям. Особенно полезны эти волнения безответственным натурам. Меньше всего они нужны совестливым родителям, хотя именно они и тревожатся больше всех. К счастью, этот период проходит.

Еще одно настроение матери заслуживает упоминания. Находясь в родильном доме, мать обычно испытывает доверие и благодарность к медицинскому персоналу, обслуживающему ее малыша. Но в какой-то момент она чувствует непреодолимую потребность начать самой ухаживать за своим ребенком и в глубине души недовольна, что ей этого не разрешают. Если дома кто-то будет помогать матери в уходе за новорожденным, она может снова испытывать эти противоречивые чувства. Конечно, желание самой ухаживать за своим ребенком естественно, но оно появляется не сразу, так как мать боится, что не справится. Чем сильнее это чувство неполноценности вначале, тем сильнее будет желание доказать свою компетентность потом, когда мать наберется храбрости.

## **РОЛЬ ОТЦА**

### **18. Реакция мужа на беременность жены бывает различной.**

У него появляется желание оберегать жену, он еще больше гордится ею и своей собственной мужской зрелостью (все мужчины в той или иной степени беспокоятся, обладают ли они этим качеством). Кроме того, он тоже с радостью ожидает появления ребенка. Однако в глубине души муж чувствует себя лишним, так же как маленький мальчик считает себя отверженным, когда узнает, что в семье скоро появится новый ребенок. Внешне это скрытое чувство ненужности проявляется в раздражительности по отношению к жене, в стремлении проводить как можно больше времени вне дома, в ухаживании за другими женщинами. Таким образом, жена оказывается лишенной поддержки мужа как раз тогда, когда она больше всего нуждается в ней; ведь она вступает в новый, незнакомый этап своей жизни.

Особенно одиноким и ненужным чувствует себя муж, когда жена находится в родильном доме. Он благополучно доставляет жену туда, где о ней позаботятся другие, а сам остается совершенно один и ему нечем занять себя после работы. Ему остается или сидеть в приемной родильного дома, поминутно справляясь о состоянии жены, или идти в свою невыносимо пустую квартиру. В такое время некоторые мужчины могут просто напиться. Товарищи по работе не оставляют будущего отца без внимания, но оно в основном сводится к шуткам и насмешкам.

Находясь в родильном доме и потом, когда муж привозит ее с ребенком домой, жена беспокоится только о ребенке, а роль мужа сводится к роли носильщика. Я не хочу сказать, что основное внимание должно уделяться отцу, да он этого и не ждет. Я просто объясню, почему отец чувствует себя ненужным.

### **19. Какую помощь может оказать отец в первые недели.**

Нет ничего удивительного, что временами у отца будут смешанные чувства по отношению к жене и ребенку: и в период беременности жены, и пока она в родильном доме, и потом, когда она вместе с новорожденным вернется домой. Но муж должен напоминать себе, что его жене гораздо труднее, чем ему. Она пережила роды, что равносильно операции, ее организм испытал коренные физиологические изменения. Ребенок требует от нее огромного нервного и физического напряжения. Вот почему в такое время женщина особенно нуждается в поддержке и нежности своего мужа. Чтобы быть способной отдать много душевных сил ребенку, она должна получать от своего мужа большую, чем обычно, поддержку. Частично это будет помощь по хозяйству и уходу за ребенком, но еще более важна моральная поддержка, выдержка, понимание, нежность, умение ценить труд жены. Жена будет очень уставать и порой не



сможет быть нежна к своему мужу и не оценит его попытки помочь ей. Она, возможно, будет часто жаловаться, но если муж поймет, как сильно нуждается жена в его любви и поддержке в этот период, он, несмотря ни на что, постарается оказать ей помощь.

## **20. Отец и его ребенок.**

Многие мужчины уверены, что уход за ребенком - не мужская работа. Это неправильное представление. Можно быть нежным отцом и настоящим мужчиной одновременно.

Известно, что духовная близость и дружеские отношения между отцом и детьми оказывают благотворное влияние на характер ребенка и на всю его последующую жизнь. Поэтому лучше, если мужчина с самого начала постарается стать настоящим отцом, постигая это сложное искусство вместе с женой. В некоторых городах организованы курсы для родителей, где опытные врачи обучают уходу за ребенком. Если же в первые два года отец предоставит все заботы о ребенке жене, она навсегда останется главной во всех вопросах, касающихся ребенка. Позднее отцу будет гораздо труднее начать осуществлять свои отцовские права и обязанности.

Неважно, сколько раз отец покормит ребенка или сменит ему пеленку, но он обязательно должен это делать время от времени. Например, отец может кормить ребенка ночью (из соски) в первые недели, когда мать еще очень слаба, или постирать пеленки в воскресенье. Отец может регулярно ходить с ребенком в детскую консультацию. Отец может помочь и во многих других делах. Конечно, бывают отцы, у которых мурашки ползут по телу при одной мысли о необходимости ухаживать за ребенком. Вы не добьетесь многого, если будете заставлять их. Такие отцы, скорее всего, будут очень любить своих детей потом, "когда они будут больше похожи на людей". К тому же многие отцы просто стесняются принять участие в уходе за ребенком и их нужно поощрять к этому.

# **ОТНОШЕНИЯ С РОДСТВЕННИКАМИ**

## **21. Бабушки и дедушки могут оказать вам большую помощь.**

Кроме того, они обычно получают огромное удовольствие от внуков. Они нередко говорят с грустью: "Почему я не получала такого удовольствия от собственных детей? Возможно, я слишком серьезно относилась к материнству и видела в нем только обязанности".

Во многих странах существует обычай привлекать бабушек к уходу за новорожденным и полностью доверяться их опыту во всех вопросах, касающихся ребенка. Если женщина питает такое глубокое доверие к своей матери - она всегда будет иметь и совет, и утешение. Однако многие женщины избегают пользоваться советами и помощью своих матерей. Они считают, что наука быстро идет вперед, и методы двадцатилетней давности сегодня уже устарели. Кроме того, многие, совсем еще молодые родители, хотят доказать всему миру и себе самим, что они в состоянии сами справиться с любыми жизненными трудностями. Они боятся, что их родители будут указывать им, что делать, как если бы они по-прежнему были зависимы от них.

## **22. Напряженность в отношениях.**

В одних семьях существует абсолютная гармония в отношениях между родителями и детьми, в немногих других - отношения резко враждебные. А в большинстве семей напряженность в отношениях возникает лишь изредка и, как правило, по поводу ухода за ребенком. Старшие родители обычно стараются не вмешиваться. Но они любят внуков, у них большой опыт и они не могут не иметь своего мнения. Им трудно приспособиться к новым методам ухода за ребенком. Когда вы сами станете бабушками, вы, может быть, будете такими же.

Мне кажется, что в отношениях молодых родителей и старших должно быть как можно больше открытых дискуссий, которые всегда лучше скрытого недовольства и туманных намеков. Например, мать, уверенная, что ухаживает за ребенком правильно, может сказать: "Я знаю, что вы со мной не согласны. Я еще раз посоветуюсь с доктором, чтобы убедиться, что я поняла его"

рекомендации правильно". Это не значит, что мать сдается. Она оставляет за собой право окончательного решения. Она просто отдает должное добрым намерениям и беспокойству бабушки.

Такое отношение успокоит бабушку и в будущем она будет больше доверять матери. Бабушка должна максимально приспособливаться к методам матери в уходе за ребенком. Тогда и мать в свою очередь будет охотнее спрашивать совета бабушки в случае необходимости.

Если вы поручаете ребенка заботам бабушки, будь то на несколько часов или на две недели, вы должны заранее договориться, что она не будет нарушать ваших основных правил воспитания. Например, детей не будут заставлять насильно есть, их не будут стыдить за мокрые штанишки, не будут пугать милиционерами или пожарниками. С другой стороны, вы не можете ждать от бабушки неукоснительного выполнения всех ваших принципов воспитания, как если бы ваши родители были вашей копией. Если же вы не можете примириться с тем, как ваши родители воспитывают внуков, не оставляйте детей на их попечение.

### **23. О родителях, которые обижаются на советы.**

Бывает, что молодую мать (или отца) в детстве слишком много ругали и наказывали. Они соответственно выросли внутренне неуверенными в себе людьми, что внешне часто выражается в нетерпимости к критике и в стремлении постоянно утверждать свою независимость. Такая мать может безоговорочно воспринять новые теории воспитания ребенка и претворять их в жизнь с огромным энтузиазмом, поскольку она хочет воспитать своих детей в корне иными методами, чем воспитывали ее. Кроме того, молодая мать хочет доказать своим родителям, что их взгляды устарели, и немного им досадить. Кто не знает, какое удовольствие доставляют теоретические споры, если вы хотите позлить противника. Вся беда в том, что предметом спора является воспитание ребенка. Если вы постоянно противоречите своим родителям, спросите самих себя, не делаете ли вы это нарочно, может быть, даже не отдавая себе в этом отчета.

### **24. Если мать привыкла "командовать" своей дочерью.**

Бывает, что такая мать не может остановиться даже тогда, когда дочь сама уже стала матерью. Молодой матери трудно отстаивать свою независимость. Она не хочет следовать советам своей матери и, когда та ее учит, она недовольна, но не смеет перечить. Если она примет совет, она чувствует себя подчиненной, если она откажется ему последовать, она чувствует себя виноватой. Как же такой молодой матери защитить себя? Это трудно, но возможно. Прежде всего, она должна все время напоминать себе, что теперь она сама мать и что только она может решать, как лучше ухаживать за ребенком. А если у нее будут сомнения, она всегда может обратиться за советом к врачу. Она, безусловно, имеет право рассчитывать на поддержку мужа, особенно, если вмешивается именно его мать. Если муж считает, что в каких-то вопросах его мать права, он так и должен сказать своей жене. Но в то же время он должен ясно дать понять своей матери, что он стоит на стороне жены.

Молодой матери лучше не уклоняться от дискуссии с бабушками и дать им высказаться, чтобы показать, что она умеет постоять за себя. Гораздо труднее научиться не раздражаться или не взрываться в гневе. Вы скажете, что гнев молодой матери оправдан. Несомненно. Но и сдерживаемое раздражение, и взрывы - признаки того, что женщина слишком долго находилась в подчинении, боясь чем-нибудь рассердить свою мать (или свекровь). Та в свою очередь чувствует эти признаки слабости и пользуется ими для установления своего "господства". Чтобы не допускать ссор, вы должны уверенным тоном сразу пресечь все возражения, сказав, например: "А доктор велел мне кормить его так". Или: "Пускай в комнате будет прохладно, я хочу закалить ребенка". Или: "Я не хочу, чтобы он долго плакал. Я пойду к нему". Обычно спокойный, решительный тон - самое эффективное средство отстоять свою независимость. Необходимо помнить, что, в конце концов, ответственность за ребенка лежит на его родителях, следовательно, им и решать, как его растить.

## Гости

### 25. Ограничьте посещения.

По поводу такого события, как рождение ребенка, всегда приходит множество друзей и родственников, чтобы поздравить родителей и посмотреть нового члена семьи. Родителям это приятно. Но слишком многочисленные посещения утомительны для матери. Большинство женщин очень устает в первые недели после родов. Они прошли через боли, через сложные физиологические изменения, от них требуется большая эмоциональная нагрузка, особенно при первом ребенке.

Некоторые женщины получают огромное удовольствие от гостей, в присутствии которых они оживляются, отдыхают и отвлекаются. Но обычно только несколько близких друзей вызывает в них такую реакцию. С остальными гостями мы чувствуем себя более или менее напряженно, хотя мы и рады их видеть. После их визитов мы чувствуем себя уставшими, особенно, если мы нездоровы. Если же молодая мать слишком устает, ей не хватит душевных сил вынести все трудности ухода за ребенком. Мать должна строго ограничить посещения друзей и родственников с первого же дня. Потом она может увеличить число посещений, если это не будет ее утомлять. Чтобы не чувствовать себя негостеприимной, вы можете сослаться на распоряжение доктора. Так и говорите всем по телефону: "Доктор сказал, что мне можно принимать не больше одного посетителя в день на пятнадцать минут. Не могли бы вы прийти во вторник около четырех часов?" Вы можете обосновать свой отказ многими причинами: тяжелыми родами, слабостью и т. п.

Если к вам приходят без телефонного звонка, вы можете, вежливо улыбаясь, сказать: "Доктор велел мне принимать не более одного посетителя в день. Но вы все-таки зайдите на минутку".

### 26. Большинство посетителей любит поиграть с малышом.

Они берут его на руки, подбрасывают, качают на колене, трясут, щекочут и непрестанно говорят с ним на его детском языке. Одни дети могут все это вытерпеть, а другие - нет. Мать должна остановить увлекшегося гостя, хотя родителям всегда приятно, когда их ребенок доставляет удовольствие окружающим. Большинство детей быстро устает от незнакомых людей.

## Помощь матери

### 27. Если вам кто-то может помочь.

В первые несколько недель после родов обязательно воспользуйтесь любой помощью. Если вы будете делать все сами и измучаете себя, то, в конце концов, вам все равно придется призвать кого-то на помощь, но уже на более длительный срок. Кроме того, физическая усталость и моральная депрессия приведут к новым затруднениям. Идеальным помощником может быть ваша мать, но если вам кажется, что она подавляет вашу инициативу и обращается с вами, как с маленькой девочкой, то лучше обойтись без нее. В такое время каждой матери хочется чувствовать, что ребенок принадлежит только ей одной, и она хорошо за ним ухаживает. Лучше, если вам будет помогать человек, имеющий опыт в уходе за ребенком, но гораздо важнее, чтобы это был человек, с которым вам приятно находиться вместе.

Если вы наймете няню к ребенку, вы сможете отказаться от нее, если она вас не будет устраивать, чего вы не сможете сделать с родственниками. Еще лучше, если вы наймете человека, который будет помогать вам по хозяйству, в то время как вы будете целиком заняты только ребенком, что принесет вам огромное удовлетворение. Правда, найти домработницу или няню очень трудно. Но постарайтесь, чтобы это был человек с хорошим характером, который охотно приспособился бы к вам. Если же няня ведет себя так, как будто ребенок принадлежит ей больше, чем вам, избавьтесь от нее немедленно и постарайтесь найти другую.

На какой срок вам следует нанимать помощника? Это будет зависеть и от

ваших средств, и от вашего физического состояния. Постепенно увеличивайте объем работы по мере восстановления сил. Если по истечении двух недель после возвращения из родильного дома вы все еще легко утомляетесь, не отпускайте своего помощника, даже если это вам не "по карману". В таких условиях няня - не роскошь, а необходимость. Подержите ее еще неделю или две.

Большинство будущих матерей боится, что не сможет самостоятельно справиться с ребенком. Такие опасения естественны, но, тем не менее, вы сможете прекрасно ухаживать за своим малышом. Если же вы панически боитесь взяться за дело самостоятельно, вам будет спокойнее, если хорошая няня или бабушка научит вас обращаться с ребенком.

## **28. Если вы не можете иметь постоянного помощника.**

В таком случае постарайтесь найти человека, который бы приходил один или два раза в неделю, чтобы помочь вам или заменить вас, пока вы пойдете в гости или в кино. Если ваш ребенок не просыпается, то это может быть просто надежный человек. Но для ребенка, который просыпается, и для ребенка после года нужен человек, которого он знает и любит. Ребенок испугается, если, проснувшись, увидит незнакомое лицо. Прежде, чем оставить ребенка на чье-либо попечение, понаблюдайте, как этот человек с ним обращается и умеет ли он быть и нежным, и строгим, смотря по обстоятельствам. Важно, чтобы с ребенком оставались одни и те же люди. Попросите ваших знакомых, чье мнение вы цените, порекомендовать вам подходящего человека. Его возраст не имеет значения. Я видел, как девочка 14 лет прекрасно справлялась с детьми.

Чтобы избежать недоразумений, сделайте для остающихся с ребенком памятку, где вы укажете режим ребенка, просьбы, с которыми он может обратиться, телефоны детской поликлиники на непредвиденные случаи, местонахождение вещей, которые могут понадобиться. Но самое главное - будьте уверены, что ваш ребенок доверяет человеку, с которым остается.

## **29. Механические помощники.**

Когда вы ждете ребенка, своевременно подумайте о приобретении стиральной машины, если вам позволяют средства. Таким образом, вы сэкономите время и силы. Неплохо также обзавестись и другими механическими помощниками по хозяйству.

В такое время необходимо максимально упростить домашнюю работу. Вы можете убрать все лишние вещи на пару месяцев или лучше на пару лет. Постарайтесь обойтись самой простой пищей, требующей минимум времени на приготовление.

# ***I. Одежда и другие необходимые вещи***

## **Предметы, которые вам понадобятся**

### **30. Приготовьте все необходимое заранее.**

Есть женщины, которые предпочитают ничего не покупать, пока ребенок не появится на свет. Но, если вы приготовите все необходимое заранее, это вам облегчит первые недели после родов, когда вы будете приходить в отчаяние при малейшем затруднении. Матери, которые переживали состояние депрессии после родов, говорили мне: "В следующий раз я все до самых мелочей приготовлю заранее". Что же нужно приготовить?

### **31. Ему нужно где-то спать.**

Новорожденному ребенку важнее удобство, чем красота. На первые недели ему подойдет и колыбель, и корзина или даже коробка, или ящик от комода. Матрацы из пенопласта или щетины лучше всего сохраняют форму, но они дорого стоят. Вы можете сделать матрац, сложив несколько раз старое одеяло и простегав его. Не пользуйтесь мягкой подушкой для детского матраца, так как

ребенок может задохнуться в ней. Маленькому ребенку не нужна подушка под голову.

### **32. Его нужно в чем-то купать.**

Вы можете купать ребенка в эмалированном тазу или в корыте. Вы можете купать и переодевать его на низком столике, за которым вы будете сидеть, или на обычном столе, около которого вы будете стоять.

### **33. Другие нужные вещи:**

а) термометр. Рекомендуется иметь три термометра: для измерения температуры тела ребенка, температуры воды при купании и температуры помещения, где ребенок будет находиться;

б) вата, из которой вы будете скручивать жгутики влажными пальцами, чтобы чистить нос и уши ребенка;

в) мыло, любое не щелочное;

г) нержавеющей (лучше пластмассовое) ведро с крышкой для пеленок емкостью не менее 14 л. Некоторые матери предпочитают иметь два ведра: одно - для мокрых, а другое с мыльной водой - для грязных пеленок.

## **Одежда ребенка**

### **34. Ночные рубашки.**

Желательно, чтобы они были трикотажные. Они удобны, практичны и не требуют глаженья. Рубашки должны быть длинными: тогда ребенок не сможет ножками сбросить с себя одеяло. Вам понадобится от 3 до 6 рубашек. Покупайте сразу размер на возраст в 1 год.

### **35. Распашонки.**

Они должны быть хлопчатобумажные, лучше без пуговиц и без завязок, с длинными рукавами, так как, если есть необходимость одеть ребенка, то руки нуждаются в тепле не меньше, чем тело. Если ребенок очень худой и слабый или если в комнате очень холодно, наденьте ему шерстяную или байковую кофточку. Вам понадобятся 3-6 распашонок размером на 1 год.

### **36. Пеленки.**

Для пеленок больше всего подойдет марля или мягкая хлопчатобумажная ткань. Марлю легко стирать и сушить, но когда ребенок подрастет и будет мочиться реже, зато обильнее, марлевой пеленки может оказаться недостаточно. Двух дюжин пеленок вам вполне хватит, если вы будете стирать их каждый день. Если вы хотите использовать пеленки и как полотенце, и как простынки и стирать их через день или через два, то вам, возможно, понадобится вдвое больше их количество. Пеленки должны быть достаточно большого размера (120x120 см).

### **37. Свитера и спальные мешки.**

Покупайте их сразу большого размера. У свитеров и кофточек должно быть достаточно большое отверстие для головы или они должны застегиваться на пуговицы на плече, так как дети очень не любят надевать и снимать одежду через голову.

### **38. Другая одежда.**

Вязаные шерстяные чепчики надевают ребенку для прогулки в такую погоду, когда вы сами надеваете пальто, или если он спит в очень холодной комнате. Для более теплой погоды чепчики не нужны. Большинство детей не любит их. До тех пор, пока ребенок не начнет сидеть и вы не начнете спускать его на холодный пол, ему не нужны ни ботинки, ни чулки. В нарядных платьицах ребенок выглядит очень мило, но на первых порах в них нет никакой необходимости. Они только доставляют хлопоты и ребенку, и матери.

## Постельные принадлежности

### 39. Клеенка.

Матрац необходимо целиком покрыть клеенкой или другой водонепроницаемой тканью, так как, если хотя бы немного мочи впитается в матрац, в комнате, где находится ребенок, установится нехороший запах. Клеенку нужно мыть каждый день, если на нее попадает моча. Поэтому вам понадобятся две клеенки. Вы можете также класть маленькую клеенку под нижнюю часть туловища ребенка. Тогда простыня останется сухой, пока ребенок лежит на одном месте. Такую же клеенку можно класть себе на колени, когда вы берете ребенка на руки.

### 40. Прокладки.

Между клеенкой и телом ребенка должна быть прокладка из сложенной в несколько раз и простеганной хлопчатобумажной материи. Такая прокладка предохранит вашего ребенка от потения. Вам понадобится минимум три, но лучше иметь шесть прокладок.

### 41. Простыни.

Простыней нужно иметь 3-6 штук. Если первые недели ребенок лежит в колыбели или в корзине, вы можете пользоваться пеленками как простынями.

### 42. Одеяла.

Количество одеял зависит от климата и времени года. Одеяла должны быть легкими. Лучше всего использовать вязаные шерстяные платки или легкую фланель. В них удобнее заворачивать ребенка и вы сможете положить столько слоев, сколько нужно в соответствии с температурой. В холодном климате лучше иметь чисто шерстяные или синтетические одеяла, так как они самые теплые и легкие. Байковые пеленки не являются необходимостью, но в них удобно заворачивать ребенка, который всегда скидывает одеяло или любит спать спеленатым (см. раздел 220).

## Вещи полезные, но не необходимые

### 43. Весы.

Если ребенок здоров, и вы регулярно показываете его врачу, вам нет нужды иметь весы дома. Но если ваш ребенок много плачет, и вы подозреваете, что он голодает, а до доктора вам трудно добираться, то весы вам очень помогут. Если друзья хотят подарить или одолжить вам весы, возьмите их. Если вам приходится их покупать, тогда подождите, может быть в них не будет нужды.

### 44. Коляска.

Она необходима, если вы живете в городе. Если же вы живете за городом, вы можете выставлять ребенка на террасу или во двор в корзине.

### 45. Термометр для воды.

Он поможет неопытной матери. Помимо помощи при определении нужной температуры воды при купании, в дальнейшем он необходим при закаливающих процедурах, когда при постепенном снижении температуры воды имеет значение каждый градус.

## Посуда ребенка

### 46. Бутылочки и кастрюли.

Если вы вскармливаете ребенка искусственно, купите минимум 9 бутылочек. Вы будете использовать в день 6-8 бутылочек, но наверняка разобьете

несколько. Если вы кормите ребенка грудью, купите минимум три бутылочки для воды, соков и молока (на случай вашего отсутствия).

Вы также должны иметь достаточно большую кастрюлю для кипячения бутылочек.

## **Медицинская помощь**

### **47. Родильный дом.**

В наше время преобладающее большинство женщин рождает в родильных домах, где всегда рядом опытные врачи, сестры, няни. В родильном доме имеется все необходимое оборудование, включая такие сложнейшие приспособления, как инкубаторы, кислородные камеры и т. п. Все это дает матери уверенность в благополучном исходе родов. Но родильный дом имеет также и небольшие недостатки, которые неотделимы от его достоинств. Новорожденных обычно держат в отдельном помещении, вдали от матери, где медицинским сестрам удобнее за ними ухаживать и где они не будут беспокоить матерей, пока те восстанавливают свои силы после родов. Но молодой матери кажется противоестественным, что ребенок отдален от нее и за ним ухаживают другие. В глубине души у нее может возникнуть чувство собственной неполноценности и бесполезности. Мать, уже вырастившая нескольких детей, может поднять на смех такое настроение. Для нее пребывание в родильном доме - отдых, когда не надо беспокоиться о ребенке. Она уверена, что справится с ролью матери. Но совсем другое дело - чувство женщины, ставшей матерью впервые.

Молодая мать все-таки пользуется уходом и вниманием в родильном доме, а вот бедный молодой отец чувствует себя совсем лишним. Он может увидеть ребенка только через окно, но для этого он должен чуть ли не залезать на деревья или на ближайшую стену, если его жена находится не на первом этаже.

Разумеется, врачи абсолютно правы, ограждая новорожденных от инфекций, но молодым родителям может показаться, что их считают главной опасностью для их собственного ребенка. Это впечатление еще более усиливается марлевыми повязками, которые носит обслуживающий персонал родильного дома. Родители спрашивают, не должны ли они тоже носить такие повязки дома. В этом нет никакой необходимости. В родильном доме марлевые повязки носят по причине большого скопления взрослых и детей на небольшом пространстве. Поэтому, если извне попадет какая-либо инфекция, она может быстро распространиться и с ней будет трудно бороться. Но дома, в узком кругу, такой опасности нет, если все члены семьи здоровы.

### **48. Патронажная сестра.**

Она навестит вас в первые же дни и покажет, как купать и кормить ребенка, а также научит вас выполнять другие указания доктора.

## **Ваш ребенок**

### **49. Регулярно посещайте врача.**

Это необходимо, чтобы быть уверенным, что ваш ребенок здоров. Вначале это нужно делать минимум раз в месяц, а на втором году жизни ребенка минимум раз в три месяца. Заведите записную книжку, в которую вы будете записывать вопросы по мере их возникновения, чтобы не забыть спросить доктора обо всем, что вас волнует. В этой же книжке отмечайте даты, когда у ребенка появляются зубы или сыпь или что-либо другое, так как в беседе с врачом точные даты могут быть очень полезны. Как показал опыт, такие ежемесячные визиты к доктору жизненно необходимы, особенно для детей, которые развиваются не совсем нормально.

Многие молодые родители стесняются задавать доктору вопросы относительно ухода за ребенком. Им кажется, что их вопросы слишком просты и наивны. Пусть это вас не смущает. Обязательно спрашивайте обо всем, что вас заботит. Для этого вы и ходите к врачу. Любой врач с удовольствием ответит на все ваши вопросы.

Вызывайте врача на дом, если вас беспокоит состояние ребенка. Возможно, что врач будет недоволен вашим вызовом, если у ребенка не окажется ничего серьезного. Но здоровье вашего ребенка все-таки важнее.

Если вы задали вопрос, а врач, начав отвечать, отвлекся и заговорил о другом, не стесняйтесь вернуть его к интересующей вас теме, иначе вы уйдете из его кабинета неудовлетворенной, не выяснив всего, что вас беспокоило.

## **50. Когда необходимо срочно обращаться к врачу.**

После того как вы вырастите хотя бы двоих детей, вы будете довольно хорошо представлять себе, при каких симптомах требуется срочный контакт с врачом, а при каких можно подождать до завтра или следующего посещения врача. Главное правило - обращаться к врачу немедленно (хотя бы по телефону), если ребенок выглядит или ведет себя необычно. Например, он стал быстро утомляться или слишком бледен, или странно сонлив, ко всему безразличен, необычно раздражен или возбужден, или совсем обессилен.

Температура (см. также раздел 580). Вид ребенка гораздо важнее, чем температура. Высокая температура часто сопровождается очень легкие заболевания, в то время как ребенок может быть очень серьезно болен без повышения температуры. Необходимо обращаться к врачу, если у ребенка температура выше 38°. Нет никакой необходимости беспокоить врача в середине ночи, если у ребенка обыкновенная простуда с температурой 38°; вызовите его утром. Но, если при этой температуре ребенок выглядит очень больным или налицо другие, более серьезные, симптомы, - вызывайте врача немедленно.

Хриплый крик, затрудненное дыхание - симптомы, о которых нужно немедленно сообщать врачу (см. разделы 616-618, 629 и 630).

О болях нужно сообщить сразу же, даже если вы только подозреваете, что у ребенка что-то болит. О боли в ушах говорится в разделе 611, о болях в животе - в разделе 670 и 671, о болях при мочеиспускании - в разделах 664-667. Если у маленького ребенка болит голова, срочно проконсультируйтесь с врачом.

Внезапное ухудшение аппетита тоже может быть признаком болезни, если имеются еще какие-либо симптомы. Если же ребенок выглядит здоровым, вам незачем обращаться к врачу.

Рвота, особенно, если ребенок выглядит при этом больным или, если он вообще выглядит необычно, может быть признаком серьезного заболевания. Немедленно обратитесь к врачу. Это не относится к срыгиванию, которое почти всегда бывает у новорожденных (см. разделы 265, 266, 670 и 672).

Понос - срочно обращайтесь к врачу.

Кровь в кале или рвотных массах - срочно обращайтесь к врачу (см. разделы 238, 275, 670).

Воспаление или повреждение глаз - срочно обращайтесь к врачу (см. раздел 676).

Если ребенок сильно ударился головой и через 15 минут все еще бледен и выглядит больным, срочно обратитесь к врачу (см. раздел 693).

При повреждениях других частей тела нужно обращаться к врачу, если ребенок жалуется на боль или, если он не в состоянии нормально пользоваться поврежденной частью тела (см. разделы 691 и 692).

При ожогах обращайтесь к врачу, если появились волдыри.

При отравлениях, если вы подозреваете, что ваш ребенок что-то съел, немедленно обратитесь к врачу.

О порезах см. разделы 681-686.

О кровотечениях из носа см. раздел 687.

Кожные явления. Самый обычный вид кожных явлений в первый год жизни ребенка - опрелость (см. раздел 278). В это время часто появляются розовые пятна на лице и шершавость на щеках. Не волнуйтесь. В этом нет ничего страшного. Новорожденные в первые полгода жизни гарантированы от таких инфекционных заболеваний, как корь, скарлатина и ветрянка, если мать ими переболела. Часто у новорожденных бывают струпика на голове - это не болезнь (см. раздел 281). Нередко бывает диатез, по поводу которого нужно обращаться к врачу не позднее, чем на следующий день (см. раздел 632). Импетиго (см. раздел 638) редко встречается у новорожденных после того, как их выписывают из родильного дома. При появлении признаков импетиго обращайтесь к врачу в тот же день.

Если сыпь сопровождается другими болезненными симптомами или если она



очень сильная, вызывайте врача немедленно.

### **51. Что должно быть в домашней аптечке.**

Бинты широкие и узкие, стерильная вата, пластырь, антисептик (спросите врача, какой именно), пакетик с пищевой содой, мазь на случай ожогов (попросите доктора выписать ее заранее).

## **Пусть ребенок доставляет вам радость**

### **52. Не бойтесь его.**

Наслушавшись от друзей и родственников разговоров об уходе за новорожденным, вы можете подумать, что дети рождаются с твердым намерением любыми средствами поработить своих родителей. Ничего подобного! Ребенок рождается, чтобы стать разумным и добрым человеческим существом. Не бойтесь накормить его, если вам кажется, что он действительно голоден. Если он не голоден, он просто откажется есть.

Не бойтесь любить его и наслаждаться им. Каждому ребенку жизненно необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним, любили его и были с ним нежны. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Именно это научит его любить других людей и наслаждаться жизнью. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым.

Не бойтесь выполнять желания своего ребенка, если они кажутся вам разумными и не делают из вас его раба. В первые недели ребенок часто плачет, но на это всегда есть причина: он может быть голоден, у него может болеть животик или он устал, или испугался. Вы не можете спокойно переносить его плач, и вам хочется его утешить - это естественное чувство для матери. Может быть, ребенку только всего и нужно, чтобы его подержали на руках, покачали, походили с ним.

Избалованность начинается не с этого и не вдруг, а постепенно, когда мать боится прислушаться к голосу разума или, когда она превращается в раба своего ребенка и бессознательно поощряет его к использованию своей власти над ней.

Все родители хотят, чтобы их дети были послушны и приучились к здоровому образу жизни. Но ребенок сам этого хочет. Он сам хочет есть в установленные часы, а позднее - научиться есть аккуратно. Периодичность его стула будет соответствовать особенностям его организма (это может происходить и регулярно, и нерегулярно). А когда он подрастет и начнет многое понимать, вы научите его пользоваться горшком. У него будет свое собственное расписание сна, которое тоже будет установлено его организмом. Свой образ жизни он рано или поздно согласует с образом жизни семьи и для этого потребуется лишь очень небольшое усилие с вашей стороны.

### **53. Принимайте его таким, какой он есть.**

У каждого ребенка свое неповторимое лицо и столь же неповторимо его развитие. Один ребенок может опередить своих сверстников в физическом развитии и координации движений: он рано начинает садиться, вставать на ножки, ходить, но может поздно заговорить. Даже, если он рано начал переворачиваться с боку на бок, стоять и ползать, он может поздно начать ходить. У ребенка, опередившего других в своем физическом развитии, могут поздно появиться зубы и наоборот. Бывает, что ребенок, чье медленное развитие пугало его родителей, окажется впоследствии очень одаренным учеником. А какой-нибудь посредственный ученик, возможно, в свое время начал ходить очень рано.

Я намеренно привожу контрастные примеры, чтобы дать представление о сложных взаимосвязях различных качеств и типов развития при формировании человека.

Один ребенок становится крупным здоровяком с широкой костью и квадратными плечами, а другой всегда будет маленьким и хрупким. Один рождается, чтобы всю жизнь быть толстым. Даже если он худеет во время болезни, то, выздоровев, быстро набирает прежний вес. И никакие неприятности

не уменьшают его аппетита. А другой человек, наоборот, всегда остается худым, даже если он ест самую питательную пищу и никогда не нервничает.

Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет. Я даю этот совет из самых практических соображений. Дело в том, что ребенок, которого любят и уважают таким, какой он есть, вырастает человеком, уверенным в своих силах и любящим жизнь. Он всегда сможет наиболее полно использовать свои умственные и физические способности и наилучшим образом воспользоваться возможностями, предоставляемыми ему жизнью. Он никогда не растеряется в самых трудных условиях. Но если родители так и не смогли принять ребенка таким, какой он есть, если они постоянно дают ему почувствовать, что в нем все не так, как надо, то он вырастет человеком, неуверенным в себе, он никогда не сможет в полной мере воспользоваться заложенными в нем в большей или меньшей мере умом, талантами или физической привлекательностью. Если ребенок страдает умственным или физическим недостатком, то с такими родителями этот недостаток не исправится, а удесятится к тому времени, когда ребенок станет взрослым.

#### **54. Он не такой хрупкий, как вам кажется.**

"Я боюсь причинить ему боль, если я буду обращаться с ним неправильно", - так часто говорят молодые матери. Не волнуйтесь! Ваш ребенок гораздо крепче, чем вам кажется. Не пугайтесь, если его голова по ошибке резко откинется назад, - с ним ничего не случится. Открытый участок его черепа защищен прочной, как брезент, пленкой и его не так-то легко повредить. К тому времени, когда ребенок достигает веса в 3,5 кг, он прекрасно управляет температурой своего тела, и вам нет нужды кутать его. Он имеет хорошую сопротивляемость инфекциям. Если вся семья простужена, то легче всех перенесет простуду новорожденный. Если его голова застрянет, он будет отчаянно вырываться и кричать. Если он недоедает, он будет сердито кричать, требуя еще молока. Если ему в глаза бьет слишком яркий свет, он будет моргать и беспокоиться. (Не бойтесь фотографировать его с лампой-вспышкой, даже если он и подпрыгнет от страха.) Он сам знает, сколько ему нужно спать. Короче говоря, он довольно хорошо может о себе позаботиться.

#### **55. Как он выглядит?**

Только что родившийся ребенок выглядит несколько уродливо. Его кожа покрыта веществом, похожим на воск (первородная смазка), которое хорошо защищает кожу новорожденного. Она интенсивно-красного цвета. Лицо несколько одутловато, местами имеются как бы припухлости и синяки (если при родах пользовались щипцами), голова может быть вытянута к затылку и совершенно не симметрична - это результат прохождения через родовые пути. Иногда могут быть шишки на голове (местные кровоизлияния или гематома), которые исчезнут через несколько недель.

Нередко через день или два после рождения у ребенка появляется небольшая желтуха, которая проходит через неделю (если желтуха появляется в первый же день или длится дольше недели, или слишком интенсивна, посоветуйтесь с доктором).

Тельце новорожденного покрыто пушком, который обычно исчезает через неделю, после чего может шелушиться кожа; но это тоже проходит недели через две. У некоторых новорожденных голова покрыта черными волосами. Пусть вас это не волнует. Первые волосы всегда выпадают и взамен им вырастают новые, которые могут быть совсем другими и по цвету, и по качеству.

## **Строгость или мягкость?**

#### **56. Для многих молодых родителей это трудный вопрос.**

Преобладающее большинство молодых родителей скоро находит ответ на этот вопрос. Но для некоторых это остается неразрешенной проблемой, несмотря на весь накопленный опыт.

Прежде всего, я должен пояснить, что, на мой взгляд, дело не в строгости или мягкости. Добрые родители, которые не боятся настоять на своем, когда нужно, получают хорошие результаты и при умеренной строгости, и

при умеренной мягкости. С другой стороны, строгость, исходящая из грубости, или мягкость, исходящая из застенчивости или беспринципности, могут привести к плохим результатам. Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете.

## **57. Современные взгляды на воспитание во многом отличаются от прежних.**

Мы яснее представим себе коренные изменения в принципах воспитания, если немного займемся историей этого вопроса.

Степень строгости в воспитании детей менялась в разные эпохи. Например, в XIX веке настойчиво воспитывались внешняя скромность и манеры поведения. В XX веке, особенно после первой мировой войны, произошли резкие изменения во взглядах на воспитание. Этому способствовало несколько факторов.

Американские ученые Джон Доуей и Вильям Килпатрик доказали, что ребенка можно обучить лучше и быстрее, если приспосабливаться к уровню его умственного и физического развития и одновременно исходить из того, что сам он тоже хочет всему научиться. Изучение малолетних преступников показало, что преобладающее большинство их страдало в детстве от недостатка любви, а не от недостатка наказаний. Эти и многие другие открытия способствовали снижению степени строгости в воспитании детей и стремлению развивать их индивидуальность.

Прогрессивные американские педиатры начали внедрять аналогичные принципы в практику ухода за новорожденными. Правда, до 40-х годов нашего века врачи не допускали вольностей в режиме кормления новорожденных, опасаясь, что отсутствие регулярности в питании и в количестве пищи может вызвать сильные желудочные расстройства, которые раньше бывали причиной детской смертности. Но результаты экспериментов ученых-педиатров Престона Маклендона и Фрэнсис Симсарьян, опубликованные в 1942 г., помогли убедить врачей, что новорожденные, сами устанавливающие расписание своих кормлений, вырастают абсолютно здоровыми детьми. Сегодня в США большинство новорожденных кормят по относительно гибкому расписанию.

Раньше врачи рекомендовали молодым родителям воспитывать детей в строгости, чтобы не избаловать их. Сегодня врачи советуют удовлетворять потребности ребенка не только в питании, но и в ласке и утешении.

Эти открытия и новое отношение к воспитанию ребенка принесли огромную пользу и детям, и родителям.

Но такие коренные изменения в принципах воспитания не могут не вызвать сомнений у многих родителей, а других совершенно сбивают с толку. И не удивительно, ведь это целая революция во взглядах. В натуре человека заложено стремление воспитать ребенка так же, как воспитали его самого. Вы легко воспримете новые идеи относительно витаминов и прививок, но если вас воспитали в чрезмерной строгости, требуя полного послушания, безупречных манер, абсолютной правдивости и пуританского отношения к половому вопросу, то вы, естественно и даже неизбежно, в глубине души будете осуждать своих детей за недостаточность этих качеств. Вы можете принять новые теории, но когда ребенок совершает поступок, который во времена вашего детства считался плохим, вы против своей воли не можете с этим примириться, и испытываете недовольство, большее, чем вам хотелось бы. Не стыдитесь этого чувства! В соответствии с законами природы мы растим наших детей так же, как растили нас. Это разумно. Таким образом, одно поколение передает свои идеалы следующему поколению, что является залогом сохранения нашей культуры.

Те, кто были воспитаны в любящих семьях и выросли уравновешенными людьми, естественно, будут воспитывать своих детей так же. Они не будут впадать в крайности, следуя новым теориям. Когда врачи настаивали на введении строгого режима питания и сна ребенка, такие уверенные в своих силах родители в основном соблюдали режим (большинство детей следовало ему большую часть времени), но не боялись сделать исключение и накормить ребенка вне расписания, если он очень проголодался. Они были убеждены, что так и нужно. Когда врачи начали проводить теорию гибкого режима, уверенные в своих силах родители также не собирались слепо следовать этой теории. Если ребенок капризничает и не хочет ложиться спать, хотя ему пора, они все равно его уложат, потому что они хорошо усвоили в детстве, что раз время спать, значит, и разговаривать не о чем, а нужно ложиться. А теория о гибкости расписания не имеет ничего общего с такой ситуацией.

## **58. О родителях, запутавшихся в новых теориях.**

Обычно это люди двух типов. Первые - это те, кого воспитали неуверенными в себе. Поэтому им поневоле приходится следовать советам, получаемым со всех сторон. А вторые - это те, кто недоволен своим воспитанием. Такие люди хорошо помнят, как они внутренне восставали против тирании родителей, и они не хотели бы, чтобы их дети чувствовали к ним то же самое. Таким родителям придется трудно. Если вы воспитываете детей так же, как это делали ваши родители, то вы точно знаете, какой степени послушания и вежливости вы от них хотите. Вам не нужно ничего придумывать. Но если вы хотите обращаться с ними иначе, чем ваши родители обращались с вами (например, не так строго или более по-товарищески), то вы лишены образца и подчас будете в затруднении, не зная, как поступить. Например, если ребенок начинает пользоваться вашей мягкостью, это вас возмутит, но вам трудно будет сладить с ним, так как чем больше вы сердитесь на ребенка, тем более виноватыми себя чувствуете, считая, что становитесь похожими на своих родителей, чего твердо решили избежать.

Конечно, для большей ясности я несколько преувеличил трудности, с которыми сталкиваются молодые родители. Большинство из нас частично принимает, а частично отвергает методы воспитания, которым пользовались наши родители. Вопрос лишь, в какой степени. Большинство из нас приходит к определенному компромиссу между родительскими методами и новыми теориями воспитания, и этот компромисс оказывается искомой золотой серединой.

## **59. Будьте последовательны.**

Если вы предпочитаете строгое воспитание, будьте последовательны в строгости. Умеренная строгость в смысле требования хороших манер, беспрекословного послушания, аккуратности не причинит ребенку вреда, если родители по своей натуре добрые люди и если дети растут счастливыми и общительными. Но строгость вредна, если родители грубы с детьми и постоянно недовольны ими, если они в своих требованиях не делают скидок на возраст и индивидуальные качества ребенка. В таких условиях ребенок вырастет либо малодушным и бесцветным, либо жестоким человеком.

Родители, которые предпочитают непринужденность в обращении с ребенком, которые не придают большого значения его манерам (лишь бы он вообще любил людей) и не настаивают на абсолютном послушании и аккуратности, тоже воспитывают общительных и внимательных к окружающим людей, если они не боятся проявить твердость в тех вопросах, которые они считают особо важными.

Когда слишком мягкие родители получают плохие результаты от своего воспитания, то это не потому, что они мало требовали от своих детей (хотя отчасти и поэтому тоже), а потому, что они стеснялись или боялись настаивать на своем требовании, или потому, что они бессознательно поощряли тиранию своего ребенка.

# ***II. Кормление новорожденного***

## **Что значит для ребенка кормление**

### **60. Он знает больше, чем вы думаете.**

Ребенок, как и любой человек, обладает инстинктом голода. Если он хронически недоедает, он будет кричать, требуя еще молока. Поверьте ему и посоветуйтесь с доктором. Если он не допил своей обычной порции, не настаивайте.

Считайте, что он просыпается потому, что он голоден, и кричит, скорее всего, оттого, что хочет есть. Он жадно ловит ротиком сосок (или соску). Сосание - серьезная работа для ребенка. Он может даже вспотеть от усилия. Если вы отнимете соску раньше, чем он насытился, он будет возмущенно

кричать. Когда он высосет столько молока, сколько ему нужно, он осоловеет от сытости и снова уснет. Даже во сне он делает сосательные движения, как будто ему снится, что его кормят, и на его лице блаженное выражение. Все это говорит о том, что еда - главная радость в его жизни. Первые представления о жизни он получает от той обстановки, в которой проходит его кормление. Первые представления о людях он получает от человека, который его кормит.

Если мать постоянно настаивает, чтобы ребенок выпил больше молока, чем ему хочется, он будет постепенно терять аппетит. Он постарается избежать этого, засыпая с каждым разом все раньше и раньше, или будет протестовать и упорствовать в своем нежелании есть. Если так будет продолжаться, то его живое, радостное любопытство к жизни будет пропадать; он словно думает про себя: "Жизнь - это борьба. Это люди не дают мне покоя. Я должен бороться, чтобы защитить себя".

Итак, не заставляйте вашего ребенка есть больше, чем ему хочется. Пусть еда остается для него наслаждением, и тогда он будет чувствовать, что вы его друг. Это очень важно для развития его уверенности в своих силах и жизнерадостности, основы которых закладываются на первом году жизни.

## **61. Сосательный инстинкт.**

Новорожденный энергично сосет по двум причинам. Во-первых, потому что он голоден, а во-вторых, потому, что он любит сосать. Если вы кормите его достаточно, но не даете ему возможности удовлетворить потребность сосать, то он будет сосать свой кулачок или большой палец, или одежду. Очень важно, чтобы кормление было довольно продолжительным, а число кормлений достаточным (см. разделы 296-309). Старайтесь не допустить, чтобы ребенок привык сосать палец. Принимайте меры, когда он ищет - что бы ему пососать.

## **62. В первые дни после рождения дети теряют в весе.**

Некоторые родители излишне обеспокоены этим явлением. Оно им кажется неестественным и опасным. Они также могли слышать об обезвоживании организма в случае резкой потери веса. Не волнуйтесь. Если это и произойдет, то новорожденного немедленно вылечат, дав ему воды. В родильных домах для предотвращения обезвоживания регулярно поят новорожденных, особенно, если у матери еще не появилось молоко.

Некоторые матери, излишне беспокоясь о потере веса у ребенка и думая, что у них не хватает молока, отказываются от грудного кормления прежде, чем постараются как следует наладить его (в некоторых родильных домах матерям просто не сообщают вес ребенка, но тогда они могут вообразить что-нибудь ужасное). Матери должны понять, что потеря веса новорожденным абсолютно естественное явление, и довериться врачу.

## **Режим**

Детский врач объяснит, какой режим питания нужен вашему ребенку. Он будет зависеть от веса ребенка, его аппетита, расписания его сна и потребности в пище. Детский врач поможет вам наладить такой режим, который удовлетворит и вас, и вашего ребенка. Далее я хочу обсудить лишь общие принципы питания.

## **63. Что имеется в виду под строгим и гибким режимом.**

Раньше детей обычно держали на очень строгом режиме питания. Новорожденного весом 3,5 кг кормили строго в 6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00 и 2.00, ни раньше и не позже, независимо от того, голоден он или нет. Доктора не имели еще ясного представления о причинах, вызывающих тяжелые желудочные заболевания, которые ежегодно поражали десятки тысяч новорожденных. Считалось, что эти заболевания вызывались не только бактериями, попадающими в молоко (например, на молочных фермах, содержащихся в антисанитарных условиях, или из-за отсутствия холодильников, или при антигигиенических условиях дома), но и нерегулярностью в количестве и времени приема пищи.

Врачи так страшились нерегулярного питания, что пришли, в конце концов,

к его осуждению с психологической точки зрения. Они уверяли матерей, что нерегулярность в питании ведет к избалованности ребенка. Наиболее рьяные защитники строгого режима советовали матерям подходить к ребенку только в точно установленные часы кормления, а в остальное время не обращать на него никакого внимания. Некоторые настаивали, чтобы детей не целовали и не ласкали, так как это якобы может их избаловать.

Большинство детей приспосабливалось к строгому режиму, так как они могли выпить достаточное количество молока, чтобы не чувствовать голода в течение следующих 4 часов; так обычно и работает пищеварительный тракт новорожденного. Человек быстро привыкает ко всему в любом возрасте. Если нас кормить всегда в точно установленные часы, то именно в эти часы мы и будем чувствовать голод.

Но всегда были дети, которым было очень трудно приспособиться к строгому режиму в первые месяцы. Эти дети, чьи желудки не могли удержать количество молока, достаточное для 4-часового перерыва, или те, которые засыпали, не успев насытиться, или беспокойные дети, или такие, которых мучили газы. Они отчаянно кричали по несколько часов в день, но их матери не смели накормить их или даже взять на руки вне расписания. У бедного ребенка была тяжелая жизнь, но еще тяжелее было его матери, которая слушала плач своего малыша, кусала ногти от отчаяния, всей душой стремилась утешить его, но не смела послушаться врача, уверявшего, что строгий режим - залог здоровья и счастья ребенка.

Нынешним матерям повезло - врачи разрешили им следовать своим естественным стремлениям.

Более того, тяжелые желудочные расстройства стали редкостью, благодаря пастеризации молока, его надлежащему хранению и гигиеническому уходу за ребенком. Прошло много лет, прежде чем врачи решились попробовать применить гибкое расписание кормления. Когда было проведено большое количество наблюдений, выяснилось, что нерегулярность в питании не приводила к желудочным расстройствам или к несварению, ни даже к избалованности, как многие опасались.

Первые эксперименты проводились доктором Престоном Маклендоном и Фрэнсис Симсарьян с ее ребенком. Целью эксперимента было обнаружить, какой режим установит сам ребенок, находящийся на грудном вскармливании, если его кормить, как только покажется, что он голоден. В первые несколько дней ребенок просыпался не слишком часто. Затем, по мере того как прибывало молоко у матери, он стал просыпаться слишком часто, до 10 раз в день. К тому времени, когда ему исполнилось 2 недели, он перешел на шестиразовое или семиразовое питание с нерегулярными интервалами. К 10-недельному возрасту ему требовалось уже только четырехразовое питание. Когда были опубликованы результаты этого эксперимента, многие родители вздохнули с облегчением и перешли на более гибкий режим, что положительно сказалось и на детях, и на родителях.

#### **64. Некоторые родители неправильно представляют себе гибкость режима.**

Некоторые молодые родители, мнящие себя очень прогрессивными, впадали в противоположную крайность. Они кормили своего ребенка в любое время, когда бы тот ни проснулся, и никогда не будили его для следующего кормления, как будто они проводили научный эксперимент, считая себя специалистами в вопросах регулярности питания.

Такой подход не принесет вреда, если ребенок спокойный, с хорошим пищеварением и если это не нарушает режима матери и она не возражает вставать к ребенку ночью. Но, если ребенок беспокойный и часто плачет, то это может привести к слишком большому числу кормлений, так что в течение первых нескольких месяцев родители не будут знать отдыха. А некоторые дети могут даже в конце первого года требовать молока по ночам. Такое положение может отпугнуть молодую мать, и она проклянет гибкий режим.

Я слышал, как матери разговаривали о своих детях, и одна из них сказала тоном, не допускающим возражения: "Мой ребенок находится на гибком режиме, а другая точно таким же тоном ответила: "А мой - нет!". Когда родители рассуждают так, как будто режим питания - это нечто вроде политических или религиозных убеждений, мне кажется, они упускают из виду главное.

А главное - это то, что режим необходим для пользы ребенка, с одной стороны, и для удобства родителей - с другой. Режим экономит ваши силы и

время. Гибкий режим означает сведение количества кормлений до разумного в более или менее определенные часы и прекращение ночных кормлений, как только ребенок к этому готов. В противном случае родители будут слишком утомлены, чтобы дать ребенку нечто большее, чем просто пищу. Что хорошо и удобно для родителей, то хорошо и удобно для их ребенка, и наоборот.

Раз нет необходимости соблюдать строгий режим, вы сможете сначала подчиняться требованиям ребенка, а затем постепенно установить режим, удобный и для вас, и для него.

Если мать предпочитает кормить своего ребенка без режима в течение многих месяцев, то никакого вреда для пищеварения ребенка не будет. Матери это также не принесет вреда, если она вообще не любит расписаний. Но, если она придерживается распорядка во всем остальном и если у нее много других дел, кроме ухода за ребенком, то неужели она думает, что чем больше она отказывается от своих удобств, тем лучше для ребенка? Неужели она думает, что таким образом она доказывает, что она хорошая мать? Такое самопожертвование может, в конце концов, привести к другим трудностям.

## **65. Как наладить режим.**

Важно не заставлять ребенка плакать слишком долго. Он не возражает, чтобы его будили через 3-4 часа после последнего кормления.

Каждый ребенок может привыкнуть к режиму и это произойдет скорее, если мать ему поможет. Кроме того, интервалы между кормлениями возрастают по мере увеличения веса ребенка. Ребенок, весящий от 2,5 кг до 3 кг, обычно нуждается в кормлении с 3-часовым промежутком, а при весе 4-4,5 кг детям обычно вполне хватает кормлений с 4-часовым перерывом. Большинство детей начинают обходиться без ночного кормления через 1-2 месяца. Между четвертым и восьмым месяцем дети начинают предпочитать 5-часовой интервал и в это же время они перестают просыпаться для вечернего кормления.

Мать может помочь ребенку в его стремлении к регулярности кормлений и сокращению их числа. Разбудив его через 4 часа после последнего кормления, мать прививает ребенку привычку к 4-часовому промежутку в питании. Если через два часа после последнего кормления ребенок начинает хныкать, не подходите к нему некоторое время, дайте ему возможность снова уснуть. Если же он продолжает плакать, дайте ему воды или соску-пустышку. Таким образом, вы поможете его желудку приспособиться к более длинным интервалам в питании. Если мать будет немедленно кормить ребенка, как только он зашевелится, даже если после последнего кормления прошло не больше 2 часов, то тем самым она сохранит его привычку к маленьким порциям и коротким интервалам.

Разным детям необходимо различное время, чтобы привыкнуть к регулярному питанию. Большинство детей к месячному возрасту переходит на 4-часовой интервал в питании и пропускает ночное кормление, если они получают достаточное количество молока днем и если они хорошо сосут и относительно спокойны. С другой стороны, если ребенок в первые дни инертен и засыпает посреди кормления или, наоборот, он беспокоен и часто просыпается с плачем, или если у матери вначале недостаточно грудного молока, то и вам, и ребенку будет лучше не торопиться с установлением строгого режима (см. разделы 111, 167-169, 249-251). Но даже в этом случае матерям следует очень постепенно и осторожно приучать ребенка к более регулярному питанию с промежутком в 4 часа.

## **66. Как это сделать.**

Спокойный ребенок, весящий 3,5-4 кг при рождении, обычно выдерживает интервалы в 3,5-4 часа, если у него полный желудок, и обходится вначале шестью или семью кормлениями в сутки. Родители могут иметь в виду приблизительное расписание приемов пищи с интервалом в 4 часа (6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 2.00), но они должны быть готовы накормить ребенка раньше, если он явно голоден: на час раньше при обильном искусственном вскармливании и даже на 2 часа раньше при грудном кормлении, если у матери еще не хватает грудного молока.

Если по вашему приблизительному расписанию подошло время кормления, а ребенок еще спит, вы можете его разбудить. Вам не придется заставлять его есть. Ребенок, разбуженный через четыре часа после последнего приема пищи, почувствует голод через несколько минут.

Но предположим, что он проснулся за час до положенного времени. Не нужно кормить его, как только он начнет хныкать. Он еще сам не уверен, хочет ли он есть. Но если через 10-15 минут он отчаянно кричит от голода, я бы не стал ждать ни минуты. А как же тогда режим? Может быть, он проспит дольше в следующий раз и снова войдет в режим не днем, так ночью. Если он всегда просыпается голодным на час раньше, возможно, он получает недостаточное количество молока для интервала в 4 часа. В таком случае при грудном вскармливании кормите его чаще, даже через два часа, если он явно очень голоден. Более частое опорожнение груди будет стимулировать ее большее наполнение, через несколько дней у вас, возможно, будет достаточно молока и ребенок будет дольше сыт. Если при искусственном вскармливании он выпивает всю порцию и все-таки регулярно просыпается раньше времени, проконсультируйтесь с врачом, не увеличить ли его порцию молока.

### **67. Когда же кормить ребенка в следующий раз.**

Я уже говорил, что если ребенок обычно спокойно выдерживает интервал в 4 часа, но временами просыпается через 3-3,5 часа, то его можно кормить сразу же, не дожидаясь установленного времени. Но предположим, что он проснулся через час после последнего приема пищи. Если он высосал обычную порцию молока, то вряд ли он голоден. Скорее всего он проснулся от того, что его беспокоят газы. Помогите ему отрыгнуть воздух или дайте ему воды, или соску-пустышку. Я бы не стал его кормить так рано, но вы можете попытаться, если ничто другое его не успокоит. Нельзя быть уверенным, что ребенок действительно голоден, если он пытается сосать свой кулак или жадно пьет молоко. Ребенок, страдающий газами, обычно так себя и ведет. Похоже, что сам ребенок не может отличить голодных болей от болей, вызванных газами (см. раздел 251).

Другими словами, не всегда следует кормить ребенка, как только он заплачет. Если он часто плачет, попытайтесь найти причину, поговорите с врачом.

### **68. Другой режим кормления.**

Вы можете, разумеется, установить и другие часы кормления, если ребенок не возражает. Например, 7.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00 и 3.00. Вся беда в том, что большинство детей начинает свой день между 5 и 6 часами утра, когда бы их ни накормили ночью. Бывают счастливые матери, у которых дети спокойно ждут первого кормления до 7 часов утра, а дальше придерживаются обычного режима: 10.00, 14.00, 18.00, 22.00. Это тоже нормально.

### **69. Трехчасовой интервал.**

Если ваш ребенок выпивает столько молока, сколько он сам хочет, и все-таки просыпается через 3 часа, оставьте его пока на таком режиме. Обычно 3-часовой интервал нужен детям, весящим меньше 3,5 кг. Но это не всегда так. Некоторые дети с весом около 3 кг спокойно выдерживают 4 часа. А другие с весом 4 кг в первые две недели не выдерживают интервала больше 3 часов.

Большинство детей, которым нужен 3-часовой интервал днем, может выдержать 4 часа ночью при весе не менее 2,5 кг. В таком случае расписание будет приблизительно следующим: 6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 22.00, 2.00.

### **70. Ночное кормление.**

Самое главное правило - не будите ребенка для ночного кормления, пускай он сам вас разбудит, если проголодается. Ребенок, нуждающийся в ночном кормлении, сначала будет просыпаться почти точно в 2 часа ночи. Затем однажды он проснется около 3-3.30 ночи. Покормите его в это время и считайте это ночным кормлением. Утром он, вероятно, проснется в 6-7 часов. В следующую ночь он, возможно, проспит до 4.30 или 5 часов утра. Покормите его, но считайте это утренним шестичасовым кормлением и надейтесь, что в следующий раз он захочет есть около 10 часов. Обычно детям нужно две или три ночи, чтобы отвыкнуть от ночного кормления. Когда же это произойдет, увеличьте его дневную порцию молока, чтобы оставалось прежним общее количество его.



## **71. Пропускайте ночные кормления.**

Если ребенку уже месяц, и он весит около 4,5 кг, но все еще просыпается для ночного кормления, я думаю, будет разумнее не спешить к нему с молоком, как только он пошевелится, а дать ему поплакать 15-30 минут, после чего он, может быть, уснет снова. Если он не успокаивается, попробуйте дать ему теплой воды. Если же через полчаса он снова отчаянно плачет, то проще накормить его; но попробуйте проделать то же самое через неделю или две. Вообще говоря, ребенок, весящий около 4,5 кг и нормально питающийся днем, не нуждается в ночном кормлении.

## **72. Вечернее кормление.**

Кормите ребенка, когда вам удобнее. Через несколько недель после рождения дети обычно спокойно ждут до 23 или 24 часов. Если вы хотите лечь спать пораньше, разбудите ребенка в 22 часа или даже раньше. Если вам удобнее кормить его позже и ребенок не возражает, делайте, как вам удобнее.

Если ребенок все еще просыпается в 2 часа ночи, я посоветовал бы не пропускать вечернего кормления, даже если он сам и не просыпается. Поскольку он готов отказаться от одного из кормлений, то лучше пусть это будет ночное кормление, чтобы ваш сон не прерывался.

Если ребенок уже отказался от ночного кормления, но все еще не может привыкнуть к регулярному дневному расписанию, продолжайте будить его в 10-11 часов утра (при условии, что он охотно ест в это время). Таким образом, по крайней мере, последнее кормление будет по расписанию, вы избежите ночного кормления, и первое утреннее кормление постепенно сдвинется на 5-6 часов утра (см. раздел 195).

## **Как кормить**

О грудном вскармливании см. разделы 86-98. О новорожденных, плохо сосущих в первые недели жизни и не привыкающих к режиму, см. раздел 111. О том, как давать молоко через соску, см. разделы 162, 169.

В этой главе обсуждаются некоторые трудности, возникающие в первые недели жизни ребенка.

## **73. Иногда между 4-м и 7-м месяцем жизни ребенок странно ведет себя во время кормления.**

Мать рассказывает, что он жадно сосет грудь или соску в течение нескольких минут, а потом вдруг отпускает ее и плачет, как будто от боли. Он все еще голоден, но каждый раз, когда он снова берет сосок (или соску), отпускает его все раньше и плачет. Но он охотно ест твердую пищу. Я думаю, что это вызвано ростом зубов. Можно предположить, что в процессе сосания те десны, внутри которых уже растут зубы, также участвуют отчасти в общем движении мышц рта, что и вызывает в них невыносимо щекочущее ощущение. Поэтому, чтобы помочь ребенку, вы можете попеременно давать ему молоко и твердую пищу, так как несколько минут он все-таки сосет спокойно. Если он сосет из бутылки, вы можете увеличить отверстие в соске, чтобы он успел за короткое время высосать больше молока (но не употребляйте соски с большими отверстиями, пока все в порядке, иначе не будет удовлетворена потребность ребенка в сосании). Если он начинает плакать слишком скоро после начала сосания, не давайте ему сосать вообще в течение нескольких дней. Поите его из чашки, если у него получится, или из ложки, или добавьте больше молока в кашу и другую пищу. Не беспокойтесь, что он не получает своей обычной порции молока. Он компенсирует его недостаток впоследствии.

Бывает, что ребенок отказывается брать грудь, когда у матери менструация. Поите его в эти дни из соски. Но мать должна отсасывать молоко из груди, чтобы его запас не уменьшался. Если после окончания менструации мать сразу же перестанет давать ребенку соску, он снова вернется к груди и количество грудного молока восстановится.

Ушное заболевание после простуды может вызывать боль во всей челюсти, и тогда ребенок откажется сосать, но будет в состоянии есть твердую пищу.

#### **74. Отрыгивание.**

Все дети, когда пьют, заглатывают немного воздуха. Этот воздух собирается в желудке и причиняет беспокойство ребенку. Некоторые дети вынуждены из-за этого прекратить еду, а другие не останавливаются, пока не выпьют все молоко. Есть два основных способа помочь ребенку освободиться от заглатывания воздуха. Выберите тот, который вам удобнее. Первый способ: посадите ребенка на колени, придерживая его спинку, и слегка поглаживайте его животик. Второй - держите ребенка на руках так, чтобы его головка лежала у вас на плече, и легонько похлопывайте или поглаживайте его по спинке. Положите на плечо салфетку или пеленку на случай, если он срыгнет немного молока. Одни дети отрыгивают воздух легко и быстро, а другие труднее. Если воздух выходит не сразу, положите ребенка на минуту, а затем поднимите снова - это иногда помогает.

Если ребенок наглотается так много воздуха, что вынужден перестать есть, пусть он отрыгнет, а затем продолжайте кормление. В конце каждого кормления необходимо дать ребенку возможность отрыгнуть. Если вы положите его в кроватку до того, как он отрыгнет, то через некоторое время воздух в желудке начнет беспокоить его. У некоторых детей от этого бывают даже боли. С другой стороны, если ваш ребенок плохо отрыгивает воздух, но он его не беспокоит, вы можете поддержать его несколько минут в вертикальном положении, а затем положить в кроватку.

Здесь же я хочу упомянуть еще об одном факте, который беспокоит многих молодых матерей. У ребенка, высосавшего полную порцию молока, живот сильно вздувается. Это происходит потому, что количество молока, которое он выпивает за один раз, намного превышает размеры его желудка.

## **Достаточно ли он ест и хорошо ли прибавляет в весе**

#### **75. Ребенок обычно сам знает, сколько ему нужно пищи.**

Если ему не хватает молока или, если у матери стало меньше молока из-за усталости или нервности, то ребенок с каждым разом будет просыпаться все раньше и плакать голодным плачем, который вам уже знаком. Он будет выпивать молоко до последней капли и искать ротиком еще и будет пытаться сосать свой кулачок. Если вы взвешиваете его, то убедитесь, что он прибавляет в весе меньше, чем раньше. У некоторых детей от недостаточного питания начинается запор. Если ребенок очень голоден, он может начать плакать сразу же после кормления.

Встретившись с такими признаками, посоветуйтесь с врачом, не увеличить ли вам порцию молока. Будет разумным давать ребенку больше молока, если он выпивает все до капли. Но будьте осторожны, не настаивайте, если он не хочет молока больше, чем обычно. Если вы кормите его грудью, и он просыпается раньше времени, покормите его, даже если это приведет к дополнительному кормлению в этот день. Более частое опорожнение груди будет стимулировать выработку большего количества молока, если организм матери способен на это. Если раньше вы давали в кормление одну грудь, то теперь давайте обе.

#### **76. Сколько ребенок должен прибавлять в весе.**

Самый правильный ответ такой: ребенок сам знает, сколько ему прибавлять в весе. Если ему дают больше молока, чем нужно, он отказывается. Если ему дают меньше, то к следующему кормлению он просыпается раньше и сосет свой кулачок. Когда говорят о прибавке в весе, имеют в виду средние цифры, но каждый ребенок прибавляет в весе по-своему. Высчитывая средние цифры, врачи складывают самую большую прибавку в весе с самой маленькой, и делят. Одни дети прибавляют в весе больше, другие меньше и это нормально. Однако медленная прибавка в весе может означать, что ребенок недоедает или болен. Если ваш ребенок медленно прибавляет в весе, то тем более вы должны регулярно показывать его врачу, чтобы быть уверенной, что он здоров. Бывают дети, которые медленно прибавляют в весе, но не проявляют признаков голода. Однако если вы будете давать им больше молока, они будут охотно выпивать его и прибавлять в весе быстрее. Другими словами, ребенок не всегда кричит, когда ему недостает молока. В среднем дети рождаются с весом 3,5 кг, а к 5

месяцам их вес достигает 7 кг, т. е. удваивается. Но практически дети, рождающиеся с маленьким весом, набирают вес быстрее, как бы стремясь догнать своих более крупных собратьев. А крупный ребенок может и не удвоить свой вес к 5 месяцам. Средний ребенок прибавляет около 900 г в месяц в первые 3 месяца (160-200 г в неделю). Разумеется, одни здоровые дети прибавляют в весе меньше, другие - больше. К 6 месяцам средняя прибавка в весе снижается до 500 г в месяц (100-120 г в неделю). С 9-го по 12-й месяц жизни средняя прибавка в весе еще больше снижается до 300 г в месяц (60-80 г в неделю). А на втором году жизни ребенок обычно прибавляет 200-250 г в месяц. Чем старше становится ребенок, тем медленнее и регулярнее он прибавляет в весе. Когда у ребенка растут зубы, обычно его аппетит ухудшается и в течение нескольких недель он может вообще не прибавлять в весе. Когда же он здоров, аппетит возвращается к нему и вес нарастает быстрее.

Изменение веса ребенка от недели к неделе еще ни о чем не говорит. Его вес при каждом взвешивании зависит от наполненности его желудка, мочевого пузыря или кишечника. Если однажды утром вы его взвесите и увидите, что он прибавил лишь 100 г за последнюю неделю, в то время как раньше он прибавлял по 200 г, не делайте вывода, что он недоедает или болен. Если у ребенка вполне здоровый, довольный вид, подождите неделю или две - возможно, в следующую неделю он прибавит в весе больше. Но всегда помните, что чем старше он становится, тем медленнее он прибавляет в весе.

### **77. Как часто нужно взвешивать ребенка.**

Разумеется, у большинства матерей дома весов нет, и детей взвешивают только при посещении врача, что совершенно достаточно. Если ребенок здоров и весел, то нет смысла взвешивать его чаще, чем раз в месяц. Если у вас есть весы дома, то не взвешивайте его чаще, чем раз в неделю или лучше один раз в две недели. Взвешивая его каждый день, вы будете излишне беспокоиться о его весе. С другой стороны, если он слишком много плачет или у него рвота, или расстройство желудка, то частое взвешивание может помочь врачу в определении диагноза. Например, если ребенок много плачет, но хорошо прибавляет в весе, то причина плача - газы, а не голод.

## **III. Грудное вскармливание**

### **Преимущества грудного вскармливания**

#### **78. Грудное молоко - самая естественная пища для ребенка.**

Всегда безопаснее идти естественным путем, если нет уверенности, что можно сделать лучше. Грудное вскармливание имеет преимущества, известные нам, и, возможно, другие, еще не известные. Кормление грудью помогает матери восстановить здоровье после родов. Когда ребенок сосет, мускулы стенок матки энергично сокращаются, что помогает ей вернуться к нормальным размерам и положению.

Вы, наверное, слышали, что с молозивом ребенок получает иммунитет против болезней. При грудном вскармливании дети несколько реже заболевают желудочно-кишечными расстройствами, чем при искусственном. Огромным преимуществом грудного вскармливания является абсолютная стерильность грудного молока. С практической точки зрения грудное вскармливание экономит время и силы, так как вам не нужно мыть и стерилизовать бутылки и соски, не нужно ни охлаждать, ни подогревать молоко. Если же вам нужно далеко ехать с ребенком, то грудное кормление намного упростит вашу задачу. Кроме того, грудное вскармливание - это огромная экономия средств. Есть и другое преимущество, о котором часто забывают: грудное вскармливание лучше удовлетворяет потребность ребенка в сосании. Он может сосать грудь столько, сколько ему хочется. Поэтому дети, которых кормят грудью, редко сосут пальцы.

Матери, кормящие грудью своих малышей, рассказывают, что они испытывают

огромное удовлетворение от чувства близости ребенка, от сознания, что они дают своему ребенку то, что никто другой в мире не может ему дать. В книгах редко упоминают о том, что спустя недели две акт кормления грудью становится физически приятным для матери. Женщина не почувствует себя матерью и не сможет ощутить всю полноту любви к ребенку и счастье материнства от одного только факта рождения ребенка, особенно первого. Она становится настоящей матерью только тогда, когда начинает выполнять свои обязанности по уходу за ребенком. Чем успешнее ее работа и чем довольнее ребенок, тем приятнее женщине входить в роль матери. В этом отношении кормление грудью совершает просто чудеса с молодыми матерями, особенно в их отношениях с детьми. Мать и ребенок счастливы от взаимной близости, и их любовь друг к другу растет. Однако в последние годы в городах все реже кормят ребенка грудью, главным образом потому, что искусственное вскармливание стало безопасным и легким.

## **Вопросы, которые обычно задают**

### **79. Фигура.**

Некоторые матери не хотят кормить грудью, боясь испортить фигуру. Разумеется, вам нет нужды слишком много есть для того, чтобы было больше грудного молока. Организму матери требуется дополнительное питание, чтобы избежать истощения, но она не должна стремиться прибавить в весе.

Считается, что кормление грудью портит форму молочной железы. Она увеличивается во время беременности и остается такой, пока мать кормит грудью, а затем возвращается к прежним размерам. Не всегда вскармливание грудью нескольких детей приводит к тому, что молочная железа становится плоской и опускается. Так действительно бывает, но у иных женщин молочная железа тоже становилась плоской с годами, хотя они никогда не кормили грудью. Из своего врачебного опыта я знаю, что многие женщины выкормили нескольких детей и их фигуры нисколько не изменились, а у некоторых даже улучшились. Однако следует сделать два предостережения. Первое: мать должна носить удобный, хорошо поддерживающий молочную железу бюстгальтер не только в период кормления, но и в последние три месяца беременности, причем носить его нужно и днем, и ночью, чтобы избежать растяжения кожи и мышц молочной железы. Начиная с седьмого месяца беременности рекомендуется носить бюстгалтеры на номер больше, чем обычно. Еще лучше пользоваться специальными бюстгалтерами с пристегивающимися чашками. Если грудное молоко подтекает, вы можете пользоваться прокладками, которые можно стирать, или просто ватой.

Второе предостережение: избегайте излишнего прибавления в весе не только во время беременности и кормления грудью. От ожирения молочная железа может опуститься и без беременности.

### **80. Размер молочной железы не имеет значения.**

Часто женщины с маленькой молочной железой думают, что у них может оказаться недостаточно молока. Это неверно. В обычном состоянии молочные железы невелики. Чем больше молочная железа, тем большую часть ее составляет жировая ткань. В процессе беременности молочные железы развиваются и увеличиваются. Артерии и вены, снабжающие их кровью, тоже увеличиваются и выступают под кожей. Когда через несколько дней после родов начинает прибывать молоко, молочная железа увеличивается еще больше. Любой врач скажет вам, что у женщин даже с необыкновенно маленькой молочной железой имелось вполне достаточное количество молока.

### **81. Утомляет ли это мать?**

Часто женщины говорят, что кормление грудью утомляет. Многие женщины говорят, что чувствуют усталость в первые недели после родов. Но те, кто не кормит грудью, чувствуют себя не лучше. Силы роженицы восстанавливаются постепенно. Кроме того, нервное напряжение в первые дни после родов тоже очень утомляет. Грудное молоко забирает большое количество калорий из организма матери, поэтому она должна есть больше обычного просто для того, чтобы сохранить свой вес. Организм человека быстро приспосабливается к

увеличению или к уменьшению нагрузки, и аппетит соответственно возрастает или уменьшается, способствуя сохранению относительно постоянного веса. Если кормящая мать здорова и спокойна, то ее аппетит естественно повышается. Некоторые матери сами удивляются, как много они могут съесть, не прибавляя в весе ни грамма. Но бывает, что аппетит переходит всякие границы. В таком случае женщина должна обратиться к врачу и призвать на помощь всю силу своей воли.

Если кормление грудью слишком утомляет вас, возможно, вы много нервничаете, это уменьшает ваш аппетит и приводит к депрессии. Бывают такие женщины, которые всю жизнь слишком беспокоились о своем здоровье и избегали лишней нагрузки. Теперь они считают, что здоровье не позволяет им кормить грудью, хотя их организм прекрасно справляется с этой нагрузкой. Бывает, что женщина действительно слишком слаба физически, чтобы кормить грудью. Разумеется, кормящая мать, которая плохо себя чувствует или теряет в весе, должна безотлагательно обратиться к врачу.

## **82. Если мать работает, но отсутствует только 8 часов, то фактически**

она пропускает только одно кормление. В остальное время она может кормить грудью. Даже, если она и не сможет этого делать, когда вновь приступит к работе, то имеет смысл кормить ребенка грудью хотя бы в течение декретного отпуска.

## **83. Есть много способов проявить нежность к ребенку.**

Предположим, вы хотите кормить ребенка грудью, но по тем или иным причинам не можете. Отразится ли это на физическом или эмоциональном развитии вашего ребенка? Если вы будете соблюдать гигиену в питании и регулярно показывать ребенка врачу, то он почти наверняка вырастет здоровым. И если вы кормите его из соски, держа на руках и немного прижимая к себе, то и в эмоциональном отношении он будет удовлетворен почти так же, как и при кормлении грудью. Матери, читавшие статьи психологов о значении грудного кормления, думают, что искусственно вскормленные дети вырастают не такими счастливыми как дети, вскормленные грудью. Этого еще никто не доказал.

Мать может проявить свою преданность ребенку и завоевать его доверие тысячей способов. Грудное кормление - один из таких способов; очень хороший, но не единственный и не самый главный. Некоторые молодые женщины, прочитав большое количество литературы о грудном кормлении и уверовав в его достоинства, твердо решают кормить своего ребенка грудью, и когда у них по каким-либо причинам это не получается, они считают, что лишили ребенка чего-то очень важного и оказались плохими матерями. Такая реакция на неспособность кормить грудью ничего, кроме вреда, не принесет ни матери, ни ребенку. В конце концов, для ребенка важнее хорошее настроение матери.

Следует помнить, что выработка грудного молока зависит от работы желез внутренней секреции, а не только от одного желания матери, поэтому ей незачем упрекать себя за неспособность кормить грудью. Не считайте себя плохой матерью, если вы не можете кормить грудью, и не думайте, что вы физически и эмоционально неполноценны как женщина (это в корне неправильное представление). Хорошо, если это у вас получается и доставляет вам удовольствие, но не впадайте в отчаяние, если вы не можете этого делать.

Многие женщины, стремящиеся кормить своих детей грудью, обнаруживают, что с каждым новым ребенком им это удается все лучше и лучше. Возможно, это результат опыта и возросшей уверенности в своих силах.

## **84. Мать тоже может вести нормальный образ жизни.**

Некоторые матери не хотят кормить ребенка грудью, боясь, что им придется во многом себе отказывать. Обычно кормящая мать может продолжать питаться так же, как всегда. Не доказано, что если мать ест, например, чернослив, то у ребенка оказывается жидкий стул, или если она ест жареное, то у ребенка может быть несварение желудка. Изредка действительно бывают дети, на которых через грудное молоко плохо влияют определенные виды пищи, употребляемой матерью; естественно, если это случится несколько раз подряд, то матери следует исключить из своего меню именно эти продукты. Некоторые лекарства, принятые матерью, проникают в молоко. Если вы больны и врач прописывает вам лекарство, обязательно скажите ему, что вы кормите грудью.

Когда мать испытывает нервное потрясение, то количество грудного молока может уменьшиться. Бывает, что и ребенок при этом становится беспокойным.

У некоторых женщин не бывает менструаций, пока они кормят грудью, а у других бывает, регулярно или нерегулярно. Изредка во время менструации у ребенка может быть небольшое расстройство желудка или он может вообще отказаться от грудного молока.

Мать может спокойно время от времени или даже раз в день кормить ребенка из соски, если ей необходимо отсутствовать дольше 4 часов.

## **85. Питание матери.**

Питание кормящей матери должно включать достаточное количество всех элементов, необходимых ребенку. Например, для формирования костей ребенка нужно много кальция. Если мать получает с пищей недостаточно кальция, то нужный ребенку кальций поступает в грудное молоко из костей матери. Раньше считалось, что в этом случае кальций поступает из ее зубов, но это не так. Мать должна пить столько молока, сколько высасывает ребенок плюс еще немного для нужд ее собственного организма. Она может употреблять молоко или молочные продукты по своему выбору (см. раздел 411). Ежедневное меню матери должно включать следующие элементы, даже, если ей приходится ограничивать себя в еде, чтобы не прибавить в весе:

Молоко - не менее 250 г, а лучше 400 г в любом виде, а также молочные продукты.

Фрукты и овощи - 6 раз в день (вам это может показаться слишком много, но на деле это сводится к соку из 2 апельсинов, овощному салату, зеленым и желтым овощам и картофелю по 2 раза в день - итого 6 раз). Чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С, часть овощей вы должны употреблять в сыром виде. Кроме того, ваше меню должно включать что-либо из следующих продуктов: апельсины, помидоры, свежая капуста или ягоды. Витамин А содержится в темно-зеленых или ярко-желтых овощах.

Картофель - ценный продукт не только по питательности, но и по содержанию витаминов.

Фрукты и овощи могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушеными.

Мясо, птица, рыба - минимум раз, а лучше два раза в день. Необходимо время от времени включать в меню печень как особенно ценный продукт.

Яйца - одно в день.

Каши и хлеб (кроме белого) - 3 раза в день как источник витаминов группы В.

Масло или маргарин - как источник витамина А. Если вы склонны к полноте, ешьте вместо масла больше овощей, содержащих витамин А.

Витамин D - по рецепту врача - для лучшего усвоения вашим организмом получаемого кальция.

Если кормящая мать излишне прибавляет в весе, она может пить снятое молоко, сократить потребление мяса и хлеба. Строго ограничить или вообще исключить из меню такие калорийные продукты, как конфеты, пирожные, пироги, печенье и другие кондитерские изделия (к сожалению, люди, расположенные к полноте, особенно любят сладости и другие высококалорийные продукты). Но ни в коем случае не сокращайте потребление молока, фруктов, мяса и овощей.

## **Как наладить кормление грудью**

### **86. Поза матери при кормлении.**

Некоторые матери предпочитают кормить сидя, а другим удобнее делать это, лежа в кровати. Положите ребенка рядом с собой и сами ложитесь на бок лицом к нему. Придвиньтесь поближе к нему, пока сосок не коснется его губ. Возможно, вам придется подложить подушку под локоть, чтобы грудь была в правильном положении. Как только ребенок почувствует сосок около своих губ, он потянется к нему, пытаясь схватить его ртом. Вы можете придерживать грудь пальцем, чтобы ребенку было легче дышать, но обычно в этом нет необходимости. Если вы дотронетесь пальцем до лица ребенка, он может попытаться схватить его ртом.

Когда вы сможете сидеть после родов, вы выберете наиболее удобное положение для кормления грудью. Многим матерям очень нравятся кресла-качели.

Лучше всего кресло с высокими подлокотниками. Можно также положить под локоть подушку. В любом случае устройтесь как можно удобнее, расслабьтесь и пусть все тело отдыхает.

После того как мать окончательно привыкнет кормить грудью, она может даже уснуть во время кормления, особенно ночью или рано утром, когда ей, естественно, хочется спать. Но если вы уснете, вы рискуете задушить ребенка. Даже, если вы обычно кормите лежа, то в часы, когда вам хочется спать, лучше кормить сидя.

Вы, наверное, заметите, что ваше настроение влияет на поступление грудного молока. Беспокойство и внутренняя скованность сдерживают выход грудного молока. Поэтому постарайтесь забыть обо всех неприятностях, перед тем как начать кормить ребенка. Если время вам позволяет, прилягте за 15 минут до кормления и закройте глаза или почитайте, или послушайте радио, т.е. постарайтесь расслабиться и успокоиться.

Через несколько недель после начала кормления грудью вы будете отчетливо ощущать прилив молока в груди ко времени кормления. Молоко может начать выделяться, как только вы услышите, что ребенок проснулся. Все это доказывает, что количество грудного молока в большой степени зависит от ваших эмоций.

### **87. Ребенок должен взять в рот весь околососковый кружок (ареолу).**

Если ребенок возьмет в рот только сосок, он не сможет высосать почти ни капли молока. Молоко образуется в дольках железы, расположенных по всей молочной железе. Оно поступает в молочные протоки, открывающиеся в области соска. Вы можете увидеть в соске несколько отверстий. Когда ребенок правильно сосет, почти весь околососковый кружок находится у него во рту. Нажимая на него деснами, он выталкивает молоко из молочных протоков через сосок к себе в рот. Функция языка сосущего ребенка -- удерживать околососковый кружок во рту и отправлять молоко изо рта в горло. Если ребенок берет в рот только сосок - он почти не высасывает молока, а если он будет жевать сосок, то может его повредить. Но, если он забирает в рот весь околососковый кружок, то десны сжимают его и, следовательно, не могут повредить сосок. Помогите ребенку взять весь околососковый кружок, сжимая его между большим и указательным пальцами. Если ребенок все равно возьмет только сосок и начнет его жевать, его нужно немедленно остановить. Для этого нажмите пальцем подбородок ребенка. Он раскроет рот и прекратит сосание. Не следует выдергивать сосок изо рта ребенка. Это может повредить сосок. Затем попытайтесь снова вставить околососковый кружок в рот ребенка.

### **88. Разные дети по-разному ведут себя во время кормления грудью.**

Один врач, наблюдавший поведение сотен детей во время первого грудного кормления, разделяет их не без юмора на различные типы. Энергичный жадно втягивает околососковый кружок и энергично сосет, пока не насытится. Если позволить ему жевать сосок, он может причинить матери сильную боль. Впечатлительный ребенок может прийти в такое возбуждение от соприкосновения с грудью, что будет все время отпускать сосок и плакать вместо того, чтобы взять его обратно. Такого ребенка нужно взять на руки и немного успокоить, прежде чем он будет в состоянии попробовать взять грудь снова. Так будет продолжаться несколько дней, прежде чем все войдет в норму. Волокитчик - ребенок, который в первые несколько дней никак не решается взять грудь. Не настаивайте. Он просто ждет, когда молоко придет. Если вы будете подгонять его, он лишь заупрямится. Подождите спокойно, в конце концов он возьмет свое. Лакомка - ребенок, который сначала берет в рот каплю молока и причмокивает, смакуя ее, а только затем начинает сосать по-настоящему. Попытки торопить только рассердят его. Отдыхающий - ребенок, который любит отдохнуть после каждого несколько минут сосания. Не торопите его. Он высосет достаточно молока, но за более продолжительное время.

### **89. Две вещи обычно еще больше сердят упрямого ребенка.**

Первая - это, если держать его голову, направляя ее к груди. Ребенок не выносит, когда его голову держат, и будет вырываться. А вторая сжимать его щеки, чтобы раскрыть рот. Новорожденный обладает инстинктом поворачивать голову в ту сторону, с которой что-то прикоснулось к его щеке. Этот инстинкт

помогает ему найти сосок. Когда вы сжимаете сразу обе его щеки, вы ставите его в тупик и сердите его.

Когда ребенок снова и снова отказывается взять грудь, это не может не приводить в отчаяние мать. Но она не должна позволять этому своевольному пришельцу портить ей настроение. Найдите в себе силы попытаться еще несколько раз. Скорее всего, ребенок, наконец, поймет, что от него хотят.

## **90. Первый режим.**

Первый раз ребенка прикладывают к груди приблизительно через 18 часов после рождения. В первые 2-3 дня в молочной железе образуется не молоко, а лишь небольшое количество молозива. Большинство детей спокойно спят эти первые дни, не чувствуя голода. Обычно в первые 2-3 дня мать не беспокоят по ночам, чтобы дать ей возможность отдохнуть.

Если новорожденный находится в другом помещении, отдельно от матери, то его приносят в строго определенные часы. Если же его колыбелька находится рядом с кроватью матери, то она сможет кормить его "по требованию". Гибкое расписание и близость ребенка к матери особенно полезны для нормализации грудного кормления, так как ребенок сможет учиться брать грудь, когда он будет особенно голодным и когда он сам захочет этого. Если у матери пока недостаточно грудного молока, чтобы удовлетворить его аппетит, ребенок будет чаще просыпаться и чаще опорожнять грудь, что в свою очередь будет стимулировать увеличение количества молока.

## **91. Молоко прибывает у разных женщин по-разному.**

Чаще всего оно прибывает на 3-4-й день после родов. У женщины, уже имевшей детей, оно может прибыть раньше, а у родившей впервые - позже. Иногда молоко появляется неожиданно, а в других случаях - постепенно. И именно на 3-4-й день дети начинают проявлять определенные признаки голода. Это один из многих примеров разумности природы. Изучение детей, которых вначале кормили "по требованию", выявило, что большинство из них между 3-м и 6-м днем просыпалось слишком часто - 10-12 раз в день (кстати, в эти дни стул также может быть более частым). Некоторые матери, особенно жаждущие кормить грудью, бывают разочарованы, думая, что причина таких частых кормлений - недостаточное количество грудного молока. Не будьте так пессимистичны. Разумнее считать, что ребенок взялся всерьез за свою основную работу: есть и расти. Возрастающие день ото дня потребности ребенка в грудном молоке стимулируют образование все большего и большего его количества у матери. В этот период (3-6-й день после родов) образование грудного молока также активно стимулируется гормонами (выделениями желез внутренней секреции). Не удивительно поэтому, что в первые дни после родов молочная железа увеличивается в размерах и что иногда здоровому ребенку вначале не хватает молока. Но природа все предусмотрела: ребенок сам "диктует" молочной железе, сколько молока ей производить не только в первые, но и во все последующие дни и месяцы. Другими словами, у ребенка всегда будет столько молока, сколько ему нужно, потому что образование его будет увеличиваться в соответствии с потребностями ребенка.

## **92. Увеличивайте продолжительность кормления постепенно.**

Это необходимо, чтобы не повредить соски. Первые три дня держите ребенка у груди только по 5 минут, на четвертый день - 10 минут, на пятый - 15 минут, в следующие несколько дней - по 20 минут. Если через 10 дней с сосками ничего не случится, вы можете держать ребенка у груди столько, сколько ему нужно и сколько вам удобно (о подготовке сосков к кормлению см. раздел 100). Продолжительность кормления будет каждый раз разной. Большинству детей достаточно 20-30 минут. Но больше 40 минут держать ребенка у груди не следует.

## **93. Режим в родильном доме.**

Если в родильном доме ребенок находится в одной комнате с матерью, то она кормит его, когда он просыпается. Если же ребенок находится отдельно от матери, то его будут приносить в определенные часы. Здорового, крупного ребенка будут приносить каждые 4 часа и днем и ночью (т. е. 6 раз в сутки)



после того, как у матери появится молоко. Ко времени ночного кормления мать уже сравнительно хорошо отдохнет. Маленького по весу ребенка будут приносить матери каждые 3 часа днем и каждые 4 часа ночью (т. е. всего 7 раз в сутки).

В прежние времена матерей после родов оставляли в родильном доме на две недели, а новорожденных держали на строгом режиме с промежутком между кормлениями в 4 часа. Это создавало две проблемы: как успокоить вечно голодного ребенка и как поддержать запас грудного молока между 4-м и 13-м днем после родов без стимулирования молочных желез.

Сейчас, когда мать оставляют в родильном доме после родов обычно только на одну неделю, она может перейти на гибкий режим, как только вернется домой. Возможно, еще не поздно будет при помощи более частых кормлений стимулировать увеличение количества молока.

#### **94. Одну или обе груди?**

В странах, где детей носят с собой на бедре или на спине, чтобы удобнее было работать, и где матери не знают иного способа выкормить ребенка, кроме кормления грудью, и не имеют ни малейшего понятия о режиме, детей прикладывают к груди очень часто и на короткое время, после чего они засыпают снова. В большинстве стран все происходит по расписанию, и детей после кормления кладут в кровати в отдельные комнаты. Поэтому имеется тенденция уменьшать число кормлений, увеличивая порцию молока в каждое кормление. Если у матери достаточно молока, то ребенок будет удовлетворен одной грудью. Полное опорожнение молочной железы стимулирует большую выработку молока к следующему кормлению, даже если она опорожняется лишь один раз в 8 часов. В ряде случаев ребенку не хватает молока из одной молочной железы и приходится давать обе. Если в одно кормление первой была левая молочная железа, то в следующее кормление первой должна быть правая. Чтобы полностью опорожнить первую молочную железу, дайте ребенку сосать ее 12-15 минут, а затем предложите ему вторую молочную железу, которую он будет сосать, пока не насытится. Ребенок высосет большую часть молока за первые 5-6 минут, а за 10-15 минут совсем опорожнит железу. Продолжительность кормления обычно зависит от аппетита ребенка.

#### **95. Как определить, сыт ли ребенок?**

Этот вопрос тревожит почти всех молодых матерей. Разумеется, вы не определите этого по продолжительности кормления. Обычно ребенок продолжает сосать еще минут 10 после того, как насытится, а иногда еще полчаса, потому ли, что он все еще высасывает оставшиеся капли или потому, что сосание доставляет ему удовольствие. Даже, если вы будете взвешивать его до и после кормления, вы будете точно знать количество выпитого им молока, но вы не будете знать, сыт ли он. Тщательные наблюдения над 5-6-месячными детьми показали, что в одно кормление им нужно 280 г молока, а в другое бывает достаточно 80 г.

#### **96. Вид груди или молока ни о чем не говорит.**

Опытные матери знают, что по величине груди нельзя определить количество молока в ней. В первые две недели после родов молочная железа набухает в результате усиленной работы, но затем она становится мягче, хотя молоко в ней прибывает. Бывает, что грудь кажется матери почти "пустой", а ребенок высасывает из нее 180 г молока и больше. Цвет и вид грудного молока тоже ничего не говорят о его качестве. Грудное молоко на вид всегда бледнее по сравнению с коровьим. По составу молоко разных матерей или молоко одной матери в разные дни почти не различается.

#### **97. Плач ребенка не всегда доказывает, что он голоден.**

Новорожденный в первые недели жизни иногда плачет после кормления, даже если он выпил молока больше, чем обычно. Это характерно для детей, которых беспокоят газы, или для тех, кто вообще много плачет.

#### **98. Главный признак благополучия - сочетание прибавки в весе и поведения новорожденного.**

Врач и вы сами сможете определить, достаточно ли съедает новорожденный, только основываясь на многодневных наблюдениях за его поведением и прибавкой

в весе. Ни один из этих двух факторов сам по себе ничего не доказывает. Ребенок, который спокоен и хорошо прибавляет в весе, явно съедает достаточно. Ребенка, который отчаянно плачет каждый вечер (или во второй половине дня), но нормально прибавляет в весе, очевидно, мучают газы. Ребенок, который медленно прибавляет в весе, но совершенно спокоен, очевидно, съедает достаточно, но в силу индивидуальных особенностей его организма он будет расти медленно. Но ребенок, который очень медленно прибавляет в весе и много плачет, вероятно, не получает достаточного питания.

### **99. Очень важна уверенность в своих силах.**

Для молодых матерей естественно волноваться относительно количества грудного молока. Также волнуются и матери, имевшие детей раньше, но никогда не бывшие уверенными в своих силах. Как часто, когда мать сомневается, достаточно ли у нее грудного молока, врач обнаруживает, что молока достаточно, а вот уверенности в своих силах не хватает. Беспокойство только уменьшает количество молока.

Помните, что если ребенок спокоен, значит, он сыт.

### **100. Обработка сосков.**

Некоторые врачи рекомендуют регулярно массировать соски в последние месяцы беременности, чтобы они загрубели. После рождения ребенка одни врачи не советуют что-либо делать с сосками, другие рекомендуют после кормления смыть остатки молока с соска. Прежде чем массировать или просто трогать соски, вымойте руки с мылом, чтобы не занести инфекцию в молочную железу или в ротик ребенка.

Опытные матери считают, что после кормления полезно дать соскам высохнуть на воздухе, прежде чем надеть бюстгальтер. Другие матери заметили, что для сосков лучше и здоровее, если в бюстгальтере нет водонепроницаемых прокладок.

### **101. Иногда приходится прилагать много усилий.**

Бывает, что женщина очень хочет кормить своего ребенка грудью, но у нее ничего не получается. Многие считают, что в наше время жизнь слишком сложна, матери много нервничают и оттого они оказываются не в состоянии кормить грудью. Нет сомнения, что нервность мешает грудному кормлению, но я не думаю, что большинство женщин слишком нервны. Чаще всего женщины бросают попытки наладить грудное кормление раньше времени.

Необходимо соблюдать три важных условия:

1) не начинать искусственное вскармливание, пока есть надежда наладить кормление грудью;

2) не падать духом слишком рано;

3) как можно чаще отсасывать молоко, когда оно начнет прибывать.

Если ребенка начинают кормить искусственно в первые 3-4 дня после рождения, то шансы на успех грудного кормления снижаются. Ребенку легче сосать из бутылки и поэтому он не будет изо всех сил стараться высосать молоко из груди. (Иногда в первые дни ребенку дают воды из соски, чтобы избежать обезвоживания.) Это не удовлетворит его голода и, следовательно, не помешает грудному кормлению.)

Иногда мать впадает в отчаяние как раз тогда, когда молоко начинает наконец прибывать или день-два спустя, так как ей кажется, что молока недостаточно. Именно в это время и нельзя падать духом. Дайте себе еще одну возможность. Несомненно, есть смысл продолжать попытки, если на 5-й день в каждое кормление ребенку удастся высосать около 30 г молока. В такое время хорошо иметь рядом практичного человека (или медицинскую сестру), который поощрял бы вас и не дал бы вам упасть духом.

В первое время ночные кормления (в 22.00 и 2.00) очень важны для регулярного стимулирования выработки грудного молока. Если молока пока недостаточно и ребенок не может выдержать 3-4-часового интервала, давайте ему грудь чаще, даже каждые 2 часа (обе молочные железы в каждое кормление) при условии, что это не слишком раздражает соски. Частое опорожнение молочной железы стимулирует большую выработку молока. Чем дальше, тем продолжительнее ребенок будет сосать грудь и получать большее количество

молока. Конечно, нельзя слишком долго держать ребенка на голодной диете, не подкармливая его из соски, если он кричит от голода в течение многих дней или продолжает терять в весе, или если у него поднимается температура от недостатка жидкости в организме. Нельзя прикладывать ребенка к груди настолько часто, что в сосках появляются трещины, и мать не знает ни минуты отдыха и измучена.

Если мать часто посещает врача, он поможет ей определить, как долго можно держать ребенка на недостаточном питании, не прибегая к искусственному; могут ли соски выдержать частое кормление грудью; как часто кормить ребенка. Большую роль играет отношение самой матери к грудному кормлению. Если мать действительно стремится его наладить, то врач сделает все возможное, чтобы ей помочь.

## **Если вам кажется, что у вас мало грудного молока**

### **102. Попытки увеличить количество грудного молока**

(советы до беседы с врачом). Предположим, что в родильном доме вы часто прикладывали ребенка к обеим молочным железам, но ему все-таки не хватало молока. Врач посоветовал вам подкармливать его искусственно. Предположим, ребенок получал около 50 г грудного молока и после этого выпивал еще столько же из бутылочки. Вы решили, посоветовавшись с врачом, продолжать кормить его грудью и дома в надежде перевести его целиком на грудное вскармливание.

Иногда, вернувшись домой, мать успокаивается и отдыхает; дня через два количество грудного молока само собой увеличивается. Ребенок вполне насыщается грудным молоком и отказывается от дополнительного питания из бутылочки. В таком случае совсем прекратите давать ему искусственное молоко. Однако обычно ребенку больше нравится сосать из бутылочки и он неохотно берет грудь. Поэтому мать должна ограничить искусственное питание, рассчитывая, что увеличивающееся чувство голода заставит ребенка активнее высасывать грудное молоко, а это в свою очередь вызовет увеличение его количества к следующему кормлению. Вот как это можно практически осуществить: первые два дня по возвращении из родильного дома продолжайте подкармливать ребенка искусственно, но не давайте ему ни капли сверх необходимого количества (обычно грудное молоко не прибывает в первые два дня после возвращения домой, а иногда и уменьшается, если мать переутомляется). Затем начинайте уменьшать количество искусственного молока на 5-10 г каждый день, пока ребенок окончательно не откажется от него. По мере уменьшения количества искусственного молока ребенок будет просыпаться от голода все раньше и раньше. Тогда вы будете прикладывать его к груди, как только он проголодается, будет ли это через четыре, три или даже два часа. Наверное, этот метод покажется вам слишком сложным. Но такое положение не будет продолжаться вечно. Будем надеяться, что частое опорожнение груди повысит выработку молока. Когда его станет достаточно, ребенок будет спать дольше. Через неделю или две он, возможно, будет высасывать столько молока, что ему хватит на четыре часа. (В моей практике были дети, которые в родильном доме высасывали не более 30 г молока, а дома они, усиленно поработав, через две недели доводили количество молока до 150 г. Конечно, не все дети такие трудолюбивые.) Если через 5-6 дней вашего молока все еще не хватает, чтобы утолить голод ребенка, если он много кричит и не прибавляет в весе, тогда временно вернитесь к искусственному молоку. Но даже в этом случае, если вы еще не отказались от мысли наладить грудное кормление, давайте ему не более 50-60 г искусственного молока в каждое кормление, а через несколько дней, когда вы немного отдохнете, вы можете снова попытаться постепенно сократить количество искусственного молока до нуля.

Некоторые врачи предлагают сцеживание остающегося после каждого кормления грудного молока как прекрасное средство увеличить его количество (см. разделы 121, 122).

### **103. Жидкость в рационе матери.**

В такой ответственный период исключительно важно, чтобы мать любыми средствами избегала утомления, почти не занималась домашней работой, забыла

о всех своих прочих обязанностях и неприятностях, сократила бы число посетителей до одного-двух близких друзей, хорошо питалась и пила много жидкости. Особенно хорошо выпить что-нибудь за 10-15 минут до кормления.

Незачем насильно пить, если вам не хочется. Но, с другой стороны, иногда молодая мать настолько возбуждена и занята, что забывает пить, хотя и чувствует жажду. Это может уменьшить количество молока.

#### **104. Не слушайте скептических замечаний своих знакомых.**

Многие к грудному кормлению относятся скептически. Они могут начать отговаривать молодую мать пытаться наладить грудное кормление. Их замечания, возможно, будут такими: "Ты, конечно, не собираешься кормить грудью, правда?", "Это почти ни у кого не получается!", "Зачем тебе это надо?", "С такой грудью у тебя все равно ничего не получится", "Твой бедный малыш голодает. Ты хочешь уморить его". Обычно эти замечания делаются из зависти женщинами, которые сами не смогли кормить грудью. Не слушайте их!

#### **105. Иногда грудное молоко позднее убывает.**

Многие матери хорошо справляются с грудным кормлением в родильном доме и несколько дней или недель по возвращении домой (за исключением первых двух дней дома). Затем они чувствуют, что молоко пропадает, и совсем перестают кормить грудью. Они обычно говорят: "У меня мало молока" или "От моего молока у ребенка расстройство желудка", или "Когда он подрос, ему перестало хватать моего молока".

Почему это происходит.

Я думаю, дело в том, что когда мать пытается наладить кормление грудью, то вместо того, чтобы считать это самым естественным делом и не сомневаться в успехе, она полагает, что совершает нечто необычное и очень трудное. Если мать не очень уверена в себе, она постоянно думает, справится ли. Другими словами, она ищет признаков неудачи. Если в какой-то день ее ребенок плачет больше, чем обычно, она немедленно начинает думать, что у нее не хватает молока. Если у ребенка возникают понос, газы или появляется сыпь, она сразу же подозревает, что причиной этого является ее молоко. Все это приводит ее к мысли о переходе на искусственное кормление, что очень легко осуществимо. Инструкции по искусственному вскармливанию мать получает уже в родильном доме (на всякий случай) или у своего врача. Ребенок, которого начинают кормить из соски в достаточном количестве несколько раз в день, почти всегда теряет интерес к грудному молоку. А молоко, остающееся в груди, - это сигнал молочным железам производить меньше молока.

Другими словами, сочетание таких двух факторов, как неуверенность матери в своих силах и доступность искусственного питания, уменьшает шансы на успех грудного вскармливания. Если мать действительно хочет кормить грудью, она не должна оставлять попыток и прибегать к искусственному вскармливанию, пока есть надежда. Когда грудное кормление окончательно наладится, можно по необходимости раз в день кормить ребенка из соски (см. разделы 107, 108).

В нормальных условиях количество грудного молока колеблется в зависимости от потребностей ребенка. По мере роста ребенка его аппетит увеличивается и соответственно растет количество грудного молока, так как он лучше (а иногда и чаще) опорожняет грудь, что и способствует выработке молока.

#### **106. Если ребенок плачет, то это не обязательно от голода.**

Обычно мать начинает беспокоиться, хватает ли у нее молока, когда ребенок плачет сразу же после кормления или между кормлениями. Дело в том, что у большинства новорожденных (особенно первенцев) в возрасте около 2 недель начинаются периоды плача чаще всего во второй половине дня или вечером. То же бывает и у искусственно вскармливаемых детей. Дети, выпивающие много молока, точно также плачут в определенное время дня, как и те, что недоедают (см. разделы 249 и 251). Мать должна понять, что плач в первые несколько недель в основном вызван другими причинами, и не терять надежды.

Конечно, голод тоже может быть причиной плача. Однако, голод скорее заставит ребенка проснуться раньше для следующего кормления, чем будет

беспокоить его в первые 2 часа после кормления. Если же он в самом деле проголодался слишком рано, то причиной может быть неожиданное усиление аппетита или временное уменьшение количества грудного молока из-за усталости или неприятностей у матери. В любом случае считайте, что, если ребенок проголодается раньше, то и проснется раньше и будет сосать энергичнее, пока не восстановится нужное ему количество грудного молока, после чего он вернется к прежнему расписанию.

Но если ребенок плачет не от голода, а вы его покормите, то это не принесет вреда ни вам, ни ему.

Не торопитесь переводить ребенка на искусственное вскармливание. Если он много плачет, прикладывайте его к груди каждые 2 часа на 20-40 минут. Если в последующие 2 недели он нормально прибавляет в весе, то не думайте переводить его на искусственное вскармливание по крайней мере еще 2 недели. Плачущего ребенка можно успокоить соской-пустышкой или бутылкой воды (можно подслащенной, см. разделы 174, 175). Конечно, можно прикладывать ребенка к груди чаще чем каждые 2 часа, но бедная мать может дойти до крайнего изнеможения, кормя ребенка грудью почти весь день. Матери необходим отдых и развлечения. А 10 кормлений в день - это совершенно достаточно для стимуляции большей выработки молока.

### **107. Можно один раз в день кормить из соски.**

Это разрешается, если запас грудного молока достаточен на протяжении нескольких недель и если это действительно только один раз. Если матери нужно уйти из дома, она всегда может поручить кому-то накормить ребенка из соски. Если она устала или плохо себя чувствует или ребенок не насытился в предыдущий раз, можно дать ему искусственное молоко. Я возражаю главным образом против искусственного молока в дополнение к грудному кормлению 2 или 3 раза в день, если вы не хотите, чтобы ребенок вообще отказался от груди.

### **108. Если хотите, молоко из соски можно давать каждый день.**

Обычно это делают в вечернее (22.00), ночное (2.00) или в первое утреннее (6.00) кормление (когда ребенок начнет пропускать ночное кормление, вы все равно должны будете кормить его грудью и в 22.00, и в 6.00, чтобы молоко не оставалось в груди слишком долго; от этого выработка молока может уменьшиться).

Если вы предполагаете перевести ребенка на искусственное питание между 2-м и 7-м месяцем, необходимо давать ему молоко из соски хотя бы 2 раза в неделю. Некоторые дети в этом возрасте настолько привыкают к груди, что отказываются сосать из бутылки. До 2 месяцев ребенку безразлично, что сосать - грудь или соску, а после 7 месяцев вы уже можете отнять его от груди и поить из чашки.

Некоторые врачи рекомендуют всех детей, вскармливаемых грудью, поить из соски 1-2 раза в неделю на случай, если мать будет вынуждена неожиданно прекратить кормление грудью. Конечно, приготовление молочной смеси - это лишние хлопоты, но, с другой стороны, если вам неожиданно придется кормить ребенка из соски, а он не будет к этому готов, он может решительно воспротивиться такой замене.

Врач объяснит, как заменить одно кормление грудью. Если же у вас нет возможности посоветоваться с врачом, попробуйте следующий рецепт: возьмите 120 г цельного пастеризованного молока, 60 г воды (возьмите немного больше воды в расчете, что часть ее испарится при кипячении), 2 чайные ложки (без верха) сахарного песка; смешайте все это, доведите до кипения, прокипятите на медленном огне минуты три и налейте в стерилизованную бутылку. У вас получится около 180 г молока. Пусть ребенок выпьет, сколько хочет. Для маленького ребенка, это, конечно, слишком много. А ребенок, весящий около 5 кг, возможно, выпьет всю бутылку. Если ребенку этого мало, возьмите 180 г молока и 2 чайные ложки сахара (добавьте немного воды на выкипание).

Обычно в семейных запасах всегда имеется пастеризованное молоко, но можно приготовить молочную смесь также из сухого молока.

### **109. Смешанное вскармливание.**

Если у матери недостаточно грудного молока, но она все-таки хочет продолжать кормить сама, давая ребенку дополнительно искусственное молоко

после каждого кормления грудью, то это лучше, чем прекратить грудное кормление вообще. Однако при таком смешанном вскармливании грудное молоко будет скорее всего убывать, а ребенок может предпочесть соску и отказаться от груди совсем.

Большинство женщин отказывается от такого смешанного кормления, так как это означает двойную работу: приготовление молочной смеси и кормление грудью, т. е. необходимость быть связанной расписанием кормлений. Самое разумное в таком случае - это сначала попытаться постепенно перевести ребенка целиком на кормление грудью, если у вас все-таки довольно много молока (скажем, половина необходимого ребенку количества, см. раздел 102). Если же ничего не получится, то лучше перейти на искусственное вскармливание. Ваша совесть будет чиста, так как вы действительно сделали все возможное.

### **110. Как перевести ребенка с грудного на искусственное вскармливание.**

Предположим, вы хотите продолжать кормить грудью, но у вас не хватает молока. Вам приходится дополнительно кормить ребенка искусственно, но так, чтобы количество грудного молока не уменьшалось. Вообще говоря, удобнее всего целиком заменить некоторые грудные кормления искусственным молоком. Но, с другой стороны, если вы будете давать грудь в каждое кормление, то количество грудного молока скорее сохранится на прежнем уровне. В этом случае после кормления грудью предложите ребенку молоко из соски.

Предположим, у вас вырабатывается достаточно молока ко всем кормлениям, кроме одного (обычно меньше всего молока бывает в 6 часов утра или в 2 часа ночи). Вы можете давать искусственное молоко дополнительно к 6-часовому кормлению или заменить искусственным молоком ночное кормление; тогда у вас будет больше молока к первому утреннему кормлению.

Предположим, что грудного молока оказывается недостаточно к двум или более кормлениям. Тогда вы можете давать молоко из соски дополнительно к этим кормлениям. Если грудного молока недостаточно к большинству кормлений, то вы можете некоторые кормления грудью целиком заменить искусственным молоком. Например, грудные кормления в 6.00, 14.00 и 22.00, молоко из соски - в 10.00, 18.00 и 2.00 (если ребенку еще необходимо ночное кормление).

Если грудного молока вообще недостаточно, нужно давать искусственное молоко в каждое кормление независимо от того, даете вы грудь или нет.

Количество молока, дополняющего или заменяющего грудное кормление, зависит от аппетита и потребностей ребенка. Если ваш ребенок весит 4,5 кг или больше, то он, вероятно, выпьет около 180 г молока за один раз. Если же он весит меньше, то, очевидно, выпьет меньше молока. В дополнение к грудному кормлению предложите ему 80-90 г искусственного молока и пусть он выпьет, сколько хочет. Остальное спокойно вылейте.

## **Некоторые специальные вопросы грудного вскармливания**

### **111. Сонливый и беспокойный ребенок.**

Иногда в первые недели новорожденные ведут себя странно, что очень усложняет работу матери и временами приводит ее в отчаяние. Например, ребенок лениво сосет и засыпает через 5 минут после начала кормления. И вы не знаете, сыт он или нет (обычно в первые 5 минут ребенок высасывает большую часть накопившегося в груди молока). Если бы он, засыпая в начале кормления, так и спал 2-3 часа, то это было бы очень хорошо. Но вся беда в том, что часто он просыпается через несколько минут после того, как его положат к кроватку. Мы не знаем, в чем причина такого поведения. Может быть, его нервная и пищеварительная системы работают еще недостаточно координированно. Очевидно, тепло материнских рук и груди усыпляет его. Когда он немного подрастет, голод не даст ему заснуть и он будет сосать, пока не насытится. Ребенок, находящийся на искусственном вскармливании, может засыпать, если в соске слишком маленькие отверстия.

Бывает, что даже при большом количестве молока у матери оно с трудом отсасывается. Вероятно, это зависит от настроения матери. Матери вскоре

замечают, что при звуке плача ребенка в соседней комнате из груди начинает выделяться молоко. Беспокойство и плохое настроение задерживают свободное выделение молока (сельские жители хорошо знают, как трудно доить корову, если она испугана).

Одни дети, устав сосать грудь, из которой молоко идет с трудом, засыпают. Но как только вы кладете ребенка в кроватку (холодную и жесткую), он снова просыпается и кричит от голода. Другие дети сердятся, когда молоко плохо идет, они мотают головкой, кричат, снова пробуют и еще больше сердятся.

Чем хуже ест ребенок, тем больше расстраивается мать. Получается заколдованный круг. Следовательно, матери нужно проявить изобретательность и найти способ улучшать свое настроение и успокаиваться до и во время кормления. Возможно, поможет музыка, чтение хорошей книги или телевизионная передача.

Если ребенок сразу начинает кричать или засыпает, как только его приложат к груди, попробуйте дать ему другую грудь, из которой молоко может идти лучше. Желательно, чтобы он сосал каждую грудь минимум 15 минут. Но, если уж он не хочет, не настаивайте.

Некоторые дети любят есть с передышками, то засыпая, то снова начиная энергично сосать, - пусть будет так. Но, если ребенок сам не возобновляет сосания, не пытайтесь разбудить его. Лучше положите его обратно в кроватку. Ваши настояния сделают из него в конце концов "плохого едока".

Что делать, если ребенок просыпается, как только его кладут в кроватку или вскоре после этого? Считайте, что если он сосал грудь в течение 5 минут, то должен был насытиться хотя бы на 2 часа. Не надо кормить его сразу же, как он подаст голос. Пусть он немного поплачет, если вы можете это выдержать. Дайте ему соску-пустышку, если вы и ваш врач ничего не имеете против нее. Цель этих мероприятий - дать понять ребенку, что кормления бывают каждые несколько часов и что если он хочет насытиться, то должен активно сосать.

Обычно независимо от ваших усилий этот неприятный период проходит через несколько недель. Поэтому, если ребенок проснулся с отчаянным криком, как только вы положили его обратно в кроватку и вам никак не удастся его успокоить, забудьте о теориях и покормите его опять. Конечно, вы всегда можете еще раз дать ему грудь. Но не начинайте кормления в третий или четвертый раз, если у вас хватит выдержки. Во всяком случае постарайтесь заставить его подождать час или два.

## **112. Плоские или втянутые соски.**

Это очень усложняет грудное кормление, особенно если ребенок легко возбудим. Если он ищет и не может найти сосок, он сердито кричит и откидывает головку назад. Вы можете попробовать следующий прием: постарайтесь приложить ребенка к груди, как только он проснется и прежде чем он начнет сердиться. Если он заплачет при первой же попытке, успокойте его, прежде чем продолжать кормление. Не торопитесь. Часто легкий массаж сосков помогает им стать более выпуклыми. В первые 2 дня вы можете также пользоваться специальными накладками (см. раздел 124). Пусть ребенок 2-3 минуты в начале каждого кормления сосет через накладку, от этого соски вытянутся и тогда снова попробуйте дать ему грудь без накладки. Попробуйте выдавить пальцами несколько капель молока, тогда околососковый кружок станет мягче и ребенку будет легче его сжать. После этого сожмите околососковый кружок большим и указательным пальцами, чтобы он стал более плоским, и вложите его в рот ребенка.

## **113. Боли во время кормления грудью.**

В первую неделю после родов у вас могут быть болезненные спазмы внизу живота во время кормления грудью. Происходит это оттого, что сосание груди вызывает сокращения матки, в результате чего она возвращается к прежним размерам. Эти спазмы скоро прекратятся.

Часто в первые несколько секунд кормления грудью бывает резкая боль в сосках. Не беспокойтесь, это не болезнь, боль скоро исчезнет.

#### **114. Трещины сосков.**

Если соски болят в течение всего кормления грудью, то, возможно, в них имеются трещины. Требуется тщательное исследование (бывает, что женщина, слишком чувствительная по натуре, ощущает боль в сосках, когда никаких трещин нет). Если в одном из сосков появилась трещина (часто потому, что ребенок жевал сосок, вместо того, чтобы взять в рот весь околососковый кружок), рекомендуется прекратить давать эту грудь в течение 24-48 часов (или по крайней мере сократить время кормления этой грудью до 3 минут каждые 8 часов). Врач может прописать лекарство для больных сосков. Можно также оставлять соски открытыми минут на 15 после кормления, чтобы они высохли. Одна мать очень остроумно придумала вставлять небольшое чайное ситечко (без ручки) в чашку бюстгалтера. Таким образом соски не соприкасались с тканью и находились в воздушной среде, что хорошо помогает вылечивать трещины.

В такое время можно 2-3 раза в сутки освобождать грудь от накапливающегося молока вручную. Вторую грудь вы даете ребенку в каждое кормление.

Если состояние груди заметно улучшилось через 12-48 часов отдыха, можно приложить ребенка к этой груди на короткое время (минуты три) при условии, что это не вызывает болезненных ощущений. Если же все в порядке, то можно начать давать эту грудь на 5 минут в каждое кормление в первый день, на 10 минут - на второй день, на 15 минут - на третий день. Если боль возвратится и трещина появится вновь, все лечебные процедуры повторяются сначала.

Другой способ лечения трещин - использование накладок при кормлении грудью (см. раздел 124). Этот метод менее эффективен, чем первый, так как соски полностью не отдыхают и через наконечник ребенок получает меньше молока.

#### **115. Набухание околососкового кружка.**

Три причины могут вызвать это явление. Самая обычная и простая переполненные молочные протоки, расположенные под околососковым кружком, в которых собирается молоко. Мать не испытывает неудобств, когда протоки переполнены, но околососковый кружок становится жестким и ребенок не может взять его в рот и сжать деснами. Тогда ребенок берет в рот только сосок и жует его, отчего сосок начинает болеть. Поэтому, если околососковый кружок набух и затвердел, то для того, чтобы он стал мягким, необходимо выдавить немного молока.

Вам не придется выжимать слишком много молока - 2-5 минут на каждую грудь совершенно достаточно. Затем можно сдавить околососковый кружок и ввести его в рот ребенка, чтобы помочь ему начать сосать.

Такое набухание характерно для второй половины первой недели после родов. Оно продолжается 2-3 дня и обычно больше не повторяется, если кормление грудью проходит нормально.

#### **116. Иногда набухает вся молочная железа.**

Она становится очень твердой, что вызывает у матери неприятные ощущения. В большинстве случаев это легко проходит, но изредка бывают серьезные случаи, когда молочная железа сильно увеличивается, затвердевает и болит. В первом случае необходимо смягчить околососковый кружок, выдавив вручную достаточное количество молока. Во втором случае потребуются лечебные процедуры по указанию врача. Можно использовать молокоотсос (см. раздел 123). В период кормления грудью очень важно носить хорошо поддерживающий молочную железу бюстгалтер с широкими бретельками. Кроме того, каждую молочную железу можно подвязать к бретельке плотной лентой. Помогает также прикладывание к молочной железе льда.

#### **117. Затвердение молочной железы и грудница.**

Набухание третьего типа похоже на второй случай в том смысле, что оно также болезненно и выходит за пределы околососкового кружка. Такое набухание охватывает не всю молочную железу. Носите хороший бюстгалтер, кладите лед между процедурами, не прекращайте кормление грудью - и это затвердение исчезнет.

Внутри молочной железы могут образоваться гнойники и тогда кожа в этом месте покраснеет. Немедленно обратитесь к врачу.



### **118. Если мать больна.**

Она все равно может продолжать кормить ребенка, как обычно. Разумеется, есть опасность заражения ребенка, но это может произойти, даже если мать и не кормит грудью.

### **119. Когда у ребенка появляются зубы.**

Он может укусить сосок, но не сердитесь на него за это. Он не понимает, что это больно. Хуже другое: укус может привести к такому раздражению сосков, что дальнейшее кормление этой грудью станет невозможным.

Обычно ребенка можно быстро отучить от кусания. В ту минуту, как он укусит ваш сосок, раздвиньте его десны пальцем и твердо скажите: "Нельзя!". Это его удивит и скорее всего он больше не будет кусаться. Если же он опять укусит сосок, сделайте то же самое, опять скажите: "Нельзя!" и прекратите кормление. Скорее всего он начнет кусаться только в конце кормления.

## **Ручное сцеживание грудного молока и молокоотсосы**

### **120. Почему это иногда необходимо.**

К сцеживанию молока вручную или к молокоотсосам прибегают в тех случаях, когда ребенок не может или не хочет сосать грудь. Недоношенный ребенок может быть слишком слаб, чтобы сосать. Его можно кормить грудным молоком из соски или с помощью пипетки. Если мать должна лечь в больницу или если по каким-либо иным причинам ей не следует иметь контакта с ребенком, грудное молоко сцеживают и дают ребенку из соски до тех пор, пока она не будет в состоянии кормить грудью сама. Если вы стремитесь увеличить количество грудного молока или поддерживать нормальное функционирование молочных желез, то необходимо регулярно опорожнять грудь. При отнятии ребенка от груди также необходимо частично отсасывать молоко, чтобы грудь не набухала.

О том, как сцеживать молоко вручную, лучше спросить еще в родильном доме; вас этому научит также приходящая медицинская сестра на дому. Можно научиться и самой, но это займет больше времени. В любом случае не огорчайтесь, если вначале у вас ничего не получится. Потребуется несколько практических уроков, прежде чем вы научитесь делать это хорошо.

Если вы сцеживаете молоко, чтобы потом дать его ребенку, вымойте чашку с мылом и вытрите ее чистым полотенцем. Опорожнив грудь, перелейте молоко из чашки в бутылку и наденьте соску. И бутылку, и соску необходимо тщательно мыть после каждого кормления. Если вы вынуждены хранить это молоко в течение нескольких часов, то и чашку и бутылку, и соску необходимо заранее стерилизовать (кипячением в течение 5 минут). Можно стерилизовать молоко прямо в бутылке.

### **121. Сцеживание руками.**

Прежде всего вымойте руки с мылом. Затем положите большой и указательный пальцы на внешнюю границу околососкового кружка и сильно и ритмично сжимайте пальцы. Главное - надавливать достаточно глубоко. Сосок не надо трогать пальцами вообще. Надавливая, одновременно немного вытягивайте молочную железу вперед, имитируя движение ее во время сосания ребенком. Постепенно передвигайте пальцы по направлению часовой стрелки, чтобы полностью опорожнить грудь.

### **122. Другой способ ручного сцеживания.**

Он менее популярный, но очень эффективный, если им овладеть. Заключается он в том, что околососковый кружок сжимают между краем чашки и большим пальцем. Чашка должна быть с наклонными краями, поскольку вам не удастся вложить грудь в чашу с прямыми стенами. Если вы будете хранить это молоко, то чашка должна быть стерильной. Прежде всего вымойте руки с мылом, плотно прижмите чашку к нижнему краю околососкового кружка, держа ее левой рукой. Затем нажимайте большим пальцем правой руки на верхний край околососкового кружка. Сильно давите сначала внутрь по направлению к краю

чашки, а затем вниз по направлению к соску. Когда вы давите в направлении соска, не передвигайте палец и не трогайте сосок. Немного попрактиковавшись, вы будете выдавливать молоко сплошной струей. В первые несколько дней большой палец будет очень уставать и, возможно, даже болеть, но вы скоро привыкнете. Для того, чтобы опорожнить грудь полностью, потребуется минут 20, а без достаточного опыта даже больше. Если вы опорожняете грудь после кормления ребенка, то достаточно нескольких минут. Когда грудь полна молока, оно идет струей, а когда грудь почти пустая, оно капает. Затем молоко вообще перестает идти. Конечно, если подождать 10 минут, молоко накопится снова, но отцеживать его уже не надо.

### **123. Молокоотсос.**

Самый простой и самый дешевый - это стеклянный молокоотсос с резиновой грушей.

### **124. Накладка.**

Это резиновая соска, надетая на стеклянный конус, который накладывают на грудь. Когда ребенок сосет резиновый наконечник, в конусе создается вакуум, в него втягивается околососковый кружок и молоко выдавливается из груди. Наконечник употребляется временно, если у матери больные или втянутые соски. Это не очень эффективный способ: грудь не опорожняется полностью и ребенку необходимо очень энергично сосать, чтобы получить достаточное количество молока.

## **Отнятие от груди**

Отнятие от груди - важное мероприятие и для ребенка, и для матери не только физически, но и эмоционально. Бывает, что мать, придающая большое значение грудному кормлению, чувствует себя разочарованной и даже впадает в депрессию, когда приходит время отнимать ребенка от груди. Ей может показаться, что она отдалилась от ребенка или потеряла свою значительность. Поэтому тем важнее по возможности очень постепенно отнимать ребенка от груди.

### **125. Отнять от груди, когда у матери мало молока, очень легко.**

Просто перестаньте кормить грудью и ждите. Если молока накопится много и возникнут неприятные ощущения, приложите ребенка к груди на 15-30 секунд. Ребенок высосет излишнее молоко, и неприятные ощущения исчезнут. В то же время выработка молока не увеличится. Если неприятные ощущения в груди возникнут вновь, повторите эту процедуру. Если у вас умеренное количество молока, отнятие от груди должно быть более постепенным. Не нужно туго перевязывать грудь или ограничивать потребление жидкостей. Попробуйте кормить ребенка грудью через раз. Если через 1-2 дня грудь не набухла, прекратите регулярное кормление вообще, но прикладывайте ребенка к груди на короткое время, если из-за накопившегося молока возникают неприятные ощущения.

### **126. Экстренное отнятие от груди.**

У вас может возникнуть экстренная необходимость отнять ребенка от груди, например, если вы серьезно заболели или должны срочно уехать (если у матери не очень тяжелое заболевание, кормление грудью обычно не прекращают, но этот вопрос решит ваш врач). Один из методов - ограничить потребление жидкостей, туго забинтовать молочные железы и прикладывать к ним лед.

### **127. Постепенный переход от груди к чашке в конце первого года.**

Как долго должна кормить грудью мать, у которой достаточно молока? Лучше всего до тех пор, пока ребенок не будет готов перейти к чашке. Как объясняется в разделе 205, одни дети бывают готовы к такому переходу раньше, чем другие. Большинство детей, которых кормят грудью, готовы к переходу между 7-м и 10-м месяцем (в то время как при искусственном вскармливании

дети не желают расставаться с соской очень долго и переходят к чашке после года).

Неплохо, если ребенку предлагают пить из чашки уже в возрасте 5 месяцев, чтобы он привык к ней раньше, чем начнет проявлять упрямство. В 6 месяцев поощряйте его держать чашку самостоятельно (см. разделы 202-204). Тогда во второй половине первого года жизни, обычно между 7-м и 10-м месяцем ребенок будет меньше сосать грудь. Если при этом он уже хорошо пьет из чашки, значит он готов к постепенному отнятию от груди. Теперь вы можете поить его из чашки в каждое кормление, постепенно увеличивая количество молока, если ребенок охотно пьет из чашки. Но продолжайте давать ему грудь в конце каждого кормления. Следующей ступенью будет замена одного из грудных кормлений кормлением из чашки. Замените то кормление, в которое он особенно неохотно сосет грудь. Обычно это бывает утром или днем. Через неделю замените еще одно кормление, если ребенок не возражает, а еще через неделю - последнее. Не торопите ребенка. Временами он не захочет пить из чашки, например, если он болен или в периоды, когда у него растут зубы. Это естественное явление, и вы можете не бояться удовлетворить его желания. Если вы вспомните, каким огромным наслаждением было для него кормление грудью с первого дня рождения, то не будете удивляться, что он возвращается к сосанию груди, когда жизнь представляется ему в мрачном свете.

В период отнятия от груди рекомендуется избегать других больших изменений в жизни ребенка (например, переезд на новое место жительства или начало приучения к горшку).

Когда отнятие от груди проводят постепенно, болезненных ощущений в груди обычно не возникает. Однако, если они все-таки появятся, достаточно приложить ребенка к груди на 15-30 секунд, чтобы он отсосал излишек молока. Не позволяйте ему сосать в течение 5 минут, так как это уже будет стимулировать большую выработку молока.

Иногда матери боятся совсем прекращать грудное кормление, так как из чашки ребенок выпивает меньше молока, чем высасывает из груди. Таким образом, отнятие от груди может затянуться. Я бы рекомендовал перестать кормить грудью, если ребенок выпивает в среднем 120 г молока в каждое кормление или 350-500 г за весь день. Обычно этого количества молока ему вполне хватает, поскольку в это время он уже получает много другой пищи.

Предпочтительнее окончательно отнять ребенка от груди к году. Дети редко требуют грудь после года. Правда, некоторые матери продолжают давать грудь перед сном, так как это помогает ребенку уснуть. Если мать продолжает кормить ребенка грудью в возрасте, когда он действительно уже в этом не нуждается, это может сделать его неестественно зависимым от матери (см. также разделы 202, 208).

## **128. Постепенный переход от грудного вскармливания к искусственному.**

Часто у матери нет возможности либо желания кормить грудью до того возраста, когда ребенок готов перейти сразу к чашке (обычно в конце первого года жизни). Обычно у матери становится недостаточно молока, ребенок много плачет от голода и плохо прибавляет в весе. В этом случае он легко перейдет от груди к соске. Постепенность перехода от груди к соске зависит от количества грудного молока у матери. Если запас грудного молока у вас быстро уменьшается и ребенок явно голодает, начинайте давать молоко из соски после каждого грудного кормления. Пусть он выпивает столько, сколько хочет. Затем кормите его только из соски в 18.00, через два дня в 18.00 и в 10.00 и так далее, заменяя по одному грудному кормлению молоком из бутылки каждые 2-3 дня в следующем порядке: 14.00, 22.00, 6.00 (если количество молока у матери уменьшается постепенно, так что ребенку не хватает совсем немного, лучше переходить на соску постепенно, как описано ниже).

Предположим, что у вас по-прежнему достаточно молока, но вы хотите кормить грудью только несколько месяцев, пока ребенок не окрепнет. Как долго необходимо кормить ребенка грудью? На этот вопрос не существует определенного ответа. Преимущества грудного молока - его стерильность, хорошая усвояемость - очень важны для ребенка вначале. Но мы не можем сказать, что в каком-то возрасте оно вдруг теряет свою ценность для ребенка. Эмоциональные преимущества грудного вскармливания также не могут исчезнуть в какой-то определенный период. Вы можете отнять ребенка от груди даже в 3 месяца, так как к этому возрасту его пищеварительная система относительно

установится. Его уже не будут так сильно мучить газы. К этому возрасту ребенок окрепнет и в то же время будет по-прежнему интенсивно прибавлять в весе. Можно отнимать ребенка от груди в 4,5 и в 6 месяцев и даже в 2 месяца. В жаркую погоду лучше не отнимать от груди. Если вы собираетесь отнять его от груди так рано, то уже с 2 месяцев давайте ему молока из соски 2-3 раза в неделю или каждый день, если хотите.

Если грудного молока достаточно, отнятие от груди должно быть как можно более постепенным с самого начала. Замените искусственным молоком одно из кормлений грудью (например, в 6 часов вечера). Пусть ребенок выпьет столько, сколько хочет. Затем подождите 2-3 дня, чтобы молочные железы привыкли к перемене, и заменяйте кормление в 10 часов утра. Таким образом, вы уже 2 раза в день будете кормить ребенка из соски. Затем еще через 2-3 дня замените кормление в 2 часа дня. Останется только два грудных кормления. Вам придется заменять их с перерывом в 3-4 дня. Если в груди скопится слишком много молока вам будет больно, приложите ребенка к груди на 15-30 секунд, даже если время кормления еще не подошло. Можно сцедить молоко вручную или молокоотсосом в течение нескольких минут - это снимет давление молока в груди.

### **129. Если ребенок отказывается от соски.**

Двухмесячный ребенок, которого никогда не поили из соски, может решительно отказаться от нее. Попробуйте предлагать ему молоко из соски до грудного кормления в течение недели. Не настаивайте, если он сопротивляется, не сердите его. Дайте ему грудь. Через несколько дней попробуйте опять. Может быть, он передумает. Если он упрямится, попробуйте не давать ему грудь в 2 часа дня; тогда к 6-часовому вечернему кормлению его будет мучить жажда и он попытается попить из соски. Но, если он все равно не хочет пить из соски, дайте ему грудь, поскольку в ней уже скопится очень много молока. Но продолжайте в течение нескольких дней пропускать кормление грудью в 2 часа дня. Следующим этапом будет замена грудных кормлений через одно в течение суток. Давайте ребенку меньше другой пищи, чтобы он проголодался как следует, или даже исключите ее совсем.

Но, если ребенок все равно сопротивляется, единственное средство заставить его капитулировать - не давать ему есть вообще. Это крайнее средство, и оно тяжело и для матери, и для ребенка. Тем временем вы можете пользоваться молокоотсосом или сцеживать молоко вручную, когда грудь набухнет (см. разделы 121, 123).

## **IV. Искусственное вскармливание**

### **Чем кормить**

#### **130. Смесь коровьего молока с водой и сахаром (а иногда без сахара).**

Вода и сахар добавляются для того, чтобы приблизить состав искусственного молока к грудному. Можно использовать и пастеризованное цельное молоко, и сухое, каждое из которых имеет свои преимущества.

Необходимо тщательно стерилизовать и посуду, и молоко, так как в молочной среде бактерии быстро размножаются, особенно если молоко не держать в холодильнике. Кроме того, кипячение способствует лучшей усвояемости молока.

#### **131. Сухое молоко.**

Это молоко, из которого выпарена большая часть воды (не путайте со сгущенным молоком, которое сильно подслащено и не подходит для кормления новорожденных). Сухое молоко имеет некоторые преимущества перед свежим молоком. Во-первых, оно тщательно стерилизуется в процессе приготовления, поэтому в момент, когда вы открываете новую банку, в ней нет ни одной бактерии. Во-вторых, оно дешевле, чем свежее молоко, во многих районах

земного шара. В-третьих, его можно неограниченное время хранить в неоткрытых банках без охлаждения (открытую, не использованную до конца банку с сухим молоком следует держать в холодильнике). Свежее молоко обычно имеет различный вкус в разных районах, так что ребенку при переездах и путешествиях приходится привыкать к новому типу молока. Сухое молоко имеет один и тот же вкус. Оно усваивается немного легче, чем свежее, и реже вызывает диатез.

Прочитав обо всех этих преимуществах, вы, естественно, спросите: почему же люди все-таки предпочитают свежее молоко? Главные причины - это, во-первых, привычка, а во-вторых, вкус свежего молока. Обычно и взрослым, и детям старшего возраста не нравится вкус сухого молока. Но маленькие дети его очень любят и редко возражают, когда их переводят со свежего молока на сухое. Дети могут годами с удовольствием пить сухое молоко (см. раздел 201).

Сухое молоко следует разбавлять водой минимум наполовину. В нашей стране в сухое молоко добавляют витамин D.

### **132. Пастеризованное молоко.**

Это молоко, которое нагревают до 80°, а затем разливают в бутылки. Нагревание убивает особо опасных для человека бактерий, поэтому, приготавливая питательные смеси для новорожденного, лучше пользоваться пастеризованным молоком.

### **133. Сырое молоко.**

Это молоко прямо от коровы. Его нужно кипятить в течение 5 минут не только для новорожденных, но и для детей любого возраста. Кипячение убивает бактерии, вызывающих понос, туберкулез и другие заболевания. Некоторые породы коров дают очень жирное молоко, что может вызвать расстройство пищеварения у ребенка. Если летом вы живете на даче и берете молоко от такой коровы, необходимо снимать часть сливок, чтобы молоко было больше похоже на то, которое вы покупаете в магазине.

### **134. Цельное молоко.**

В этом молоке нормальное количество жира распределено равномерно. Для этого бутылку с молоком нужно хорошо взболтать перед употреблением. Если вы этого не сделаете, верхняя половина молока в бутылке будет слишком жирной, а нижняя - совсем обезжирена.

### **135. Полуснятое молоко.**

С такого молока снята половина сливок. Врачи обычно рекомендуют это молоко для недоношенных детей, так как оно легче усваивается, чем молоко с нормальной жидкостью. Не следует снимать все сливки, даже для недоношенных детей.

### **136. Простокваша.**

Некоторые дети переваривают простоквашу значительно легче, чем обыкновенное молоко. Врачи часто предписывают простоквашу тем, у кого переваривание сопровождается болями или кого подташнивает, или тем, кто предрасположен к поносу. Некоторые врачи предпочитают рекомендовать простоквашу всем детям как правило. Это сдерживает развитие болезнетворных бактерий, и поэтому простокваша безопаснее, чем обыкновенное молоко, особенно когда нет холодильника. Содержание молока, воды и сахара в простокваше такое же, как в обычном искусственном молоке.

### **137. Искусственное молоко.**

Молоко для детей, у которых выявляются аллергические реакции при вскармливании обыкновенным молоком, готовится из смеси таких продуктов, как соевая мука и сахар. Для искусственного молока отверстия в соске должны быть больше.

# Сахар

Врач порекомендует тип сахара, который, по его мнению, лучше всего подходит для вашего ребенка.

## **138. Обыкновенный сахарный песок (тростниковый).**

Он широко используется для приготовления молочной смеси, так как он дешев, всегда имеется в продаже и обычно удовлетворяет требованиям. Будучи хорошо рафинированным, сахарный песок не содержит ничего, что вызвало бы понос. Самое большое количество сахарного песка, употребляемое в сутки для приготовления молочной смеси, составляет 2-3 столовые ложки.

## **139. Коричневый сахар.**

Это нерафинированный (неочищенный) тростниковый сахар. Он полезен, когда кал ребенка слишком сухой и твердый. Столовая ложка коричневого сахара равноценна столовой ложке обыкновенного сахарного песка.

## **140. Кукурузный сироп.**

Он также широко используется для приготовления молочной смеси. Он представляет собой комбинацию сахара и декстринов. Декстрин - это нечто среднее между сахаром и крахмалом. В кишечнике он медленно превращается в сахар, так что в каждый отдельный момент в кишечнике меньше сахара, который способствует образованию газов. Именно поэтому полагают, что декстриновая смесь лучше для ребенка, у которого много газов или который расположен к поносам. Однако эта смесь может также использоваться и для детей с хорошим пищеварением. Декстриновая смесь недорогая. Декстрина употребляют столько же, сколько и сахарного песка. Для суточного кормления нужны 2-3 столовые ложки декстрина. Обычно пользуются прозрачным сиропом, если у ребенка нет тенденции к запору. Темный сироп, будучи менее очищенным, обладает несколько большим послабляющим свойством.

## **141. Смесь декстрина и содового сахара**

(мальтоза). Эта смесь во многом сходна с кукурузным сиропом, за исключением того, что она представляет собой порошок и более дорога. Столовая ложка этой смеси содержит лишь половину тех калорий, которые имеются в столовой ложке сахарного песка. Максимальное количество такой смеси на суточное питание обычно достигает 4-6 столовых ложек.

## **142. Молочный сахар**

(лактоза). Это сахар, который от природы содержится в грудном и коровьем молоке. Он подходит для молочных смесей, но дорог. Полторы столовые ложки лактозы равноценны одной столовой ложке сахарного песка.

# Молочная смесь при особых обстоятельствах

Ниже приводятся рецепты молочных смесей для тех родителей, которые не в состоянии проконсультироваться с доктором относительно питания ребенка. Если вы принесете своего ребенка в консультацию, в клинику, на здравпункт, а также если вам помогает патронажная сестра, вам порекомендуют состав смеси, исходя из возраста, веса, развития и пищеварения ребенка. Это единственный правильный путь определения состава молочной смеси. Если вы не можете связаться с врачом, ваш ребенок здоров и нормально развивается, вы сможете, вероятно, обойтись рецептами молочной смеси, приведенными в этой книге, плюс немного здравого смысла.

## **143. Умеренно разбавленная молочная смесь для новорожденного или ребенка с плохим аппетитом.**

Сухое молоко - 280 г

Вода - 560 г

Кукурузный сироп - 2 столовые ложки

У вас получится 850 г молочной смеси, что, очевидно, превысит среднее суточное количество, пока вес ребенка не достигнет 4-4,5 кг.

Сколько молочной смеси давать в каждое кормление. Ребенок, весящий 2,7 кг, будет съедать 80-90 г приблизительно каждые 3 часа в дневное время (6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00) и приблизительно каждые 4 часа ночью (22.00, 2.00), в целом около 600 г за 24 часа.

Ребенок, весящий 3,2-3,6 кг, может съесть по 110 г каждые 4 часа и днем, и ночью (6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 2.00) в первую неделю или дольше, в целом около 700 г в сутки. Через несколько недель он обычно пропускает ночное кормление, если его разбудят и накормят в 10-11 часов вечера. В таком случае вы можете увеличить его порцию в другие кормления.

Суточное количество молочной смеси вы можете давать так, как удобнее, исходя из того, сколько раз в сутки ребенок требует кормления и сколько он обычно съедает в каждое кормление.

Например, если в первые недели вы готовите 850 г молочной смеси для ребенка, весящего 3,2-3,6 кг, вы можете давать по 110 г в каждое из восьми кормлений. Если он нуждается лишь в шестиразовом кормлении, вы можете использовать оставшееся молоко для первых двух кормлений следующего суточного цикла и готовить другую смесь уже не на следующее утро, а позднее. Или вы можете выливать оставшееся молоко (или использовать его для приготовления своего завтрака) и готовить новую молочную смесь в одно и то же время дня.

Однако большинство новорожденных вначале просыпается нерегулярно. Если ваш врач рекомендовал гибкое расписание - кормить ребенка (по крайней мере в дневное время), когда он кажется действительно голодным, то ребенок, который просыпается чаще чем 6 раз в сутки, может потребовать дополнительно два кормления, хотя маловероятно, что ребенок, весящий 3,2-3,6 кг, высосет больше 560-670 г молока в сутки. Вы можете ожидать, что в некоторые кормления он не будет высасывать свою бутылку до конца.

Если в первые недели ребенок просыпается и требует дополнительных кормлений, вы можете готовить следующую молочную смесь пораньше. Но, если время вас не будет устраивать, вы можете готовить молочную смесь дважды в день, чтобы она всегда была готова к любому кормлению.

Со временем вы можете ожидать, что число ежедневных кормлений постепенно сократится; вы можете увеличить как обычную порцию ребенка, так и суточную норму молока. Следя за тем, как ребенок меняется, вы сможете определить, когда увеличить порцию молока в каждое кормление и сократить число кормлений. 880 г молочной смеси можно давать по 110 г 8 раз в сутки, по 120 г - 7 раз, по 140 г - 6 раз и по 170 г - 5 раз в сутки.

#### **144. Неразбавленная молочная смесь**

**Для ребенка, которого перестала удовлетворять разбавленная смесь (возможно, когда он весит около 4,5 кг).**

Сухое молоко - 360 г

Вода - 530 г

Кукурузный сироп - 3 столовые ложки

У вас получится приблизительно по 150 г смеси на 6 кормлений в сутки, по 180 г - на 5 и по 220 г - на 4 кормления в сутки.

#### **145. Временное разбавление молочной смеси.**

Молочную смесь можно временно разбавлять, если у ребенка период несварения или легкий понос или если у новорожденного плохой аппетит и он высасывает только половину бутылочки. Однако предварительно надо посоветоваться с врачом.

Если молочная смесь была уже разлита по бутылочкам, отлейте половину и добавьте равное количество кипяченой воды. Из оставшегося молока приготовьте 1-2 дополнительные бутылочки смеси. Если вы только начали готовить смесь, делайте ее, как обычно, но наливайте бутылочки лишь наполовину, а потом долейте кипяченой воды. Из оставшегося молока приготовьте 1-2 дополнительные бутылочки с разбавленной смесью.

Вам может показаться, что такой метод разбавления смеси занимает много времени, но это лучше, чем если вы разбавите сразу все молоко, и вам проще

определить нужное количество воды. Кроме того, очень удобно иметь 1-2 дополнительные бутылочки с молоком.

Ребенок, которого кормят разбавленной смесью, может неожиданно проявить чувство очень сильного голода.

Как готовить молочную смесь. Есть разные способы приготовления молочной смеси. Какой из них вы выберете - зависит от рекомендаций врача или медицинской сестры, от того, какой способ вы считаете самым простым, и от посуды, которой вы располагаете.

Есть два основных метода. Первый называется заключительной стерилизацией, поскольку стерилизация молочной смеси и бутылочек проводится в конце приготовления, когда смесь уже разлита по бутылочкам. Этот метод - самый простой и самый безопасный. Единственный его недостаток заключается в том, что при его применении образуется больше пенок, которые часто закупоривают отверстие в соске, а возможности процедить молочную смесь после того, как она прокипит, нет.

Второй метод, асептический, заключается в том, что смесь, бутылочки и другую посуду стерилизуют отдельно. Но потом, при процеживании смеси в бутылочки и закупоривании их, вам, как врачам на операции, придется соблюдать стерильность, чтобы не внести бактерий.

Цель стерилизации заключается в том, что бактерии очень быстро размножаются в молоке и, попадая в смесь при его приготовлении, ко времени кормления ребенка сильно размножаются (если смесь недостаточно охлаждена).

#### **146. Бутылочки и соски после использования.**

После того как ребенок высосет молоко, сполосните бутылочку, промойте отверстия в соске, тщательно вымойте бутылочки и соску горячей водой с мылом и щеткой. Сполосните и высушите.

Значительно легче вымыть посуду сразу же после употребления. Но вы можете мыть все бутылочки и соски сразу перед тем, как вы начнете готовить молочную смесь.

Если отверстия в сосках засоряются, ежедневно прочищайте отверстия зубочисткой (см. также раздел 165).

#### **147. Метод заключительной стерилизации.**

При этом методе вы не стерилизуете ничего до тех пор, пока молочная смесь не разлита по бутылочкам, а затем стерилизуете все вместе.

#### **148. Необходимые предметы.**

Бутылочки для молока (емкостью около 230 г). Вначале бутылочек нужно иметь столько, сколько потребуется ребенку, чтобы выпить суточную норму молока - возможно, 6-8. Если ребенок пьет воду, вам может понадобиться дополнительная бутылочка.

Равное количество сосок.

Двухлитровый стеклянный кувшин с делениями.

Столовая ложка для помешивания.

Мерки для сахара.

Консервный нож, чтобы открыть банки с сухим молоком.

Кастрюля с крышкой для стерилизации.

#### **149. Молочная смесь.**

Предположим, что молочная смесь будет иметь следующий состав:

Сухое молоко - 285 г

Вода - 570 г

Кукурузный сироп - 2 столовые ложки, из которых вы хотите сделать 7 бутылоч по 120 г смеси в каждой

Налейте в кувшин с делениями 570 г воды, добавьте 2 столовые ложки кукурузного сиропа и размешайте (в теплой воде сироп и сахар растворяются быстрее).

Вымойте с мылом крышку банки с сухим молоком, сполосните ее и сделайте два отверстия - одно для высыпания молока, другое - для впуска воздуха в банку. Добавьте 285 г сухого молока в кувшин, чтобы у вас получилось 750 г смеси, размешайте ложкой и разлейте в 7 бутылочек.



### **150. Стерилизация.**

Закройте бутылочки крышками, но не очень плотно, чтобы был выход воздуха, когда бутылочки начнут нагреваться. Поставьте бутылочки в кастрюлю для стерилизации, налейте немного воды, накройте крышкой и поставьте на плиту. Вода должна кипеть 25 минут.

Совсем недавно было обнаружено, что пенка образуется меньше всего, если молочная смесь остывает медленно без взбалтывания. Поэтому оставьте кастрюлю с бутылочками остывать на плите; крышку не снимайте.

Когда бутылочки будут теплыми или остынут, поставьте их в холодильник.

Если вы пользуетесь сосками, которые натягиваются на горлышко бутылочки, кипятите их 3 минуты под крышкой, затем слейте воду и опять накройте крышкой до тех пор, пока они не понадобятся.

### **151. Асептический метод.**

При асептическом методе вы стерилизуете бутылочки, соски и другую посуду кипячением, а молочную смесь - в кувшине или кастрюле. Затем вы наливаете стерилизованное молоко в стерильные бутылочки и закрываете их.

Этот метод требует больше времени и внимания, чем метод заключительной стерилизации, но зато вероятность закупорки отверстий в сосках меньше, так как при разливе по бутылочкам молочная смесь процеживается.

### **152. Необходимые предметы.**

**1. 6-8 бутылочек для молока (емкостью около 230 г каждая). Если ребенок пьет воду, вам будет нужна еще одна бутылочка.**

2. Соски - равное количество.

3. Ситечко.

4. Консервный нож.

5. Посуда известного объема для кипячения смеси.

6. Мерная посуда и воронка.

7. Столовая ложка с длинной ручкой.

8. Кастрюля с крышкой для стерилизации.

### **153. Стерилизация бутылочек и другой посуды.**

Соски удобнее кипятить в отдельной кастрюле с крышкой. Чтобы не испортить соски, кипятите их только 3 минуты, слейте воду и пусть они остынут.

Вымойте руки с мылом. Поставьте бутылочки горлышком вниз в кастрюлю для стерилизации и налейте в нее немного воды. Туда же положите ситечко. Кипятите 5 минут. Пока посуда остывает, вы можете приготовить и прокипятить молочную смесь.

### **154. Как готовить смесь.**

Налейте в кувшин требуемое количество воды (горячей или холодной) плюс граммов 60 дополнительно на выкипание. Добавьте нужное количество сахара или сиропа (2 столовые ложки без верха). Размешайте сахар до полного растворения. Затем добавьте требуемое количество сухого молока.

Если вам нужно 850 г молочной смеси, то вначале вы наливаете около 630 г воды (60 г на выкипание) и затем добавляете 280 г сухого молока (банку с сухим молоком надо вымыть с мылом, банку с цельным молоком можно открывать сразу, банку с пастеризованным цельным молоком надо перевернуть вверх дном и встряхивать, чтобы разболтать сливки).

### **155. Стерилизация молочной смеси.**

Кувшин со смесью поставьте на плиту, доведите до кипения и кипятите 5 минут при постоянном помешивании (кувшин и ложку, которой вы помешиваете, предварительно стерилизовать не надо. Они стерилизуются во время кипячения смеси).

### **156. Как разливать молочную смесь по бутылочкам.**

Когда кастрюля, в которой вы стерилизуете бутылочки, достаточно остынет, поставьте ее на стол. Выньте воронку, ситечко и положите их на внутреннюю стерильную сторону крышки. Избегайте трогать руками горлышки

бутылочек, внутреннюю сторону воронки и сетку ситечка. Переверните бутылочки и поставьте их на стол.

Используя воронку и ситечко, налейте нужное количество смеси в каждую бутылочку. Закройте их. Если вы надеваете на бутылочку соску, будьте осторожны! Берите соску только за края. Когда смесь остынет, поставьте бутылочки в холодильник.

### **157. Стерилизовать бутылочки можно и в духовом шкафу плиты.**

Вместо кипячения бутылочек, воронки и ситечка вы можете, если предпочитаете, поставить их в духовой шкаф плиты на 15 минут. Температура должна быть около 250°. Не кладите в духовку соски и крышки для бутылочек.

## **Охлаждение молочной смеси**

### **158. Если в холодильнике не хватает места.**

Чтобы поставить все бутылочки, вы можете налить готовую смесь через ситечко в большую бутылку (ее можно простерилизовать отдельно, если она не умещается вместе с молочными бутылочками). Закройте горлышко вощеной бумагой, натяните резиновое колечко и поставьте в холодильник. Пустые молочные бутылочки можно поставить на полку и наполнять молочной смесью по одной для каждого кормления.

### **159. Хранение открытой банки с сухим молоком.**

Если вы не используете всю банку сухого молока, можно сохранить остаток для следующего дня. Оставьте сухое молоко в банке, закройте крышку вощеной бумагой и натяните резиновое колечко, чтобы закрыть доступ в банку бактериям и пыли. Храните банку в холодильнике и на следующий день используйте полностью.

### **160. Если у вас нет возможности охлаждать молочную смесь.**

Если вы окажетесь в ситуации, когда не сможете держать молочную смесь охлажденной до времени кормления (например, испортится холодильник), вы обезопасите молоко, если перед кормлением будете подогревать до кипения каждую бутылочку. Поставьте бутылочку с молочной смесью в горячую воду, доведите ее до кипения и кипятите 10 минут. Прежде чем дать бутылочку ребенку, охладите ее до температуры тела.

### **161. Если у вас нет холодильника.**

Кипятите каждую бутылочку с молоком перед самым кормлением. Для этого поставьте бутылочку с молоком в кастрюлю с горячей водой и кипятите 10 минут. Затем остудите до температуры тела и дайте ребенку. Таким образом вы обезопасите ребенка от расстройства пищеварения.

## **Как кормить из соски**

### **162. Первые несколько дней после рождения.**

Обычно ребенка кормят первый раз через 12 часов после рождения, хотя можно и раньше, если он явно голоден. Сначала ребенок будет выпивать совсем мало молока, может быть только 10-20 г. Не заставляйте его выпить больше и не беспокойтесь. Через 3-4 дня или через 1-2 недели он сможет выпить больше. Для его пищеварительной системы лучше начинать постепенно. Он сам установит свою норму, придя в себя через несколько дней после рождения (см. разделы 75, 76, 90).

### **163. Как подогревать и давать молоко из соски.**

Достав бутылочку из холодильника, взболтайте ее, чтобы сливки смешались с молоком. Подогрейте бутылочку с молоком в теплой воде до температуры тела.

Температуру молока проверяют, вытряхнув несколько капель на внешнюю сторону запястья. Сядьте в удобное кресло и держите ребенка так же, как его держать при кормлении грудью. Некоторые женщины предпочитают кормить, сидя в кресле-качалке.

Держите бутылочку так, чтобы соска все время была заполнена молоком. Обычно дети сосут молоко без передышки, пока не насытятся. Но некоторые проглатывают столько воздуха с молоком, что им приходится останавливаться, так как воздух скапливается в желудке и мешает есть. Вам, следовательно, нужно поднять ребенка, чтобы он отрыгнул воздух (см. раздел 74), после чего продолжайте кормление. Некоторым детям приходится помогать несколько раз отрыгнуть воздух в течение кормления, а другим это совсем не нужно. Вы скоро узнаете, какого типа ваш ребенок.

Как только ребенок перестал сосать и выглядит сытым и довольным, прекратите кормление. Он лучше знает, сколько ему нужно.

#### **164. Можно ли подкладывать бутылочку.**

Во время кормления лучше держать ребенка на руках. Такое положение предусмотрено природой. Мать и ребенок находятся в непосредственной близости и могут видеть лица друг друга. Пока еще еда для ребенка - высшее наслаждение и он связывает это наслаждение с присутствием матери и ее лицом.

С другой стороны, некоторые очень занятые матери, которые должны присмотреть и за другими детьми, бывают вынуждены подкладывать бутылочку в некоторые кормления. Например, матери близнецов часто подкладывают бутылочки одному или обоим детям. Матери объясняют, что в течение дня можно найти более спокойное время, чем часы кормления, чтобы поговорить с ребенком и поласкать его. Я согласен, что существуют сотни способов проявления любви к ребенку. Я согласен, что любящая, но занятая мать может иногда подложить бутылочку, если она не может восполнить этот пробел другим способом. Но я бы посоветовал не очень занятой матери кормить ребенка на руках. Бутылочку подкладывают на сложенной в несколько раз пеленке.

#### **165. Размеры отверстий в соске.**

Если они слишком маленькие, ребенку будет трудно сосать и он начнет сердиться, устанет и уснет раньше, чем насытится. Если отверстия слишком большие, ребенок может захлебнуться или у него может возникнуть расстройство пищеварения. Кроме того, он быстро выпьет всю бутылочку и его инстинкт сосания не получит удовлетворения, тогда он будет сосать палец. Ребенок должен выпивать свою порцию молока из соски минут за 20, если он сосет без остановки. Правильность величины отверстий проверяется так. Переверните бутылочку с молоком. Первые 1-2 секунды молоко льется тоненькой струйкой, а затем капает. Если молоко продолжает литься струйкой, значит отверстия слишком больше. Если оно только капает с самого начала, значит отверстия слишком малы.

Обычно новые соски слишком туго для новорожденных, но как раз подходят для детей постарше и крепче. Если отверстия слишком малы, вы можете их расширить следующим образом: воткните иголку ушком в пробку; держа иголку за пробку, раскалийте ее в огне и проткните соску. Не обязательно протыкать имеющееся отверстие. Не надо протыкать иголку слишком далеко, пока вы не проверите результатов. Если вы сделаете отверстия слишком большими, вам придется выбросить соску. Вы можете сделать одно, два или три увеличенных отверстия. Если у вас нет пробки, оберните тупой конец иголки тряпкой или держите иголку щипцами.

Забитые отверстия в сосках можно прочищать зубочистками.

Вместо отверстий можно сделать в соске два маленьких перекрестных надреза. Тогда у вас никогда не будет трудностей, связанных с засорением отверстий в сосках. Надрезы можно сделать бритвой, предварительно сжав кончик соски пальцами.

#### **166. Не заставляйте ребенка есть больше, чем он хочет.**

Главный недостаток искусственного вскармливания - это то, что мать видит, сколько молока осталось в бутылке. Одни дети всегда выпивают одно и то же количество молока, а другие - то больше, то меньше. Не считайте, что ваш ребенок должен выпить определенное количество молока в каждое кормление.

Мы же доверяем ребенку, которого кормят грудью. А он может выпить в одно кормление 300 г, а в другое - только 120 г и быть сытым. Точно так же вы должны доверять и ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании.

Это крайне важный вопрос, так как очень многие дети из-за этого теряют аппетит. Почему же дети упрямятся, отказываясь от многих или даже от всех видов пищи? В 9 из 10 случаев аппетит становится плохим у тех детей, которых с младенчества заставляли съесть немного больше, чем им хотелось. Если вы уговорите ребенка съесть еще несколько ложек, то считаете, что чего-то добились. Но это не так. Он просто меньше съест в следующий раз. Он хорошо знает количество и даже виды пищи, необходимые его организму. Уговорами вы ничего не добьетесь, а вред принести можете, так как уговоры постепенно уменьшают аппетит ребенка и он будет съедать меньше, чем требует его организм.

В конце концов уговоры приносят даже гораздо больший вред, чем просто ухудшение аппетита. Уговоры отнимают у ребенка часть его радостного отношения к жизни. Первый год жизни ребенок должен проводить так: проголодался - требует пищи, потом наслаждается ею до полного удовлетворения. И это повторяется минимум 3 раза в день, месяц за месяцем. Так создается уверенность в себе, общительность, доверие к матери. Но если каждая еда - борьба, его хотят накормить, а не сам он требует еды, он начинает сопротивляться и постепенно это может вылиться в упрямство и подозрительное отношение к людям.

Я не считаю, что вы должны отнимать бутылочку у ребенка, как только он приостановился на минуту. Некоторые дети любят делать несколько передышек во время кормления. Но, если он не проявляется интереса к соске, которую вы пытаетесь засунуть в его рот (если тут дело не в воздухе, скопившемся в его желудке), значит он сыт. Иногда матери говорят: "Если подождать минут десять, то он может выпить еще немного". Лучше этого не делать.

### **167. Что делать, если ребенок просыпается через несколько минут после кормления.**

Что с ним делать? Если он выпил 120-150 г молока, то проснулся скорее всего из-за газов. Ребенок не заметит разницы в 20-30 г. Даже если он выпил только половину своей обычной порции, то скорее всего будет спать спокойно, но проснется немного раньше для следующего кормления.

Нет ничего плохого, если вы иногда разрешите ребенку допить остаток молока позже, когда вы уверены, что он действительно голоден. Но сначала дайте ему возможность снова уснуть (например, предложите ему соску-пустышку), считая, что он сыт. Другими словами, всегда надо стараться оттянуть следующее кормление так, чтобы перерыв составлял 2-3 часа.

### **168. Что делать, если новорожденный выпивает только половину своей обычной порции.**

Бывает, что мать приносит ребенка домой из родильного дома и он начинает пить меньше молока, засыпая, когда бутылочка еще наполовину полная. В родильном доме мать уверяли, что ребенок выпивал всю бутылочку. Мать пытается заставить ребенка выпить еще немного, а это чрезвычайно трудная и неблагодарная работа. В чем же дело? Возможно, ребенок еще не совсем пришел в себя после рождения (некоторые дети в первые 2-3 недели после рождения остаются инертными, а затем становятся более активными).

Мой совет: прекратите кормление, как только ребенок перестанет есть, даже если он выпил только 30-60 г. Может быть, он проголодается раньше времени, а может быть, и нет. Если он проголодается, накормите его. Но вы скажете: "Тогда мне придется кормить его весь день". Это преувеличение. Ваша цель - заставить ребенка есть большими порциями и, следовательно, дольше спать. Вы добьетесь этого, если будете прекращать кормление, когда ребенок перестает есть, чтобы он узнал, что такое голод; тогда он постепенно научится быть внимательнее к еде. Пытайтесь растягивать промежутки между кормлениями на 2-2,5 и затем 3 часа. Не берите его на руки, как только он заплачет. Подождите немного, он может снова уснуть. Но если его плач усиливается, то вам придется его накормить.

Если вы будете уговаривать ребенка, он скорее всего совсем потеряет аппетит.

Если аппетит ребенка не улучшается через несколько дней и он по-прежнему выпивает только половину своей прежней порции, а у вас нет возможности посоветоваться с врачом, попробуйте в течение 2-3 дней разбавлять его молоко водой наполовину. Когда он порядком наголодается, дайте ему обычного молока.

### **169. Ребенок может заплакать или уснуть сразу же после начала кормления.**

Причиной могут быть слишком маленькие или засоренные отверстия в соске.

### **170. Как долго молоко, взятое из холодильника, годно к употреблению.**

При комнатной температуре или при температуре тела бактерии в молоке быстро размножаются. Поэтому опасно давать ребенку молоко, которое в течение нескольких часов находилось при комнатной температуре, будь то полная неначатая бутылочка или остатки молока.

Если вам необходимо кормить ребенка вне дома, оберните бутылочку, взятую из холодильника, 10 слоями газеты - это сохранит молоко охлажденным.

Если ваш ребенок имеет обыкновенные засыпать, не выпив всего молока, обязательно поставьте эту бутылочку обратно в холодильник. Вы можете дать ему эту же бутылочку во второй раз, но я не рекомендовал бы давать ее в третий раз.

### **171. На первом году жизни ребенку не следует давать бутылочку с молоком в постели.**

Некоторых родителей беспокоит, если их ребенок продолжает пить молоко из соски даже на втором году жизни, а другие родители не видят в этом ничего плохого. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок пил молоко из соски после года, не давайте ребенку бутылочку с молоком в постели. Между 7-м и 10-м месяцем дети часто отказываются есть, сидя на коленях у матери; они хотят сами держать бутылочку с молоком. Практичная мать, видя, что в ее помощи не нуждаются, сажает ребенка в кроватку, где он сам выпивает свою бутылочку с молоком и потом засыпает. На первый взгляд это очень милое зрелище. Но некоторые дети, привыкшие к бутылочке с молоком перед сном, уже не могут заснуть без нее. Когда позже, на 15-18-м или 21-м месяце, мать прекращает давать ребенку молоко из соски, он поднимает крик и долго не может уснуть. Такая привычка развивается далеко не всегда. С другой стороны, не давая ребенку в руки бутылочку с молоком, вы не ускорите перехода от соски к чашке. Пусть ребенок сам держит бутылочку с молоком, но только не в постели, а у вас на руках или за столом. А потом положите его в кроватку спать.

## **V. Витамины и вода**

### **Витамины в раннем возрасте**

#### **172. Детям необходимо дополнительное количество витаминов D и C**

(см. также разделы 401, 402). В коровьем молоке и в твердой пище, которую вы даете ребенку в первый год жизни, этих витаминов очень мало. В США витамин D добавляют и в сухое, и в пастеризованное молоко.

В грудном молоке достаточно витамина C, если мать ест много цитрусовых и овощей (см. раздел 401), но недостаточно витамина D.

Раньше витамин D давали в виде рыбьего жира, а витамин C - в виде апельсинового сока. Но рыбий жир неприятно пахнет, оставляет пятна на одежде и раздражает дыхательные пути, если ребенок им подавится. Апельсиновый сок иногда вызывает диатез у новорожденных в первые несколько месяцев; кроме того, дети часто срыгивают его. Поэтому в наше время врачи обычно прописывают концентраты витаминов D, C и A. Давайте витамины и зимой, и летом, начиная с первого месяца жизни ребенка.

### **173. Апельсиновый сок.**

Обычно врачи советуют вводить апельсиновый сок в питание ребенка в возрасте нескольких месяцев. Вы можете сами выжимать сок из апельсинов или пользоваться консервированным соком. Для смягчения вкуса апельсиновый сок обычно смешивают с равным количеством кипяченой воды. Для первого раза возьмите чайную ложку сока и столько же воды. На следующий день дайте 2 чайные ложки сока и столько же воды, на третий день - по 3 ложки и так далее, пока количество сока не дойдет до 30 г (плюс столько же воды). Затем постепенно уменьшайте количество воды, увеличивая количество сока. В итоге вы будете давать ребенку 60 г чистого сока. Наливайте сок в бутылочку через ситечко, чтобы крупные частицы не засорили отверстия в соске. Обычно до 5-6 месяцев дети пьют сок из соски, а потом из чашки. Многие матери предпочитают давать сок перед купанием, так как в это время ребенок обычно не спит до следующего кормления. Вы можете давать сок слегка подогретым (но не горячим, чтобы не разрушить витамин С) или комнатной температуры.

Большинство детей любят апельсиновый сок и хорошо его усваивают. Но у некоторых детей этот сок вызывает рвоту; иногда у них выступает сыпь или болит живот. Очень немногим детям апельсиновый сок не нравится с самого начала, другим он перестает нравиться позднее. Если по какой-либо причине ваш ребенок не может пить апельсиновый сок, не давайте его месяц или два или попробуйте давать ему томатный сок. В случае неудачи и с томатным соком дайте витамин С.

## **Вода**

### **174. Важно давать ребенку воду в очень жаркую погоду**

или, когда у него повышена температура.

Как правило, врачи рекомендуют давать воду 2-3 раза в день независимо от указанных обстоятельств, но это не обязательно. Обычно ребенок получает достаточно жидкости с молоком.

Многие дети в возрасте от 2 недель до 1 года отказываются от воды. Если ваш ребенок любит воду, давайте ее один или несколько раз в день в промежутках между кормлениями, если он не спит (но не перед самым кормлением). Пусть он выпьет столько воды, сколько ему хочется (возможно, около 60 г). Но не заставляйте его пить, если он не хочет.

Давайте ребенку только кипяченую воду. Кипятите ее 3 минуты. Если кипяченая вода хранится в холодильнике, то, налив ее в детскую бутылочку, подогрейте ее так же, как вы подогреваете бутылочку с молоком.

### **175. Подслащенная вода.**

Если ребенок отказывается от простой воды, вы можете дать ему подслащенную воду. Бывает необходимо, чтобы ребенок пил воду. Например, когда его отучают от ночных кормлений или, если он пьет мало молока во время болезни или в сильную жару.

На 500 г воды добавляют столовую ложку (без верха) сахара и кипятят в течение 3 минут.

### **176. Не нужно стерилизовать все.**

Необходимо стерилизовать молоко и посуду для молока, так как в молочной среде бактерии размножаются очень быстро. Мы даем ребенку только кипяченую воду, так как с сырой водой тоже могут попасть вредные бактерии, если водопроводная система несовершенна. Но некоторые матери впадают в крайность и стерилизуют все, что попадает в рот ребенка. В этом нет необходимости. Не нужно стерилизовать тарелки, чашки и ложки, поскольку бактериям негде размножиться на чистой, сухой поверхности посуды. Разумно вымыть апельсин, прежде чем его разрезать. Но не нужно мыть нож, которым вы разрезаете апельсин. Бактерии не успеют размножиться в соке, который ребенок выпьет через 10 минут после приготовления.

Купив игрушки, соски-пустышки или резиновые кольца для зубов, вымойте их водой и мылом. Но нет смысла часто мыть их и в дальнейшем (разве что они упадут на пол), так как на них будут только те бактерии, к которым ребенок

давно привык.

Ваш участковый врач, который давно следит за вашим ребенком и знает, как работает его пищеварительная система, даст вам все необходимые рекомендации относительно перемен в питании. В следующей главе даются указания только для тех родителей, которым трудно регулярно посещать врача.

## **VI. Изменения в питании и режиме**

### **Введение твердой пищи в рацион ребенка**

#### **177. Не существует определенного срока, когда необходимо вводить твердую пищу в рацион ребенка.**

Пятьдесят лет назад ее вводили только после года. Затем врачи стали пробовать вводить ее все раньше и раньше и нашли, что дети охотно принимают такую пищу и она оказывает на них благотворное воздействие. По двум причинам имеет смысл начинать давать твердую пищу ребенку в первую половину первого года. В этом возрасте детям все равно, что есть, а будучи старше, они становятся более разборчивыми. Твердая пища содержит вещества, особенно железо, которых мало или совсем нет в молоке.

В наше время врачи обычно рекомендуют вводить твердую пищу между первым и четвертым месяцем. Слишком раннее введение в рацион твердой пищи не дает особых преимуществ. В первые 2-3 месяца ребенок получает все необходимое из молока. Его система пищеварения еще несовершенна и почти не усваивает крахмал.

Решая, в каком возрасте ввести твердую пищу в питание ребенка, врач учитывает и аппетит ребенка, и его систему пищеварения.

Например, если ребенок в 6 недель не получает достаточно грудного молока и голодает, в его питание можно ввести твердую пищу, тем самым избежав других видов дополнительного искусственного питания. Если у ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, все время несколько жидковат стул, то врач посоветует вам подождать с введением твердой пищи, чтобы не раздражать пищеварительные органы ребенка. Часто матери боятся хотя бы на один день отстать от соседок и знакомых, которые уже ввели твердую пищу, и уговаривают врача разрешить им то же самое.

#### **178. До или после молока?**

Большинство детей, никогда не пробовавших твердой пищи, отказываются от нее, ожидая молока, как обычно. Поэтому первое время начинайте с молока, а через месяц или два попробуйте давать твердую пищу в начале или в середине кормления, когда ребенок поймет, что твердая пища так же утоляет голод, как и молоко.

#### **179. Какой должна быть ложка.**

Обычная чайная ложка слишком велика для рта маленького ребенка. И многие виды ложек слишком глубокие, так что ребенку трудно снимать с них пищу. Лучше кормить ребенка кофейной ложечкой с более плоским дном. Некоторые матери пользуются деревянными палочками (такими же, какие врачи используют при осмотре горла ребенка).

#### **180. Каша.**

Порядок введения различных видов твердой пищи не имеет значения. Обычно прежде всего дают каши. Единственный недостаток каш - их вкус, который не нравится многим детям. Разные дети предпочитают различные каши. Лучше, если вы будете приучать ребенка ко всем видам каш.

#### **181. Дайте ему время полюбить каши.**

Обычно врачи рекомендуют начинать с 1 чайной ложки каши, постепенно увеличивая ее количество до 2-3 столовых ложек, если каши нравятся ребенку и

не вызывают расстройства желудка. Пусть в течение нескольких дней он только пробует кашу. Увеличивайте порцию в том случае, если каша нравится ребенку. Не торопитесь!

Это уморительное зрелище, когда ребенок впервые пробует твердую пищу. На его лице недоумение и отвращение. Он морщит носик и лобик. Не осуждайте его за это. В конце концов это действительно совсем новые для него вкус и консистенция. К тому же он еще не привык к ложке. Когда ребенок сосет грудь, молоко автоматически попадает в нужное место. Но вначале он не знает, что делать с твердой пищей, когда она попадает в его рот. Он не сразу научится захватывать пищу передней частью языка и продвигать ее в горло. Вначале ребенок делает языком сосательное движение и большая часть каши оказывается на подбородке. Вам придется предпринимать все новые и новые попытки, но не отчаивайтесь, - немного каши все-таки попадает в его желудок. А со временем он научится есть твердую пищу. Только будьте терпеливы.

Не важно, в какое именно кормление вы дадите ему кашу. Но не давайте ее в те часы, когда ребенок не очень голоден. Обычно кашу предлагают в 10-часовое утреннее кормление или в 6-часовое вечернее. Вначале готовьте кашу очень жидкой, не намного гуще, чем молоко, тогда ребенку будет легче проглотить ее и она не покажется ему слишком странной. Кроме того, дети обычно не любят клейкую пищу. Если вы вскармливаете ребенка искусственно, то вы можете использовать часть его дневной порции молока для приготовления каши. Но, как правило, дети предпочитают выпивать свою обычную порцию молока, помимо каши. Так что, возможно, для приготовления каши вам придется использовать обычное пастеризованное или сухое молоко. Конечно, можно приготовить кашу и на воде. Но вряд ли она понравится ребенку.

## **182. Какие каши?**

Обычно матери дают детям порошковые каши. Имеется несколько разновидностей этих каш.

Если в семье наблюдается наследственная аллергия, то врач посоветует вам подождать давать каши, а позже начинать с рисовой, овсяной или ячменной. Манную кашу следует ввести только через несколько месяцев, так как пшеница чаще, чем другие крупы, вызывает диатез.

Можно давать ребенку те каши, которые ест вся семья. Начните с манной каши - в ней меньше всего клетчатки. К 5-6 месяцам вы можете давать ему перловую, овсяную, рисовую каши и мамалыгу. У совсем маленьких детей клетчатка перловой и овсяной каш может вызвать жидкий стул. По содержанию витаминов и белка манная, овсяная и ячменная каши - самые полезные. Соль добавляйте по вкусу.

## **183. Если ребенку не нравится каша.**

Дня через два после того, как вы начнете давать кашу, вам станет ясно, как ваш ребенок к ней относится. Одни дети как бы решают про себя так: "Это что-то странное по вкусу, но питательное и я буду это есть". Еще через несколько дней они совсем привыкают к каше и тянутся ротиками к каждой ложке, как птенцы в гнездышке. А другие дети на следующий же день твердо решают, что они не будут этого есть. На третий день каша нравится им еще меньше. Не расстраивайтесь! Если вы попытаетесь заставить ребенка есть кашу против его воли, он будет сопротивляться еще отчаяннее. Это борьба приведет в отчаяние и вас. А через неделю - другую ребенок может стать таким подозрительным, что он и молоко не захочет пить. Кашу следует давать только один раз в день. Сначала давайте ему совсем немного каши, только на пробу. Добавьте сахару - может быть, сладкая каша понравится ему больше. Если через 2-3 дня, несмотря на все предосторожности, он все-таки не хочет есть кашу, то подождите недели две, а затем снова попробуйте предложить ему каши. Если это опять ему не понравится, то посоветуйтесь с врачом.

Было бы огромной ошибкой заставлять ребенка есть насильно его первую кашу. Иногда именно таким образом возникает проблема плохого аппетита у ребенка. Даже, если это и не приведет к ухудшению аппетита, все равно следует избегать ненужных раздоров между матерью и ребенком.

Если у вас нет возможности посоветоваться с доктором, а ваш ребенок категорически отказывается есть кашу, то предложите ему протертые фрукты. Сначала вкус фруктов тоже покажется ему странным, но через 2-3 дня



практически всем детям фрукты нравятся. А еще недели через две ребенок, возможно, будет считать, что все, что попадает на ложку, очень вкусно. Вот тогда-то вы и дадите ему кашу.

## **184. Фрукты.**

Обычно фрукты вводят в меню через несколько недель после каш. Но некоторые врачи рекомендуют вводить их в первую очередь, так как детям, как правило, фрукты нравятся.

В первые 6-8 месяцев все фрукты, кроме бананов, детям дают в вареном виде (варить фрукты следует в небольшом количестве воды) (см. также раздел 173). Обычно детям дают яблоки, персики, груши, абрикосы, чернослив, ананасы и т. д. Вы можете покупать консервированные протертые фрукты в магазинах детского питания или давать ребенку те же фрукты, что и остальным членам семьи. Отделите порцию фруктов для ребенка, протрите их сквозь сито и добавьте достаточно сахара, чтобы отбить кислый вкус. Если вы даете ребенку консервированные фрукты, слейте сироп, так как он слишком сладок для маленьких детей.

Вы можете давать фрукты в любое из кормлений или даже два раза в день, в зависимости от аппетита ребенка и от того, как он усваивает фрукты. Обычно фрукты дают в 14-часовое или 18-часовое кормление.

Дайте ребенку время привыкнуть к каждому виду фруктов. Большинству детей хватает 50-60 г фруктов на один раз. Приготовленные фрукты (или консервы) можно хранить 3 дня в холодильнике. Бананы, которые вы даете ребенку, должны быть абсолютно спелыми, т. е. с черными пятнами на коже и внутри светло-коричневого цвета. Хорошо разомните банан вилкой и добавьте немного молока, если масса получилась слишком густой.

Считается, что фрукты смягчают стул. Но на большинство детей, в том числе и новорожденных, упомянутые фрукты, кроме чернослива, такого действия не оказывают. Чернослив - это мягкое слабительное и поэтому он вдвойне ценен для детей, страдающих хроническими запорами. Таким детям можно каждый день давать протертый чернослив в одно кормление и какие-либо другие фрукты в другое.

Если у вашего ребенка, наоборот, легко расстраивается желудок, то лучше давать ему фрукты один раз в день, а чернослив вообще исключить из меню.

Во второй половине первого года вы можете давать ребенку фрукты в сыром виде: яблоки и груши, очищенные от кожуры (ягоды и виноград без косточек обычно дают не раньше 2 лет).

## **185. Овощи.**

Протертые вареные овощи вводят в меню ребенка через 2-4 недели после каш или фруктов или после тех и других.

Самые популярные овощи - фасоль, горошек, шпинат, помидоры, морковь, свекла, картофель, сельдерей, кабачки, тыква.

Можно давать и другие овощи (цветную и белокочанную капусту, лук, репу). Вкус этих овощей не нравится большинству детей. Но если в вашей семье любят какие-то из этих овощей, то предложите их ребенку тоже (слишком резкий вкус этих овощей можно смягчить, сварив их в двух водах). Кукурузу маленьким детям не дают из-за жесткой шелухи.

Вы можете давать ребенку и свежие, и замороженные овощи, сваренные и протертые. Можете давать специальные консервированные овощные пюре.

Дети нередко очень разборчивы относительно овощей. Вы, возможно, скоро обнаружите, что ваш ребенок не любит один или два вида овощей. Не настаивайте, но предлагайте их каждый месяц. Не имеет смысла заставлять ребенка есть те овощи, которые он не любит, когда существует много других, не менее ценных овощей. Многие дети любят, чтобы овощи были слегка посолены. В этом нет вреда.

Вначале в кале ребенка будет много непереваренных кусочков овощей. Это нормально, если стул не жидкий и в нем нет слизи. Но не торопитесь увеличивать порцию овощей, пока желудок ребенка не приспособится к ним. Если овощи вызывают жидкий стул, перестаньте их давать, а через месяц начните снова маленькими порциями.

Свекла окрасит кал и мочу ребенка в красный цвет. Надо помнить, что вы давали ребенку свеклу, чтобы не волноваться зря и не думать, что это кровь.

От шпината у детей иногда трескаются губы, а в некоторых случаях слизистая оболочка заднего прохода. В этом случае исключите шпинат из питания ребенка на несколько месяцев и затем попробуйте давать снова.

Овощи обычно дают в 14-часовое кормление или в обед для ребенка постарше. Постепенно увеличивайте порцию овощей до нескольких столовых ложек. Приготовленные овощи можно хранить в холодильнике 2 дня. Если у вас нет холодильника, то не оставляйте приготовленные овощи на следующий день, так как они быстро портятся.

### **186. Яйца.**

Яичный желток - очень ценный продукт, так как он содержит железо. Приблизительно в середине года красные кровяные шарики ребенка требуют все больше и больше железа в связи с быстрым ростом ребенка, которому уже не хватает железа, имеющегося в его крови при рождении (в молоке практически железа нет, в других продуктах его очень мало).

Яйца чаще всего вызывают аллергию, особенно, если в семье все страдают ею. Самая распространенная форма аллергии - экзема (диатез), когда кожа, чаще всего лица и за ушами, краснеет, шелушится и становится твердой и шершавой на ощупь. Затем кожа может начать мокнуть и покрываться корочкой. Экзема вызывает зуд.

Чтобы предотвратить аллергию, попробуйте следующее: до года давайте только желток, поскольку железо содержится в желтке, а диатез, как правило, вызывается белком. Давайте желток, сваренный вкрутую (варите яйцо 20 минут), так как чем дольше варится любой продукт, тем меньше вероятность аллергии.

Некоторым детям не нравится вкус яичного желтка. Можно немного посолить его или смешать с кашей либо овощным пюре. Но, если из-за этого ребенок не станет есть овощи или кашу, - не настаивайте.

Обычно яичный желток начинают давать между 4-м и 6-м месяцем, но некоторые врачи советуют подождать до 7-8 месяцев, особенно, если в семье наследственная аллергия.

Яйца всмятку и яичницу начинают давать не раньше 9 месяцев (главным образом из-за белка) и понемногу, как каждый новый вид пищи.

Яйца можно давать в любое кормление. Когда вы введете в меню ребенка мясо, то яйца можно будет давать на завтрак или ужин, а мясо - на обед.

### **187. Мясо.**

Как показали исследования, мясо очень полезно детям даже на первом году жизни. Многие врачи сейчас рекомендуют давать мясо, начиная с 2-6 месяцев. Мясо для маленького ребенка или проворачивают в мясорубке несколько раз, или протирают через сито, или трут на терке. Поэтому ребенку легко его есть, даже пока у него нет зубов. Вот самый простой способ приготовить мясо для ребенка: насоблите нужное количество сырого мяса тупым краем ножа или ложкой и положите его в чашку, которую надо поставить в кастрюлю с кипящей водой. Мясо готово, когда окончательно исчезнет красный цвет. В мякоть можно добавить молоко или воду, тогда масса получится более сочной. Другой метод такой: быстро обжарить кусок мяса, чтобы убить бактерии на его поверхности, а затем, крепко держа его в руке, соскоблить ложкой. Красное мягкое мясо соскоблится, а жилы останутся. Печенку можно варить, пока не изменится ее цвет, а затем протереть сквозь сито. Солите мясо по вкусу.

Когда ребенок привыкнет к протертому или насобленному мясу, ему можно давать мясо, обжаренное и пропущенное через мясорубку. Лучше не пользоваться готовым фаршем, так как в нем перемешаны частички мяса, находившиеся в соприкосновении с мясорубкой и с руками мясников. Кроме того, в готовом фарше обычно много жира и жил.

После того как ребенок привыкнет к говядине, давайте ему и другие виды мяса: курятину, баранину, телятину, печень, свинину.

Свинину следует готовить особо тщательно.

### **188. Питание шестимесячного ребенка.**

Возможно, к 6 месяцам питание вашего ребенка включает каши, яичный желток, фрукты, овощи и мясо. Обычно эти продукты распределяются так: каша и яйцо на завтрак, мясо и овощи на обед, каша и фрукты на ужин. Однако на этот счет не существует строгих правил. Кормите ребенка, как удобнее и вам, и

ему. Например, если он не голоден с утра, можно давать фрукты и яйцо на завтрак, овощи и мясо на обед, а в ужин одну кашу. Если у него крепкий стул, то можно в каждый ужин вместе с кашей давать ему чернослив, а на завтрак - дополнительно другие фрукты.

### **189. Простые пудинги.**

Пудинги - менее ценная пища для ребенка, чем другие блюда. Они не добавляют ничего нового в рацион и требуют много времени на приготовление. Фрукты во многих отношениях более ценный десерт. Но, если вы делаете пудинги для всей семьи, то можно давать их и маленькому ребенку после 6 месяцев.

Иногда пудинги могут сослужить хорошую службу. Например, годовалый ребенок может вдруг совсем отказаться пить молоко. А с пудингом он может получить около 200-250 г молока. Бывает, что ребенок съедает совсем мало каждого блюда за обедом, тогда в дополнение к фруктам можно дать ему пудинг. Пудинги также хорошо заменяют каши, если ребенок их разлюбил (тогда на ужин вы дадите ему фрукты и пудинг или овощи и пудинг). Десерты, включающие желатин, полезны из-за входящих в них фруктов. Сам желатин для питания ребенка ценности не представляет.

Если ваш ребенок любит фрукты, хорошо их переваривает и при этом пьет достаточно молока, вам незачем регулярно делать для него пудинги. Ребенок обязательно должен есть фрукты в сыром и вареном виде хотя бы через день.

### **190. Картофель и крахмал.**

Картофель хорошо давать на обед ребенку с хорошим аппетитом или на ужин вместо каши. Помимо крахмала, картофель содержит значительное количество железа, минеральных солей и витамина С.

Вареный или печеный картофель вводят в рацион ребенка во второй половине первого года. Когда вы переведете ребенка на трехразовое питание, то картофель сделает его обед более сытным.

Но часто дети давятся картофелем. Поэтому вначале разбавляйте вареный картофель большим количеством молока, чтобы получилась полужидкая масса, и давайте ее в небольших количествах, пока ребенок не привыкнет. Солите по вкусу. Если ребенок все-таки давится, забудьте о картофеле по меньшей мере на месяц, а потом попробуйте давать его снова.

Если ваш ребенок довольно толстый и сыт обедом из овощей, мяса, молока и фруктов, то не давайте ему картофеля, который уже ничего нового не добавит к его питанию.

Время от времени картофель можно заменять макаронами и лапшой. Первое время их необходимо протирать сквозь сито или тщательно разминать вилкой.

### **191. Рыба.**

В 10-12 месяцев вы можете ввести в меню ребенка белую нежирную рыбу, такую, как окунь, треска, камбала. Если ребенку рыба не нравится, не настаивайте. Рыбу можно варить на медленном огне или положить кусок рыбы в чашку, залить молоком и поставить в кастрюлю с кипящей водой. Варить до готовности. Можно давать ребенку запеченную, вареную или жареную рыбу, приготовленную для остальных членов семьи. В любом случае раскрошите рыбу пальцами и выньте все кости.

Иногда в обед можно давать рыбу вместо мяса. К сожалению, многим детям рыба не нравится. Не пытайтесь накормить их насильно. Жирные сорта рыбы труднее перевариваются и меньше нравятся детям.

### **192. Пища, которую можно есть держа в руке.**

К 6-7 месяцам ребенок в состоянии удержать пищу в руке. В этом возрасте ему хочется жевать. Кроме того, это хорошая подготовка для самостоятельной еды впоследствии, около года. Если ребенку никогда не позволяли есть руками, то у него вряд ли будет желание есть ложкой.

Обычно вначале детям дают корку сухого хлеба, сухарь или печенье. Ребенок жует деснами и сосет (возможно, его десны зудят из-за роста зубов, тогда кусание тем более доставит ему удовольствие). Постепенно хлеб растворяется в его слюне и часть попадает в рот, так что ребенок чувствует, что чего-то достигает. Конечно, большая часть хлеба попадает на лицо, на волосы, на мебель и на одежду.

После 9 месяцев пищу ребенку вы уже будете разминать вилкой, а не протирать. Оставьте несколько кусочков целыми (например, морковку, стручок фасоли). Ребенок будет брать руками эти кусочки и жевать их. Он также может жевать ломтики сырого яблока или груши.

Обычно первые зубы появляются около 7 месяцев, а к году у ребенка может быть от 4 до 6 острых передних зубов. Но пока у него не появятся коренные зубы, не ждите, что он будет эффективно жевать.

### **193. Между 9 и 12 месяцами начните давать ребенку пищу кусочками.**

Если вы и на втором году жизни будете кормить ребенка только протертой пищей, то вам все труднее и труднее будет осуществлять эту перемену. Многие думают, что ребенок не в состоянии справиться с кусочками пищи, пока у него не вырастет достаточно зубов. Это не так. На самом деле он может пережевывать кусочки вареных овощей, фруктов или печенье при помощи десен и языка.

Изредка бывает, что ребенок давится кусочками пищи, потому что так уж устроена его гортань. Но чаще это происходит потому, что либо его перевели от пюре к кусочкам слишком резко и слишком поздно, либо мать заставляла его есть, когда ему не хотелось.

При переходе от протертой пищи к кусочкам следует помнить две важные вещи: во-первых, эта перемена должна быть постепенной. Сначала тщательно разминайте пищу вилкой и кладите ее ребенку в рот очень маленькими порциями. По мере того как ребенок будет привыкать к новой консистенции пищи, делайте кусочки все больше и больше. Другой способ приучить ребенка к пище кусочками следующий: пусть он сам берет пальцами кусочек пищи, например кубик моркови, и кладет его в рот. Если вы попытаетесь засунуть ему в рот полную ложку кусочков, то это может привить ему отвращение к такой консистенции пищи.

Не обязательно всю еду давать в виде кусочков. Чтобы ребенок привык к этому новшеству, достаточно давать ему лишь часть еды в виде кусочков каждый день.

Мясо по-прежнему тщательно провертывайте, так как ребенку трудно разжевать целый кусок. Часто дети долго жуют один и тот же кусок мяса и у них ничего не получается. Но они боятся проглотить неразжеванное мясо. Это может привести либо к тому, что ребенок начнет давиться куском, либо ему разонравится мясо (см. раздел 571).

### **194. Питание ребенка к концу года.**

Возможно, вы окончательно запутались в разных видах еды. Поэтому я привожу список продуктов, которые ваш ребенок, вероятно, будет есть к концу года.

Завтрак: каша, яйцо (всмятку целиком), хлеб, молоко.

Обед: овощи (зеленые или желтые кусочками), картофель (или макароны и т.п.), мясо или рыба, фрукты, молоко.

Ужин: каша, фрукты, молоко. Ежедневно даются фруктовые соки либо между кормлениями, либо за завтраком.

Хлеб (желательно черный или серый) дается во время еды или между кормлениями; можно намазать его тонким слоем масла или маргарина. Иногда вместо фруктов можно дать простой пудинг. Яблоки и груши дают сырыми, в виде пюре. Бананы также дают в сыром виде. Остальные фрукты необходимо варить в небольшом количестве воды.

Другими словами, годовалый ребенок есть почти все то же, что и взрослый.

## **Изменения в режиме**

### **195. Когда отменять вечернее кормление.**

Это зависит от готовности ребенка.

Во-первых, может ли он проспать всю ночь, не просыпаясь. Даже если вы сами будите его в 22.00 или в 23.00, вы еще не можете быть уверены, что ему не нужно это кормление. Возможно, он будет сам просыпаться около полуночи. Если вы уже несколько недель должны сами будить его для вечернего кормления,

попробуйте не делать этого и посмотрите, что произойдет. Если он проснется голодный в середине ночи, покормите его и вернитесь к вечернему кормлению еще на несколько недель.

Конечно, если ребенок очень маленький или медленно прибавляет в весе, или страдает плохим пищеварением, то лучше продолжать кормить его в 22.00, даже если он сам не просыпается.

Если ребенок постоянно сосет свой палец, это может означать, что его инстинкт сосания остается неудовлетворенным. Если вы отмените вечернее кормление, то только усугубите трудности. Но если, несмотря на все ваши попытки отучить ребенка сосать палец, он не оставляет этой привычки, то не следует сохранять вечернее кормление надолго. Когда ребенок подрастет, он сам откажется есть поздно вечером и тогда вечернее кормление придется отметить независимо от того, сосет он палец или нет.

Итак, отменяйте вечернее кормление, если ребенок не просыпается в это время и если его инстинкт сосания удовлетворен и без этого кормления. Обычно вечернее кормление отменяют между 3-м и 6-м месяцем. Но если ваш ребенок сосет палец, то подождите до 5-го или 6-го месяца.

Большинство детей сами отказываются от вечернего кормления, как только они готовы к этому. Но есть дети, которые готовы сохранять его до бесконечности, особенно, если мать торопится накормить ребенка, как только он подаст голос. В 7-8 месяцев его уже, безусловно, не нужно кормить вечером, если он удовлетворительно ест днем и нормально прибавляет в весе. Не подходите к нему, когда он проснется вечером. Дайте ему поплакать 20-30 минут, может быть, после этого он снова уснет.

После того как вы окончательно отмените вечернее кормление, увеличьте дневные порции молока. Теперь, когда питание ребенка стало четырехразовым, он, возможно, будет выпивать 230-250 г молока в каждое кормление. Но если он ограничится прежним количеством (180-200 г), не заставляйте его выпить больше. Очевидно, ему этого хватает.

### **196. Если у ребенка пропал аппетит между 3-м и 9-м месяцем.**

Бывает, что сначала ребенок охотно ест твердую пищу, а затем месяца через два вдруг отказывается от нее. Возможно, ему пришло время снизить темпы прибавления в весе. В первые 3 месяца дети обычно прибавляют почти по килограмму в месяц. К 6 месяцам они прибавляют в весе вдвое медленнее около 500 г в месяц. Если ребенок будет прибавлять в весе больше, то он будет слишком толстым. Его аппетит уменьшается также из-за роста зубов. В это время одни дети отказываются от твердой пищи, а другие - от молока.

Разумеется, нельзя уговаривать ребенка есть, если он не хочет. Попробуйте не добавлять сахар в его молоко, как вы делали это вначале, когда он еще не принимал твердой пищи. Теперь он получает необходимое количество калорий с твердой пищей, поэтому сахар может быть причиной его плохого аппетита. Попробуйте также перевести его с четырехразового на трехразовое питание (плюс вечернее кормление, если оно ему еще нужно).

Если, приняв эти две меры, вы ничего не добились, то обязательно обратитесь к врачу, чтобы убедиться, что ребенок здоров.

### **197. Когда следует переводить ребенка на трехразовое питание**

**(т. е. с промежутками в 5 часов). Это зависит от его готовности к такой перемене, что бывает между 4-м и 9-м месяцем. Если через 4 часа после предыдущего кормления ребенок кричит от голода, значит его еще рано переводить на трехразовое питание.**

Но наступит время, когда ребенок сам даст понять, что он готов к такой перемене. Например, он будет хорошо есть только через раз, т.е. в 6.00 он выпьет все молоко, а в 10.00 - только половину, в 14.00 он опять поест с аппетитом, а в 18.00 будет есть неохотно. Если ребенок так себя ведет, значит нужно увеличить промежуток между кормлениями, чтобы у него было время как следует проголодаться. В противном случае у него и в дальнейшем будет плохой аппетит. Если ваш ребенок сосет палец, то лучше оставить пока четырехразовое питание при условии, что это устраивает ребенка.

Бывает, что ребенок сам переходит на трехразовое питание, но точно в 22.00 просыпается для вечернего кормления. Вы должны, как и во всех прочих случаях, приспособливаться к потребностям ребенка. Рано или поздно он сам

откажется от вечернего кормления.

Иногда возникает и такая проблема. Ребенок явно перерос четырехразовое питание, т. е. он в какие-то часы ест неохотно, но в 6.00 или даже раньше он просыпается с отчаянным голодным криком и вам приходится его кормить. Как же быть с переходом на трехразовое питание, начиная день так рано? Я думаю, проще всего дать ребенку молока или сока, как только он проснется, а немного позже дать ему остальной завтрак (кашу и фрукты). Конечно, если вся семья встает рано и завтракает в 6.00, то и ребенок может завтракать в это время. Для занятой матери, которой приходится заботиться и о других детях, удобнее кормить своего малыша 3 раза в день, как и старших детей. Поэтому она должна стремиться перевести его на трехразовое питание (если он не очень много сосет палец), даже когда он охотно ест каждые 4 часа. Если же у матери только один ребенок и ей удобнее кормить его через 4 часа, то пусть он остается на таком режиме, при условии, что он ест охотно все четыре раза. Другими словами, в этом вопросе, так же как и во всех прочих, вами должен руководить разум и здравый смысл.

После того как вы переведете ребенка на трехразовое питание, часы приема пищи должны зависеть главным образом от режима всей семьи и отчасти от аппетита ребенка. Завтрак бывает, как правило, в 7-8 часов, он может быть и позже, если это удобно и матери, и ребенку. В промежутке между завтраком и обедом вам, может быть, придется дать ему что-нибудь перекусить. Лучше всего сок (50-60 г), к которому можно добавить кусочек сухого хлеба или столовое печенье, если ребенок очень проголодается.

Обед обычно бывает около 12 часов. Некоторые дети с трудом выдерживают до 11.30. Обед, как правило, состоит из зеленых или желтых овощей, мяса, картофеля и молока. Обычно картофель вводят в меню ребенка, когда его переводят на трехразовое питание, чтобы обеспечить его энергией (калориями) до следующего кормления. Но если ваш ребенок слишком толстый или у него плохой аппетит, то картофель можно не давать. После обеда можно дать фрукты или пудинг. Фрукты необходимо давать хотя бы один раз в день в любое кормление. Но, если хотите и если у ребенка хорошее пищеварение, можно давать фрукты и 3 раза в день.

Некоторые матери между кормлениями дают детям молоко (или кормят грудью). И хотя ребенок обычно выпивает совсем немного молока, этого делать все равно не следует. Молоко остается в желудке 3-4 часа и поэтому к следующему кормлению ребенок не проголодается и будет есть без аппетита. Конечно, если вам удобно кормить его ужином позже (например, в 18 часов), то можно дать ему молока примерно в 3 часа дня.

Ужин ребенка обычно бывает в 5 часов вечера, а у некоторых детей даже раньше. На ужин обычно дают кашу, фрукты и молоко.

При трехразовом питании потребление молока сокращается, так как ребенок за один раз выпивает не более 200-250 г. Пусть это вас не беспокоит. Не давайте ему молока между кормлениями, чтобы общее количество его осталось на прежнем уровне. Ребенку вполне хватит около 700 г молока в день. Но если он выпивает до 300 г молока в каждое кормление, то нет нужды ограничивать его.

### **198. Когда можно перестать стерилизовать посуду и молоко для ребенка.**

Это очень важный вопрос и лучше обсудить его с вашим врачом. На случай, если это невозможно, я хочу остановиться в этой связи на некоторых вопросах.

Четыре фактора делают необходимой стерилизацию посуды и молока, если вы готовите молоко на сутки: 1) вода может содержать опасные бактерии; 2) бактерии могут попасть в молоко в процессе приготовления; 3) в молочной среде бактерии размножаются очень быстро, особенно если молоко хранится не в холодильнике; 4) маленькие дети очень подвержены желудочно-кишечным заболеваниям.

Поэтому, пока вы разбавляете молоко ребенка водой, вы должны стерилизовать и молоко, и посуду.

### **199. Если ребенок перешел на пастеризованное молоко**

(обычно в возрасте 9 месяцев). Врач может разрешить вам не кипятить молоко и посуду при условии, что вы наливаете молоко в детскую бутылку или чашку перед самым кормлением. Небольшое количество бактерий, оставшихся в бутылочке, не успеет размножиться в молочной среде за несколько минут перед

едой. Однако, если у вашего ребенка легко возникает понос, то врач посоветует вам кипятить даже пастеризованное молоко. В жаркую погоду или если у вас нет холодильника, молоко также следует кипятить. Сырое непастеризованное молоко необходимо кипятить для детей всех возрастов.

#### **200. Если вы употребляете сухое молоко.**

В таком случае необходимо разбавлять его только кипяченой водой, так как даже, если вода в водопроводе фильтруется и дезинфицируется, могут возникнуть условия, при которых происходит заражение воды какими-либо бактериями. Смешивайте сухое молоко с кипяченой водой перед самым кормлением, после чего бутылочку достаточно вымыть водой с мылом, так как молоко будет в ней находиться только несколько минут.

#### **201. Когда переходить от сухого молока к пастеризованному.**

Разумнее всего - никогда. Сухое молоко стерильно, дешево, легче усваивается, реже вызывает аллергию, его удобнее хранить.

Почему же все-таки почти всех детей переводят на пастеризованное молоко? Обычно потому, что так хочется матери. Ей самой не нравится вкус сухого молока и поэтому, когда ребенок выпивает молока меньше, чем обычно, мать считает, что сухое молоко ему разонравилось, и переводит его на свежее. Кроме того, матери обычно относятся к такому переходу, как к еще одному достижению ребенка. Еще никто не доказал, что дети предпочитают свежее молоко сухому, но мне редко удавалось убедить в этом матерей. С медицинской точки зрения, нет нужды от сухого молока переходить к свежему.

## ***VII. Переход от соски к чашке***

### **Готовность ребенка к этому переходу**

#### **202. Начинайте понемногу приучать ребенка к чашке с 5 месяцев.**

В этом возрасте он еще не очень упрямый и воспримет чашку как должное. Он просто привыкнет к тому, что молоко можно пить не только из соски, но и из чашки. Если вы впервые предложите ребенку молоко из чашки в возрасте 9-10 месяцев, то он скорее всего заупрямится и не станет пить.

Для начала налейте в чашку 10-20 г молока. Ребенок сделает один-два глотка и, наверное, этот способ еды ему понравится. Ребенка, находящегося на грудном вскармливании, поите из чашки пастеризованным молоком, которое можно не кипятить. Но врач может посоветовать вам все-таки кипятить и пастеризованное молоко.

#### **203. Даже, если ваш ребенок уже пьет сок из чашки.**

Это не значит, что он без колебаний будет пить и молоко из чашки. Он уже знает, что сок бывает в чашке, но он еще не привык к мысли, что в чашке бывает и молоко.

#### **204. Как помочь ребенку полюбить чашку.**

У шестимесячного ребенка есть потребность хватать предметы и совать их в рот. Дайте ему маленькую чашку с прямыми стенками, которую ему удобно держать в руках; он будет играть с ней и делать вид, что пьет из нее, как большой. Когда ребенок научится крепко держать чашку, налейте в нее немного молока. Чем лучше у него получается, тем больше можно наливать молока. Ему, вероятно, понравится самому пить из чашки, но если в течение нескольких дней он будет отказываться, переборите искушение предложить ему попить из чашки, так как он только больше заупрямится. Кроме того, помните, что в первые месяцы обучения ребенок не сможет делать несколько глотков подряд. Этому он

научится не раньше чем в 1-1,5 года.

Бывает, что ребенок отказывается пить из своей обычной чашки, но может быть в восторге от новой чашки другой формы или цвета. Бывает, что он отказывается пить теплое молоко, но зато с удовольствием пьет холодное. Иногда помогает, если добавить в молоко что-нибудь, изменить его запах или цвет. Посоветуйтесь об этом с врачом.

### **205. Одни дети переходят к чашке раньше, другие - позже.**

Некоторые дети уже в 7-8 месяцев проявляют готовность к переходу от соски к чашке. Например, ребенок может неохотно и недолго сосать грудь (или соску) и оживляться при виде чашки. В этом случае ребенка явно нужно постепенно отнимать от груди (или соски).

Но нередко бывают и другие дети, которым процесс сосания доставляет огромное удовольствие (такие дети обычно сосут и пальцы). Они всегда до капли выпивают молоко из бутылочки и подозрительно относятся к чашке, отказываясь даже пробовать пить из нее.

## **Переход к чашке должен быть постепенным**

### **206. Относитесь к этому спокойно и не подгоняйте ребенка.**

Вы давали ребенку пить из чашки с 5-месячного возраста и он делал 1-2 глотка. Если в 8-9 месяцев он неохотно пьет из соски и ему больше нравится пить из чашки, вам следует постепенно увеличивать количество молока в чашке, соответственно уменьшая его в бутылочке. Теперь вы можете давать ему пить из чашки за каждой едой. Следующим этапом будет замена одного из грудных кормлений (или из соски) молоком из чашки. Замените то кормление, в которое ребенок особенно неохотно пьет из соски (обычно в обед или завтрак). Если все идет гладко, то замените еще одно кормление, а затем и третье. Обычно от последнего кормления из соски ребенок долго не хочет отказываться. Это чаще всего бывает вечернее кормление, но у некоторых детей любимое кормление - утреннее. В процессе перехода от соски к чашке возможны успехи и неудачи. Если ребенок плохо себя чувствует из-за роста зубов или из-за простуды, то он временно вернется к сосанию. Ваша задача удовлетворить потребности ребенка. Когда он почувствует себя лучше, он снова захочет учиться пить из чашки.

### **207. Если ребенок отказывается пить из чашки.**

Вы поили его из чашки с 5 месяцев каждый день. Он делал 1-2 глотка, но вот в 9-10 месяцев вместо того, чтобы совсем переходить к чашке, он, наоборот, категорически отказывается пить из нее. Он отталкивает чашку, а если мать сама ее держит, он пьет так, что все молоко течет мимо рта. При этом у него абсолютно невинный вид. Ребенок может отказаться даже дотронуться до чашки. Но пусть вас это не огорчает. Ставьте перед ним чашку с молоком (около 20-30 г) каждый день и ждите, что произойдет. Если он сделает только один глоток из чашки, не настаивайте, чтобы он сделал и второй. Ведите себя так, как будто это вам совершенно безразлично.

В 12 месяцев ребенок может сменить гнев на милость, но, вероятнее всего, его недружелюбное отношение к чашке сохранится до 15 месяцев или даже дольше. Если вы будете волноваться из-за этого, то вы измучаетесь и все равно ничего не добьетесь. Не воспринимайте это отставание так серьезно. Забудьте о том, что соседский ребенок уже пьет из чашки. Войдите в положение ребенка. Представьте, что вы находитесь во власти неумолимого гиганта, который не понимает вашего языка и отнимает у вас так любимый вами кофе, заставляя вас пить теплую воду. Чем больше вы будете настаивать, тем больше ребенок будет сопротивляться и в конце концов начнет пить из чашки гораздо позже, чем мог бы, если бы вы с самого начала оставили его в покое. В исключительных случаях ребенок годами отказывается пить молоко из чашки, так велико его отвращение.

Иногда затруднения с переходом от соски к чашке приводят к нарушению аппетита у ребенка. Проявите максимум терпения, переводя ребенка от соски к чашке. Даже, когда он начнет понемногу пить из чашки, пройдет несколько



месяцев, прежде чем он окончательно перестанет пить из соски. Особенно ему необходимо молоко из соски перед сном или в ужин. В это время дня почти всем детям хочется вернуть свои прежние привилегии. Дети, которые очень любят сосать, требуют свою бутылочку с молоком перед сном даже до 2 лет. В этом нет вреда.

#### **208. Иногда бывает виновата мама.**

Я предостерегал вас против насильственного перехода от соски к чашке, советовал вам не лишать ребенка молока из соски, если это ему необходимо, не заставляя его пить из чашки, если это его только сердит. Но бывает, что ребенок по настоянию матери продолжает пить из соски дольше, чем ему на самом деле требуется, так как мать тревожится, что ребенок выпивает меньше молока из чашки, чем он выпивал из соски. Предположим, в 9 месяцев он выпивает за завтраком 160-180 г молока, столько же за обедом и около 120 г за ужином. Если в дополнение к каждому кормлению ему предложить бутылочку с молоком, то он выпьет еще 100 г. Я считаю, что ребенок после 8 месяцев, выпивающий в общей сложности 500 г молока в день и не проявляющий особого интереса к сосанию, может пить только из чашки.

## ***VIII. Ежедневный уход за ребенком***

### **Купание**

#### **209. Купать надо перед кормлением.**

Обычно матери находят для себя удобным купать ребенка перед 10-часовым вечерним кормлением. Однако, можно купать перед любым кормлением (но не после него, так как после кормления ребенок обычно засыпает). Многие отцы с удовольствием купают своих детей перед 6-часовым или 10-часовым вечерним кормлением. Когда ребенок станет старше и будет ложиться спать не сразу после ужина, то можно будет купать его перед сном. Чтобы ребенок не чувствовал голода, пока его купают, давайте ему перед купанием сок. Купать ребенка нужно в теплом помещении, например в кухне.

#### **210. Обмывания.**

Согласно давно установившемуся обычаю, ребенка купают или обмывают целиком каждый день. Однако особой необходимости в таком частом купании нет. В прохладную погоду достаточно купать ребенка один или два раза в неделю при условии, что лицо и нижняя часть туловища содержатся в чистоте, т.е. обмываются в те дни, когда ребенка не купают. Многие неопытные матери вначале боятся купать ребенка. Ребенок кажется им таким беспомощным. Кроме того, он скользкий, особенно, когда намылен. Ребенку также неудобно и страшно в ванночке, так как его трудно поддерживать, пока он такой маленький. Поэтому в первые несколько недель или даже месяцев вы можете обмывать его, пока и вы, и ребенок не почувствуете себя увереннее. Некоторые матери предпочитают обмывать ребенка, пока он не начнет сидеть, после чего они начинают купать его в ванночке. Обычно, пока у новорожденного не зажил пупок, его не купают. Обмывают ребенка либо на столе, либо держа его на коленях. Если вы моете его на столе, подстелите клеенку, а под клеенку подложите что-нибудь мягкое (большую подушку, сложенное одеяло и т. п.), чтобы маленький ребенок не перекатывался по столу, это может его испугать. Вымойте головку и лицо ватой или мягкой тряпочкой и чистой водой. С мылом головку моют один или два раза в неделю. Тельце слегка мылят рукой, тряпочкой или ватой. Затем минимум дважды обтирают его ватой или тряпочкой, намоченной в воде, обращая особое внимание на кожные складки.

## **211. Купание в ванночке.**

Прежде чем начать купание, убедитесь, что вы приготовили все необходимое. Если вы забудете полотенце, вам придется идти за ним с мокрым ребенком на руках.

Не забудьте снять часы. Наденьте передник, чтобы не замочить платье. Приготовьте следующие предметы: мыло (любое нещелочное), тряпочку (или вату), полотенце, вату, чтобы чистить нос и уши ребенка, если есть необходимость, масло или пудру, если вы ими пользуетесь, распашонки, пеленки.

Купать ребенка можно в эмалированном тазу или в ванночке. Можно купать и в обычной большой ванне, но матери трудно так низко наклоняться. Для удобства можно поставить ванночку на стол, около которого вы будете сидеть, или на что-нибудь другое (выше стола), около чего вы будете стоять. Температура воды должна быть приблизительно такая же, как температура тела (32-38°). Вначале, пока вы не научитесь хорошо поддерживать ребенка в воде, наливайте в ванночку совсем немного воды. Если вы пользуетесь металлической ванночкой, постелите на дно пеленку, чтобы дно не было скользким. Сначала вымойте ребенку лицо ваткой без мыла, потом вымойте головку. Дважды смойте мыло мокрой ватой. Вата не должна быть слишком мокрой, чтобы мыльная вода не попала в глаза. Затем намылите тельце ребенка рукой.

Вытирайте ребенка мягким полотенцем, но ни трите, а промокайте. Если вы купаете его, пока пупок еще не зажил, то после купания тщательно вытирайте пупок стерильной ватой.

Большинство детей через несколько недель начинают получать огромное удовольствие от купания. Не торопите ребенка и наслаждайтесь, купая его, как и он наслаждается купанием.

## **212. Уши, нос, глаза, рот, ногти.**

Мойте только ушные раковины, но не слуховой проход. Сера образуется и скапливается в ушном канале, чтобы защищать и очищать его. Ушной канал покрыт крошечными, почти невидимыми волосками, которые медленно передвигают серу и скопившуюся грязь к выходу.

Глаза промываются слезами, которые образуются постоянно, а не только тогда, когда ребенок плачет. Поэтому здоровые глаза не нуждаются в промывании.

Как правило, рот тоже не нуждается в уходе.

Ногти новорожденного нужно обрезать, когда он спит. Удобнее пользоваться щипчиками для ногтей, а не ножницами.

Нос снабжен превосходной системой самоочистки. Крошечные волоски в носу двигают слизь и грязь к выходу, где они скапливаются на длинных волосках почти у выхода, что вызывает щекочущее ощущение в носу, и ребенок либо чихает, либо трет нос, освобождая его от скопившейся слизи и грязи.

Вытирая ребенка после купания, почистите его нос скатанной жгутиком влажной ваткой. Делайте это быстро.

## **213. Если нос забит засохшей слизью.**

В этом случае ребенку трудно дышать. Дети более старшего возраста и взрослые в этом случае дышат ртом. Но новорожденным трудно дышать через рот. Если нос ребенка забит, почистите его описанным способом.

## **214. Масло или пудра (присыпка).**

Многим матерям нравится пользоваться пудрой или маслом после купания. Но в действительности в этом нет необходимости (если бы такая необходимость была, то природа позаботилась бы об этом). Пудра помогает, если у ребенка чувствительная кожа, которая легко раздражается. Посыпьте немного пудры на руку, а затем тонким слоем нанесите ее на кожу ребенка, легко поглаживая его тельце. Можно пользоваться любой детской пудрой или даже простым тальком.

Если у ребенка сухая кожа, лучше пользоваться маслом.

## Пупок

### 215. Заживление пупка.

Развиваясь в матке, ребенок питается через кровеносные сосуды пуповины. Сразу же после рождения врач обрезает пуповину ребенка. Оставшийся кусок засыхает и отпадает, как правило, через неделю, а иногда и позже. После отпадения пуповины остается открытый участок, который заживает через несколько дней, а в исключительных случаях - через несколько недель. Если пупок заживает медленно, может образоваться зернистая ткань. Но это не болезнь и скоро пройдет. Пупок не требует никакого лечения. Его просто нужно содержать чистым и сухим, чтобы туда не попали опасные бактерии. Если пупок сухой, он покрывается струпиками и затем заживает. Современные врачи рекомендуют не бинтовать пупок, чтобы он все время оставался сухим. Иногда врачи советуют не купать ребенка, пока не заживет пупок. Но если вы после купания вытираете пупок стерильной ватой, то все будет в порядке. Следите, чтобы мокрая пеленка не прикасалась к незажившему пупку, так как это может вызвать его раздражение.

Если пупок мокнет и гноится, его следует ежедневно вытирать спиртом и еще тщательнее следить за тем, чтобы его не касалась мокрая пеленка. Если пупок и кожа вокруг него покраснеют, значит попала инфекция и вам следует немедленно обратиться к врачу. До тех пор, пока врач не осмотрит воспаленный пупок, сделайте на него компресс (см. раздел 690).

Если корочку на заживающем пупке сорвет одеждой, могут выступить 1-2 капли крови. Пусть вас это не волнует.

### 216. Пупочная грыжа.

После того как кожа пупка заживет, внутри все еще остается полое пространство (пупочное кольцо), где прежде находились кровеносные сосуды. Когда ребенок плачет, часть его кишечника заполняет это полое пространство и выталкивает пупок. Это называется пупочной грыжей. Если пупочное кольцо невелико, то пупок выступает совсем немного (0,5 см). Маленькое пупочное кольцо закрывается через несколько недель (или месяцев). Если пупочное кольцо большое, то пупок будет выступать на 1 см и оно закроется только через несколько месяцев (или даже лет). Раньше считали, что эластичные бинты помогают закрыть пупочное кольцо. Теперь известно, что эта мера ничего не дает. Не утруждайте себя бинтованием пупка.

Пупочная грыжа не опасна. Она редко беспокоит ребенка так, как другие виды грыжи (см. раздел 674).

Когда под кожей живота появляется жировая прослойка, пупок оказывается как бы втянутым в живот. Но это произойдет после 2-3 лет. А у маленького ребенка пупок (по виду напоминающий розовый бутон) выступает над поверхностью живота. Это не следует путать с грыжей. Грыжа прощупывается под кожей, как мягкий воздушный шарик. При грыже пупок выступает гораздо дальше.

## Половые органы

### 217. Самый простой и распространенный метод - это ничего не делать с половыми органами мальчиков.

Недостаток его заключается в том, что есть риск заражения крайней плоти, однако при тщательном уходе за ребенком это встречается исключительно редко. Что касается девочек, то подмывание рассматривается как обязательная гигиеническая процедура.

## Родничек

### 218. Не опасайтесь повредить его.

Мягкий участок на голове ребенка - это место соединения четырех костей, образующих верхнюю часть черепа. Постепенно кости срастутся и родничок

исчезнет. Размеры родничка у всех детей разные. Пусть вас не пугает, если у ребенка большой родничок. Он просто позже закроется. У некоторых детей роднички закрываются уже в 9 месяцев; как правило, они зарастают в 12-18 месяцев, изредка - только в 2 года. При хорошем освещении видно, как родничок пульсирует в ритме пульсации сердца.

Матери излишне опасаются повредить родничок: он защищен прочной, как брезент, пленкой и практически повредить его невозможно.

## **Одежда, свежий воздух и солнце**

### **219. Как одевать ребенка при комнатной температуре.**

Это очень трудный вопрос для врача. Я могу дать лишь очень приблизительный совет. Ребенок, весящий меньше 2,5 кг, должен обогреваться извне (или даже содержаться в инкубаторе), так как он еще не может сам управлять температурой своего тела. Ребенок, весящий от 2,5 до 4 кг, не нуждается в дополнительном обогревании. Он будет прекрасно себя чувствовать при комнатной температуре (20-22°) под одним-двумя легкими шерстяными одеялами, одетый в хлопчатобумажное белье.

К тому времени, когда вес ребенка достигнет 4 кг, его организм научится лучше регулировать температуру тела. Кроме того, под кожей образуется жировой слой, который поможет ему сохранять тепло. Теперь во время сна ребенка в его комнате в прохладную погоду может быть около 16°.

Нет необходимости снижать температуру в комнате ниже 16°. При этой температуре ребенка надо укрыть теплее.

В комнате для игры и еды может быть 20-22°. Такая температура подходит как для новорожденных, весящих свыше 2,5 кг, так и для более старших детей и взрослых. При этой температуре ребенка можно укрыть легким одеялом, а пока он маленький, надевайте ему легкую кофточку поверх распашонки. Матери в большинстве случаев слишком кутают детей, что очень вредно. Если ребенок всегда слишком тепло одет, его тело теряет способность приспосабливаться к изменениям температуры. Такой ребенок скорее простудится. Поэтому лучше надеть меньше, чем излишне много. Наблюдайте за ребенком. Когда ему становится холодно, его щеки теряют краску и он может даже заплакать от холода. Цвет лица - самый точный способ узнать, холодно ли ребенку. Не смотрите, что у него холодные пальцы. Лучше пощупайте шею или ноги или руки.

Надевая ребенку свитер или рубашку через голову, помните, что голова его не круглая, как шар, а яйцевидная. Поэтому сначала соберите руками свитер и затем натягивайте его на голову с затылка вперед. А когда вы снимаете свитер, сначала выньте ручки ребенка из рукавов, затем стяните свитер прежде всего с лица, в то время как противоположная сторона отверстия держится за шею сзади. Потом снимите свитер совсем.

### **220. Не кутайте ребенка.**

Самые лучшие одеяла - шерстяные или синтетические; они одновременно и самые теплые, и самые легкие. Но еще лучше вязаные шали. В них удобнее заворачивать ребенка и вы можете обернуть его столькими слоями, сколько требует температура воздуха, так как они тоньше обычных одеял. Не рекомендуется укрывать ребенка толстыми, тяжелыми одеялами, например стегаными.

Все одеяла и простыни должны быть достаточно большого размера, чтобы их можно было хорошо заправить под матрац, тогда ребенок не будет раскрываться. Клеенки и подкладки нужно заправлять под матрац либо закреплять с помощью тесемок, пришитых к их углам и завязывающихся за прутья спинки или за раму кровати. Матрац должен быть достаточно плоским и жестким, чтобы ребенок не лежал в изогнутом положении. Матрац в коляске должен закрывать все дно коляски. Маленькому ребенку не нужна подушка ни в кровати, ни в коляске.

Детские чепчики должны быть вязаными. Если такой чепчик и сползет на лицо во время сна, то ребенок сможет дышать через него. Можно пользоваться любыми шапочками при условии, что мать находится рядом.

Многие матери пользуются спальными мешками, которые застегиваются на молнию, затягиваются у шеи и привязываются к углам кровати. Конечно, такие

мешки очень удобны, но я бы не рекомендовал пользоваться ими по двум причинам: во-первых, ребенок рискует задушить себя, будучи привязанным к кровати и одновременно затянутым около горла; во-вторых, некоторые специалисты-психологи считают, что если ребенок много времени в младенчестве, когда формируются его эмоции, проводит привязанным, беспомощным и неподвижным, это может исковеркать его духовный мир и отнять у него чувство непринужденности.

Вы можете сами сшить для ребенка спальный костюм из толстого одеяла. Или вы можете использовать комбинезон, из которого вырос ваш старший ребенок. Можно также сделать мешок, который будет пристегиваться английскими булавками на уровне подмышек; при этом на ребенка надевают одну или две кофточки. Даже если ребенок встанет в таком мешке, он все равно будет хорошо укрыт. Такой мешок можно сделать из старого одеяла. Продольный шов оставьте открытым сверху на одну треть. Положив ребенка в мешок, запахните две половинки, чтобы они плотно обхватывали тельце, и пристегните двумя английскими булавками на спине, где он до них не доберется. Если погода очень холодная, наденьте два мешка.

## **221. Свежий воздух.**

Изменения температуры воздуха способствуют тому, что организм учится приспосабливаться и к холоду, и к теплу. Банковский служащий скорее простудится в холодную погоду, чем бродяга, который привык к любой погоде. Прохладный и холодный воздух повышает аппетит, румянит щеки и бодрит людей любого возраста. Ребенок, постоянно находящийся в теплой комнате, обычно бледный и аппетит у него плохой.

Холодный воздух суше теплого. Поэтому, когда такой воздух нагревается центральным отоплением, он становится еще суше, особенно, если температура в комнате выше 22°. Сухой, горячий воздух сушит влагу в носу и способствует воспалению слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Это причиняет ребенку беспокойство и, по всей видимости, вообще снижает способность его организма сопротивляться инфекциям.

Каждому ребенку (и каждому взрослому) полезно бывать на свежем воздухе 2-3 часа в день, особенно тогда, когда в доме работает центральное отопление.

Во время сна необходимо открывать окно в комнате, чтобы температура упала до 16°. Когда ребенок не спит, в комнате должно быть 20-22°. Вы должны иметь дома термометр и смотреть на него несколько раз в день, пока не научитесь чувствовать, когда температура превышает 22°.

Бывает, что неопытная мать, излишне беспокоясь о ребенке и стремясь предупредить простуду, держит его в жаркой комнате, да еще тепло укрытым. В результате у ребенка зимой появляется потница.

## **222. Когда и сколько надо гулять с ребенком.**

Новорожденному, весящему 4,5 кг и больше, полезно бывать на свежем воздухе по 2-3 часа в день. Ребенок, весящий 3,5 кг и больше, безусловно, может бывать на свежем воздухе при температуре 16° и выше. Температура не так важна сама по себе. Холодный и влажный воздух холодит больше, чем сухой воздух той же температуры, а при ветре еще холоднее. Ребенок, весящий 10,5 кг, может гулять при температуре ниже нуля, если нет ветра, желательно на солнце. Зимой лучше всего гулять с ребенком в середине дня (в промежутке между 10-часовым утренним и 2-часовым дневным кормлением). Если вы живете за городом и у вас есть свой дворик, то, когда позволяет погода, вы можете выставлять ребенка на улицу на более длительное время. Пусть его лицо будет некоторое время на солнце, если это не доставляет ему беспокойства (см. раздел 223).

По мере того как ребенок вырастает, увеличиваются периоды его бодрствования и человеческое общество становится ему все нужнее. Поэтому старайтесь не оставлять его одного больше чем на час, если он спит. Даже когда ребенок развлекается сам, около него должны быть люди.

Если вы живете в городе, вам придется возить ребенка в коляске по улице. Теплое белье, брюки и шерстяные чулки очень скрасят родителям эти часы. Если вы любите бывать на воздухе и время вам позволяет, то чем дольше вы будете гулять с малышом, тем лучше.

Летом в жаркую погоду, если в вашей квартире станет очень душно, старайтесь найти прохладное место во дворе. Чем дольше там пробудет ребенок во время сна, тем лучше. Если в вашей квартире прохладно, а на улице жарко, все-таки вывозите ребенка на воздух хотя бы часа на два: на час с утра и на час во второй половине дня.

Когда вы переведете ребенка на трехразовое питание, вам, очевидно, придется изменить часы прогулок. Но правило остается прежним: выводите ребенка гулять минимум на 2-3 часа в день.

Чем старше становится ребенок, тем больше растет его интерес к окружающему. Если после обеда вы выходите с ним гулять, то он может уже не заснуть, как раньше. Поэтому после обеда вам придется положить его спать в комнате. В этом случае у вас останется мало времени для прогулки во второй половине дня, особенно зимой. Можно гулять с ребенком утром 1-2 часа и во второй половине дня еще час. Часы утренней прогулки зависят от часов его утреннего сна. Некоторые дети во второй половине первого года засыпают почти сразу после завтрака, а другие - позже, часов в 11 утра. Если ваш ребенок не может спать в коляске во время прогулки, то для сна вам придется укладывать его в кровать, а гулять с ним в оставшееся время.

### **223. Солнце и солнечные ванны.**

Прямые солнечные лучи содержат ультрафиолетовые лучи, которые способствуют образованию витамина D прямо в коже. Поэтому разумно оставлять ребенка на солнце некоторое время. Но не забывайте о трех предосторожностях. Во-первых, продолжительность солнечных ванн следует увеличивать постепенно, чтобы избежать ожогов, особенно при чистом, прозрачном воздухе и сильном солнце. Следует избегать слишком продолжительных солнечных ванн, даже если кожа постепенно загорает. Сама способность кожи загорать - защитное средство против излишнего солнечного света. Организму необходимо умеренное количество солнечных лучей, он не в состоянии справиться с их излишком. Сильный солнечный ожог так же опасен, как и тепловой. Учтите это и не оставляйте ребенка на солнце слишком долго. Когда вес ребенка достигнет 4,5 кг, начните в теплую погоду облучать его тельце солнечными лучами. В меру упитанный ребенок не замерзнет, если будет полураздет. В прохладную, но солнечную погоду оставьте голенькими только ножки. Лицо маленького ребенка должно быть защищено от сильного солнца.

Зимой, если хотите, можно устраивать солнечные ванны около открытого окна, если в комнате тепло и нет сквозняка. Вначале продолжительность солнечных ванн должна быть 2 минуты. Постепенно увеличивайте это время на 2 минуты каждый день. Половину этого времени облучайте спинку, а половину - животик. Увеличивая продолжительность солнечных ванн, не увлекайтесь. Я бы не советовал держать ребенка на солнце более 30-40 минут, особенно летом. Следите, чтобы ребенок не перегрелся на солнце. Лучше поместить его на ровную поверхность (на подстилку на земле или на полу), а не в коляску. Если его будет обдувать воздухом, он не перегреется. Если ребенок раскраснелся, значит ему слишком жарко.

Если солнечный свет интенсивен (например, на пляже), ребенок должен оставаться в тени все время, по крайней мере первые 2-3 дня. При слишком нежной коже солнечный ожог может произойти даже в тени, настолько сильны могут быть отраженные лучи. Если ребенок уже сидит и ползает, то на солнце необходимо защитить его голову панамкой. Помните, что солнечный ожог проявляется только через несколько часов.

## **Сон**

### **224. Сколько ребенок должен спать.**

Матери часто задают этот вопрос. Ответ может дать только сам ребенок. Одному ребенку необходимо спать очень много, а другому - совсем мало. Если ребенок сыт, ухожен, много бывает на свежем воздухе и спит в прохладном помещении, вы можете позволить ему самому решать, сколько ему спать. Большинство новорожденных, если они сыты и желудок работает нормально, спят от кормления до кормления. Но некоторые дети с самого рождения спят мало и

совсем не потому, что их что-то беспокоит. Вам незачем принимать какие-либо меры.

Чем старше становится ребенок, тем все меньше он спит. Обычно первый период бодрствования начинается примерно в 4-5 часов вечера. Со временем ребенок будет бодрствовать и в другое время дня. У каждого ребенка свое расписание сна. К концу первого года жизни он будет спать днем скорее всего только 2 раза. А между годом и полутора годами он перейдет на одноразовый дневной сон. Только в младенчестве можно быть уверенным, что ребенок спит столько, сколько хочет. В 2 года ребенок -- сложное человеческое существо. Он может спать меньше, чем требует его организм, из-за возбуждения, беспокойства и по другим причинам.

### **225. Засыпание.**

Желательно приучить ребенка к мысли, что сразу же после еды он должен спать. Некоторые дети любят поиграть после еды. Я бы советовал постараться отучить их от этой привычки. Приучайте ребенка засыпать в своей кровати без чьего бы то ни было присутствия, по крайней мере после 3 месяцев, когда его перестанут беспокоить колики от газов.

Большинство детей привыкают как к тишине, так и к умеренному шуму. Поэтому не нужно ходить на цыпочках и шептать. Этим вы только приучите его к тишине и он будет легко просыпаться от неожиданных звуков. Если ребенок привык к обычным домашним звукам, то вы спокойно можете принимать гостей в соседней комнате, смотреть телевизор или слушать радио. Вы можете даже входить в комнату ребенка, не разбудив его.

### **226. На спине или на животе.**

Большинству детей удобнее спать на животе с самого рождения, в особенности страдающим от газов, так как давление на живот частично облегчает эти боли. Другие дети спят и на животе, и на спине, либо только на спине. Лежание на спине имеет два недостатка. Во-первых, если ребенка вырвет, то он может захлебнуться своей рвотой; во-вторых, когда ребенок спит на спине, его голова всегда повернута в сторону, противоположную стене, поэтому она может сплющиться с одной стороны. Это не повредит его мозг и форма головы со временем выправится, но не сразу (на это может потребоваться около 2 лет). Избежать деформации головы можно, укладывая ребенка в постель головой то в одну сторону, то в другую, где раньше были его ноги. Он все равно будет поворачивать голову в ту сторону, куда ему нравится смотреть, и, таким образом, его голова будет лежать половину времени на одной стороне, а половину - на другой. Через несколько недель после рождения ребенок выбирает позу - на спине или на животе - и заставить его изменить эту позу трудно.

Желательно приучать ребенка с самого рождения спать на животе, если он не возражает. Впоследствии, когда он научится переворачиваться, он сможет сам изменить позу, если захочет.

### **227. Попробуйте приучить ребенка просыпаться утром позднее или приучите его спокойно дожидаться, пока проснетесь вы.**

Новорожденные обычно просыпаются непростительно рано - в 5-6 часов утра. Но во второй половине первого года дети сами хотят поспать подольше. Многие родители вырабатывают привычку просыпаться и бежать к ребенку, как только тот пошевелится. Тем самым они лишают его возможности снова заснуть или спокойно поиграть в своей кроватке в ожидании, когда проснутся родители. В результате их ребенок может просыпаться раньше 7 часов утра даже в 2-3 года. Ребенок, привыкший к тому, что к нему подходят, как только он проснется, будет этого требовать. Поэтому, если вы хотите вставать утром в 7-8 часов, попробуйте следующий метод: заведите будильник на 5 минут позже, чем ваш ребенок обычно просыпается. Затем каждые несколько дней заводите его еще на 5 минут позже. Возможно, проснувшись раньше звонка будильника, ребенок научится засыпать снова или будет спокойно лежать. Если проснувшись, он плачет, подождите немного, - может быть, он успокоится. Но, конечно, если не успокаивается и плачет все сильнее, то вам придется встать. Но попробуйте проделать то же самое через месяц.

## **228. После 6 месяцев, если есть возможность, поместите ребенка в отдельную комнату.**

Ребенок с самого рождения может спать в отдельной комнате, если это вам удобно и если вы достаточно близко, чтобы услышать его плач. Если же вначале его кроватка находится в комнате родителей, то в 6-месячном возрасте желательно переместить ребенка в другую комнату. Я бы не рекомендовал оставлять ребенка на ночь в комнате родителей после 9 месяцев. Ребенок привыкает спать с родителями и будет бояться спать в их отсутствие. Чем он старше, тем труднее перевести его в отдельную комнату.

Кроме того, ребенка может испугать половой акт родителей, он не поймет, что происходит, и испугается. Родителям покажется, что ребенок спит, но детские психиатры утверждают, что часто ребенок просыпается и лежит молча в страхе, а родители этого не замечают. Однако не подумайте, что риск испугать ребенка или сделать его слишком зависимым от родителей так уж велик. Если вам больше негде держать ребенка, кроме своей комнаты, отгородите его кровать занавеской или ширмой.

## **229. Не кладите ребенка в свою постель.**

У маленьких детей бывают периоды, когда они просыпаются в испуге ночью и приходят в комнату родителей, отчаянно плача. Родители берут ребенка в свою постель. В такой момент это кажется им самой практичной мерой, но это ошибка. Даже, когда ребенок перестанет пугаться по ночам, он может продолжать приходить к родителям, полюбив спать в их теплой уютной кровати. Вам будет трудно отлучить его от этой привычки. Поэтому, если ребенок приходит к вам в комнату ночью, успокойте его, но будьте тверды и положите обратно в кровать. Я думаю, разумно ни под каким предлогом не брать ребенка в родительскую кровать.

## **Когда ребенок не спит**

### **230. Спокойное дружелюбие должно быть главной чертой ваших отношений с ребенком.**

Когда вы его кормите, одеваете, купаете, разговариваете с ним, меняете пеленку, держите его на руках или просто находитесь с ним в одной комнате, он все больше осознает, как много он значит для вас, а вы для него. Когда вы его ласкаете, обнимаете и показываете ему, что он самый лучший малыш на свете, вы делаете его счастливым. Ласка имеет такое же значение для эмоционального развития ребенка, как молоко -- для физического. Может быть поэтому мы, взрослые, всегда стремимся доставить ребенку удовольствие, инстинктивно начиная сюсюкать, кивать головой и т.п. Так ведут себя даже солидные и необщительные люди. Главный недостаток родительской неопытности - излишне серьезное отношение к родительским обязанностям, которое мешает получить удовольствие от материнства. В этом случае и мать, и ребенок лишаются огромной радости в жизни.

Разумеется, я не имею в виду, что вы должны без передышки болтать с ребенком все время, когда он не спит, или постоянно трясти и щекотать его. Это его только утомит, а в конце концов приведет к внутренней скованности или к избалованности. И для ребенка, и для матери важнее ласковое дружелюбие. Оно проявляется в тепле ваших рук, в любящем мирном выражении вашего лица, в нежных интонациях вашего голоса.

### **231. Дружелюбие без баловства.**

Конечно, ребенку полезно находиться недалеко от матери (братьев и сестер, если они есть), когда он не спит, чтобы он мог видеть мать, лепетать, обращаясь к ней, слышать ее голос. Но неразумно постоянно носить ребенка на руках или развлекать его, не оставляя одного ни на минуту. Общество матери доставляет ребенку огромное удовольствие и приносит ему пользу, но в то же время ребенок должен научиться занимать себя сам. Бывает, что мать настолько обожает своего первенца, что держит его на руках, играет с ним все время, пока он не спит. Ребенок может привыкнуть к постоянному вниманию матери и постепенно будет становиться все более требовательным.



### **232. Игрушки.**

Чем старше становится ребенок, тем все больше увеличиваются периоды его бодрствования, особенно во второй половине дня. Пока дети не спят, они ищут чье-либо общества и им хочется чем-то заняться. В 2, 3 и 4 месяца дети любят смотреть на яркие движущиеся предметы. На прогулке они с удовольствием наблюдают за движениями листьев, за игрой света и теней. Дома они изучают свои ручки, рисунок обоев. Вы можете повесить яркие пластиковые игрушки на веревочке, протянутой между перилами кровати. Повесьте их достаточно высоко (а не у самого носа ребенка), но так, чтобы он смог достать их, когда начнет тянуться к предметам. Вы можете сами сделать вертушки из картона, оклеенного цветной бумагой, которые вращаются при малейшем ветерке. Подвесьте их к потолку или к люстре, чтобы ребенок не смог дотянуться до них, так как они слишком хрупки для игры и не подходят для жевания. Можно также подвешивать предметы домашнего обихода: ложки, пластиковые чашки и др. Помните, что в конце концов все попадает ребенку в рот. Около 6 месяцев главной радостью для него будет хватать, держать и брать в рот разнообразные предметы: погремушки, куклы, игрушечных животных, предметы домашнего обихода. Не разрешайте ребенку брать в рот и грызть предметы, покрашенные краской, содержащей свинец. Не позволяйте ему играть с целлулоидными игрушками, так как он сможет откусить маленькие острые кусочки. Не давайте ребенку бусы и другие мелкие предметы, которые он сможет проглотить и подавиться. Из резиновых игрушек удалите металлические пищалки.

Во второй половине дня, когда ребенку наскучит лежать в кроватке, кладите его в манеж, который вы поместите недалеко от того места, где вы работаете или просто сидите. Если вы вообще собираетесь пользоваться манежем, начинайте приучать к нему ребенка с 3-4 месяцев, прежде чем он научится сидеть и ползать и познает прелесть свободного передвижения. В противном случае ребенок воспримет манеж как клетку. Когда он научится сидеть и ползать, он будет развлекаться, передвигаясь от одного предмета к другому. Когда ребенку надоест находиться к манежу, посадите его за столик или в креслице-качалку. А когда ему и там надоест, спустите его на пол. Это ему и полезно, и приятно.

### **233. Манеж.**

Иметь манеж совсем не обязательно. Некоторые психологи и врачи не одобряют эту идею, считая, что манеж не дает ребенку возможности исследовать окружающий мир и вырабатывать независимость. Это, конечно, не доказано. Манеж - очень практичная и полезная вещь, особенно для занятой матери. Помещенный на кухне или в комнате, где работает мать, манеж дает ребенку возможность быть с людьми и видеть все, что происходит вокруг. Позже ребенок будет развлекаться, выбрасывая игрушки из манежа и получая их назад. Когда ребенок начнет вставать, он сможет цепляться за его поручни, одновременно имея прочное основание под ногами. В хорошую погоду можно выставлять манеж на веранду, балкон или во двор, откуда ребенок будет наблюдать все происходящее.

### **234. Креслице-качалка.**

Оно может пригодиться, когда ребенок научится сидеть прямо, и до того, как он научится ходить. Если основание креслица недостаточно длинное, то ребенок может, сильно раскачавшись, перевернуться. Отец может исправить эту беду, удлинив полозья качалки или ограничив амплитуду качания.

Не следует слишком долго держать ребенка в креслице-качалке. Ребенку нужно время, чтобы ползать и учиться стоять.

## **Стул**

### **235. Меконий.**

В первые 2-3 дня стул новорожденного состоит из вещества, называемого меконием, черно-зеленого цвета, жидкого и вязкого. Затем его цвет становится желто-коричневым. Если в течение 2 дней после рождения у ребенка стула нет, следует посоветоваться с врачом.

### **236. Стул у ребенка при грудном вскармливании.**

Стул может быть несколько и даже много раз в день. В первые недели стул у новорожденного может быть после каждого кормления. Цвет обычно светло-желтый. По консистенции кал новорожденного обычно похож на густой суп-пюре или на тесто и практически никогда не бывает слишком твердым. В первые 2-3 месяца стул ребенка бывает то часто, то редко. У одних детей он бывает каждый день, а у других - только через день или через два. Это может испугать мать, которая привыкла считать, что стул должен быть каждый день. Вам не о чем беспокоиться, если ребенок хорошо себя чувствует. Кал ребенка, находившегося на грудном вскармливании, остается мягким, даже если он бывает через 2-3 дня.

Бывает, что ребенок с трудом выдавливает кал, накопленный за 2-3 дня, а по консистенции он как суп-пюре. Я могу это объяснить только тем, что кал настолько жидкий, что он не создает достаточного давления на внутренность заднего прохода. Обычно при введении твердой пищи в питание ребенка стул налаживается. Посоветуйтесь с врачом, он может рекомендовать ввести твердую пищу раньше. Две-четыре ложки пюре вареного чернослива помогут ребенку. Слабительные средства в таких случаях не нужны. Избегайте употреблять слабительное или клизму регулярно, так как ребенок привыкнет к ним. Попробуйте обойтись черносливом или другой твердой пищей.

### **237. Стул у ребенка при искусственном вскармливании.**

Сначала стул бывает 1-4, а иногда и 6 раз в день. Число испражнений не имеет значения, если консистенция кала нормальная и ребенок хорошо прибавляет в весе.

Кал ребенка, питающегося коровьим молоком, бывает светло-желтого или бежевого цвета. Однако у некоторых новорожденных кал напоминает мягкую яичницу или кусочки творога в жидкой среде. Если ребенок чувствует себя хорошо и нормально прибавляет в весе, то вам не о чем беспокоиться.

Наиболее часто встречающаяся трудность, которая возникает при искусственном вскармливании, - это предрасположенность к запорам (см. раздел 269). В первые месяцы у детей, находящихся на искусственном вскармливании, редко бывает жидкий, зеленоватый или створоженный кал. Если вы увеличите количество сахара в молочной смеси, то качество стула ухудшится. Если стул новорожденного характеризуется упомянутыми признаками, необходимо как можно чаще показывать ребенка врачу. Попробуйте совсем исключить сахар из питания ребенка. Но, если у ребенка всегда несколько жидкий стул, а он при этом весел, хорошо прибавляет в весе и врач не находит никакой болезни, то вы можете считать стул нормальным.

### **238. Изменения в стуле.**

Вы убедились, что если ребенок хорошо прибавляет в весе и его стул всегда одинаков, то консистенция и цвет кала не имеют значения. Но, если стул резко меняется по качеству, необходимо посоветоваться с врачом. Если, например, как был вязким, а затем вдруг стал жиже с кусочками непереваренной пищи и участился, это может быть признаком расстройства пищеварения. Если кал стал очень жидким, частым, зеленоватым по цвету и имеет другой запах, то это почти наверняка означает кишечное заболевание (понос) в тяжелой или легкой форме. Если стула долго не было, а потом появился кал необычно жесткий и сухой, то иногда (но не обязательно) это означает начало простуды или другого заболевания. Дело в том, что инфекция не только уменьшает аппетит, но изменяет функцию кишечника. Вообще говоря, изменения цвета и частоты стула не так важны, как изменения консистенции и запаха.

В жидком стуле часто бывает слизь, наличие которой подтверждает заболевание кишечника. Слизь попадает в кал, если у ребенка насморк или бронхит. Часто у здоровых новорожденных в первые недели образуется много слизи.

Когда в питание ребенка вводят новый вид овощей, часть их может выйти в кале неперевавленными. Если при этом кал становится жиже и в нем появляется слизь, в следующий раз давайте ему совсем немного этих овощей. В противном случае продолжайте давать то же количество или постепенно увеличивайте порции, пока ребенок не привыкнет к этому виду овощей. От свеклы кал может окраситься в красный цвет. На воздухе кал может стать коричневым или

зеленым. Это ничего не означает.

Следы крови на поверхности кала говорят о том, что на стенках прямой кишки имеются царапины от слишком твердого кала. Хотя это не заболевание, но все-таки обратитесь к врачу, чтобы вовремя вылечить ребенка от запора. Запор оказывает вредное влияние не только на физическое, но и психическое состояние ребенка (см. раздел 362).

Если в кале много крови, что бывает крайне редко, то причиной может быть неправильное строение кишечника либо тяжелая форма поноса, либо инвагинация (см. раздел 671). Незамедлительно вызовите врача или доставьте ребенка в поликлинику.

О поносе см. раздел 275-277.

## **Пеленки**

### **239. Как пользоваться пеленками.**

Это зависит от размеров и ребенка, и пеленки. Главный принцип: самая толстая часть пеленки должна находиться там, куда попадает больше всего мочи, но не складывайте пеленку слишком много раз, иначе ребенку будет трудно сдвинуть ножки.

Большинство матерей меняют пеленку перед кормлением и после него. Но очень занятые матери находят, что достаточно менять пеленку либо до кормления, либо после, что экономит время и стирку.

Если ребенок много мочится, так, что вся кровать становится мокрой, можно использовать сразу две пеленки. Но вторую кладите не между ног, как первую, а оберните вокруг бедер.

После испражнения можно вытирать ягодицы ребенка детским кремом, глицерином либо простой водой и ватой. Если есть необходимость, можно помыть ягодицы с мылом (тщательно смывайте мыло). Меняя мокрую пеленку, не обязательно подмывать ребенка.

### **240. Стирка пеленок.**

Если у вашего ребенка часто бывают опрелости, то необходимо либо кипятить пеленки, либо добавлять антисептик в воду при последнем полоскании. В моче могут быть бактерии, вырабатывающие аммоний, который вызывает опрелость кожи. При обычной стирке эти бактерии полностью не уничтожаются.

## ***IX. Трудности первого года жизни***

### **Если новорожденный слишком много плачет**

#### **241. Что это означает?**

Если это ваш первый ребенок, то этот вопрос будет вас особенно волновать. Ребенок растет, и вы становитесь опытнее. Вы уже можете узнать по характеру плача, что нужно ребенку, да и у него самого становится все меньше причин для плача.

Когда ребенок плачет, вы думаете про себя: "Не голоден ли он? Не болен ли? Может быть, он мокрый? Может быть, у него болит животик или он просто капризничает?" Родители забывают о самой главной причине плача усталости. Что касается перечисленных вопросов, то на них легко найти ответ.

Однако плач ребенка не всегда можно объяснить указанными причинами. После 2 недель у новорожденных (особенно первенцев) появляются ежедневные периоды плача, которые можно называть как угодно, но объяснить очень трудно. Если ребенок регулярно плачет в одно и то же время во второй половине дня или вечером, мы говорим, что у ребенка колики (если у него боли, газы и его

живот пучит) или период раздражительного плача (если его не пучит). Если ребенок плачет и днем, и ночью, то мы вздыхаем и говорим, что он беспокойный ребенок. Если его отличает крайняя раздражительность, мы говорим, что он сверхвозбудимый ребенок. Но мы не знаем причин разных типов поведения новорожденных. Мы знаем только, что такое поведение для них типично и постепенно исправляется обычно к 3 месяцам. Возможно, все эти типы поведения - вариации одного и того же состояния. Можно только смутно чувствовать, что первые 3 месяца жизни ребенка являются периодом приспособления его несовершенных нервной и пищеварительной систем к внешнему миру. У одних детей этот процесс проходит легко, у других трудно.

Главное, помните, что постоянный плач в первые недели после рождения - явление временное и не означает, что ребенок болен.

## **242. Голод?**

Кормите ли вы ребенка по относительно строгому расписанию или "по требованию", скоро вы будете знать, в какое время он особенно голоден, а в какое время он просто рано просыпается. Если в предыдущее кормление ребенок выпил совсем немного молока и проснулся на 2 часа раньше положенного времени, то, возможно, он плачет от голода. Но не обязательно. Часто ребенок выпивает гораздо меньше молока, чем обычно, и спит все 4 часа до следующего кормления.

Если ребенок выпил обычное количество молока и проснулся с плачем через 2 часа, то очень маловероятно, что причина его плача - голод. (Если он проснется с криком через час после последнего кормления, наиболее вероятная причина - газы.) Если он проснулся через 2,5-3 часа, попробуйте покормить его, прежде чем вы примете другие меры.

Когда ребенок плачет от голода, мать прежде всего думает, что у нее не хватает грудного молока или, если ребенок вскармливается искусственно, что ему недостаточно его порции коровьего молока. Но это не происходит неожиданно, в один день. Начинается обычно с того, что ребенок в течение нескольких дней полностью выпивает все молоко и ищет ротиком еще. Он начинает просыпаться с плачем немного раньше, чем обычно. В большинстве случаев ребенок начинает кричать от голода сразу после кормления только после того, как он несколько дней просыпался немного раньше для следующего кормления. В соответствии с растущими потребностями ребенка в питании увеличивается и запас грудного молока. Более полное и частое опорожнение груди стимулирует большую выработку молока. Разумеется, вполне вероятно, что на короткое время количество грудного молока может резко уменьшаться из-за усталости или беспокойства матери.

Мне бы хотелось суммировать сказанное выше следующим образом. Если ребенок отчаянно плачет в течение 15 минут или больше и если прошло более 2 часов со времени последнего кормления или даже менее 2 часов, а в предыдущее кормление ребенок выпил совсем мало молока, покормите его. Если он уснет удовлетворенный, значит вы угадали его желание. Если он заплакал меньше чем через 2 часа, выпив обычную порцию молока в последнее кормление, то вряд ли он плачет от голода. Дайте ему поплакать минут 15-20, если вы можете это выдержать. Попробуйте успокоить его соской-пустышкой. Если же он плачет все сильнее, то попробуйте накормить его. Это не принесет ему вреда. (Не переводите ребенка на искусственное вскармливание, как только вам покажется, что у вас стало мало молока. Если он плачет от голода, все равно дайте ему грудь.)

## **243. Не болен ли он?**

Самые частые заболевания в младенчестве - простуда и кишечные болезни. Их признаки известны: насморк, кашель или жидкий стул. Другие заболевания встречаются крайне редко. Если ваш ребенок не только плачет, но и выглядит необычно, измерьте его температуру и обратитесь к врачу.

## **244. Не плачет ли ребенок от того, что он мокрый или грязный?**

Очень немногих детей беспокоят мокрые или грязные пеленки.

Большинство детей просто не замечает этого. Однако ребенку не повредит, если вы лишний раз смените пеленку, когда он заплачет.

## **245. Не расстегнулась ли булавка в его пеленке?**

Это происходит один раз в 100 лет, но вы должны проверить, чтобы успокоиться.

## **246. Не болит ли у него животик?**

Попробуйте помочь ребенку отрыгнуть воздух, даже если он сделал это раньше. О несварении желудка (со срыгиванием и жидким створоженным зеленым стулом) см. раздел 267, о газах - раздел 251.

## **247. Не избалован ли он?**

Вопрос об избалованности встает только после 3-месячного возраста (см. раздел 255). Я думаю, можно не сомневаться, что в первый месяц ребенок еще не успел стать избалованным.

## **248. Устал?**

Если ребенок слишком долго бодрствует или, если он долго находится среди незнакомых людей или в незнакомом месте, или, если родители слишком долго с ним играли, то это может явиться причиной его нервной напряженности и раздражения. Вы ожидаете, что он устал и скоро уснет, а вместо этого он, наоборот, никак не может уснуть. Если родители или незнакомые люди пытаются успокоить ребенка, продолжая играть и разговаривать с ним, то это только ухудшит дело.

Некоторые дети так уж устроены, что никак не могут уснуть спокойно. Они так устают к концу каждого периода бодрствования, что их нервная система напрягается, создавая своего рода барьер, который дети должны преодолеть, прежде чем уснуть. Таким детям плач просто необходим. Некоторые дети плачут сначала громко и отчаянно, а затем либо неожиданно, либо постепенно плач стихает и они засыпают.

Итак, если ваш ребенок плачет в конце периода бодрствования после кормления, то сначала предположите, что он устал, и положите его в кровать. Пусть он поплачет 15-30 минут, если это ему необходимо. Одни дети засыпают лучше, когда их оставляют одних в кроватке; к этому нужно приучать всех детей. Но другие дети успокаиваются скорее, когда их тихонько качают в коляске или двигают их кроватку вперед и назад (если у нее есть колеса), или носят их на руках, лучше в затемненной комнате. Можно время от времени помогать ребенку уснуть таким образом, когда он особенно устал, но не изо дня в день. Ребенок может привыкнуть к такому способу засыпания и не захочет засыпать без укачивания, что рано или поздно начнет вас раздражать.

## **249. Беспокойные дети.**

У большинства новорожденных, особенно у первенцев, в первые недели бывает хотя бы несколько приступов сердитого плача. Некоторые дети особенно много и сердито плачут либо иногда, либо большую часть времени. Эти периоды сердитого плача чередуются с периодами необыкновенно глубокого сна, когда разбудить ребенка просто невозможно. Мы не знаем причины такого поведения; быть может, причина в несовершенстве пищеварительной или нервной системы. Такое поведение не означает заболевания и со временем проходит, но для родителей это очень тяжелое время.

Можно попробовать несколько способов успокоить такого ребенка. Попробуйте дать ему соску-пустышку, если ваш врач не возражает. Попробуйте туго пеленать его. Некоторые матери и опытные няни считают, что беспокойные дети чувствуют себя гораздо лучше в маленьком пространстве - в небольшой корзине или даже в картонной коробке, выложенной изнутри одеялом. Если у вас есть коляска или колыбелька, попробуйте покачать ребенка перед сном, может быть, легкое движение успокоит его. Езда в машине чудотворно усыпляет беспокойных детей, но вся беда в том, что дома все начинается сначала. Ребенка может успокоить грелка (см. раздел 252). Попробуйте также усыпить его музыкой.

## **250. Сверхвозбудимый ребенок.**

Это необычайно нервный и беспокойный ребенок. Его мускулы не в состоянии полностью расслабиться. Он сильно вздрагивает при малейшем шуме или когда меняет положение. Например, если ребенок лежал на спине и

перевернулся на бок или если тот, кто его держит, неожиданно его двигает, он может подпрыгнуть от испуга. Такой ребенок обычно не любит купаться в первые 2 месяца. Сверхвозбудимый ребенок также может страдать от газов или регулярно сердито плакать.

Для сверхвозбудимых детей необходимо создать спокойную обстановку: тихая комната, минимум посетителей, негромкие голоса, медленные движения при уходе за ними. Обмывать и перепеленывать такого ребенка нужно на большой подушке (в непромокаемой наволочке, чтобы он не перекатывался). Держите его запеленутым большую часть времени. Кладите его на животик в маленькую постельку со стенками: в коляску, колыбельку или в ящик (см. также разделы 249 и 253). Врачи часто прописывают успокоительное для новорожденных.

### **251. Колики в первые 3 месяца и регулярный сердитый плач.**

Эти два состояния обычно взаимосвязаны и их признаки схожи. Колики - это резкая боль в кишечнике, вызванная газами, которые пучат животик ребенка. Он поджимает ножки или вытягивает их и напрягает, пронзительно кричит и иногда выпускает газы через задний проход. Во втором случае ребенок отчаянно плачет в течение нескольких часов ежедневно в одно и то же время, хотя он хорошо питается и ничем не болен. У одних детей возникают боли от газов, у других - просто регулярная потребность ежедневно сердито кричать, а у третьих - и то, и другое вместе. Все эти состояния начинаются через 2-4 недели после рождения и обычно проходят к 3 месяцам, причем во всех случаях самое худшее время бывает от 18 до 22 часов.

Вот типичная история: в родильном доме матери сказали, что у нее спокойный ребенок, а через несколько дней после того, как его привезли домой, он вдруг раздражается сердитым плачем, который продолжается 3-4 часа без передышки. Мать меняет ему пеленку, переворачивает его, поит его, но все это помогает лишь на минуту. Часа через два ей кажется, что ребенок голоден, потому что он пытается засовывать в рот все, что придется. Мать дает ему молока, которое он сначала жадно пьет, но быстро бросает и опять начинает кричать. Иногда этот душераздирающий крик продолжается весь перерыв от одного кормления до другого, после чего ребенок "чудом" успокаивается.

У очень многих новорожденных бывает всего несколько таких припадков в первые месяцы, но у некоторых детей в первые 3 месяца эти припадки крика бывают каждый вечер.

У одних новорожденных газы и периоды сердитого плача бывают очень регулярно, например от 18 до 22 или от 14 до 18 часов, а в остальное время они спят, как ангелы. У некоторых других новорожденных эти периоды бывают более продолжительными, даже до половины дня или, что гораздо хуже, до половины ночи. Иногда ребенок начинает беспокоиться еще днем, а к ночи плач усиливается или наоборот. Боли от газов (колики) чаще всего начинаются после кормления, либо сразу же, либо через полчаса. Помните, что от голода ребенок кричит перед кормлением.

Мать страдает, слыша плач своего ребенка, и думает, что у него серьезное заболевание. Ее поражает, что ребенка совсем не утомляет долгий плач. Нервы матери крайне напряжены. Самое удивительное, что ребенок, который много плачет, прекрасно развивается физически. Несмотря на многие часы крика, он продолжает прибавлять в весе, причем ускоренными темпами. Он ест с аппетитом, быстро поглощая свою порцию и требуя еще.

Когда ребенок страдает от газов, мать прежде всего думает, что причина этого в питании (искусственном или грудном). Если ребенок на искусственном вскармливании, мать спрашивает врача, не изменить ли ей состав молочной смеси, как у ребенка соседней. Изменения в питании изредка действительно приносят некоторое облегчение, но в большинстве случаев ничего не дают. Совершенно очевидно, что качество питания - не главная причина газов. Почему же ребенок нормально усваивает всю пищу, кроме одного кормления, и плачет только по вечерам? Колики (боли от газов) бывают и от грудного, и от коровьего молока. А иногда причиной их считают апельсиновый сок.

Мы не знаем основной причины колик или регулярного сердитого плача. Возможно, виной является периодическая напряженность несовершенной нервной системы ребенка. Некоторые из таких детей бывают почти постоянно сверхвозбуждены (см. раздел 250). Тот факт, что ребенок обычно плачет по вечерам, указывает на усталость как на одну из причин. Многие новорожденные

до 3 месяцев крайне возбуждены перед тем, как уснуть. Они не могут уснуть, не покричав пронзительно хотя бы немного.

## **252. Лечение колик.**

Самое главное, родители должны понять, что газы - обычное явление у новорожденных, что они не причиняют ребенку вреда (наоборот, дети, хорошо прибавляющие в весе, чаще страдают от газов) и что к 3 месяцам или раньше это пройдет, не оставив и следа. Если родители найдут в себе силы спокойно отнестись к крику ребенка, то половина проблемы уже решена.

Для сверхвозбудимых детей нужен спокойный образ жизни, тихая комната, нежность и неторопливость в уходе, негромкие голоса, отсутствие посетителей. Не играйте бурно с таким ребенком, не щекочите его, не ходите с ним гулять в шумные места. Ребенок, страдающий коликами, также нуждается в ласке, в улыбке, в обществе родителей, как и другие дети, но с ним нужно обращаться особенно осторожно. Матери следует чаще показывать такого ребенка врачу. Врач может назначить успокоительное. Правильно прописанное лекарство не принесет ребенку вреда и не привьет ему привычку к успокоительным средствам, даже если ими пользоваться в течение нескольких месяцев.

Если нет возможности посоветоваться с врачом, попробуйте домашнее средство - соску-пустышку. Обычно это оказывается очень эффективным успокоительным средством, но некоторые родители и врачи не одобряют соски-пустышки (см. раздел 306).

Ребенок, страдающий газами, чувствует себя лучше, лежа на животе. Еще большее облегчение вы ему принесете, положив его животиком на колени или на грелку и поглаживая его по спинке. Температуру грелки следует проверять внутренней стороной запястья. Грелка не должна обжигать вашу кожу. Оберните грелку пеленкой или полотенцем, прежде чем положить ее на ребенка.

Если боли от газов невыносимы, то клизма из теплой воды принесет ребенку облегчение (см. раздел 586). Это средство следует применять не регулярно, а только в особо тяжелых случаях и по назначению врача.

Можно ли брать ребенка на руки, качать его или носить на руках, если он плачет от газов? Даже, если это его успокоит, не приведет ли это к избалованности? В наше время уже не боятся избаловать ребенка, как раньше. Если ребенок плохо себя чувствует и вы его утешите, он не потребует утешения, когда он будет чувствовать себя хорошо. Если маленького ребенка успокаивает укачивание или ношение на руках - пойдите ему навстречу.

Однако, если на руках он все равно плачет, то лучше его не носить, чтобы не приучать к рукам (см. раздел 254).

Особенно нервные дети должны находиться под тщательным наблюдением врача. Большинство из них быстро поправляется, но первые 2-3 месяца очень тяжелое время и для них, и для родителей.

## **253. Родителям тяжело с беспокойным, сверхвозбудимым, страдающим газами или раздражительным ребенком.**

Часто, когда берешь такого ребенка на руки, чтобы его успокоить, он сначала замолкает на несколько минут, а затем начинает плакать с новой силой. При этом он бьет руками и ногами. Он противится вашим утешениям и даже как будто сердится на вас за это. В глубине души вам больно и обидно. Вам жалко ребенка (по крайней мере вначале). Вы чувствуете себя беспомощной. Но с каждой минутой ребенок злится все больше, и вы тоже не можете не рассердиться на него в глубине души. Вам становится стыдно, что вы сердитесь на такого крошку. Вы стараетесь подавить свой гнев, и это приводит к большому нервному напряжению ребенка.

Ничего удивительного, что вы сердитесь в такой ситуации, и вам незачем этого стыдиться. Если вы признаетесь, что рассердились, и попытаетесь отнестись к этому с юмором, то вам будет легче пережить этот период. Кроме того, помните, что ребенок совсем не сердится на вас, хотя он сердито плачет. Он еще не знает, что вы личность и что он тоже личность.

Если вам не повезло и ваш ребенок много плачет, несмотря на все усилия врача и ваши, вы должны подумать и о себе. Может быть, вы по складу характера спокойный, уравновешенный человек и не волнуетесь, убедившись, что ребенок не болен и что вы сделали для него все возможное. Но многие матери буквально сходят с ума и доводят себя до изнеможения, слыша плач ребенка,

особенно если он первенец. Вы обязательно должны найти возможность уходить из дома и от ребенка на несколько часов хотя бы 2 раза в неделю (или даже чаще, если это возможно).

Вам, конечно, неудобно просить кого-то остаться с ребенком. Вы думаете: "Почему я должна навязывать своего ребенка другим людям. Кроме того, я все равно буду волноваться о нем". Вы не должны относиться к этому небольшому отдыху как к удовольствию. И для вас, и для ребенка, и для вашего мужа важно, чтобы вы не дошли до изнеможения и депрессии. Если вам некого найти себе в замену, то пусть ваш муж посидит с ребенком 2-3 раза в неделю, пока вы пойдете в гости или в кино. Ваш муж тоже должен проводить один или два вечера в неделю вне дома. Ребенку не нужны сразу два слушателя в лице обеспокоенных родителей. Пусть к вам приходят в гости друзья. Помните, все, что помогает вам сохранять душевное равновесие, что отвлекает вас от беспокойства о ребенке, в конечном счете помогает и ребенку, и всей семье.

## **Избалованность**

### **254. Можно ли избаловать ребенка в этом возрасте?**

Этот вопрос обсуждается в первые же несколько недель, когда ребенок плачет между кормлениями вместо того, чтобы спокойно спать. Когда берешь его на руки и ходишь с ним по комнате, он перестает плакать, по крайней мере на время. Но как только его кладут обратно, все начинается сначала. Я думаю, в первые 2 месяца можно совершенно не волноваться относительно избалованности. По всей видимости, такой ребенок плохо себя чувствует или нервно возбужден. Когда вы берете его на руки, это его отвлекает, а движение успокаивает. Кроме того, тепло вашего тела и давление на животик тоже помогают ему. Даже, если впоследствии вы решите, что немного избаловали его, то в возрасте 4-5 месяцев вам не трудно будет перевоспитать его в несколько дней.

### **255. Будьте осторожнее к 3 месяцам.**

К этому возрасту ребенка перестают мучить газы, его нервная система налаживается - таким образом, исчезают причины, вызывавшие его плохое самочувствие (очень редко детей продолжают мучить газы до 4-5 месяцев). Вы замечаете, что ребенок уже не просыпается неожиданно со спазмами и вспученным животиком. Он больше не плачет раздраженно и регулярно. Разумеется, те дети, которые не сходили с рук все первые 3 месяца, будут, возможно, немного избалованы. Они хотят, чтобы их, как прежде, носили на руках и занимались ими. Теперь будет разумнее умерить свое сострадание. Я не хочу сказать, что вы вдруг должны стать очень строгими. Но, когда ребенку время спать, вы можете сказать ему с улыбкой, но твердо, что ему пора спать, а вам нужно идти заниматься своими делами. Сказав это, уходите, даже если он несколько минут покричит (см. также раздел 260).

### **256. О родителях, которые слишком много развлекают своего ребенка.**

Нередко мать или отец, или бабушка так обожают малыша, что занимаются им почти все время, которое он не спит: носят его на руках, трясут на колене, танцуют с ним, смешат его, играют с ним в ладунки и т. д. (все родители точно так же играют со своим ребенком, но в меру). Постепенно ребенок совершенно отвыкает развлекаться самостоятельно. Ему скучно и одиноко, когда его оставляют одного, и он плачет, чтобы к нему пришли. То, что вначале было для матери одним удовольствием, теперь становится тяжелой обузой.

### **257. О родителях, которые легко уступают.**

Если мать всегда с готовностью берет ребенка на руки, как только он заплачет, то месяца через два он может проситься на руки почти все время, пока не спит. Если мать будет по-прежнему уступать, то через некоторое время ребенок поймет, что его бедная измученная мать у него под каблуком и будет тиранить ее, требуя, чтобы его постоянно носили на руках. В глубине души



мать не может не возмущаться, и ребенок станет ей неприятен. Но она стыдится этих чувств и не видит выхода из создавшегося ненормального положения.

## **258. Причины избалованности.**

Почему же у некоторых родителей растут избалованные дети? Во-первых, это чаще всего случается с первым ребенком. Все родители немного балуют своих первенцев. Для большинства родителей первый ребенок - самая увлекательная игрушка. Но дело не только в том, что родители его обожают. Часто родители переносят на ребенка и свои несбывшиеся надежды и опасения. Кроме того, родители волнуются, чувствуя себя полностью ответственными за судьбу беспомощного человеческого существа. Когда ребенок плачет, родители чувствуют себя обязанными чем-то помочь ему. Со вторым ребенком вы уже более уверены в своих силах и можете реальнее оценивать обстановку. Вы знаете, что ребенку приходится иногда в чем-то отказывать для его же блага. Вы не чувствуете себя виноватой, когда вам приходится быть твердой и неумолимой, так как знаете, что вы правы.

Почему же у одних родителей ребенок более избалован, чем у других? Обычно балуют детей те родители, которые слишком долго ждали ребенка и боятся, что у них уже не будет другого; родители, не уверенные в своих силах, превращающие себя в добровольных рабов своего ребенка и возлагающие на него все свои несбывшиеся надежды; родители, взявшие ребенка на воспитание и считающие, что они должны проявить сверхчеловеческие усилия, чтобы оправдать возложенную на себя миссию; родители, занимавшиеся изучением детской психологии в институте или в медицинской школе или работавшие в этой области и потому считающие, что они вдвойне обязаны доказать свою компетентность (в действительности знание теорий только усложняет воспитание ребенка); родители, стыдящиеся своих неприязненных чувств к ребенку и старающиеся загладить свою "вину", давая ребенку все, что он хочет; родители, которые не в состоянии слышать плач ребенка, что заставляет их чувствовать себя виноватыми и тогда они готовы сделать все, что угодно, лишь бы он не плакал.

Какова бы ни была причина, все эти родители слишком охотно жертвуют своими удобствами и своими правами, стараясь удовлетворить все желания ребенка. Если бы ребенок был разумным существом, то это было бы еще не так страшно. Но беда в том, что ребенок не знает, что для него хорошо, а что плохо. Он, естественно, ожидает от родителей уверенного руководства, при наличии которого он чувствует себя в безопасности. Когда же родители колеблются, ребенку становится не по себе. Если родители всегда торопятся взять ребенка на руки, как только он заплачет, как будто ему опасно оставаться в кроватке, то ребенку тоже начинает казаться, что это действительно почему-то опасно. И чем больше родители подчиняются капризам ребенка, тем требовательнее он становится. (В любом возрасте мы, помимо своей воли, склонны сест на голову слишком покорному человеку.)

## **259. Как перевоспитать избалованного ребенка.**

Чем раньше вы заметите, что ребенок избалован, тем легче вам его перевоспитать. Но это требует силы воли и твердости. Чтобы придать себе силы, помните, что в конце концов требовательность сверх меры и излишняя зависимость гораздо больше вреда принесут ребенку, чем вам. Избалованность сделает его неприятным для окружающих людей и для себя самого. Поэтому вы перевоспитываете ребенка для его же пользы.

Составьте для себя расписание (даже запишите его, если нужно), по которому вы должны быть заняты домашней или другой работой большую часть того времени, когда ребенок не спит. Делайте эту работу с занятым видом, чтобы произвести впечатление на ребенка, да и на себя. Если ребенок хнычет и тянется к вам, просясь на руки, объясните ему дружелюбным, но твердым тоном, что вы работаете, а работа обязательно должна быть сделана сегодня. Он не поймет ваших слов, но он поймет интонации вашего голоса. Продолжайте свое дело с занятым видом. Первые часы первого дня этой кампании - самые тяжелые. Одни дети скорее привыкают к такой перемене, если матери нет рядом или если она почти не разговаривает с ребенком, что помогает ему чем-нибудь заняться. Другой ребенок чувствует себя спокойнее, если он по крайней мере видит мать или слышит ее голос, даже если она не берет его на руки. Когда вы решите,

что пришло время поиграть с ним немного, сядьте рядом с ним на пол, пусть он вскарабкается к вам на колени, но не носите его на руках, как раньше. Пока вы сидите с ним на полу, он может отползти от вас, когда он в конце концов поймет, что вы никуда от него не денетесь. Если же вы возьмете его на руки, будете носить его, то при малейшей попытке спустить его на пол он будет шумно протестовать. Если в то время, как вы сидите с ним на полу, он продолжает хныкать, вспомните еще о каком-нибудь деле и снова оставьте ребенка одного.

## **260. Хроническое нежелание ложиться спать.**

Эта проблема развивается незаметно. В большинстве случаев она возникает у детей, которые до 3 месяцев страдали от газов или регулярно раздраженно кричали. Нежелание спать можно также считать формой избалованности. Раньше, если ребенок страдал от газов, его брали на руки и это его успокаивало, что в свою очередь успокаивало и мать. Но, когда ребенку 3-4 месяца, до сознания матери начинает доходить, что он плачет уже не от боли или страха: его плач стал сердитым и требовательным. Он требует, чтобы его носили на руках, потому что он к этому привык и думает, что ему полагается такой род услуг. Когда его бедная мама присядет на минутку, чтобы наконец отдохнуть, он смотрит на нее так, как будто хочет сказать: "А ну, иди!"

Такой ребенок может постепенно натренировать себя не засыпать до 9, 10, 11 часов вечера или даже до полуночи. Мать рассказывает, что его веки часто закрываются и голова падает, но как только она пытается положить его в кровать, он просыпается с возмущенным криком.

Проблема засыпания истощает и мать, и ребенка. Ребенок становится раздражительным днем и его аппетит может ухудшиться. Родителей также все больше раздражает ежедневный спектакль, устраиваемый ребенком, но они не знают, что делать. Даже ребенок, мне кажется, чувствует, что эта тирания ему даром не пройдет. Ребенка не трудно отучить от этой привычки, если понять, что она приносит такой же вред ему, как и родителям. Лечение очень простое: положите ребенка в постель в положенное время, нежным голосом пожелайте ему спокойной ночи, выйдите из комнаты и не возвращайтесь. Большинство детей в первую ночь гневно кричат минут 20-30, а потом, видя, что ничего не происходит, неожиданно засыпают. На следующий день они уже будут плакать только 10 минут, а на третий день они обычно вообще не плачут.

Сердобольным родителям тяжело слышать крик ребенка. Они воображают самое худшее, что его голова застряла в решетках кровати, что его вырвало, что он в панике от того, что его оставили одного. Я убежден, что ребенок в этом возрасте плачет просто от злости. Доказательством этому служит та быстрота, с которой вылечиваются такие проблемы на первом году жизни, а также тот факт, что дети сразу становятся гораздо спокойнее и счастливее. Но очень важно удержаться от искушения войти в комнату ребенка, чтобы убедиться, что с ним все в порядке или успокоить его, что вы рядом. Это только рассердит его еще больше и он будет плакать гораздо дольше (см. также раздел 477).

Если вы опасаетесь, что плач малыша разбудит других детей, положите в его комнате ковер или одеяло на пол и одеяло на окно. Такие ткани хорошо поглощают звук.

Иногда бывает необходимо объяснить ваши обстоятельства соседям. Скажите им, что это будет продолжаться лишь несколько дней, и попросите их проявить терпение.

## **261. Ребенок, просыпающийся каждую ночь.**

Такой ребенок охотно ложится в постель и сразу же засыпает, но регулярно просыпается среди ночи. Иногда эта привычка появляется во время сильной простуды или ушного заболевания, когда он действительно просыпается от боли. Но в последующие ночи родители продолжают вскакивать и бежать к ребенку, как только он захнычет, хотя заболевание уже проходит. Иногда привычка просыпаться ночью возникает в болезненный период роста зубов. Все маленькие дети, так же как и взрослые, наполовину просыпаются несколько раз за ночь, чтобы переменить положение. Если к ребенку подходят и берут его на руки, когда он просыпается, он научится заставлять себя просыпаться окончательно, чтобы немного поразвлечься ночью.

Если родители не могут положить конец этой вредной привычке, то ребенок научится просыпаться уже не один, а несколько раз за ночь и бодрствовать все дольше и дольше. Он потребует от вас не только вашего присутствия, но и ношения на руках и будет сердито возражать, как только вы попытаетесь положить его обратно в кровать. Я слышал, что некоторым родителям приходилось таким образом носить ребенка по 3-4 часа каждую ночь. Такое положение раздражает и изматывает и ребенка, и родителей (см. также раздел 477).

В большинстве случаев излечиться от этой привычки очень просто. Ребенок должен привыкнуть к тому, что криком среди ночи он ничего не добьется. Пусть он плачет, - не подходите к нему вообще. В первую ночь он может проплакать 20-30 минут (хотя вам это время покажется вечностью), в следующую ночь он проплачет минут десять, а в третью, возможно, вообще не будет просыпаться.

Здесь необходимо сделать одну существенную оговорку. Ребенок не должен видеть родителей, когда он проснется ночью. Если он их видит, то как бы родители ни притворялись, что они спят, ребенок будет плакать все сильнее и сердиться все больше, и это может тянуться бесконечно. Очень важно, чтобы ребенок спал в другой комнате хотя бы в течение нескольких дней, пока он не отучится от своей привычки. Если это абсолютно невозможно, то отгородите его кровать ширмой или занавеской.

## **262. Рвота у избалованного ребенка.**

У некоторых детей легко возникает рвота, когда они возбуждены. Это пугает мать, она смотрит на ребенка тревожным взглядом, торопится убрать за ним, старается быть по отношению к нему более предупредительной и в следующий раз немедленно бежит к нему, как только он закричит. Ребенок сразу понимает выгоду своего положения и в следующий раз намеренно старается вызвать рвоту, когда рассердится. Кроме того, рвота будет пугать его так же, как и мать. Я думаю, мать должна заставить себя спокойно относиться к рвоте, если ребенок намеренно ее вызывает, чтобы настоять на своем. Если мать решила приучить его засыпать без крика и укачивания, то она не должна отступать от намеченного плана и не входить к ребенку. А убрать за ребенком можно позже, когда он уснет.

## **Простое расстройство пищеварения**

### **263. Не ставьте диагноз сами - слишком велика опасность ошибиться.**

Всегда незамедлительно консультируйтесь с врачом при каких-либо изменениях в пищеварении ребенка. Многие причины могут вызвать рвоту, спазмы и жидкий стул и не все из них упомянуты в настоящей книге. То, о чем вы прочтете ниже, должно помочь вам приспособиться к некоторым самым обычным видам расстройств пищеварения у новорожденных, после того как доктор поставил диагноз.

### **264. Икота.**

Многие дети регулярно икают после каждого кормления. Икота, по всей видимости, ничего не означает и остановить ее удается редко. Попробуйте помочь ребенку отрыгнуть воздух или дайте ему воды.

### **265. Срыгивание и рвота - обычные явления у новорожденных.**

Срыгивание и рвота - это почти одно и то же. Срыгиванием мы называем такую рвоту, когда только небольшое количество молока поднимается из желудка. Срыгивание ничего не означает. Большинство новорожденных часто срыгивает в первые месяцы. Некоторые дети срыгивают даже несколько раз после каждого кормления, а другие - только изредка. (Молочные пятна легче отойдут, если одежду, пеленки и простынки сначала отмочить в холодной воде.)

Когда у ребенка впервые появляется рвота, мать очень пугается. Но, если ребенок здоров и весел, то рвота сама по себе не означает заболевания. Есть дети, особенно сверхвозбудимые, у которых рвота бывает почти каждый день (см. раздел 250) в первые несколько недель. Разумеется, если у вашего

ребенка регулярно возникает рвота или срыгивание, то, несмотря на нормальную прибавку в весе, вам необходимо посоветоваться с врачом, особенно, если есть и другие признаки желудочно-кишечного расстройства. Старайтесь, чтобы ребенок обязательно отрыгивал воздух после кормления. В большинстве случаев от срыгивания не удастся избавиться никакими мерами ни изменением расписания кормлений, ни уменьшением количества пищи.

Часто матери спрашивают, не следует ли кормить ребенка сразу же после рвоты. Если он спокоен, не кормите его до тех пор, пока он не проявит признаков голода. Возможно, его желудок немного раздражен, дайте ему возможность отдохнуть. Когда ребенка вырвет, вы почти уверены, что его желудок пуст. В действительности количество рвотных масс почти всегда производит впечатление большее, чем на самом деле. Бывают дети, у которых рвота возникает после каждого кормления, и все-таки они нормально прибавляют в весе.

Срыгнутое молоко может быть уже свернувшимся.

Все сказанное выше не значит, что вы можете не придавать значения рвоте. Ребенок, которого с самого рождения рвет после каждого кормления, должен находиться под неусыпным наблюдением врача. Обычно рвота в первые дни вызывается слизью, скопившейся в желудке, и скоро проходит. Признаком серьезного заболевания рвота может быть очень редко, но если в ней содержится зеленая желчь, требуется срочное медицинское или даже хирургическое вмешательство.

### **266. Натужная рвота при спазме привратника.**

Эта форма рвоты может начаться у новорожденных в возрасте нескольких недель. Она возникает тогда, когда привратник, отделяющий желудок от кишечника, не открывается полностью и плохо пропускает пищу. Такое заболевание чаще встречается у мальчиков. Если у ребенка изредка бывает натужная рвота, то это не обязательно означает, что привратник у него не в порядке. Рвота может возникнуть сразу же после кормления или во время него. Если такого типа рвота бывает у ребенка часто (например, 2 раза в день), он обязательно должен находиться под строгим наблюдением врача.

Если у вашего ребенка никогда раньше рвоты не было и вдруг у него начинается сильная рвота, измерьте ему температуру. Многие детские заболевания начинаются с рвоты. Если же у него нет температуры и он выглядит абсолютно здоровым, то вам не о чем беспокоиться. Если же он выглядит больным или налицо другие симптомы болезни или его вырвет опять, вызовите врача.

У большинства новорожденных срыгивание бывает только в первые недели и с возрастом проходит. У многих детей срыгивание окончательно исчезает к тому времени, когда ребенок начинает садиться. Иногда оно продолжается до тех пор, пока ребенок не начинает ходить. Изредка срыгивание только начинается в возрасте нескольких месяцев. Иногда оно усиливается во время роста зубов. Срыгивание доставляет матери много хлопот, но оно не является признаком заболевания, если ребенок хорошо прибавляет в весе и спокоен.

### **267. Легкое расстройство пищеварения и газы.**

В первые 3 месяца у ребенка бывают регулярные приступы болей от газов. Это связано с определенным временем дня. Бывают и более продолжительные расстройства пищеварения. Их симптомы следующие: беспокойство, частый плач, выпускание газов через задний проход, усиленное срыгивание, рвота, стул частично жидкий, частично створоженный, может быть зеленоватый. В этом случае помогает изменение в питании. Посоветуйтесь с врачом, даже, если ребенок хорошо прибавляет в весе. Особенно необходима консультация врача, если у ребенка расстройство пищеварения и при этом он не прибавляет в весе.

## **Запор**

### **268. Что можно считать запором.**

У одних детей стул регулярный, а у других - нет. Но и те, и другие дети абсолютно здоровы. Вам не удастся сделать стул ребенка регулярным, если он

нерегулярный, да в этом и нет нужды. С другой стороны, попытки заставлять ребенка испражняться, когда еще не пришло время, в конечном счете могут привести к эмоциональной травме. Если у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, стул бывает только через день и он мягкий, то это нельзя считать запором. Ребенку совсем не обязательно иметь стул каждый день.

### **269. Твердый стул у ребенка при искусственном вскармливании.**

Если у ребенка, питающегося коровьим молоком, стул становится твердым и выходит с трудом - это запор. Посоветуйтесь с врачом. Можно ввести в питание ребенка сок или пюре из чернослива. Начните с 2 чайных ложек в 6-часовое вечернее кормление. Если этого недостаточно, увеличьте количество пюре из чернослива до 4 чайных ложек или даже больше. У некоторых детей от сока из чернослива бывают спазмы, но большинство детей хорошо его пьют и усваивают.

### **270. Хронический запор.**

Это нарушение функции кишечника редко бывает у детей постарше, особенно, если их питание включает каши из круп грубого помола, овощи и фрукты. Если у ребенка возникает запор, не пытайтесь лечить его самостоятельно, так как вы не знаете, что его вызвало. Обязательно посоветуйтесь с врачом. Очень важно не подавать вида при ребенке, что вас беспокоит его стул. Не обсуждайте с ребенком проблемы стула, не связывайте эту проблему с бактериями, с его здоровьем и самочувствием. Не поощряйте ребенка следить за своим стулом и сами тоже не обращайтесь на это слишком много внимания. Избегайте пользоваться клизмой. Выполняйте предписания врача как можно непринужденнее, весело и без лишних задержек, будь то диета, лекарства или физические упражнения. Не обсуждайте с ребенком, почему и для чего вы принимаете те или иные меры. В противном случае вы сделаете из него ипохондрика.

Давайте ребенку больше овощей и фруктов 2-3 раза в день, если он их любит. Если ребенок любит чернослив или инжир, давайте их каждый день. Помогают также фруктовые и овощные соки. Следите за тем, чтобы у ребенка были все возможности для физических упражнений. Если ребенку 4-5 лет или больше и, несмотря на все изменения в питании, запор продолжается, но не доставляет ребенку беспокойства, не волнуйтесь и вы, но посоветуйтесь с врачом.

### **271. Болезненный твердый стул в раннем детстве нуждается в срочном лечении.**

Если стул ребенка 1-2-3 лет выходит болезненно, то необходимо срочно ему помочь. Иначе он может начать излишне беспокоиться по этому поводу, что приведет к психологическим нарушениям (см. разделы 272, 362).

### **272. "Психологический" запор.**

В возрасте от 1 года до 2 лет у детей часто возникает запор, причины которого в основном психологические. Если у ребенка в этом возрасте был один или два раза болезненный стул, то после этого он может стараться задерживать его неделями или даже месяцами из страха, что боль может повториться. Если ребенок будет удерживать стул в течение 1-2 дней, то каловые массы станут твердыми, и так запор может продолжаться очень долго (см. раздел 362). Иногда бывает и так: мать слишком ревностно приучает ребенка к горшку, а малыш, отстаивая свою независимость, сопротивляется и удерживает стул, что приводит к запору (см. раздел 361).

### **273. Временный запор - обычное явление во время болезни.**

Особенно часто это бывает, если у ребенка повышена температура. В старые времена родителям и врачам казалось, что ребенок не может выздороветь, пока его кишечник не освободится, поэтому и лечить нужно в первую очередь запор. А некоторые считали, что запор и есть главная причина заболевания. Необходимо понять, что любое заболевание, при котором у человека ломит и болит все тело, повлияет и на его желудочно-кишечный тракт. Во время болезни у человека пропадает аппетит, пища медленнее движется по

кишечнику и может даже возникнуть рвота. Эти симптомы могут появиться за несколько часов до других признаков заболевания.

#### **274. Спазматический запор.**

При этом виде запора стул выходит в виде маленьких твердых шариков. Это происходит из-за спазма кишечника, так что стул оказывается разделенным на части, которые затем высыхают и сминаются шариками. Мы не знаем, почему кишечник у некоторых людей имеет эту тенденцию. Иногда это объясняется нервным напряжением. Часто это свойство с трудом поддается лечению. Иногда помогают изменения в питании, но чаще всего это эффекта не дает. Обычно спазматический запор проходит с возрастом.

## **Понос**

#### **275. В первые два года кишечник у ребенка очень чувствительный.**

Расстройства возникают под воздействием не только бактерий, вызывающих их и у взрослых, но и бактерий, обуславливающих простудные и другие заболевания, и даже бактерий, которые не оказывают никакого влияния на старших детей и взрослых. Один или два вида овощей также могут вызывать понос у некоторых детей. Вот почему мы оберегаем детей от инфекций, тщательно стерилизуем им молоко, изменяем состав их питания постепенно и очень осторожно, понемногу вводим новые виды пищи.

Если у ребенка стул все время был нормальным и вдруг стал жидким, считайте, что в его кишечник попала инфекция. Обычно происходят и другие изменения: стул бывает чаще, его цвет часто меняется на зеленоватый. Изменяется и запах.

Обычно расстройства пищеварения у детей бывают легкими и быстро вылечиваются, если лечение начато вовремя. Расстройство пищеварения надо считать тяжелым, если имеется один из следующих симптомов: водянистый стул, слизь или кровь в стуле, рвота, температура выше 38°, если ребенок выглядит изможденным или у него серые круги под глазами. Даже, в случае небольшого поноса необходимо обращаться к врачу, потому что чем раньше начато лечение, тем скорее выздоровеет ребенок. Если у ребенка наблюдается один из симптомов тяжелого расстройства пищеварения, то жизненно важно немедленно вызвать врача или отвезти ребенка в ближайшую больницу, даже, если она далеко.

#### **276. Неотложная помощь при слабом поносе.**

Обычно проходит несколько часов, прежде чем вы получите совет врача. Бывает, что семья находится в глуши, откуда трудно добраться до врача. Поэтому ниже даются советы, как оказать неотложную помощь. Но это не значит, что мать должна сама лечить ребенка от поноса, если у нее есть возможность посоветоваться с врачом.

Если ребенок находится исключительно на грудном вскармливании, то пусть он продолжает питаться грудным молоком. Чем меньше он высасывает молока, тем лучше для него. Если вы уже прикармливаете ребенка, то исключите твердую пищу, пока вы не посоветуетесь с врачом или пока не пройдет понос. Грудное молоко хорошо помогает при многих видах поноса.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то до консультации с врачом разбавляйте его молоко наполовину водой (см. раздел 145). Еще лучше разбавлять не обычное, а снятое молоко. Пусть ребенок выпьет как можно меньше молока, только чтобы удовлетворить чувство голода. Если, питаясь разбавленным молоком, ребенок голодает, кормите его чаще. Если вам приходится продолжать лечить ребенка самой, то старайтесь кормить его разбавленным молоком, пока его стул не станет нормальным или почти нормальным в течение целого дня и пока он не проявит признаков голода. Если он таких признаков не проявляет, то, вероятно, он еще болен и безопаснее будет не увеличивать его порцию молока. Если легкий понос не проходит через 2-3 дня, то считайте его более тяжелым и постарайтесь обязательно показать ребенка врачу.

Если питание ребенка включает, кроме молока, и твердую пищу, то

исключите ее совершенно до тех пор, пока вы не посоветуетесь с врачом или пока не пройдет понос. Если у ребенка ухудшился аппетит или, если понос не уменьшился через день, разбавляйте молоко. Когда он выздоровеет, сначала вернитесь к неразбавленному молоку, а потом снова начните давать твердую пищу, но не все сразу, а по одному виду каждый день в следующем порядке: 1) блюда, включающие желатину; 2) тертое яблоко и апельсиновый сок; 3) мясо и яйца; 4) белые каши; 5) овощи; 6) картофель и другие продукты, содержащие крахмал; 7) фрукты. После желудочного расстройства давайте твердую пищу понемногу: в первый день только 1/3 его обычной порции, во второй день - 2/3, а в третий день - полную порцию. В это время не следует вводить новые виды пищи в рацион ребенка.

### **277. Неотложная помощь при тяжелом поносе в ожидании врача.**

Если у ребенка один из симптомов тяжелого поноса (водянистый стул, слизь или кровь в стуле, рвота, температура выше 38°, состояние изнеможения, ввалившиеся глаза с серыми кругами под ними), давайте ребенку питье, приготовленное по следующему рецепту: воды 250 г, сахара 1 столовая ложка (без верха), соль 3/4 чайной ложки. Давайте от 30 до 120 г этой смеси в зависимости от того, сколько он хочет и может выпить. Поите ребенка только тогда, когда он не спит. Держите его на такой диете, пока не придет врач. Если вы вынуждены лечить ребенка самостоятельно, держите его на этой смеси в течение одних или даже трех суток, пока его стул не примет почти нормальный вид. А затем очень постепенно возвращайтесь к прежнему питанию. Ниже приводится последовательность увеличения рациона ребенка после тяжелого расстройства пищеварения. Если он поправляется быстро, то переходите от одной стадии к другой каждый день. Если ребенок поправляется медленно, останавливайтесь по 2 дня на каждой стадии.

Первая стадия: снятое молоко, разбавленное равным количеством воды. Если вы не располагаете снятым молоком, приготовьте смесь из молока (1/2 обычной порции) и воды без сахара. Воды добавьте столько, чтобы получилось обычное количество молока. Наливайте в бутылочку только 2/3 его прежнего количества, а остальную смесь оставьте на случай, если ребенка придется кормить чаще (например, каждые 3 часа). Чем меньше он выпьет, тем лучше, лишь бы он утолил голод.

Вторая стадия: разбавленное снятое молоко с сахаром в обычном количестве. Или смесь из половины обычного количества молока плюс столько воды, чтобы получилось обычное количество, плюс столовая ложка сахара.

Третья стадия: неразбавленное снятое молоко с 2 столовыми ложками сахара. Или половина обычного количества молока, долитого водой до обычной нормы, с 2 столовыми ложками сахара.

Четвертая стадия (если стул стал нормальным): обычное молоко.

Пятая стадия: добавление твердой пищи постепенно, как описано в предыдущем разделе.

Если стул снова стал более жидким, вернитесь на две стадии назад. Если понос усилился, начните все лечение сначала, со смеси без молока, и обязательно постарайтесь найти возможность посоветоваться с врачом.

Когда понос начинает проходить, то первый стул бывает почти удовлетворительным, а следующий - хуже. Это не должно вас огорчать, но разумнее подождать до вечера и посмотреть, как обстоят дела, прежде чем переходить к следующей стадии возвращения к нормальному питанию. Заботливые родители восклицают, когда им советуют сократить питание ребенка во время поноса: "Но ведь он будет голодным!". Возможно. Но лучше пусть он поголодает день или два, чем заболит еще серьезнее. В последнем случае вам придется держать его на голодной диете гораздо дольше.

У ребенка после 2 лет расстройства пищеварения бывают гораздо реже. Но если у него возникает понос, лучшее лекарство - постельный режим и питание, ограниченное водой, снятым молоком, блюдами, приготовленными с желатином.

## **Кожные явления**

Советуйтесь с врачом по поводу всех видов сыпи. Ошибиться очень легко. У детей, когда их разденут догола, обычно появляются мурашки. Это не сыпь.

## **278. Опрелость.**

У большинства новорожденных в первые месяцы очень чувствительная кожа. Если уже в родильном доме у ребенка появилась опрелость, это означает, что у него чувствительная кожа, которая нуждается в дополнительном уходе.

Опрелость вызывается аммонием, который вырабатывается бактериями в мокрых пеленках. Если у ребенка появится опрелость, кипятите его пеленки, пока она не пройдет, или сушите их на солнце, или полощите, добавляя в воду антисептик.

Почти у всех новорожденных появляются время от времени небольшие опрелости. Если опрелость легкая и быстро проходит, то никакого лечения не требуется. Не пользуйтесь непромокаемыми штанишками. Смазывайте опрелости защитными мазями. Цинковая мазь и паста Лассара дольше держатся на коже. Минеральные масла, детские масла и глицерин слишком быстро стираются или впитываются в одежду и, следовательно, плохо защищают места опрелости от мочи и трения одеждой.

Если опрелость принимает тяжелую форму, то необходимо кипятить или полоскать в антисептике не только пеленки, но и другие вещи, на которые попадает моча: ночные рубашки, распашонки, простыни и т. д. Клеенку кипятить нельзя. Мойте ее с мылом и прополаскивайте в антисептическом растворе.

Если опрелость очень сильная и особенно, если имеется много гнойничков, то вместо применения мазей лучше оставлять места опрелостей открытыми на несколько часов в теплой комнате. Накройте грудку и ножки ребенка легким одеялом. Под ребенка положите сложенную несколько раз пеленку для впитывания мочи. Воздушные ванны - самый надежный способ вылечить опрелость независимо от того, имеются гнойнички или нет.

Если опрелости у вашего ребенка появляются слишком часто, попробуйте несколько профилактических мероприятий для предупреждения их и посмотрите, какое из этих мероприятий, проводимых регулярно, окажется наиболее эффективным для вашего ребенка и отнимает у вас меньше времени и сил: сушка пеленок на солнце, использование антисептика при последнем полоскании, кипячение пеленок или применение мазей. При регулярном использовании одного из указанных средств или сочетании некоторых из них вы можете совершенно избавить ребенка от опрелостей. Меняйте пеленки не только до и после кормления, но и в промежутках между ними.

Понос может вызвать сильную опрелость вокруг заднего прохода. Не оставляйте ребенка в грязных пеленках и вытирайте места опрелости маслом, после чего смажьте толстым слоем цинковой мази. Если это не помогает, используйте воздушные ванны.

## **279. Сыпь на лице.**

У новорожденных часто бывает небольшая сыпь на лице, которая настолько неопределенна, что даже не имеет названия. Во-первых, бывают крошечные, блестящие, белые прыщики без красноты вокруг них. Они похожи на крошечные жемчужины. Они обязательно проходят с возрастом. Бывают скопления маленьких красных пятнышек или гладких прыщиков на щеках. Этот вид сыпи долго не проходит и очень огорчает матерей. Временами они бледнеют, а потом краснеют снова. Никакие мази обычно не помогают, но с возрастом эти пятнышки всегда сами исчезают. Изредка бывают красные, шершавые пятна на щеках, которые то появляются, то исчезают.

От сосания у новорожденных часто бывают мозоли на губах. Иногда от этих мозолей отслаивается кожа. Эти мозоли со временем проходят и не нуждаются в лечении.

## **280. Потница.**

С наступлением жаркой погоды у детей часто появляется потница в подмышечных впадинах и на шее. Потница - скопления маленьких розовых прыщиков, окруженных покрасневшей кожей. Обычно потница начинается вокруг шеи, но если она усиливается, то может распространиться на грудь, спину, за уши и на лицо. Как правило, потница ребенка не беспокоит. Смачивайте места потницы легкими похлопываниями ватным тампоном, смоченным в растворе пищевой соды, несколько раз в день (1 чайная ложка соды на стакан чистой воды). Можно также пудрить потницу крахмалом, но главное - это прохладный



воздух. Не бойтесь раздеть ребенка догола в жаркую погоду.

### **281. Молочная корка.**

Это легкое раздражение кожи головы. Очень часто встречается у новорожденных в первые месяцы. Выглядит, как шелушащиеся грязные пятна. Протирайте места шелушений ватным тампоном, смоченным в вазелиновом или подсолнечном масле, - это смягчает корочки, после чего их можно счесать частым гребешком. Если это не помогает, посоветуйтесь с врачом. Молочная корка редко бывает дольше, чем несколько месяцев.

## **Заболевания слизистой оболочки рта и глаза**

### **282. Молочница.**

Это грибковая инфекция. Внешне напоминает молочные пенки, прилипшие к слизистой оболочке полости рта, но они не снимаются, если их потереть. Если снять верхнюю пленку, то под ней кожа начнет немного кровоточить и выглядеть воспаленной. Ребенку больно сосать. Инфекция попадает в рот ребенка при плохом уходе за сосками. Но молочница бывает и при самом идеальном уходе. При подозрении на молочницу немедленно покажите ребенка врачу. Если вы не можете сразу пойти к врачу, то давайте ребенку около 15 г кипяченой воды после кормления. Можно намочить в воде вату и дать ребенку пососать. Это отмоет его рот от молока, что лишит грибок молочницы питательной среды. Не путайте бледную кожу на внутренней стороне десен с молочницей.

### **283. Кисты.**

Встречаются у некоторых новорожденных на острых краях десен. Кисты имеют жемчужно-белый цвет, и матери часто принимают их за зубы, но они имеют закругленную форму и не стучат о ложку, как зубы. Кисты обычно проходят сами по себе и не представляют собой ничего опасного.

### **284. Конъюнктивит.**

У многих новорожденных в первые несколько дней после рождения воспаляется слизистая (соединительная) оболочка глаз (конъюнктивы). Это воспаление вызывается лекарством, которое закапывают в глаза ребенка сразу после рождения во избежание инфекции.

### **285. Косоглазие.**

В первые месяцы глаза у новорожденных временами косят. В большинстве случаев с возрастом это проходит. Если же ребенок косит все время или большую часть времени или если к трехмесячному возрасту глаза все еще не стабилизировались, то посоветуйтесь с глазным врачом.

Матери часто спрашивают, не опасно ли вешать игрушки над кроваткой ребенка, так как он часто косит, когда на них смотрит. Не вешайте игрушки над самым носом ребенка, но совершенно безопасно повесить их на расстоянии вытянутой руки. Когда ребенок рассматривает предмет, держа его в руке, его глаза поворачиваются внутрь, так как его ручки очень коротки и предмет оказывается слишком близко. Мы все тоже немного поворачиваем глаза внутрь (к носу), когда разглядываем предмет вблизи. Не беспокойтесь, глаза ребенка не останутся повернутыми внутрь.

Нередко у новорожденных одно из верхних век может быть опущено ниже другого или один глаз может казаться меньше другого. В большинстве случаев с возрастом эта разница становится все менее и менее заметной.

## **Опухание молочных желез**

### **286. Грудница.**

Встречаются и у мальчиков, и у девочек через некоторое время после рождения. Иногда из опухшей железы выделяется молоко. Грудница вызывается

изменениями в железах внутренней секреции у матери еще до рождения ребенка. Это состояние не требует никакого лечения и всегда само проходит со временем. Нельзя массировать опухшую грудь или выдавливать из нее молоко, так как можно внести инфекцию.

## **Беспокойства, связанные с дыханием ребенка**

### **287. Чиханье.**

Новорожденные много чихают, но это не означает простуды, если нет насморка. Чиханье обычно вызывается пылью и засохшей слизью, скопившейся в носу.

### **288. Слабое дыхание.**

Молодых родителей часто беспокоит нерегулярное дыхание у новорожденных, потому что временами оно становится таким слабым, что его едва слышно и видно. Их также беспокоит, когда ребенок слегка храпит во сне. Оба эти явления абсолютно нормальны.

### **289. Постоянные звуки, сопровождающие дыхание новорожденных, нередкое явление.**

Бывает, что ребенок дышит с храпом, но не во сне, как взрослые, а во время бодрствования. Предполагается, что причиной является неумение ребенка управлять мягким небом. С возрастом этот храп исчезает.

Чаще встречается другой вид постоянных звуков при дыхании. Дело в том, что у некоторых детей надгортанники, расположенные над голосовыми связками, такие мягкие и подвижные, что при дыхании они засасываются внутрь и вибрируют. При вдохе появляется громкий храп, как будто ребенок подавился; но так он может дышать бесконечно. Обычно этот храп бывает, когда ребенок дышит глубоко, а если он спокоен или спит, то дышит нормально. Храп становится слабее, когда ребенок лежит на животе. Это явление само проходит с возрастом, но все же покажите ребенка врачу.

Затрудненное дыхание, которое наступает неожиданно в острой форме, имеет совершенно другое значение, чем постоянные звуки. Оно может быть вызвано крупом, астмой или другим заболеванием и требует немедленного вызова врача.

Показать ребенка врачу следует при каждом случае затрудненного дыхания, постоянное ли оно или возникло внезапно.

### **290. Задержка дыхания**

Происходит у некоторых детей, когда они плачут так яростно, что даже синеют. Когда это происходит впервые, мать ужасно пугается. На самом деле такие припадки неопасны и говорят только о темпераменте ребенка (часто эти припадки бывают у детей, спокойных и веселых в остальное время). Об этих припадках необходимо поставить в известность врача, чтобы он обратил особое внимание на физическое состояние ребенка, но никакого лечения не требуется. Более того, не следует удерживать ребенка от плача из-за припадков. Если вы будете брать его на руки, как только он заплачет, вы избалуete его.

### **291. Вилочковая (или зубная) железа.**

Часто о вилочковой железе говорят с благоговейным страхом, считая ее очень опасной. Считалось, что увеличенная вилочковая железа может явиться причиной неожиданной смерти ребенка. Однако во многих случаях, когда полагали, что смерть произошла в результате увеличения этой железы, в действительности она наступала в результате какого-нибудь неожиданного инфекционного заболевания.

Итак, не беспокойтесь относительно вилочковой железы у здорового новорожденного. Нет нужды делать рентгеновский снимок, чтобы выяснить ее размеры.

## **Х. Другие опасения**

### **Общие нервные явления, типичные для новорожденных**

#### **292. Вздрагивание.**

Новорожденные вздрагивают от громких звуков и от неожиданных изменений положения тела. Одни дети более чувствительны, другие - менее. Если ребенок, лежа на плоской твердой поверхности, сделает резкое движение ножкой или ручкой, для чувствительного ребенка этого неожиданного движения бывает достаточно, чтобы чуть не выпрыгнуть из кожи от страха. Такой ребенок может ненавидеть купание в ванне. Матери придется мыть его, держа на коленях, а потом ополаскивать в ванночке, крепко держа обеими руками. Чувствительного ребенка всегда надо крепко держать. С возрастом эти явления исчезают.

#### **293. Дрожание.**

У некоторых новорожденных временами наблюдается дрожание. Может дрожать подбородок или руки и ноги, особенно после того, как ребенка только что раздели, или когда он возбужден. Пусть вас не беспокоит дрожь у новорожденного. Это лишь еще один признак, что его нервная система несовершенна. Со временем и это явление исчезнет.

#### **294. Подергивания.**

Некоторые дети изредка судорожно подергиваются во сне. Редки новорожденные, у которых эти подергивания наблюдаются часто. Подергивания обычно со временем исчезают. На всякий случай скажите об этом врачу.

#### **295. Дети, которые бьются головой о стенку кровати или раскачивают головой, или качаются всем телом.**

Мать, конечно, не может быть спокойной, наблюдая, как ребенок бьется головой о стенку кровати. Это кажется ей настолько болезненным и бессмысленным, что она начинает сомневаться, нормален ли он. Мать боится, что ребенок повредит мозг этими ударами. В любом случае это невыносимое нервное напряжение слышать мерные удары головы ребенка о стенку кровати.

Есть также дети, которые раскачивают головой из стороны в сторону. А некоторые дети становятся на четвереньки и ритмично раскачиваются вперед и назад. При этом иногда кровать движется по комнате, пока не наткнется на стену.

Что означают эти ритмические движения? Я думаю, точно это пока не известно, но существует ряд предположений. Прежде всего эти привычки обычно появляются во второй половине первого года. В этом возрасте у детей начинает появляться чувство ритма и они пытаются раскачиваться в такт с музыкой. Но это лишь частичное объяснение. Чаще всего дети бьются головами или раскачиваются перед тем, как уснуть, или когда они наполовину просыпаются, чтобы уснуть снова. Мы знаем, что многие дети не могут спокойно заснуть, когда они устали. Перед тем как уснуть, они должны пройти через период напряженности (некоторые двухи трехмесячные дети кричат в течение нескольких минут перед сном). Возможно, что дети, сосущие палец перед сном или раскачивающиеся, или бьющиеся головой о стенку, таким образом пытаются успокоиться и снять нервное напряжение.

Многие врачи считают, что подобные ритмичные телодвижения типичны для детей, не получающих достаточно ласки. В этом есть доля правды. Часто молодые родители настолько серьезно относятся к своим обязанностям, что временами не могут быть естественными и непринужденными; они забывают проявить нежность к своему ребенку. В результате ребенок может вырасти необщительным и необласканным. Подобные привычки не означают, что ребенок слабоумный; он не повредит мозг, ударяясь головой о стенки кровати. На всякий случай вы можете обить стенки его кровати чем-нибудь мягким, чтобы ребенок избежал синяков. Один отец спилил переднюю спинку кровати и вместо нее вставил кусок плотной материи. Если ваш ребенок раскачивается вперед и

назад так, что при этом его кровать грохочет на весь дом, поставьте кровать на коврик, прибитый к полу, или обейте стену чем-нибудь мягким.

Во всяком случае, не следует удерживать ребенка от ритмических телодвижений перед сном, не следует ругать его за это потому, что обе эти меры только увеличат его нервное напряжение.

## **Сосание пальца**

### **296. Сосание пальца - нелегкая проблема.**

Относительно нее существует много противоречивых мнений. Я расскажу вкратце, что известно об этой проблеме и как ее избежать. Раньше считалось, что сосание пальца - просто плохая привычка. Когда ребенок начинал сосать палец, мать старалась отучить его от этого, пока сосание не стало "привычкой". Теперь мы знаем, что эта привычка совсем другого рода, по крайней мере вначале. Главная причина сосания пальца - это неудовлетворенный инстинкт сосания. Доктор Давид Леви указывает, что дети, которых кормят через каждые 3 часа, сосут палец меньше, чем те, которых кормят через 4 часа. Дети, которые успевают высосать необходимое количество молока за 10 минут (если соска старая и мягкая), будут сосать палец больше, чем те, которым приходится сосать 20 минут, чтобы насытиться. Доктор Леви кормил маленьких щенков из пипетки, так что у них не было возможности сосать. Щенки вели себя так же, как и дети, которые не могли удовлетворить свой инстинкт сосания: щенки сосали свои лапы и лапы своих братьев и сестер так интенсивно, что с них слезла шерсть.

Если ваш ребенок начинает сосать палец или руку, лучше не останавливать его немедленно, а дать ему возможность дольше сосать грудь, соску или пустышку (см. раздел 306). Следует учитывать количество и продолжительность кормлений.

### **297. Нужно принимать меры, когда ребенок только начинает сосать палец.**

Поздно, когда это стало привычкой. Дело в том, что многие новорожденные в первые месяцы плохо управляют своими членами. Можно наблюдать, как ребенок с трудом поднимает ручку и ищет ее ротиком. Если он случайно попадет кулаком в рот, он жадно сосет его, пока ему удастся удержать кулак во рту. Эти попытки - признак того, что потребность ребенка в сосании не удовлетворена и необходимо увеличить время сосания или груди или соски.

Особенно велика потребность ребенка в сосании в первые 3-4 месяца. В последующие месяцы она постепенно снижается. Одни дети уже в 7 месяцев равнодушны к процессу сосания, а у других эта страсть проходит только после года.

Инстинкт сосания различен у разных детей. Одни никогда не сосут более 15 минут и при этом не выказывают ни малейшего желания сосать палец. А другие дети, которые сосут в течение 20 минут или больше в каждое кормление, долго сосут свой палец. Некоторые дети начинают сосать палец еще в родильном доме и продолжают это делать дома. Мне кажется, что потребность сосать палец - явление врожденное.

Не беспокойтесь, если ребенок сосет палец только несколько минут перед самым кормлением. Он делает это от голода. Вот когда ребенок сосет палец сразу же после кормления или между кормлениями, вам следует подумать, каким образом удовлетворить его потребность в сосании. Дети обычно начинают сосать палец до 3-месячного возраста.

Почти все дети кусают свои пальцы или руки, когда у них начинают расти зубы (обычно между 3-м и 4-м месяцем). Не путайте это с сосанием пальцев. Разумеется, ребенок, который обычно сосет палец, во время роста зубов будет и сосать, и кусать его.

### **298. Сосание пальцев у детей при грудном вскармливании.**

Мне кажется, что дети, сосущие грудь, реже сосут свои пальцы. Очевидно, это происходит благодаря тому, что мать держит ребенка у груди столько, сколько он хочет. Мать не знает, есть ли еще молоко в груди или нет и поэтому полагается на ребенка. Когда ребенок высосет все молоко из

бутылочки, ему приходится останавливаться либо потому, что ему не нравится сосать воздух, либо мать просто забирает у него пустую бутылочку. Если ребенок, находящийся на грудном вскармливании, начинает сосать палец, первое, что нужно сделать - это увеличить продолжительность кормления до 30-40 минут, если вам позволяет время. Ребенок высасывает большую часть молока из груди за 5-6 минут, остальное время он сосет ради удовлетворения инстинкта сосания и досасывает по капельке оставшееся молоко. Другими словами, если он будет сосать грудь 35 минут, он получит почти столько же молока, сколько и за 20 минут. Если вы позволите ребенку сосать грудь столько, сколько ему хочется, вы с удивлением убедитесь, что один раз он будет сосать только 10 минут, а другой - 40 минут. Этот пример доказывает удивительную приспособляемость молочной железы к нуждам ребенка.

Если ребенок сосет только одну грудь в каждое кормление и больше не хочет, то вы не заставляйте его сосать больше. Но ребенок, который сосет обе молочные железы в каждое кормление и все-таки сосет палец, представляет другую проблему. Предположим, ему дают первую грудь на 10 минут, после чего ему дают вторую грудь. Ребенок может высосать слишком много молока из первой груди и, чувствуя неприятно переполненный желудок, он бросает вторую грудь через 5 минут, хотя его потребность сосать еще не удовлетворена, и он начинает сосать палец. Можно попробовать два способа заставить ребенка сосать грудь дольше. Попробуйте держать его у первой груди так долго, как он пожелает. Если ему не хватает молока в первой груди, все-таки подержите его подольше у первой груди, после чего дайте ему вторую. Пусть он сосет первую грудь минут двадцать (если он хочет), а потом приложите его к другой груди, которую он также будет сосать столько, сколько захочет.

### **299. Сосание пальцев у ребенка при искусственном вскармливании.**

Обычно это начинается тогда, когда он выпивает свою порцию молока не за 20 минут, как раньше, а за 10. Это происходит потому, что ребенок становится старше и сильнее, а соски изнашиваются и становятся мягче. Когда вы покупаете новые соски, то независимо от времени, за которое ребенок высасывает свою порцию, не расширяйте отверстий, - тогда ребенку понадобится больше времени, чтобы высосать свою порцию молока. Но, если отверстия слишком малы, то ребенок устанет и вообще откажется сосать. Отверстия в соске должны быть такого размера, чтобы ребенок высасывал свою порцию молока за 20 минут, хотя бы в первые шесть месяцев. (Имеется в виду время, когда он действительно сосет; промежутки, когда он отдыхает, не учитываются.)

Если ваш ребенок такой сильный, что высасывает свою порцию молока за 10-12 минут даже через новую соску, купите "слепые" соски, т. е. соски без отверстий, и сделайте отверстия сами раскаленной иглой (см. раздел 165). Возьмите тонкую иглу и быстро проткните соску. Затем проверьте, как потечет молоко из отверстия.

### **300. Если ребенок сосет палец, не торопитесь сокращать число кормлений.**

Число кормлений в сутки так же важно для удовлетворения инстинкта сосания ребенка, как и продолжительность кормлений. Если вы увеличили продолжительность кормлений, но ребенок все равно сосет палец, то я бы не рекомендовал сокращать число кормлений в сутки. Например, если трехмесячный ребенок не просыпается для вечернего кормления, но много сосет палец, то предпочтительнее будить его в 22 часа, если, конечно, он не отказывается есть, когда его разбудят. Вы сможете отменить это кормление месяца через два. Это относится к переходу от четырехразового питания к трехразовому.

### **301. Как влияет сосание пальца на рост зубов.**

Этот вопрос, безусловно, вас очень беспокоит. Действительно, у детей, сосущих палец, передние верхние зубы часто выступают вперед, а передние нижние зубы растут немного назад. Чем больше ребенок сосет палец, тем больше смещаются зубы. Смещение зубов в значительной степени зависит от положения, в котором находится палец ребенка во рту, когда он его сосет. Однако зубные врачи утверждают, что сосание пальца не оказывает никакого влияния на постоянные зубы ребенка, которые начинают появляться приблизительно в 6 лет. Другими словами, если ребенок перестает сосать палец до 6 лет (а так оно почти всегда и бывает), то вряд ли он повредит свои постоянные зубы.

Однако, независимо от того, оказывает сосание пальцев влияние на зубы или нет, вы, разумеется, хотите отучить ребенка от этой привычки как можно скорее. Предложения, о которых шла речь выше, помогут вам положить конец сосанию пальца.

### **302. Почему не следует пользоваться ограничивающими средствами.**

Почему не рекомендуется привязывать ручки ребенка или надевать шины на локти или алюминиевые наручники, чтобы не дать ему сосать палец? Во-первых, это заставит его страдать. Во-вторых, обычно ограничивающие средства не вылечивают ребенка, если он много сосет палец. Мы все слышали о несчастных матерях, которые надевали на ручки ребенка металлические наручники и шины и мазали руки веществами, имеющими неприятный вкус. Им приходилось проделывать это не несколько дней, а несколько месяцев. И как только они прекращали свое воздействие, палец моментально водворялся в рот. Конечно, эти средства в некоторых случаях помогали, но, как выяснилось, эти дети сосали палец совсем немного (очень многие дети временами сосут пальцы. Они сами перестают, даже если вы и не принимаете никаких мер). Но я думаю, что применение ограничивающих средств к "заядлому сосуну" сделает его еще более упрямым и в конечном счете он будет дольше сосать палец, чем если бы его оставили в покое.

### **303. Сосание пальцев у более старших детей.**

Когда ребенку около года, сосание пальцев имеет уже совершенно другую причину: это успокоительное средство, которым ребенок пользуется в особых случаях. Ребенок сосет палец, когда ему скучно или когда он устал, или когда он огорчен, или для того, чтобы скорее уснуть. Ребенок старшего возраста может впасть в младенчество (когда сосание было его главной радостью) и сосать палец в тех случаях, когда он не может справиться с обстановкой или добиться своего.

Сосут пальцы все же те дети, которые делали это раньше для удовлетворения инстинкта сосания. Крайне редко бывает, что ребенок только начинает сосать палец после года.

Конечно, ребенка в возрасте 1-2-3 лет не лечат теми же средствами, что и новорожденных (т. е. продлевая время сосания груди или соски). Я не думаю, что родители должны принимать меры, если ребенок большую часть времени спокоен, общителен, весел, деятелен и если он сосет палец только перед сном и изредка днем. Но если ребенок почти постоянно сосет палец вместо того, чтобы играть, то родителям следует подумать, почему ребенку необходимо почти постоянно себя успокаивать и нельзя ли чем-нибудь помочь ему, чтобы эта необходимость исчезла. Ребенку может быть скучно без детского общества или у него мало игрушек. Может быть, вы часами держите его в коляске. Ребенок может быть сердит на свою мать за то, что она никогда не разрешает ему делать то, что его привлекает. Лучше просто отвлечь внимание ребенка каким-либо предметом, с которым можно играть.

А у другого ребенка есть и детское общество, и свобода дома, но он слишком застенчив, чтобы воспользоваться этим. Он стоит рядом, наблюдает и сосет палец. Я не хочу сказать, что каждый ребенок, сосущий палец, представляет собой проблему. Даже у самых счастливых и ухоженных детей бывают минуты, когда им не по себе. Маленькие дети, сосущие пальцы, могут быть очень спокойными и веселыми и не нуждаются ни в каких переменах. Итак, если ваш ребенок слишком много сосет палец, постарайтесь сделать его жизнь более приятной для него.

То, что говорилось о детях, сосущих палец, в равной мере относится и к сосущим угол одеяла или воротник палто, когда им хочется спать или скучно, или одиноко. Не сердитесь на ребенка за это и не вытаскивайте его палец изо рта. Часто можно слышать совет отвлекать ребенка игрушкой, когда он сосет палец. Но если вы будете немедленно вскакивать и совать ребенку первую попавшуюся старую игрушку, как только он засунет палец в рот, он быстро разгадает вашу хитрость. Некоторые советуют "подкупать" ребенка. Если вашему ребенку уже 5 лет, но он все еще сосет палец (очень редкий случай), вы, безусловно, беспокоитесь, что он повредит свои постоянные зубы, которые вот-вот начнут расти. В этом возрасте "подкуп", если вы обещаете малышу что-то приятное, может помочь ему избавиться от привычки. Но ребенок 2-3 лет

практически не в состоянии проявить силу воли и отказаться от удовлетворения инстинкта ради награды. Вы измучаетесь и ничего не добьетесь.

Итак, если ваш ребенок сосет палец, проследите, чтобы у него была приятная жизнь. Напоминайте ему иногда, что когда-нибудь он вырастет большой и перестанет сосать палец. Дружеское поощрение заставит его самого захотеть избавиться от этой привычки, как только он сможет. Но не сердитесь на него за это. Главное, постарайтесь об этом вообще не думать. Если вы будете волноваться, но молчать, ребенка это будет беспокоить и вызовет у него обратную реакцию. Помните, что сосание пальцев проходит само по себе со временем. В огромном большинстве случаев оно проходит до того, как появляются постоянные зубы. Однако эта привычка исчезает не сразу. Сосание пальцев редко проходит до 3 лет. Обычно оно, все уменьшаясь, окончательно исчезает между 3-м и 6-м годом.

### **304. Часто ребенок одновременно с сосанием пальца делает другие движения.**

Одни дети трут или дергают одеяло, или пеленку, или матерчатую игрушку, другие гладят свои уши или крутят прядь волос, а некоторые прижимают к лицу кусок материи и гладят нос или губу свободным пальцем. Эти привычки, так же как и сосание пальцев, со временем проходят.

Когда ребенок полюбит старую тряпку или истрепанную игрушку, которые он прижимал к себе, сося свой палец, мать это раздражает, потому что это внешне выглядит некрасиво. Но с этим ничего не поделаешь. Вы можете незаметно забрать эту вещь, чтобы помыть и высушить ее. Иногда ребенок соглашается заменить старый предмет новым, точно таким же. Было бы неправильно заставить его выбросить вещь, которая приносит ему такое утешение. Он сам отучится от этой привычки, как только сможет.

### **305. Еще одна привычка.**

Иногда маленькие дети приобретают привычку сосать и жевать свой язык. Иногда это наблюдается у ребенка, которому связывают руки, чтобы он не сосал палец. Я бы посоветовал немедленно разрешить такому ребенку сосать палец, прежде чем жевание языка превратится в привычку. Кроме этого, убедитесь, что у ребенка достаточно детского общества, игрушек и родительской любви.

## **Соска-пустышка**

### **306. Соска-пустышка помогает при задержке газов и предупреждает привычку сосать палец.**

Соска-пустышка - это соска без отверстий, прикрепленная к пластмассовому диску, который не позволяет ребенку втянуть всю соску в рот. Раньше сосками-пустышками широко пользовались, если ребенок много плакал. Но в первую половину XX века, когда особое внимание стало уделяться чистоплотности и хорошим манерам, на соски-пустышки начали смотреть косо как на негигиеничную и неприятную привычку. В последние несколько лет родители и многие врачи снова стали благосклонно относиться к соскам-пустышкам, так как они помогают при задержке газов и предупреждают сосание пальцев. Другие же врачи и родители все еще неодобрительно относятся к этим соскам.

И врачи, и родители наблюдали, что новорожденные, сосавшие соски-пустышки, впоследствии редко сосут пальцы. С другой стороны, многие дети, привыкшие к соске-пустышке, продолжают нуждаться в ней до 1-2 лет, а немногие дети - даже до 3 лет. Родителям это кажется некрасивым. Они считают, что это даже хуже, чем сосание пальца. Это дело вкуса. Соска-пустышка имеет явные преимущества перед сосанием пальца. Большинство детей, сосущих пальцы с 3 месяцев, продолжает сосать их до 1-2-3 лет. И только между 3-м и 6-м годом жизни они постепенно отвыкают от сосания пальцев. А некоторые дети сосут палец и после 6 лет. В противоположность этим детям половина тех, кто сосал пустышку с самого рождения, отказываются от нее между 3-м и 6-м месяцем. А большинство остальных детей отказываются от пустышки к 1-2 годам. Это уже большая разница. Другое преимущество: сосание соски-пустышки меньше деформирует растущие зубы, чем сосание

пальцев. У меня есть свое мнение насчет того, почему ребенок отказывается от сосания пустышки раньше, чем от сосания пальца. В первые 3-4 месяца жизни инстинкт сосания особенно силен. Но до 3 месяцев новорожденный еще не может засунуть палец в рот и удержать его там. Таким образом, возможно, потребность сосания накапливается к тому времени, когда он, наконец, сможет засунуть палец в рот. И тогда он компенсирует свою неудовлетворенную потребность сосания. Если же мать дает ребенку пустышку сразу же после кормления с самого первого дня, он сосет ее столько, сколько ему надо, и тем самым удовлетворяет инстинкт сосания в те первые месяцы, когда инстинкт наиболее силен. Если вам противен вид соски во рту ребенка, то лучше не пользуйтесь ею, чтобы не раздражать себя и чтобы вас не раздражал вид ребенка. Если вы чувствуете, что ребенку нужна пустышка, но вас беспокоит, что скажут соседи или родственники, скажите им, что сейчас так делают все или что это их не касается.

### **307. Как пользоваться соской-пустышкой.**

Если вы пользуетесь пустышкой главным образом при задержке газов у ребенка, то и давать ее нужно, когда у ребенка болит животик от газов. В огромном большинстве случаев после 3 месяцев газы перестают мучить ребенка.

Как пользоваться пустышкой, чтобы предупредить сосание пальцев? Во-первых, около половины детей никогда не пытаются сосать палец или делают это очень редко и недолго. В этом случае вам нечего предупреждать. А если у ребенка нет болей от задержки газов, то вам вообще не нужна пустышка. Но если ребенок пытается засунуть в рот палец после еды и жадно сосет его, если это ему удастся, то не лучше ли будет дать ему пустышку?

Если ребенок привыкнет сосать палец и вы спохватитесь лишь через несколько недель или месяцев, то он скорее всего откажется от пустышки. Он привыкает к приятному ощущению, которое сосание вызывает и во рту, и в пальце. Поэтому если вы решили пользоваться соской-пустышкой, то давайте ее в первые же недели жизни.

В какое время дня давать пустышку? Логично давать ее тогда, когда ребенок ищет ротиком и пытается сосать пальцы, одежду и все, что может достать. В первые месяцы ребенок бодрствует только до и после кормления. Следовательно, именно в это время ему дают пустышку. Но если он не спит между кормлениями, все равно дайте ему пустышку. Давать ее нужно как можно чаще в первые 3 месяца. Таким образом, инстинкт сосания ребенка будет удовлетворен и он быстро откажется от соски. Я думаю, что лучше вынимать пустышку изо рта ребенка, когда он начинает засыпать или как только он уснет, если он не возражает. На это есть две причины. Ребенок, который привык спать с соской во рту, проснется и будет кричать, если соска выпадет. Это может случаться по десять раз за ночь и доставит вам много беспокойства (особенно, если ребенок, который раньше спал на спине, начал спать на животе). Кроме того, если ребенок привык засыпать с соской во рту, то через несколько месяцев он будет не в состоянии заснуть без нее, как бы ему ни хотелось спать. Это может привести к тому, что он отвыкнет от соски гораздо позднее.

### **308. Как отучить ребенка от соски-пустышки.**

Многие матери утверждают, что между 3-м и 6-м месяцем у ребенка меньше потребность сосать пустышку. Некоторые новорожденные выплевывают соску и отказываются брать ее в рот. В этом случае ребенок без труда откажется от соски навсегда. Если ваш ребенок постепенно теряет интерес к пустышке между 3-м и 6-м месяцем, воспользуйтесь этим и постарайтесь избавиться от соски. Я не хочу сказать, что вы должны выбросить соску в первый же день, когда ребенок начнет сосать ее меньше. Его потребность сосать не может сократиться так резко. Но, следуя пожеланиям ребенка, начинайте постепенно отучать его. Сначала перестаньте давать пустышку в одно время дня, когда ребенок проявляет к ней наименьший интерес, потом в другое. Но когда ребенку не по себе и он с беспокойством ищет ротиком соску, не бойтесь дать ему ее на день или два. С другой стороны, если вы будете слишком нерешительны, то вы упустите возможность воспользоваться его готовностью отказаться от соски. Хотя большинство детей проявляет первые признаки готовности отказаться от соски между 3-м и 5-м месяцем, некоторым соска нужна до конца года, а другие



отказываются от нее только на втором году жизни. Очень редко встречаются дети, которые не хотят расставаться с соской и после 2 лет. Должны ли вы в этом случае заставить ребенка бросить соску? Я думаю, было бы неразумно забирать ее силой или не давать ее, или сделать вид, что ее потеряли, когда ребенок умоляет дать ему соску. Я бы не стал сердиться на ребенка или дразнить его по этому поводу. Другими словами, ребенку нужно помочь "перерасти" эту привычку, но было бы ошибкой просто забрать у него соску и заставить его страдать.

### **309. Предосторожности.**

Если вы стесняетесь выходить с ребенком постарше, у которого во рту соска, постарайтесь приучить его обходиться без соски вне дома.

Следует помнить еще об одной предосторожности. Когда у ребенка вырастают первые зубы, он может отрывать зубами кусочки резины от соски, если она старая, и жевать эти кусочки. Он может подавиться этими кусочками. Поэтому покупайте новые соски-пустышки, когда старые становятся слишком мягкими.

Некоторые пустышки слишком длинны для новорожденных: они достают до гортани и ребенок давится ими. Поэтому маленькому ребенку купите соски покороче.

## **Прививки**

### **310. Имейте при себе расписание прививок вашего ребенка (подписанное врачом).**

Отмечайте реакцию на различные лекарства. Это вам пригодится, если вы поедете путешествовать с ребенком или при переезде на другое место жительства, или при смене врача. Конечно, вы всегда можете письменно или по телефону узнать у врача все сведения относительно прививок для вашего ребенка. Но обычно в спешке или в случае неожиданно возникшей необходимости это может оказаться невозможным. Например, ваш ребенок может поранить себя вдали от дома. В этом случае требуется дополнительная противостолбнячная прививка и поэтому лечащему врачу необходимо знать, делали ли ребенку эту прививку раньше.

### **311. Дифтерия, коклюш, столбняк.**

Обычно делаются прививки против этих трех болезней. Эта прививка должна быть сделана как можно раньше, желательно через месяц после рождения. Прививка делается в три этапа с интервалом в один месяц (причем каждый раз вводятся одновременно сыворотки от этих трех болезней). Но если перерывы между этапами прививки больше чем один месяц, то прививка все равно подействует.

Защитные свойства этой прививки вначале очень высоки, но через несколько месяцев начинают ослабевать. Поэтому через год, чтобы восстановить иммунитет, производится повторная прививка (в 12-18 месяцев). В 4 года прививка повторяется вновь.

Эта комбинированная прививка часто вызывает острую реакцию (из-за вакцины коклюша). Поднимается температура, пропадает аппетит, место укола воспаляется, ребенок капризничает. Эти признаки обычно проявляются через 3-4 дня после прививки. Врач может прописать лекарство для облегчения состояния ребенка. На следующий день ребенок должен чувствовать себя гораздо лучше. Если температура не спадает, то виной уже не прививка, а другая инфекция. Комбинированная прививка не вызывает симптомов простуды и кашля. Обычно врачи не разрешают делать эту прививку, если ребенок простужен и чем-либо болен.

Часто в месте укола в течение нескольких месяцев остается затвердение. Пусть это вас не беспокоит.

А теперь мне хотелось бы обсудить каждую из вакцин, входящих в комбинированную прививку КДС.

### **312. Вакцина против коклюша.**

Приготавливается из убитых бактерий коклюша. Она не обязательно полностью предупреждает болезнь. Но если привитый ребенок заболит коклюшем, то в очень легкой форме. Коклюш очень опасен для новорожденных и поэтому прививку против него делают так рано.

Сопротивляемость организма коклюшу достигает вершины только после 2-3 уколов и спустя некоторое время. Поэтому не удивляйтесь, что ребенку, уже заразившемуся коклюшем, не поможет одна прививка.

### **313. Дифтерийный анатоксин.**

Это одна из составных частей комбинированной прививки. Бактерии дифтерии или токсины дифтерии вырабатывают ядовитое вещество (которое и наносит основной вред заболевшему человеку). Это вещество химически обрабатывается и становится неядовитым, т. е. токсидом. Дифтерийный токсид вводится в организм и заставляет его вырабатывать иммунитет против дифтерийных токсинов. Рекомендуется делать три укола дифтерийного токсоида в младенчестве и повторные прививки в один год и затем каждые три года. Таким образом, ребенок будет почти наверняка гарантирован от дифтерии.

### **314. Столбнячный анатоксин.**

Это третий составной элемент прививки КДС. Он готовится из ядовитого вещества, выделяемого бактериями столбняка. После нескольких противостолбнячных уколов организм медленно создает свой долгосрочный иммунитет против столбняка. Токсид столбняка не следует путать в противостолбнячной сывороткой, которая дает быстрый, но недолгий защитный эффект.

Столбняк - опасное заболевание. Бактерии столбняка обычно встречаются в земле и в других местах, где побывал конский или коровий навоз. Но бактерии столбняка постоянно находят и на городских улицах. Особенно велика вероятность попадания инфекции в глубокую рану. Поэтому если ребенок, например, проколол ногу гвоздем в сарае, то риск заражения очень велик. Многие люди думают, что заражение столбняком происходит от ржавчины на гвозде. Это не так.

В наше время, если организм ребенка уже выработал иммунитет против столбняка, в случае тяжелой раны врач делает ему еще одну прививку против столбняка, чтобы быть уверенным в надежности иммунитета. Но, если врач не уверен, что была сделана прививка токсоида столбняка, то он на всякий случай вводит противостолбнячную сыворотку. Вот почему необходимо иметь при себе расписание прививок ребенка, когда у вас нет возможности связаться со своим врачом.

Иммунитет против столбняка создается очень медленно. Только после второй прививки он достигает степени, обеспечивающей безопасность. Поэтому бесполезно начинать прививку после того, как ребенок опасно поранит себя. В этом случае ребенку необходимо ввести противостолбнячную сыворотку.

Итак, через год после первоначальной прививки ребенку делают повторную прививку, затем прививку повторяют каждые 3 года. В дополнение к основной прививке ребенку вводят противостолбнячный токсид в случае опасного ранения. Эта дополнительная прививка сразу усиливает его иммунитет.

### **315. Противостолбнячный анитоксин (сыворотка).**

Задолго до того, как был получен токсид столбняка, обеспечивающий долгосрочный иммунитет, уже существовала противостолбнячная сыворотка. Ее получают таким образом: в кровь лошади вводят бактерии столбняка и тогда в ней вырабатывается иммунитет против этой болезни. Сыворотку крови лошади вводят человеку, получившему тяжелое ранение. Таким образом, человек "одалживает" у лошади защитные свойства против столбняка, но они действительны только несколько недель. Одно из неприятных свойств противостолбнячной сыворотки то, что она вызывает повышение температуры и через 2 недели после инъекции. Кроме того, после первой инъекции организм может стать очень чувствительным к противостолбнячной сыворотке и в следующий раз ее инъекция может сделать человека очень больным, если не принять соответствующих предосторожностей.

Часто бывает трудно решить, вводить или не вводить противостолбнячную

сыворотку, например, если рана неглубока или если сомнительно, что в рану могли попасть бактерии столбняка. Этот вопрос должен решаться в каждом случае врачом и родителями. Обычно противостолбнячную сыворотку не вводят при порезах и царапинах, полученных в помещении.

### **316. Прививка против оспы.**

Это обязательная прививка для всех новорожденных. Лучше всего делать прививку до года, тогда она вызовет наименьшую болезненную реакцию. Оспа очень серьезное заболевание и прививка полностью гарантирует против него. Вакцина оспы содержит вирусы или бактерии так называемой коровьей оспы; при попадании их в кровь ребенок заражается коровьей оспой в легкой форме. Но самое удивительное это то, что хотя коровья оспа - очень легкое заболевание, оно предохраняет человека от тяжелой формы оспы.

Некоторым детям не рекомендуется делать прививку от оспы в первый год жизни. Например, если у ребенка диатез или другое кожное заболевание, то прививку лучше отложить, пока не исчезнет сыпь. (Но, если поблизости зарегистрированы случаи оспы, то прививку необходимо сделать, несмотря ни на что). Ребенок с кожным заболеванием очень тяжело переносит прививку от оспы, которая вызывает неприятную реакцию. Если ребенок очень слабый и болезненный, то прививку от оспы также следует отложить. Разумнее не делать эту прививку в очень жаркую погоду или, если кто-либо из членов семьи простужен, или если у ребенка простуда либо другое недомогание. Следует отложить прививку и в том случае, когда в семье имеется другой ребенок, не привитый от оспы и страдающий диатезом, так как есть вероятность случайного заражения оспой от прививки. В целях полной безопасности ребенку надо делать повторные прививки от оспы каждые 5 лет. Если же в округе появляются случаи заболевания оспой, то производится следующая всеобщая повторная прививка.

Прививка производится следующим образом: врач наносит небольшое количество вакцины на кожу ребенка и делает царапину в этом месте. Сначала ничего не происходит. Но через 3 дня появляется маленький красный прыщик, на котором вскоре вырастает гнойничок. Прыщик постепенно увеличивается, кожа вокруг него краснеет, гнойничок превращается в язву. Самое худшее состояние бывает на 8-9-й день. В самом легком случае эта язва может быть не больше копейки, в среднем случае краснота и опухоль могут занимать площадь больше металлического рубля. Если реакция на прививку слабая, у ребенка не будет никаких болезненных явлений. Если реакция средняя ребенок плохо себя чувствует, капризничает, теряет аппетит, у него повышается температура.

Место прививки затем засыхает и покрывается жесткой коричневой корочкой, которая отпадает через несколько недель. Лучше всего вообще ничем не закрывать место прививки, кроме одежды, если ребенок не чешет это место. Если же ребенок чешет оспенную язву, прикрепите марлевый квадратик к обратной стороне его рубашки так, чтобы он пришелся как раз на место прививки. Если место прививки не защищено одеждой, можно наклеить при помощи пластыря стерильный марлевый квадратик поверх места прививки, чтобы защитить его от расчесывания. Но не приклеивайте пластырь вокруг руки, так как это может препятствовать нормальной циркуляции крови.

С того дня, когда на прышке появляется гнойничок, ребенка не купают в ванночке, а обмывают до тех пор, пока не отпадает корочка.

Хотя тяжелая реакция на прививку и осложнения бывают редко, следует показать ребенка врачу, если его рука сильно воспалена, или у него высокая температура, или если не наступает улучшения даже на 10-й день.

Если вакцина не привилась, это не значит, что действует старый иммунитет. Это значит лишь, что вакцина была слишком слабой, либо она не проникла под кожу. В этом случае следует делать повторные прививки, пока вакцина не привьется.

Когда оспенную прививку повторяют через несколько лет, на коже снова должна быть видна реакция. Если иммунитет значительно ослаблен от времени, то реакция организма на прививку будет почти такой же, как и в первый раз. Если же прежний иммунитет еще силен, то появляется лишь небольшой прыщик без гнойничка, который проходит через несколько дней. Если на коже не наблюдалось никакой реакции, значит вакцина не проникла под кожу и прививку следует повторить.

### **317. Вакцина против полиомиелита (детского паралича).**

Сейчас эта вакцина имеется всюду. Прививку против этой болезни должны получить все дети. Она значительно уменьшает вероятность возникновения паралича в случае, если ребенок заболит полиомиелитом. Ваш врач объяснит вам, в каком возрасте и с какими интервалами производится эта прививка.

## ***XI. Развитие вашего ребенка***

### **Наблюдая, как он растет**

#### **318. Он повторяет всю историю человеческого развития.**

Нет ничего увлекательнее, чем наблюдать, как растет и развивается ребенок. Сначала вы замечаете только, что он увеличивается в размере. Затем он начинает постигать разные человеческие премудрости. Но в действительности его развитие - гораздо более сложный процесс, чем вам кажется. Каждый ребенок в процессе своего развития повторяет шаг за шагом всю историю человечества, его физиологическое и духовное развитие. Сначала в чреве матери зарождается клетка, которая впоследствии станет человеком, так же как когда-то в океане появилась первая живая клетка. Несколько недель спустя у зародыша, находящегося в амниотической жидкости, появляются жабры, как у рыбы. А когда годовалый ребенок с четверенек поднимается на две ноги, то тем самым он отдает дань нашим далеким предкам, которые начали когда-то ходить на двух ногах. Именно в это время ребенок учится пользоваться своими руками, приобретает ловкость. Наши далекие предки встали на две конечности, так как обнаружили, что рукам можно найти более полезное применение, чем ходьба. После 6 лет ребенок частично освобождается от своей зависимости от родителей. Главным делом этого периода его жизни становится приспособление к внешнему миру. Он серьезно изучает "правила игры". Возможно, он переживает тот период в истории человечества, когда наши дикие предки нашли, что гораздо лучше объединяться в большие группы, чем скитаться по лесу отдельными семьями. Объединившись, люди вынуждены были научиться сотрудничать друг с другом, сдерживать себя, установить законы и правила взаимоотношений, а не полагаться на старейших во всех делах рода.

#### **319. Медленно развивающиеся дети.**

Вы с огромным интересом следите за развитием своего ребенка. Если он быстро растет, вы гордитесь им, да и собой тоже, за то, что произвели его на свет. Когда ребенок радуется своим достижениям, когда он с восторженным изумлением открывает для себя окружающий мир, вы вновь переживаете самые чудесные дни своего детства. Но вы немедленно начинаете беспокоиться, если ваш ребенок начинает отставать в каком-то отношении от детей ваших знакомых. Вы не просто нервничаете, вы чувствуете себя немного виноватой. Так уж устроены все хорошие родители: чуть что-нибудь не так и они уже гадают, правильно ли они ухаживают за своим ребенком, передали ли они ребенку здоровую наследственность.

Медленное развитие крайне редко имеет отношение к плохому уходу за ребенком или наследственным дефектам.

Развитие каждого ребенка сугубо индивидуально и представляет собой очень сложное явление (см. раздел 53). Ребенок наследует от своих родителей и предков различные черты: возраст, в котором он начинает ходить, разговаривать, появление зубов, рост, более раннее или позднее половое созревание. Но этими качествами члены семьи обладают в разной степени, так как наследственность - это смесь самых разных качеств.

Такие этапы в развитии ребенка, как умение держать головку прямо, сидеть, ползать, стоять, ходить, называются моторным развитием. Существуют средние возрастные нормативы для каждого из этих этапов развития, но

практически совершенно здоровые, нормальные дети сильно разнятся в своем развитии.

Существуют очень редкие болезни, которые мешают моторному развитию ребенка. Но диагноз может поставить только врач.

Огромное большинство случаев нормального развития (больше чем девять из десяти) это просто нормальные вариации развития.

### **320. Умственное развитие.**

Умственное развитие ребенка в отличие от моторного гораздо больше зависит от окружения, чем от наследственности. Дети, рожденные матерями с низким интеллектом, но взятые на воспитание людьми с высоким умственным развитием, становятся в этом отношении похожими на своих приемных родителей.

### **321. Социальное и эмоциональное развитие.**

Частично оно зависит от темперамента, с которым ребенок рождается, т.е. спокойный он или активный. Но в еще большей степени социальное и эмоциональное развитие ребенка зависит от условий его жизни. Нет оснований полагать, что такие качества, как алкоголизм, лживость, жестокость и преступность, передаются по наследству.

Разумеется, медленно развивающийся ребенок должен находиться под наблюдением врача, который может обнаружить болезнь или дефект, нуждающийся в исправлении. Это особенно необходимо, если ребенок отстает не только в моторном, но и нервно-психическом развитии.

### **322. В первые 2-3 недели ребенок внутренне сосредоточен.**

В этот период у него почти нет контакта с внешним миром. Большую часть времени ребенок как бы вслушивается в то, что происходит в его организме. Когда его организм говорит ему, что все в порядке, ребенок мирно спит. Когда организм подает сигналы голода, желудочного расстройства или усталости, ребенок всем своим существом отдается этим неприятным ощущениям, потому что ничто другое пока не может отвлечь его. В этот период одних детей мучают боли от задержки газов, другие регулярно плачут, а третьи всегда кричат перед тем как уснуть.

После 3 недель ребенок начинает замечать окружающий мир. Он поворачивает голову во все стороны и выглядит очень довольным тем, что он видит.

### **323. Сначала он поднимает голову.**

Ребенок учится управлять своим телом постепенно: сначала головой, потом руками, торсом и ногами. Только что родившийся ребенок умеет только сосать. Когда соска, палец или любой предмет касается его щеки, он пытается достать его ротиком. Если вы будете держать его голову, он будет сердито вырываться. Возможно, этот инстинкт предусмотрен природой, чтобы ребенок не задушил себя.

Матери часто спрашивают: "Когда ребенок начинает видеть?" Это постепенный процесс, так же как и все другие этапы развития ребенка. Сразу после рождения он может отличить свет от темноты. Слишком яркий свет беспокоит его и заставляет закрывать глаза. В первые недели новорожденный начинает останавливать взгляд на предметах недалеко от себя. К одному или двум месяца он узнает лица близких и реагирует на их появление. К трем месяцам ребенок уже разглядывает все вокруг себя. В первые месяцы ребенку еще трудно координировать оба глаза и он часто косит. Поверхность его глаз пока не очень чувствительна и пылинки, попавшая в глаз, обычно не беспокоит его.

Только что родившийся ребенок первые два дня почти ничего не слышит из-за жидкости во внутреннем ухе. Но скоро у него установится прекрасный слух и он будет вздрагивать при громких звуках. У некоторых новорожденных глухота продолжается в течение нескольких первых дней из-за того, что жидкость в ухе впитывается медленнее.

### **324. Он рано начинает улыбаться, так как он общительное создание.**

Однажды ваш ребенок вдруг улыбнется вам. Обычно это происходит между первым и вторым месяцем в один из моментов, когда вы будете нежно с ним

разговаривать. Его первая улыбка сделает вас счастливой. Вы только подумайте, что значит первая улыбка в развитии ребенка. В этом возрасте он еще ничего не знает и не умеет, он еще не может пользоваться руками, даже головы повернуть не может, но он уже знает, что он существо общественное, ему приятно быть среди любящих людей и ему хочется отвечать им тем же. Если ребенок будет расти в атмосфере любви и нежности, то хотя временами вы и будете проявлять разумную твердость, он сохранит свое дружелюбное отношение к людям потому, что это заложено в его натуре.

### **325. Движения.**

Только что родившиеся дети очень редко могут засунуть палец в рот. Большинство новорожденных не всегда могут даже донести руку до рта в первые 2-3 месяца. Кроме того, их кулачки все еще крепко сжаты, поэтому они не скоро смогут отделить большой палец и засунуть его в рот.

Но главная функция рук - хватать и держать предметы. Новорожденный как будто заранее знает, что ему предстоит освоить в ближайшее время. Задолго до того, как он сможет схватить предмет рукой, он пытается сделать это и ему явно этого хочется. Если вы вложите погремушку в его руку, он ее удержит и помашет ею. В середине первого года он учится дотягиваться и брать предметы, находящиеся на расстоянии вытянутой руки. Постепенно он учится все эффективнее пользоваться руками. В конце первого года ему нравится осторожно брать пальчиками пылинки, крошки или мелкие предметы.

### **326. Правой или левой рукой?**

По этому вопросу мнения расходятся. В первый год жизни дети одинаково владеют обеими руками, а затем постепенно становятся либо левшами, либо правшами. Некоторые дети несколько месяцев пользуются в основном одной рукой, а затем переходят ко второй.

До сих пор ученые, занимавшиеся этим вопросом, считали, что это врожденное качество, которое рано или поздно проявляется в каждом человеке. Специалисты по детской речи и чтению полагали, что попытки заставить левшу пользоваться правой рукой приводили к заиканию и трудностям в чтении. Они считали, что лучше оставить ребенка в покое из опасения травмировать предполагаемого левшу. В последнее время доктор Абрам Блау опубликовал книгу "Господствующая рука", в которой он доказывает, что предпочтение, отдаваемое правой или левой руке, - не врожденное свойство, а приобретенная привычка. Он предлагает родителям тактично помогать ребенку с самого рождения отдавать предпочтение правой руке. Он считает, что ребенок, который все-таки пользуется левой рукой, несмотря на все попытки матери, делает это нарочно из духа противоречия (качество, называемое негативизмом). Я думаю, из этих двух противоположных теорий родителям безопаснее всего выбрать компромиссное решение. Если ребенок не отдает предпочтения ни одной руке (что наиболее вероятно в середине первого года, когда он начинает пользоваться руками) или, если он явно правша, то считайте его правой и вкладывайте предметы (игрушку, пищу, а позже и ложку) в его правую руку. Но если с самого начала или позднее ребенок начинает отдавать явное предпочтение левой руке, я бы не стал с ним спорить и настаивать. Лучше оставить его в покое. Даже, если он только из-за упрямства пользуется левой рукой, то вы ничего не добьетесь, борясь с ним, но будете способствовать еще большему упрямству и даже враждебности. Итак, вы должны тактично направлять ребенка, но не вступать с ним в борьбу.

### **327. Как ребенок относится к незнакомым людям.**

Наблюдая, как ребенок реагирует на незнакомых людей, вы можете получить некоторое представление о его развитии. Вот как он ведет себя на приеме у врача. Двухмесячный ребенок почти не обращает внимания на врача. Лежа на столе, он смотрит через его плечо на свою маму. Осматривать трехмесячного ребенка - одно удовольствие. Когда врач улыбается и разговаривает с ним, он тоже улыбается и двигает ножками и ручками от радости. Пятимесячный ребенок ведет себя иначе. Когда он видит незнакомое лицо, он замирает и напрягается всем телом, несколько секунд пылливо и подозрительно смотрит на незнакомца, затем начинает быстро дышать, подбородок его дрожит и раздается отчаянный крик. Он может так разволноваться, что будет еще долго плакать и после того,

как вы уйдете из кабинета врача. В этот период ребенок легко пугается всего незнакомого. Он может испугаться даже своего отца. Возможно, в этом возрасте он уже достаточно умен, чтобы отличать своих от чужих. Если ваш ребенок боится чужих людей и незнакомых мест, лучше оберегать его от излишних волнений. Просите незнакомых людей держаться в отдаленности, пока ребенок не освоится с ними, особенно вне дома. А к отцу он скоро привыкнет.

Некоторые дети до конца первого года относятся к незнакомым людям довольно безразлично. Они больше заняты различными предметами и освоением новых видов деятельности, чем незнакомыми лицами. Но в годовалом возрасте все меняется. Мне кажется, самый "подозрительный" возраст - это 13 месяцев. Когда врач пытается осмотреть 13-месячного ребенка, он вскакивает на ножки и пытается сползти со стола на колени к матери. Он рыдает и прячет лицо на груди у мамы, как маленький страусенок. Он бросает на врача гневные взгляды исподлобья. Но он сразу успокаивается, как только осмотр окончен. Через несколько минут он может с интересом разглядывать кабинет врача и даже подружиться с самим "злодеем-доктором" (см. также раздел 380).

### **328. Когда ребенок начинает переворачиваться и сидеть?**

Разные дети в разном возрасте начинают переворачиваться, сидеть, ползать, стоять и ходить. Много зависит от темперамента и веса ребенка. Гибкий, энергичный ребенок торопится получить свободу передвижения. Упитанный, спокойный ребенок не спешит переходить от одного этапа развития к другому.

Когда ребенок начнет делать первые попытки переворачиваться, его уже нельзя оставлять без присмотра на столе даже на секунду. А когда он действительно научится переворачиваться, его небезопасно оставлять даже посередине большой кровати; просто поразительно, как быстро ребенок оказывается на ее краю.

Большинство детей хорошо сидят (с небольшой помощью) между 7-м и 9-м месяцем. Но некоторые дети, нормально развивающиеся и физически, и умственно, начинают сидеть только в год. Сначала ребенок делает попытки сесть. Если вы возьмете его за ручки, он попытается подтянуться и сесть. Видя такое стремление, матери спрашивают, как рано можно усаживать ребенка на подушку. Врачи считают, что делать этого не следует до тех пор, пока ребенок не будет в состоянии самостоятельно сидеть в течение нескольких минут. Но это не значит, что нельзя играть с ребенком, подтягивая его до сидячего положения, или сажать его на колени, или в коляске подкладывать под спину подушку, чтобы ребенок сидел в наклонном положении. Но следите, чтобы спина и шея ребенка были выпрямленными. Ребенку вредно долго оставаться в сторбленном положении.

### **329. Высокое креслице.**

Оно очень удобно, если ребенок ест за общим столом. Но дети часто падают с них. Если ребенок ест отдельно от остальных членов семьи, лучше купить ему маленький столик и стульчик. Если же вы хотите пользоваться высоким креслом, то выбирайте такое, которое имеет широкое основание (чтобы не так просто опрокидывалось) и ремни, чтобы привязывать ребенка к стулу. Не оставляйте ребенка надолго ни в высоком, ни в низком креслице, когда он уже умеет стоять или ползать. Ему нужна свобода.

### **330. Займите ребенка, пока вы его переодеваете.**

Ни один ребенок не понимает, что нужно лежать спокойно, пока мама его переодевает. Это совершенно противоречит его натуре. С тех пор как ребенок научился переворачиваться, он возмущенно кричит и брыкается, отказываясь лежать и ждать, пока его переоденут, как будто это для него неслыханное оскорбление.

Но ребенка можно отвлечь чем-нибудь. Мать может попробовать завладеть его вниманием разговорами и всякими забавными звуками. Можно иметь специально на этот случай какую-нибудь особенную игрушку, например, музыкальную шкатулку, которую вы будете давать ему только во время переодеваний.

### **331. Когда ребенок начинает ползать.**

Ползать дети начинают между 5-м и 6-м месяцем и хорошо ползают к 7 месяцам. Некоторые дети не ползают, а сразу из сидячего положения переходят в стоячее. Существует множество разных способов ползания. Ребенок может переходить от одного способа к другому по мере совершенствования. Одни дети ползают пятясь, другие - как-то вбок. Одни ползают на выпрямленных ногах и руках, другие - на четвереньках. А есть дети, которые ползают на одном колене и одной вытянутой ноге. Если ребенок умеет быстро ползать, он обычно начинает позже ходить. А тот, который неуклюже ползает или вообще не умеет ползать, будет стараться раньше научиться ходить.

### **332. Когда ребенок начинает стоять.**

Стоять с поддержкой ребенок обычно начинает между 7-м и 9-м месяцем. Самостоятельно стоять ребенок будет между 9-м и 12-м месяцем. Некоторые дети не умеют стоять и позже, хотя они абсолютно здоровы и умственно полноценны. Обычно это упитанные, спокойные дети или те, у кого ножки долго набирают силу. Не беспокойтесь за такого ребенка, если врач считает, что он здоров.

Очень многие дети, научившись встать, не знают, как снова сесть. Бедный крошка может простоять несколько часов, пока не свалится от изнеможения. Когда мать посадит такого ребенка, оторвав его от перил кровати или манежа, он моментально забывает об усталости и снова подтягивается и встает. Но на этот раз он начинает плакать уже через несколько минут. Единственное, что мать может предпринять, дать ему какой-нибудь интересный предмет поиграть, чтобы подольше удержать его в сидячем положении. Подольше катайте его в коляске и утешайтесь надеждой, что через неделю он, возможно, научится садиться. В один прекрасный момент ребенок впервые попробует очень осторожно опуститься. Через несколько недель он научится двигаться вдоль перил манежа, сначала держась за них обеими руками, а потом одной. В конце концов ребенок невзначай отпустит перила на несколько секунд, не сознавая, какой смелый шаг он сделал. Так он готовится ходить. Родители часто спрашивают, нужны ли ребенку "ходунки", т. е. Такие приспособления, которые помогают ему передвигаться, пока он не умеет ходить. Цель их: дать ребенку интересное занятие и обеспечить его безопасностью. Иногда врачи не советуют пользоваться "ходунками", если ребенок кривит ножки, потому что в "ходунках" он может еще больше их скривить. Обсудите этот вопрос со своим врачом. Но в любом случае я бы советовал не держать ребенка в "ходунках" все время. Ему необходимо дать все возможности ползать и исследовать окружающий мир.

### **333. Когда ребенок начинает ходить.**

Множество факторов определяют возраст, в котором ребенок начинает ходить самостоятельно. Если ребенок начинает ходить и в это время заболит недели на две, то он, возможно, только месяца через два снова попробует пойти самостоятельно. Или, если он упадет и ударится после первых попыток ходить, то он может еще много недель бояться оторвать руки от опоры.

Большинство детей начинает ходить самостоятельно между 12-м и 15-м месяцем, а некоторые - уже в 9 месяцев. Довольно многие дети, вполне смысленные, не больные рахитом и не имеющие никаких физических недостатков, начинают ходить только в 18 месяцев или даже позже.

Когда ребенок начинает ходить, возникает множество проблем: обувь, дисциплина и др., которые обсуждаются в последующих разделах.

Нет необходимости учить ребенка ходить. Когда он будет готов к этому, его уже нельзя будет остановить. Я помню, когда одна мать водила своего еще не умеющего ходить ребенка, держа за обе ручки. Ребенок был в восторге. Ему так нравилось ходить в "подвешенном состоянии", что он требовал этого целый день. Бедная мать попала в очень тяжелое положение, ее спина невыносимо болела.

Часто матери спрашивают, не вредно ли для ножек ребенка, если он начинает ходить слишком рано. Известно, что телосложение ребенка может выдержать любую нагрузку при условии, что он самостоятельно переходит от одного этапа развития к другому. У только что начинающих ходить детей иногда кривятся ножки, но это не зависит от возраста ребенка.



### **334. Ноги.**

В первые два года ступни ребенка выглядят так, как будто у него плоскостопие. Это происходит от того, что его ступня еще не сформировалась окончательно и ножки ребенка очень пухлые. Учась стоять и ходить, ребенок упражняет мускулы, помогающие сформировать свод ноги (см. следующий раздел).

Форма ног зависит от нескольких факторов, включая наследственность и наличие рахита (размягчение костей от недостатка витамина D). У некоторых детей ноги искривляются и при отсутствии рахита. Особенно этому подвержены хорошо упитанные и активные, сильные дети. Но, если у ребенка имеется тенденция кривить ноги и при этом он заболел рахитом, то кривизна ног развивается особенно быстро и в сильной степени. Другим фактором, влияющим на форму ног, является положение, в котором они обычно находятся. Например, иногда ноги от щиколотки кривятся внутрь оттого, что ребенок всегда сидит, поджав их под себя. Иногда ступни кривятся внутрь оттого, что, лежа на животе, ребенок всегда повертывал ноги внутрь. Некоторые дети начинают косолапить после того, как они передвигаются в "ходунках", отталкиваясь внешними краями ступней.

Все дети ставят носки врозь, когда учатся ходить. А затем по мере совершенствования ставят их все прямее. Некоторые дети ставят ступни носками в противоположные стороны, как Чарли Чаплин. Ребенок, начинающий ходить, ставя ступни почти параллельно, возможно, в будущем будет косолапить. Часто ребенок с кривыми ногами косолапит.

Врач внимательно следит за развитием ног ребенка с того времени, когда ребенок начинает стоять. Вот почему так важно регулярно посещать врача и на втором году жизни. При различных дефектах ног ребенка врач может прописать ортопедическую обувь.

### **335. Обувь - когда и какая.**

Обычно ребенок нуждается в обуви, только когда он ходит по улице. Совершенно нормально, если его руки и ноги холодные - это его нисколько не беспокоит. Другими словами, нет никакой необходимости в вязаных башмачках или мягких ботиночках в первый год жизни, разве что полы в доме очень холодные.

Когда ребенок научится стоять и ходить, тем более ценно оставлять его босым, если позволяют условия. Свод стопы ребенка вначале сравнительно плоский. Свод становится выпуклым, укрепляются щиколотки, когда ребенок стоит и энергично ходит. (Мне кажется, что именно поэтому кожа на своде ступни боится щекотки. Таким образом, природа напоминает нам, что эту часть ступни следует поднимать над землей.) Ходьба по неровной или шершавой поверхности также помогает развивать и укреплять мускулы ног. Если ваш ребенок всегда ходит по гладкому полу и его ножки всегда обуты (особенно если подметки жесткие), то мускулы его ступней расслабляются и развивается плоскостопие.

Разумеется, ребенку нужно надеть ботинки, когда он гуляет в холодную погоду или, если он ходит по асфальту или другой "опасной" поверхности. Но дома ребенку лучше ходить босиком до 2-3 лет. В теплую погоду ребенку полезно ходить босиком на пляже, в садике и в других безопасных местах.

Обычно врачи рекомендуют покупать первые ботинки с полужесткими подметками, чтобы мускулы ног имели возможность работать. Очень важно, чтобы ботинки и носки были достаточно велики, - тогда пальцы на ногах не будут подгибаться (но не настолько велики, чтобы ребенок падал).

Маленькие дети очень быстро вырастают из ботинок. Иногда приходится покупать им обувь каждые 2 месяца. Мать каждые несколько недель должна проверять, не вырос ли ребенок из ботинок. Ботинки должны быть немного больше ноги ребенка, потому что во время ходьбы пальцы ног продвигаются вперед. Когда ребенок стоит, носок ботинка должен оставаться свободным приблизительно на 2 см. Когда ребенок сидит, его нога не заполняет всего ботинка, поэтому проверять обувь нужно, пока ребенок стоит. Обувь должна быть достаточно широкой.

Если врач прописывает ортопедическую обувь с клинышками для исправления слабых щиколоток, косолапости, кривых ног, он, вероятно, посоветует жесткие прочные ботинки. Ортопедические ботинки лучше помогают, если они жесткие и высокие.

Если у вашего ребенка сильные ножки, можно купить ему полужесткие ботинки, даже самые дешевые, если они хорошо сидят на ноге и достаточно большого размера.

### **336. Когда ребенок начинает разговаривать.**

Большинство детей начинает произносить звуки, имеющие какое-то значение, около года. Но есть совершенно нормальные дети, которые не торопятся заговорить. Похоже, что это зависит главным образом от темперамента и особенностей природы ребенка. Дружелюбно настроенный, веселый ребенок стремится заговорить раньше. Спокойный ребенок, склонный к созерцательности, долго наблюдает за происходящим вокруг, прежде чем у него появляется желание высказать и свое мнение.

Атмосфера, в которой растет ребенок, и отношение к нему окружающих также играют важную роль. Если из-за нервного напряжения, вызванного чем-либо, мать все время молчит в обществе ребенка, то он, не чувствуя с ее стороны стремления к общению, тоже замыкается в себе. Взрослые иной раз впадают в другую крайность: постоянно разговаривают с ребенком и командуют им, лишая его всякой инициативы. Такой ребенок будет чувствовать себя неловко с людьми и замыкаться в себе. Он еще не дорос до того возраста, когда он может поспорить со взрослым либо просто уйти. Все люди - и старые, и молодые - чувствуют потребность разговаривать, высказаться, когда они находятся среди общительных, сочувствующих друзей. Ребенок - не исключение, только сначала он должен захотеть научиться разговаривать.

Считается, что поздно начинают говорить те дети, которых обслуживает вся семья, не давая им самостоятельно и рукой шевельнуть, предупреждая каждое их желание. Такой ребенок действительно медленнее будет пополнять свой словарный запас, но вряд ли он будет вообще молчать. Но если, кроме этого, родители будут сдерживать стремление ребенка к общительности и постоянно одергивать его, то он действительно будет молчать.

Бывает, что мать говорит с ребенком такими длинными предложениями, что он не успевает выделить и запомнить ни одного слова. Но это встречается редко, так как мы инстинктивно говорим с детьми короткими фразами с ударением на самом главном слове.

Если ребенок долго не начинает говорить, первое, что приходит в голову родителям, это не отстает ли их ребенок в умственном развитии. Действительно, некоторые умственно отсталые дети начинают говорить поздно. Но очень многие из них произносят первые слова в том же возрасте, что и нормальные дети. Разумеется, если ребенок очень сильно отстает в физическом развитии (например, в 2 года еще только научился сидеть), то он и говорить начнет поздно. Факты доказывают, что огромное большинство детей, которые почти не разговаривают до 3 лет, отличаются нормальным умственным развитием или даже оказываются необычайно смысленными.

Я думаю, нетрудно догадаться, что делать, если ребенок долго не начинает говорить. Не сердитесь на него за это и не торопитесь делать вывод, что он глуп. Будьте нежны с ним и постарайтесь не слишком сдерживать его инициативу. Дайте ему возможность бывать среди других детей, где он будет чувствовать себя естественнее. Разговаривайте с ним дружелюбным тоном, употребляя простые слова. Поощряйте его называть вещи, когда они ему нужны. Но не требуйте от него, чтобы он заговорил, и не выражайте свое недовольство.

Большинство детей вначале произносят все слова неправильно, но постепенно говорят все лучше и чище. У некоторых детей не получаются определенные звуки. Иногда причиной этого является неуклюжесть языка либо другого органа речи. В конце концов некоторые взрослые тоже шепелявят, хотя всеми силами пытаются избавиться от этого недостатка. Иногда ребенок неправильно произносит какое-то слово, хотя те же звуки в других словах произносит правильно. Незначительные отставания в развитии речи ничего не значат, если в других отношениях ребенок развивается нормально, если он весел и в его жизни все благополучно. Полезно время от времени поправлять ребенка в дружелюбном тоне. Но было бы ошибкой относиться к произношению ребенка слишком серьезно и постоянно придирааться к нему.

Что делать с ребенком, который в 3, 4 или в 5 лет говорит настолько невнятно, что другие дети не могут его понять и смеются над ним? Прежде всего необходимо проверить его слух. Можно обратиться к логопеду. Но это

должен быть специалист, который умеет обращаться с маленькими детьми и сделать уроки интересными. Найдете вы логопеда или нет, ребенок должен как можно больше находиться в обществе детей, желательно своего возраста. Еще лучше отдать в хороший детский сад. Чуткая воспитательница тактично защитит ребенка с речевым дефектом от насмешек товарищей. Обычно воспитательница скорее может помочь ребенку исправить дефект речи, чем родители, потому что она меньше беспокоится об этом.

### **337. Нарочитое сюсюканье.**

Оно встречается у детей, которые ревнуют к младшему брату или сестре, если им кажется, что к маленьким братьям и сестрам родители проявляют больше любви и внимания (см. раздел 464). Но иногда ребенок нарочно сюсюкает и без "соперников" в семье. Например, мне приходит на память маленькая девочка с завитыми локонами и в нарядном платьице - единственное дитя в обожающей ее семье. Все члены семьи забавляются крошкой, забывая, что ей предстоит повзрослеть. Они продолжают сюсюкать с маленькой девочкой и тогда, когда она уже давно вышла из возраста, для которого это естественно. Они показывают своим поведением, что девочка им больше нравится, когда она ведет себя, как "очаровательный пупсик". Не удивительно, что девочка охотно играет эту роль. Но ей будет очень трудно, когда она окажется среди детей своего возраста, потому что они не будут считать ее "милым пупсиком", они будут смеяться над ней.

## **Развитие зубов**

### **338. Время появления первых зубов ничего не значит.**

У разных детей развитие зубов протекает по-разному. Одни дети жуют все подряд, капризничают и хнычут за 3-4 месяца до появления каждого зуба и портят жизнь всем членам семьи. А у других детей зубы прорезаются безболезненно, и мать их обнаруживает случайно в один прекрасный день, вообще не подозревая, что у ребенка выросли зубы.

У относительно здорового ребенка возраст, когда появляются зубы, определяется наследственностью. В одной семье почти у всех детей зубы появляются раньше, а в другой - позже. Не думайте, что ваш ребенок лучше другого, если у него рано прорезались зубы. И не считайте, что ваш ребенок умственно и физически отстает, потому что зубы у него появились поздно.

### **339. Как растут зубы у ребенка.**

Как правило, первые зубы появляются около 7 месяцев, но еще с 3-4 месяцев ребенок хнычет, все кусает и периодически плачет. В первые 2,5 года у ребенка должно вырасти 20 зубов, поэтому не удивительно, что почти любое недомогание в этот период так легко объяснить прорезыванием зубов.

В прежнее время прорезывание зубов считали причиной простуды, поноса, повышения температуры тела. Разумеется, причина этих болезней не прорезывание зубов. Однако, у некоторых детей прорезывание зубов снижает общую сопротивляемость организма и они в это время легче заболевают. Поэтому, если при прорезывании зубов ребенок заболевает или температура превысит 38°, необходимо вызвать врача для установления диагноза и лечения.

Обычно первыми появляются два нижних центральных зуба (8 передних зубов называются резцами). Через несколько месяцев прорезаются четыре верхних резца. Обычно к году у ребенка имеется 8 зубов (4 внизу и 4 наверху). Затем обычно бывает перерыв в несколько месяцев, после чего почти один за другим прорезаются еще 6 зубов: 2 оставшихся нижних резца и 4 коренных зуба, которые находятся на боковых сторонах челюсти. Между коренными зубами и резцами остается место для клыков (заостренных на концах), которые появляются через несколько месяцев после коренных зубов. Как правило, они прорезываются во второй половине второго года. Последними вырастают еще 4 коренных зуба, обычно в первой половине третьего года жизни.

### **340. Когда прорезываются зубы, ребенок часто просыпается ночью.**

Первые четыре коренных зуба прорезываются особенно болезненно. Ребенок может капризничать и потерять аппетит на несколько дней. Он может просыпаться несколько раз за ночь. Если он снова быстро не засыпает, то это может стать проблемой. Самый простой способ успокоить ребенка - дать ему молока из чашки или из соски. Не рискованно ли это? В большинстве случаев ребенок перестает просыпаться, как только зубы прорежутся. Но иногда у детей развивается привычка просыпаться ночью, особенно если их берут на руки и занимаются ими. Поэтому я думаю, что лучше не кормить ребенка ночью и не брать его на руки, если он сам засыпает через несколько минут. Если же вам приходится кормить его ночью, делайте это в кровати, но, как только зубы прорежутся, немедленно прекратите эту практику.

Когда в середине первого года жизни у ребенка растут первые зубы, он тоже часто просыпается ночью.

### **341. Дайте ребенку возможность жевать.**

Некоторые матери считают своей обязанностью ничего не позволять ребенку класть в рот. Но большинству детей это просто необходимо по крайней мере от 6 до 15 месяцев. Постоянная борьба измучает и мать, и ребенка. Разумнее обеспечить ребенка предметами для жевания, которые не должны иметь острых углов и краев, чтобы ребенок не поранил себя, если упадет. Очень удобны для этой цели резиновые кольца, но подойдет любой кусок резины, которые ребенку удобно держать в руке. Будьте осторожны с игрушками из тонкого целлулоида. Иногда дети откалывают маленькие кусочки целлулоида, глотают их и могут подавиться. Следите, чтобы ребенок не грыз краску с мебели и других предметов. Некоторые дети предпочитают жевать кусок материи. Разрешите ребенку жевать все, что он хочет, кроме опасных для него предметов. Не бойтесь бактерий, живущих на предметах, которые он жует. Это его собственные бактерии, к которым он давно привык. Конечно, надо вымыть кольцо водой с мылом, если оно упадет на пол или если его схватит собака. Кипятите время от времени тряпку, которую ребенок жует. Некоторым детям нравится сильный массаж десен.

### **342. Как укреплять зубы.**

Прежде всего необходимо помнить, что коронки зубов (т. е. та часть зубов, которая выступает на поверхности десен) образуются в деснах задолго до рождения ребенка из тех веществ, которые мать получает с питанием во время беременности. Исследования показали, что для укрепления зубов особенно полезны следующие вещества: кальций и фосфор (молоко и сыр), витамины D (в виде концентрата и солнечных лучей), витамин С (в виде концентрата, апельсинов и других цитрусовых, свежих помидоров, капусты). Витамин А и некоторые витамины группы В, по всей видимости, так же необходимы, как и другие вещества.

Постоянные зубы ребенка, которые появляются не раньше 6 лет, начинают формироваться через несколько месяцев после рождения. в этом возрасте ребенок получает большое количество фосфора и кальция из молока. С месячного возраста ребенок должен получать витамины С и D (обычно их дают новорожденным в виде концентратов).

### **343. Фтор, содержащийся в воде, укрепляет зубы.**

Фтор - очень ценное вещество для построения хороших зубов. Оно должно быть в составе питания рациона и беременной женщины, и маленького ребенка в период формирования постоянных зубов. В тех странах, где фтор содержится в воде, зубы разрушаются гораздо меньше. Во многих странах фтор добавляют в воду. Если в воде он отсутствует, зубной врач может частично восполнить этот недостаток, нанеся фтор тонким слоем на зубы ребенка. До сих пор некоторые люди восстают против добавления фтора к воде, считая это вредным, несмотря на тщательные исследования ученых и их заключение о пользе такой меры. Но в свое время многие возражали и против всеобщей вакцинации, и против хлорирования воды, хотя сейчас это стало обыденным явлением.

#### **344. Сахар и пища, содержащая крахмал, способствует разрушению зубов.**

Ученые еще не нашли исчерпывающего ответа на вопрос, отчего разрушаются зубы (явление, называемое кариесом). Питание женщины в период беременности и питание ребенка безусловно очень важно для предупреждения кариеса. Наследственность тоже играет некоторую роль.

Даже крепкие с виду зубы могут начать разрушаться. Зубные врачи считают, что разрушение вызывается главным образом молочной кислотой, которая вырабатывается бактериями, живущими в сахаре и крахмале, застрявшем в зубах. Чем дольше остатки этой пищи находятся на зубах, тем больше размножается бактерий и тем больше вырабатывается молочной кислоты, которая разъедает отверстия в зубах. Вот почему жевание сладостей (конфеты, печенье, сухие фрукты, сладкие напитки, пирожные) между кормлениями особенно способствует разрушению зубов.

Конечно, во фруктах и даже в овощах тоже содержится сахар. Но в них он находится в растворенном состоянии и поэтому скорее смывается. Грубая клетчатка фруктов и овощей действует на зубы, как зубная щетка. Все мы едим пищу, содержащую крахмал, но обычно только в определенные часы. Кроме того, хлеб, крупы грубого помола и картофель не прилипают к зубам надолго. Зубы страдают от частых "перекусываний" вне расписания (особенно если это пища, надолго застревающая в зубах, как сладкое и крахмал).

#### **345. Уход за зубами.**

Некоторые врачи советуют начинать чистить зубы ребенка, когда появляются первые 4 коренных зуба, т. е. приблизительно в первой половине второго года жизни. Я думаю, лучше подождать до 2 лет. В этом возрасте ребенок с увлечением копирует все, что делают взрослые. Если его мать и отец чистят зубы, он тоже хочет попробовать. Купите ему зубную щетку, как только он проявит к ней интерес, и пусть он пробует. Разумеется, вначале у него ничего не получится, но вы тактично ему поможете. Вы скажете, что я чересчур подробно говорю на эту тему. Я только хочу показать на этом примере, что нет нужды заставлять ребенка что-то делать, как уверены многие взрослые, так как в свое время он с огромным удовольствием сам будет делать то, что взрослые, может быть, считают неприятной обязанностью. Но только дайте ему возможность самому научиться.

Главная цель чистки зубов - удаление остатков пищи с их поверхности. Чистить зубы надо после каждой еды, 3 раза в день. Особенно важно чистить зубы после ужина, чтобы они оставались чистыми всю ночь, когда слюна образуется в очень небольшом количестве.

#### **346. Водите ребенка к зубному врачу 2 раза в год с 3 лет.**

Зубы обычно начинают разрушаться с 3 лет. Пломбировать их надо, пока отверстия еще маленькие. Это, во-первых, сохранить зуб, а во-вторых, причинит ребенку меньше боли. Даже, если зубы трехлетнего ребенка целы, все-таки имеет смысл повести его к зубному врачу по двум причинам: чтобы удостовериться, что зубы здоровы, и чтобы впоследствии ребенок шел к зубному врачу без страха. Если в первый раз ему не причинили боли, он не будет бояться вставлять пломбу, когда это впервые потребуется.

Часто родители думают, что бесполезно ухаживать за молочными зубами, так как они все равно выпадут. Это неправильно. Разрушающийся молочный зуб тоже может болеть и через него инфекция может проникнуть во всю челюсть. Если же больной зуб приходится удалять, то из-за образовавшегося пустого пространства соседние зубы растут неправильно и впоследствии будут мешать расти коренному зубу. Помните, что последние молочные зубы выпадают только в 12 лет. Поэтому они нуждаются в таком же тщательном уходе, как и постоянные зубы.

#### **347. Постоянные зубы.**

Они начинают появляться около 6 лет. Постоянные коренные зубы вырастают вслед за молочными коренными зубами. Первыми выпадают нижние центральные резцы. Постоянные зубы, вырастая, разрушают корни молочных зубов, расшатывают их до тех пор, пока они совсем не выпадут. Молочные зубы выпадают в том же порядке, в каком появляются: резцы, коренные, клыки. Процесс смены молочных зубов постоянными заканчивается только в 12-14 лет.

Вслед за коренными зубами, выросшими в 6 лет, появляются вторые коренные зубы около 12 лет. Зубы мудрости вырастают гораздо позже, примерно в 18 лет (а иногда вообще не вырастают).

Иногда постоянные зубы вырастают кривыми или смещенными, но со временем они несколько выравниваются. Правда, заранее трудно сказать, насколько они исправятся. Зубной врач, проверяющий зубы вашего ребенка каждые 6 месяцев, может назначить лечение.

## ***XII. Приучение к горшку***

### **Как приучить ребенка пользоваться горшком**

#### **348. Готовность к этому зависит от возраста и от индивидуальных качеств ребенка.**

Наслушавшись разных людей, вы, возможно, будете считать, что приучить ребенка пользоваться горшком - тяжелый труд. На самом деле все обстоит гораздо проще. С возрастом дети приобретают способность управлять своим кишечником и мочевым пузырем. Мать должна лишь внимательно следить за своим ребенком, ожидая признаков его готовности, и дружески поощрять его пользоваться горшком.

Прежде всего вам следует помнить, что в различном возрасте у разных детей кишечник и мочевой пузырь функционируют по-разному. Кроме того, и отношение детей к этому виду обучения также неодинаково.

#### **349. У одних детей стул бывает регулярно, у других - нет.**

В течение первого года жизни большинство детей почти не чувствуют функционирования своего кишечника. Как только прямая кишка оказывается заполненной, кал выталкивается так быстро, что мать не успевает этого заметить.

У одних детей первый (или единственный) стул в день бывает регулярно через несколько минут после завтрака. Полный желудок заставляет действовать кишечник, особенно после долгого ночного отдыха. Довольно легко "поймать" этот момент. Но сказанное еще не означает, что вы приучили ребенка к горшку. На первом году он еще почти не понимает, что происходит. Пока что вы приучили не ребенка, а себя. Ребенок лишь привыкает к горшку.

У других детей стул бывает один или несколько раз в разное время дня.

Если ребенок испражняется нерегулярно, бесполезно пытаться приучать его к горшку в первый год жизни. Вам придется сажать его на горшок так часто и надолго, что скорее всего он только рассердится и будет нарочно сопротивляться обучению.

#### **350. Второй год.**

На втором году жизни у ребенка появляются новые черты, которые очень помогут матери приучить его пользоваться горшком. В этом возрасте ребенок осознает, как сильно он любит свою мать, и ему нравится доставлять ей удовольствие. Если мать по-дружески объяснит ребенку, что ей очень хочется, чтобы он пользовался горшком, и будет хвалить его, когда это ему удастся, то у ребенка появится сильное желание научиться пользоваться горшком в угоду матери. Однако есть факторы, препятствующие этому.

#### **351. Двухлетнего ребенка отличают чувство собственности и упрямство.**

В начале второго года жизни ребенок ощущает наполненность прямой кишки. Он может намеренно сдерживать и выталкивать кал. Когда он видит свой кал в горшке или на полу (если на нем не было штанишек), у него появляется

собственническое отношение к нему. Он даже немного гордится им. Он может даже привести свою мать, чтобы она полюбовалась его "произведением". Он пока не чувствует к нему никакого отвращения. Он может поиграть со своим калом или даже попробовать его на вкус, как он пробует все вообще.

Многие дети, охотно пользовавшиеся горшком в течение нескольких месяцев, вдруг резко меняют свое отношение к нему, что бывает между 12 и 18 месяцами. Такой ребенок послушно садится на горшок, но ничего не делает. Как только он встает с горшка, он пачкает штанишки либо делает прямо на пол, как будто он никогда не был приучен к горшку. Обычно это происходит с упрямыми детьми, чаще с мальчиками. Много зависит здесь от поведения матери: ребенка надо поощрять, а не заставлять.

### **352. Во второй половине второго года жизни дети начинают проситься на горшок.**

Обычно они сообщают об этом при помощи определенного слова или звука, который понимает только мать. Некоторые дети начинают проситься и раньше полутора лет, а другие - только после 2 лет.

Разные факторы определяют возраст, в котором ребенок начинает сообщать матери, что он хочет на горшок, но у каждого ребенка это начинается по-разному. Если мать регулярно ловит момент, когда ребенка надо посадить на горшок, он постепенно перенимает ее беспокойство по этому поводу. Если мать тактично поощряет ребенка сообщать ей, когда он хочет на горшок, он, желая ей угодить, старается вовремя заметить, что ему пора. Но есть дети, которых никогда не приучали к горшку, и тем не менее они начинают сообщать матери, когда им нужно на горшок. Некоторым детям в конце второго года жизни неприятно, когда штанишки грязные или мокрые, либо они начинают чувствовать отвращение к виду и запаху кала. Если мать постоянно внушала ребенку, что делать в штанишки нехорошо и неприятно, то ребенок тоже начинает так думать. Но в других случаях, когда мать никогда не показывала отвращения к калу, у ребенка все равно это чувство возникало.

### **353. В 2 года ребенок стремится подражать.**

Стремление двухлетнего ребенка всему подражать иногда играет большую роль в приучении к горшку. Бывает, что ребенок, которого никогда не сажали на горшок, вдруг обращает внимание, что его брат, сестра или товарищ пользуются горшком, и требует, чтобы его тоже посадили на горшок. Часто ребенок, поняв, в чем дело, полон энтузиазма и через 2 дня он уже мочится и испражняется только в горшок. Он может так гордиться своим достижением, что даже надоедает, просясь на горшок каждые несколько минут.

### **354. Конечный этап - умение самостоятельно осуществлять эту процедуру от начала до конца.**

Даже, когда ребенок постоянно просится на горшок, он все-таки ждет, чтобы мать сняла ему штанишки и посадила его. Можно считать, что он действительно пользуется горшком только тогда, когда он научится делать все сам от начала до конца (обычно между 2 и 2,5 годами). Много зависит от поощрения матери и от того, насколько легко снимаются штанишки. Но почти до 3 лет время от времени возможны непредвиденные случаи: на прогулке, вне дома или во время желудочного расстройства.

### **355. Отношение родителей к проблеме приучения к горшку.**

Оно так же важно и так же разнообразно, как и отношение детей. На одном полюсе - родители, не придающие большого значения приучению к горшку. Они предпочитают начать это по возможности позже. Им не противно менять грязные пеленки до 2 лет, а иногда и дольше. На другом полюсе родители, которые считают, что для развития ребенка и формирования его характера очень важна чистота. Они стараются приучить ребенка ходить на горшок как можно раньше. Им крайне неприятно убирать за ребенком, и они не могут подавить раздражения, если их ребенок пачкает штанишки после года или полутора лет. Все мы, родители, в большей или меньшей степени принадлежим к одному из этих типов. Часто истоки нашего отношения к этой проблеме нужно искать в нашем детстве. Большинство людей стремится воспитать своих детей так же, как воспитали их.

### **356. Если родители боятся помочь ребенку.**

Проблема приучения ребенка к горшку стала представляться особенно сложной в свете последних работ психиатров, психологов и педиатров.

Изучая причины повышенной нервности взрослых и детей, врачи пришли к выводу, что слишком раннее и строгое приучение к горшку, которое раньше было очень популярно, приводило к тому, что ребенок становился крайне упрямым или излишне заботящимся об опрятности "чистюлей". Педиатры рассказывают, что некоторым матерям, долго и безуспешно приучавшим своего первого ребенка проситься на горшок, было страшно заново начать эту борьбу со вторым. Но каково же было их изумление, когда около 2 лет второй ребенок сам начинал проситься на горшок. Это дало надежду некоторым психиатрам, включая и меня, полагать, что если бы удалось убедить родителей не прилагать слишком активных усилий в этом направлении, то, возможно, дети сами бы приучались проситься на горшок. Но, к сожалению, этот метод не приносил желаемых результатов тем родителям, которые в душе были против него и пытались его осуществить, только следуя рекомендациями педиатра, а также тем, которые боясь "переборщить", вообще никак не поощряли ребенка пользоваться горшком.

### **357. Методы приучения.**

Я думаю, не может быть единственно правильного метода приучить ребенка проситься на горшок. То, что получается у одних родителей, может не получиться у других, и уж, конечно, то что подходит для одного ребенка, может быть вредно для другого. При любом методе могут быть неудачи. Главное - определить ваше собственное отношение к проблеме, знать, как по-разному дети реагируют на тот или иной метод, подождать признаков готовности ребенка к этому виду обучения и затем пользоваться методом поощрения, а не порицания.

Раньше родители пользовались преимущественно одним методом: с первых же месяцев подставляли горшок, когда ребенок испражнялся. Но этим много достичь не удавалось. Проходит много месяцев, прежде чем ребенок понимает, в чем собственно дело, и начинает добровольно участвовать в этой процедуре.

Основной недостаток таких ранних попыток - то, что мать, как правило, начинает придавать слишком большое значение этой проблеме и становится все более требовательной, забывая, что главное - это заручиться сотрудничеством самого ребенка. Я думаю, разумнее предоставить ребенку право решать самому. Не сердитесь на него, лучше подождите, пока он подрастет и поймет, что от него требуется, или, по крайней мере, пока он хотя бы начнет самостоятельно сидеть.

### **358. Методы приучения к горшку со второй половины первого года жизни.**

Если у ребенка регулярный стул, родители обычно начинают сажать его на горшок между 7-м и 12-м месяцем. Это разумный метод для тех родителей, которые стремятся научить ребенка проситься на горшок как можно раньше. В этом возрасте ребенок умеет хорошо сидеть и в состоянии частично управлять нижней частью своего туловища. Если стул у ребенка бывает каждый день через 10 минут после завтрака, то успех достигается быстро и без особых усилий. В этом случае ребенку не приходится сидеть на горшке слишком долго, на что у детей редко хватает терпения. Конечно, это только самая первая стадия обучения, так как до года ребенок еще плохо понимает, что от него требуется. Он просто привыкает сидеть на горшке и ассоциирует с ним ощущения, вызываемые испражнениями. Вы скажете, что это подготовит его к дальнейшему обучению. Но следующий стул во второй половине дня вряд ли бывает в одно и то же время, следовательно, его "ловить" не стоит.

Если же и первый стул ребенка нерегулярный, то неразумно пытаться его "поймать" в этом возрасте. Вам пришлось бы сажать ребенка на горшок слишком часто и на слишком продолжительное время, что сделает ребенка нетерпеливым и упрямым.

### **359. Метод приучения к горшку в первой половине второго года.**

Значительная часть родителей начинает приучать ребенка к горшку в первой половине второго года. Ребенок взрослеет и начинает замечать различные части своего тела и их функционирование. Если ему представляется случай, он замечает свое мочеиспускание и испражнение. Если стул у ребенка



бывает регулярно в одно и то же время, его можно сажать на горшок на 5-10 минут. Когда он сделает на горшке то, что от него ждут, это производит на него некоторое впечатление. Мать может похвалами увеличить его удовлетворение. Спустя несколько недель ребенок будет еще больше гордиться своим достижением. Это уже почти успех. Ребенок понимает, что он делает то, что нужно, и что испражняться надо в горшок.

### **360. Метод терпения.**

Многие родители предпочитают ждать до второй половины года и поощрять ребенка проситься на горшок, произнося либо слово, либо звук, понятный матери. Мне кажется, что это самый подходящий возраст для приучения ребенка к горшку. От родителей не потребуется слишком много усилий; ребенок берет инициативу на себя и сам проявляет интерес к горшку. Некоторые дети в этом возрасте настолько явно чувствуют полноту прямой кишки и мочевого пузыря, что начинают проситься на горшок без всяких напоминаний и уговоров.

Если стул у ребенка регулярный, например, сразу после завтрака, его можно начать сажать на горшок на непродолжительное время, начиная с полутора лет. Мать должна проявить свое удовольствие и похвалить ребенка, когда ему удастся сделать на горшке, и попросить его сказать ей на следующий день, когда он захочет на горшок. Дело в том, что в этом возрасте ребенок скорее поймет, что от него хотят.

Если ребенку неприятны или даже отвратительны грязные штанишки, мать может объяснить ему, что если он попросится на горшок, то его штанишки останутся сухими и чистыми так же, как и у взрослых.

В случае, если ребенок не высказывает ни интереса, ни отвращения к грязным штанишкам в конце второго года, мать может оставить его без штанишек (но в комнате, где нет ковра), чтобы он понял, что, собственно, происходит. Тогда мать может предложить ему в следующий раз попроситься на горшок.

Поощрять ребенка проситься на горшок следует постепенно и ласково (не делайте этого слишком энергично). Обычно проходит несколько недель, прежде чем ребенок поймет, что от него хотят. Сначала он сможет сообщать матери после того, как испачкает штанишки. Это уже значительный прогресс, хотя родители этого не считают. Надо ребенка похвалить и попросить его в следующий раз опять сказать, чтобы вовремя посадить его на горшок и чтобы не нужно было менять штанишки.

Мать должна во что бы то ни стало сохранять спокойствие и оптимизм по отношению к "завтра". Она может рассказать ребенку, что и она, и папа, и братья, и сестры, и друзья, и знакомые пользуются туалетом, что он вырастет с каждым днем, что приятно ходить в сухих и чистых штанишках. Я не хочу сказать, что нужно каждый день повторять эту проповедь от начала до конца, нужно лишь время от времени напоминать об этом. Все это требует огромного терпения. В некоторые дни мать охватит раздражение из-за отсутствия видимого прогресса. Если вы убедитесь, что ваши усилия тщетны, оставьте их на несколько дней или недель. Избегайте раздражения и отчаяния. Старайтесь не стыдить и не наказывать ребенка за грязные штанишки. Помните, что если метод поощрения не помогает, то наказание только ухудшит дело.

### **361. Если ребенок сопротивляется.**

В разделе 351 уже упоминалось о легкой форме нежелания пользоваться горшком: ребенок вдруг отказывается делать в горшок и пачкает штанишки, как только встанет с него.

Если ребенок отказывается пользоваться горшком в течение нескольких недель и если сопротивление его растет, он может сдерживаться, не только сидя на горшке, но и в течение всего дня, если это ему удастся. Это тип запора называется психологическим. Он редко приносит вред организму ребенка, но показывает состояние его нервной системы.

Иногда такое сопротивление можно смягчить, если мать находится рядом с ребенком, ласково с ним разговаривая и изредка напоминая ему, что он должен сделать на горшке. Другими словами, шутками и лаской вы скорее сможете сломить его упорство. Если через 10 минут ребенок все-таки ничего не сделает, отпустите его, не усугубляйте положения. Если через несколько минут он испачкает штанишки или пол, вы, конечно, рассердитесь. Но если вы напомните себе, что таким образом ребенок демонстрирует свою независимость,

вы, вероятно, сможете отнестись к этому с юмором. Лучший подход к ребенку в такой ситуации - говорить ему: "Завтра ты, может быть, сделаешь это в горшок, как большой мальчик". Не удивляйтесь, если сопротивление ребенка длится несколько недель. Разумеется, нет смысла произносить одну и ту же речь каждый день. Лучше всего в течение некоторого времени вообще оставить всякие попытки, а затем попробовать снова в один прекрасный день, когда вам покажется, что он стал взрослее и покладистее.

При более сильной форме сопротивления ребенок может вообще отказываться садиться на горшок. Если он не очень упрямится, можно шутками и дружелюбными разговорами отвлечь его внимание и все-таки посадить на горшок. Но, если он категорически отказывается сесть на горшок, значит он действительно боится испражняться, и было бы ошибкой заставлять его. Оставьте его в покое на некоторое время, но недели через две напомните ему дружелюбным тоном, что когда-нибудь он тоже будет пользоваться горшком, как все другие дети. Наблюдайте за ним, и в один прекрасный день он будет готов к этому. С другой стороны, если мать не решается вообще говорить с ребенком на эту тему, это может укрепить его мнение, что то, чего она от него хочет, нехорошо или опасно. Напоминания матери, сделанные уверенным, ласковым тоном, помогут ребенку восстановить свое отношение к пользованию горшком как к обыденному делу, одному из достижений на пути становления взрослого человека.

В некоторых случаях ребенка удастся "подкупить": например, предложить девочке красивые трусики с кружевами в награду за то, что она не будет их пачкать и мочить, или костюм мальчику, который ему очень нравится. Многим детям полезно понаблюдать, как другие дети с гордостью пользуются горшком.

### **362. Боязнь твердого болезненного стула.**

Иногда у ребенка постепенно или сразу начинает формироваться необычно твердый кал, который выходит, причиняя боль. Не любой твердый стул болезнен. Например, при спастическом запоре, когда кал выходит маленькими твердыми шариками, болей обычно не бывает. Болезненно выходит твердый стул большим куском с широким диаметром. Проходя через сильно растянутый задний проход, твердый кусок кала может разорвать его край так, что образуется крошечная трещина, которая может увеличиваться при каждом испражнении. Это очень болезненно, и, если стул остается твердым, трещина долго не заживает. Нетрудно понять, почему ребенок, однажды испытавший боль при испражнении, старается избежать его всеми силами. Если ребенку удастся удерживать стул в течение нескольких дней, то от этого он становится еще крепче и, следовательно, выходит еще болезненнее. Получается заколдованный круг.

Очень важно немедленно посоветоваться с врачом, если стул ребенка стал твердым, особенно на втором году жизни, когда ребенок особенно чувствителен. Врач может рекомендовать либо лекарство, либо изменение в питании. Хорошо помогает чернослив или сок из него. Если ребенок любит чернослив, давайте его каждый день. Помогают также хлеб и крупы из грубого помола, особенно овсяная.

Некоторое время вам придется успокаивать ребенка, говоря, что его стул больше не будет причинять ему боль, как раньше, потому что помогло лекарство. Если ребенок продолжает бояться и сопротивляться и вам кажется, что боли продолжаются, необходимо показать ребенка врачу. Возможно, образовалась трещина, которая никак не заживает. Иногда бывает необходимо растянуть задний проход под наркозом.

### **363. Чего следует избегать, если ребенок упорно отказывается пользоваться горшком.**

Хотя матери трудно сохранять терпение и не сердиться на ребенка, который никак не поддается уговорам ходить на горшок, она должна знать, как себя вести, чтобы не усугубить положения. Если мать будет заставлять ребенка сидеть на горшке все чаще и дольше, несмотря на его категорический отказ что-либо сделать в горшок, это только усилит его упорство. Гнев родителей, если он не помогает сразу же, только заставляет ребенка чувствовать себя виноватым, но не исправляет его. Если вы будете постоянно стыдить ребенка за его поступки или прививать ему чувство отвращения, то вы все равно почти ничего не добьетесь. Но таким путем вы в конце концов сделаете из него излишне суетливого человека, который боится наслаждаться жизнью или начинать

что-либо новое, который сразу падает духом, если что-то не ладится.

## Как приучить ребенка быть сухим

### 364. Готовность к обучению.

С одной стороны, приучение ребенка мочиться на горшок - гораздо более трудное или по крайней мере долгое дело. В любом возрасте человеку легче удержать стул, чем мочу. В то время как большинство детей к 2 годам уже испражняется в горшок, очень многие дети в 2,5 года еще довольно часто мочатся в штаны и днем, и ночью. С другой стороны, дети редко сопротивляются, когда их приучают мочиться в горшок днем. Когда они физически в состоянии управлять мочевым пузырем, они охотно это делают, т.е. не отказываются сесть на горшок и не сдерживают мочу, сидя на нем.

### 365. Мочевой пузырь в состоянии удержать большое количество мочи между 12-м и 18-м месяцем.

У большинства детей в первые полтора года мочевой пузырь опорожняется автоматически и довольно часто. Затем он начинает задерживать все большее количество мочи. Часто в 15-16 месяцев мать впервые с удивлением и удовольствием замечает, что штанишки сухие в течение 2 часов, обычно во время дневного сна. Попытки приучить ребенка к горшку тут не при чем. Просто его мочевой пузырь окреп. Иногда ребенок уже в 12 месяцев остается сухим всю ночь, прежде чем мать начала приучать его к горшку. Как правило, девочки скорее привыкают мочиться в горшок и раньше начинают оставаться сухими всю ночь, чем мальчики. Некоторые дети даже в 2 года вынуждены часто опорожнять мочевой пузырь, иногда каждые полчаса или час. Хотя очень многие дети в 15-18 месяцев в состоянии удержать мочу в течение 2 часов, это еще не означает, что они приучены мочиться в горшок. Если мать помнит время, когда ребенок помочился последний раз, она может вовремя посадить его на горшок, но делать это нужно тактично. Вряд ли дети в этом возрасте в состоянии помнить, что нужно помочиться в горшок и вовремя попроситься, так как пока они почти не чувствуют, как функционирует мочевой пузырь.

### 366. Часто дети начинают проситься между 18-м и 24-м месяцем.

Некоторые дети в этом возрасте начинают чувствовать полный мочевой пузырь и сообщать об этом словом или звуком, понятным одной матери. Проситься раньше начинают те дети, которых до этого довольно регулярно сажали на горшок, чем в конце концов привлекли их внимание. В первые несколько недель ребенок часто просится, когда штанишки уже мокрые. Одним матерям это кажется бессмысленным, а другие думают, что ребенок над ними издевается. Не будьте так пессимистичны. Просто вначале ощущение мокрых штанишек сильнее ощущения полного мочевого пузыря. У ребенка самые лучшие намерения. Он делает все, что пока в его силах, и скоро он будет вовремя проситься, если вы оцените его усилия.

Но даже после того, как ребенок начал проситься, он еще частенько будет мочить штанишки. Временами он будет слишком занят, чтобы заметить, что у него полный мочевой пузырь. Мать может заметить, в какие часы ребенок мочится, и напоминать ему. Ребенку еще предстоит перейти к последней стадии, когда он будет вовремя замечать, что ему пора помочиться, и у него хватит умения и чувства ответственности, чтобы самому пойти к своему горшку, самому снять штанишки и т. д., т. е. самому проделать все от начала до конца. Наблюдения над детьми показывают, что даже в 2,5 года они часто мочат штанишки. Очень многие дети не в состоянии нести полную ответственность даже к 3 годам.

### 367. Метод, при котором с начала второго года жизни мать замечает время мочеиспускания.

Существует два основных принципа обучения ребенка мочиться в горшок. Если мать предпочитает начать обучение как можно раньше (как она, вероятно, начала в конце первого или в начале второго года приучать ребенка испражняться в горшок, если стул его регулярен), она может начать сажать

ребенка на горшок тогда, когда ребенок остается сухим в течение 2 часов. Когда это происходит, вы можете быть почти уверены, что: 1) мочевой пузырь достаточно окреп. Следовательно, вам не придется тренировать нечто, совершенно не готовое к обучению; 2) спустя 2 часа после последнего мочеиспускания мочевой пузырь должен быть полным. Следовательно, он должен скоро опорожниться и вам не придется держать ребенка на горшке слишком долго; 3) ваши попытки не будут неожиданными, и обучение будет постепенным, так как вначале ребенок довольно редко будет оставаться сухим в течение 2 часов. Но по прошествии нескольких недель это будет происходить все чаще.

Большинство детей впервые остаются сухими в течение 2 часов дневного сна, некоторые - в другое время дня, а другие дети удивляют свою мать, проснувшись сухими утром.

### **368. Метод, когда мать ждет, чтобы ребенок сам начал проситься.**

Родители, вообще предпочитающие не торопиться с приучением к горшку (они также ждут, пока ребенок сам начнет проситься на горшок для стула обычно в конце второго года), не торопятся приучать его и мочиться в горшок. Ребенок, который между 18-м и 24-м месяцем научился давать знать матери о приближающемся стуле, приблизительно месяц спустя начинает чувствовать и полный мочевой пузырь и сообщать об этом матери, если она поощряет его.

Если мать ждет, чтобы ребенок сам проявил инициативу, то он, вероятно, к концу второго года начнет почти одновременно и мочиться, и испражняться в горшок. Как я уже упоминал, он может надоесть вам в первые несколько дней, просясь на горшок каждые 10 минут в надежде, что ему удастся снова помочиться, чтобы доставить вам удовольствие, и гордясь своим новым достижением.

Я еще раз хочу подчеркнуть следующее: родители, предпочитающие подождать, пока ребенок сам проявит интерес к горшку, не должны думать, что любое напоминание с их стороны испортит весь метод. Большинство детей в конце второго года с удовольствием выполняют пожелания матери, если она высказывает их в дружелюбной форме и учитывает возраст ребенка, не требуя от него невозможного.

### **369. Некоторые дети не могут мочиться вне дома.**

Бывает, что ребенок настолько сильно привыкает к своему горшку, что не может мочиться в любом другом месте. Не сердитесь и не заставляйте его. Если мочевой пузырь ребенка так полон, что ему больно, и все-таки он не может помочиться, посадите его на полчаса в горячую ванну. Может быть, это поможет. Если вы собираетесь путешествовать с ребенком, обязательно захватите с собой его горшок, чтобы не попасть в такой "переплет". Но лучше приучить ребенка мочиться в разных местах и на прогулке тоже.

### **370. Мальчик начнет мочиться стоя позже.**

Родители часто беспокоятся, что их сын не может мочиться стоя. Нет необходимости делать из этого проблему. Он скоро поймет, что стоя ему будет удобнее, особенно, если он увидит несколько раз, как это делают другие мальчики или его отец (см. также раздел 511).

### **371. Когда ребенок остается сухим всю ночь.**

Многие опытные и неопытные родители считают, что необходимо поднимать ребенка ночью с постели, чтобы он остался сухим до утра. Они спрашивают врача: "Теперь, когда он относительно редко мочит штанишки днем, когда его нужно будить и сажать на горшок ночью?" Это ошибочное представление. На самом деле не потребуются никаких усилий с вашей стороны, чтобы ребенок оставался сухим всю ночь. Это происходит, как только мочевой пузырь становится достаточно крепким, если ребенок не нервничает и не сопротивляется приучению к горшку. Один ребенок из ста начинает просыпаться утром сухим с 12 месяцев, хотя мать никогда не приучала его к этому и хотя днем он мочился в штаны. Также многие дети в конце второго года жизни или начале третьего остаются сухими всю ночь, прежде чем научатся хорошо управлять своим мочевым пузырем днем. Во время сна почки автоматически производят меньше мочи (но она более концентрирована), поэтому мочевой пузырь может удержать мочу в течение ночного сна дольше, чем днем.

Большинство детей начинает просыпаться сухими между 2 и 3 годами, небольшое число детей - между 1 и 2 годами, а некоторые - только после 3 лет. Мальчики обычно дольше мочатся в постель ночью, чем девочки, а нервные дети - дольше, чем спокойные. Иногда это оказывается наследственной чертой.

Я думаю, что родители не должны ничего делать, чтобы ребенок оставался сухим всю ночь. Естественного развития мочевого пузыря и дневного приучения мочиться в горшок, благодаря которому у ребенка составляется понятие, что моча должна быть в горшке, совершенно достаточно в большинстве случаев, чтобы ребенок перестал мочиться по ночам. Конечно, вы поможете ребенку, если вместе с ним будете гордиться и хвалить его, когда он проснется сухим.

## ***XIII. Годовалый ребенок***

### **Откуда у него столько энергии?**

#### **372. Жизнерадостность.**

Год - это удивительный возраст. Много меняется у вашего ребенка: его вкусы в отношении еды, его поведение с окружающими людьми, его отношение к себе и другим. Когда он был совсем маленьким и беспомощным, вы могли делать с ним все, что считали нужным: положить его туда, куда вам нужно, дать ему игрушки, которые вы считали подходящими для него, кормить его пищей, полезной для него. Большую часть времени он вам добродушно подчинялся. Но с годовалым ребенком вам будет труднее. Он как будто сознает, что не предназначен быть игрушкой родителей до конца жизни, что он человек, личность, что у него есть свои желания и мысли.

Когда вы просите его сделать то, что ему не нравится, он чувствует необходимость настоять на своем. Его натура этого требует. Он говорит "нет" словами либо поступками, даже, когда речь идет о вещах, которые ему нравятся. Психологи называют это "негативизмом", матери говорят: "Он упрям, как осел". Но представьте себе на минутку, что бы с ним стало, если бы у него никогда не было желания сказать "нет". Он стал бы роботом, механическим человеком. Вы бы не смогли удержаться от искушения постоянно командовать им и он прекратил бы развиваться и узнавать новое. Когда он вырастет и пойдет в школу, а позже на работу, все вокруг будут пользоваться его неумением говорить "нет" и он всегда будет никчемным человеком.

#### **373. Страсть к исследованию.**

Годовалый ребенок - страстный исследователь. Он лезет в каждую дырку, засовывает пальчик во все щели, трясет стол и все, что не прибито наглухо, вытаскивает книги из книжного шкафа, вскарабкивается на все, на что ему удастся, засовывает маленькие предметы в большие, а затем старается засунуть большие предметы в маленькие. Уставшая мать говорит: "Он всюду сует свой нос", и судя по ее тону, это ее раздражает. Она не понимает, какой важный период переживает ее малыш. Ребенку совершенно необходимо выяснить размеры, форму и подвижность всех окружающих его вещей, испробовать свои силы прежде, чем перейти к следующей стадии развития, так же как впоследствии он будет переходить из класса в класс. То, что он "всюду сует свой нос", - признак его смысленности и хорошего настроения.

Вы уже, вероятно, убедились, что он ни минуты не сидит на месте, если он не спит. Это не нервность, а стремление все познать. Подвижность нужна ему для того, чтобы без усталости практиковаться и изучать новое.

## Предупреждайте несчастные случаи и страхи

### 374. Год - опасный возраст.

Родители не могут предотвратить все несчастные случаи. Если бы они и пытались это сделать, то их осторожность и беспокойство сделали бы ребенка робким и зависимым. Но огромное большинство тяжелых несчастных случаев можно легко предотвратить, если знать обычные вызывающие их причины и разумными средствами постараться их избежать. Вот список этих средств.

Низкие столы и стулья безопаснее высоких. Если же вы пользуетесь высоким стулом, выбирайте стул с широким основанием, чтобы он не опрокидывался, с ремнями, привязывающими к стулу ребенка, умеющего ползать и карабкаться, а защелкой, удерживающей поднос, чтобы ребенок его не опрокинул. Детская коляска должна быть оснащена ремнями, чтобы привязать ребенка, умеющего карабкаться. Окна должны быть снабжены решетками либо должны открываться только наверху.

Не рекомендуется позволять ребенку находиться на кухне во время приготовления пищи и когда взрослые едят. Есть опасность, что на него попадут брызги горячего жира или мать опрокинет что-нибудь горячее, или сам ребенок столкнет со стола горячую кастрюлю. На это время лучше всего сажать ребенка в манеж либо в его креслице, либо отгородить место на полу при помощи положенных на бок стульев. Манеж или креслице должно быть достаточно далеко от плиты. Ребенок может удивить вас, достав предмет, находящийся довольно далеко. Приобретите привычку ручки кастрюль поворачивать внутрь плиты. Подавая еду, ставьте кофейники и другие горячие сосуды только на середину стола. То же относится к керосиновым лампам. Не стелите скатерти, свисающие со стола, так как ребенок легко может их стянуть.

Если ребенок все еще берет предметы в рот, не давайте ему мелких предметов вроде пуговиц, гороха, фасоли, бусинок, не кормите его орехами или кукурузой, так как ребенок может вдохнуть их и подавиться. Уберите с глаз ребенка острые карандаши и другие острые предметы, если ребенок берет их в рот.

Привыкните всегда пробовать воду в ванне, прежде чем опускать туда ребенка, даже если вы помните, что делали это раньше. Иногда дети обжигаются о горячие краны. Не позволяйте ребенку трогать электроприборы. Не оставляйте ведер с горячей водой на полу.

Электропровода должны быть в идеальном состоянии. Как можно раньше научите ребенка не трогать и не жевать их (см. раздел 384). Закройте электрические розетки, которыми вы не пользуетесь, пластырем или поставьте перед ними тяжелую мебель. Вверните лампочки в те патроны, до которых ребенок может добраться.

Держите спички достаточно высоко, чтобы даже 3-4-летний ребенок при всем желании не смог их достать.

Колодцы, бассейны, цистерны должны быть надежно закрыты.

Осколки стекла и пустые консервные банки выбрасывайте в прочно закрывающиеся ведра. Для использованных бритвенных лезвий пользуйтесь жестяной коробкой со щелью наверху.

Не разрешайте ребенку подходить к чужой собаке, так как в этом возрасте он может нечаянно испугать ее или причинить ей боль и она укусит его.

### 375. Уберите подальше ядовитые вещества.

Пятая часть всех отравлений происходит с годовальными детьми. В этом "исследовательском" возрасте дети едят все, не смущаясь вкусом. Особенно они любят таблетки, лекарства с приятным вкусом, сигареты и спички. Вас, наверное, удивит список веществ, особенно часто вызывающих отравление детей:

- 1) аспирин и другие лекарства;
- 2) яды против крыс и насекомых;
- 3) керосин, бензин и политура;

4) свинец, входящий в состав красок, которые ребенок стрызал с мебели и других предметов (сейчас мебель и игрушки красят краской, не содержащей свинца. Но на улице, на подоконниках, верандах и т. п. может быть такая краска, а также при перекрашивании мебели и т. п.);

- 5) лак для мебели;
- 6) щелок и другие щелочные соединения, употребляемые для дезинфекции;
- 7) ядохимикаты для растений;
- 8) порошки для чистки кухонных плит.

Сейчас самое время произвести строжайшую инспекцию вашей квартиры. Постарайтесь увидеть ее глазами ребенка. Уберите все лекарства. Найдите безопасные места для бытовой химии, ваксы, чернил, сигарет, табака, веществ для опрыскивания растений. Держите ядовитые вещества в отдельных шкафчиках или на полках, подальше от безобидных лекарств и веществ, употребляемых в пищу, чтобы второпях не схватить что-нибудь не то. Никогда не давайте детям играть с бутылочками или коробочками из-под ядовитых веществ, как бы хорошо они ни были закупорены. Наклейте яркие ярлыки на бутылки с лекарствами, чтобы не ошибиться. Не храните дома яды против крыс и насекомых. Выбросьте их. Следите за тем, чтобы пустые банки и коробки из-под ядовитых веществ немедленно выбрасывались.

### **376. Оберегайте ребенка от страшных зрелищ и пугающих звуков.**

Годовалого ребенка одна и та же вещь может занимать в течение нескольких недель, например телефон или самолеты, пролетающие в вышине, или электрические лампочки. Разрешайте ему трогать и изучать все, что не представляет опасности. Однако, если что-то немного пугает ребенка или представляет для него опасность, разумнее не акцентировать его внимание на этом предмете. Лучше чем-нибудь отвлечь внимание ребенка, чем усиливать его страх.

В этом возрасте дети часто пугаются незнакомых предметов, которые неожиданно приводятся взрослыми в движение или издают громкий звук, например книжки с панорамными картинками, которые поднимаются, когда книжка раскрывается. Ребенок может испугаться, когда вы раскроете зонтик, когда заработает пылесос или зазвучит сирена, залает собака, загудит поезд, даже зашелестят листья.

Постарайтесь оградить своего ребенка от пугающих предметов, пока он к ним не привыкнет. Если его пугает пылесос, не пользуйтесь им в течение нескольких месяцев, по крайней мере, пока ребенок дома. А затем включайте пылесос, когда ребенок будет в некотором отдалении.

### **377. Боязнь купания.**

Между годом и двумя ребенок может начать бояться купания от того ли, что мать уронила его в воду, или мыло попало в глаза, или его напугал звук воды, засасываемой в отверстие ванны. Чтобы избежать попадания мыла в глаза, губка или тряпочка, которой вы намыливаете ребенка, должна быть влажной, а не мокрой. Если он настолько испуган, что не хочет даже садиться в ванну, не заставляйте его. Попробуйте помыть его в тазике.

Если ваш годовалый ребенок не любит, когда ему моют лицо и руки после еды, поставьте перед ним миску с водой и, пока он будет ручками плескаться в воде, вы мокрой рукой помоете ему лицо.

## **Независимость и общительность**

### **378. Ребенок становится и более зависимым, и более самостоятельным.**

Это звучит противоречиво. Мать жалуется на своего годовалого ребенка: "Он поднимает крик всякий раз, как я выхожу из комнаты". Это не значит, что у него развивается плохая привычка. Просто ребенок взрослеет и понимает, как сильно он зависит от матери. Это причиняет вам неудобства, но это хороший признак. Но, сознавая свою зависимость от матери, ребенок чувствует непреодолимое желание делать все по-своему, исследовать новые места, знакомиться с новыми людьми.

Понаблюдайте за ползающим ребенком, пока его мать моет посуду на кухне. Сначала он с интересом играет кастрюлями и сковородками, затем ему это надоедает и он отправляется исследовать столовую. Он ползает под столом и стульями, подбирая пылинки и пробуя их на язык, становится на ножки и трогает ручки комода. Через некоторое время ему снова нужно человеческое

общество и он возвращается в кухню. Таким образом, берет верх то стремление к независимости, то потребность чувствовать себя в безопасности, и ребенок по очереди стремится удовлетворить обе эти потребности. По истечении нескольких месяцев ребенок становится смелее и решительнее в своих экспериментах и исследованиях. Ему все еще очень нужна мать, но уже не так часто. Он становится все более независимым, но его смелость частично строится на уверенности, что в любой момент он может рассчитывать на защиту матери.

Необходимо понять, что независимость основывается не только на той свободе, которую вы предоставляете ребенку, но также и на чувстве безопасности, которое вы ему даете. Некоторые люди представляют себе это наоборот. Они пытаются "воспитать" в ребенке независимость тем, что держат его подолгу одного в комнате, даже когда он плачет от страха и зовет мать. Я думаю, насильственные методы никогда не приносят хороших результатов.

Итак, годовалый ребенок стоит на перепутье. Если ему не мешать, он постепенно станет более самостоятельным и общительным с посторонними людьми (и взрослыми, и детьми), более уверенным в себе, более жизнерадостным. Но если вы будете ограждать ребенка от общения с людьми, постоянно опекать его (см. раздел 477), он будет привязан к маминой юбке, застенчив с незнакомыми людьми, замкнут в себе. Ни о какой независимости не сможет быть и речи.

Не держите его в коляске после того, как он научится ходить. Когда он начнет ходить, не берите с собой на прогулку коляску. Не сердитесь, если ребенок испачкается, так оно и должно быть. Старайтесь гулять с ним в безопасном месте, где вам не придется постоянно следить за ним, где он сможет играть с другими детьми и привыкать к ним. Если он подберет окурочку сигареты, вы должны немедленно вскочить, отобрать его и отвлечь внимание ребенка чем-нибудь интересным. Не разрешайте ему есть песок и землю, потому что это может вызвать расстройство пищеварения и заражение яйцами глист. Если он все берет в рот, дайте ему твердое печенье или какой-нибудь чистый предмет, который ребенок любит жевать, чтобы рот его был занят. Если вы будете держать в коляске здорового ребенка, умеющего ходить, то это уберечь его от несчастных случаев, но будет сдерживать его развитие и не даст ему возможности проявить свою индивидуальность.

### **379. Выпустите ребенка из манежа, если он настаивает.**

Одни дети охотно играют в манеже до полутора лет, а другие уже в 9 месяцев считают манеж тюрьмой. Большинство детей с удовольствием играют в манеже, пока не научатся ходить, т. е. приблизительно до 15 месяцев. Я бы посоветовал выпустить ребенка из манежа, когда ему там станет неинтересно. Я не хочу сказать, что его надо выпускать, как только он захнычет. Если вы дадите ребенку что-нибудь новое и интересное, он может еще час весело играть в манеже. Дети "вырастают" из манежа постепенно. Сначала ребенку становится скучно только после довольно длительного пребывания в манеже. Затем ему надоедает оставаться там все раньше и раньше. Возможно, пройдет несколько месяцев, прежде чем он начнет протестовать против манежа вообще. В любом случае выпускайте ребенка, когда он явно не хочет больше там оставаться.

### **380. Дайте ребенку привыкнуть к незнакомым людям.**

В этом возрасте ребенок по натуре недоверчив и подозрителен по отношению к незнакомым людям, пока не присмотрится к ним. Присмотревшись, он подходит ближе и в конце концов пытается подружиться, но по-своему. Например, ребенок может стоять рядом и внимательно смотреть на незнакомца или торжественно дать ему что-нибудь, а потом забрать обратно, или принести все, что удастся удержать в обеих руках, и свалить все это охапкой ему на колени. Многие взрослые не догадываются оставить ребенка в покое, пока тот присматривается к ним. Они обычно кидаются к ребенку, болтая без умолку, и ребенок вынужден искать защиты у матери. Тогда ему нужно уже больше времени, чтобы собраться с духом и познакомиться. Я думаю, мать поможет ребенку, если сразу же предупредит посетителей: "Не обращайтесь на него внимания сразу же. Он стесняется. Через некоторое время он сам подойдет и познакомится с вами".

Когда ваш ребенок начнет хорошо ходить, вы сможете брать его с собой в различные места, чтобы у него была возможность привыкать к незнакомым людям. Ходите с ним в магазин раза два в неделю. Если есть возможность, водите его



гулять туда, где играют другие дети. Он пока еще не может играть вместе с ними, но иногда ему нравится наблюдать, как играют другие дети. Если ребенок сейчас привыкнет находиться среди детей, он охотно будет играть с ними, когда придет время, т. е. между 2 и 3 годами. Если ребенок никогда не был среди детей до 3 лет, то ему понадобится много месяцев, чтобы привыкнуть к ним.

## **Как с ним справляться**

### **381. Ребенок легко отвлекается - это очень удобно.**

Годовалый ребенок стремится познать весь мир сразу и ему все равно, с чего начинать. Даже, если он совершенно поглощен ключами, он их бросит, как только вы дадите ему взбивалку для яиц. Мудрые родители используют способность ребенка быстро отвлекаться, чтобы его направлять.

### **382. Как организовать обстановку для ребенка, который ходит.**

Когда говоришь матери, что ее ребенок вырос из манежа и что его нужно спустить на пол, мать часто говорит с расстроенным видом: "Но ведь он может поранить себя, во всяком случае он перевернет вверх дном весь дом". Рано или поздно его придется спустить на пол, если не в 10 месяцев, то по крайней мере в 15, когда он начнет ходить. А в 15 месяцев вам так же трудно будет справиться с ребенком и уследить за ним, как и в 10. В каком бы возрасте вы ни предоставили ему свободу, вам придется произвести кое-какие изменения в доме. Поэтому лучше сделать это, когда пришло время.

Как же уберечь годовалого ребенка от несчастных случаев или хотя бы как уберечь мебель и другие вещи от ребенка? Во-первых, необходимо организовать обстановку так, чтобы ему можно было играть с большинством вещей, до которых он может добраться. Тогда запретными останутся только четверть вещей в квартире. Но если вы попытаетесь запретить ребенку трогать три четверти всех вещей, то вы доведете и себя, и его до истерики. Если ему есть чем заняться, он не будет очень беспокоиться по поводу вещей, которые ему нельзя трогать. Практически вам придется убрать разбивающиеся пепельницы, вазы и различные украшения с низких столов, а вместо них положить старые журналы. Поставьте книги на книжной полке так тесно, чтобы он не мог их вытащить. В кухне на нижних полках поставьте кастрюли и сковородки, а фарфоровую посуду и продукты - на верхние полки, чтобы ребенок не мог их достать. Одна мать заполнила нижние ящики письменного стола старой одеждой, игрушками и другими интересными предметами, чтобы ребенок исследовал содержимое этих ящиков в свое удовольствие, вытаскивал все и клал обратно.

### **383. Как научить ребенка не трогать то, что нельзя.**

Это главная проблема между годом и двумя. В каждом доме есть вещи, которые ребенку нельзя трогать. На столах стоят лампы, которые он не должен стягивать за шнур. Он не должен опрокидывать столы. Он не должен трогать горячую плиту или включать газ. Он не должен вылезать из окна.

### **384. Вначале мало сказать: "Нельзя!"**

Одним словом "нельзя" вы ребенка не остановите, по крайней мере вначале. Даже потом это будет зависеть от тона вашего голоса, от того, насколько часто вы повторяете это слово, и от того, действительно ли вы запрещаете или говорите "нельзя" лишь по привычке. Нельзя полагаться только на это слово до тех пор, пока ребенок на собственном опыте не узнает, что оно означает и какова будет ваша реакция, если он не послушается. Не кричите ему "Нельзя!" предупреждающим тоном из соседней комнаты. Это ставит его перед выбором. Он как будто думает про себя: "Или я сдамся и буду трусом, или я буду взрослым и сделаю, как я хочу". Помните, что натура ребенка побуждает его все испытывать и противоречить приказаниям.

Вероятно, он будет продолжать делать по-своему, искоса наблюдая, рассердитесь вы или нет. Гораздо разумнее, как только ребенок попытается сделать что-либо недозволенное, быстро подойти к нему и оттащить в другую часть комнаты. Таким образом вы скажете "Нельзя!" и немедленно

продемонстрируете, что это означает. Сразу же дайте ребенку журнал, пустую коробку из-под конфет или любой безопасный и интересный предмет. Нет смысла совать ему старую погремушку, которая ему давно уже надоела.

Но предположим, через несколько минут ребенок снова берется за свое. Опять сразу же отвлеките его внимание. Делайте это уверенно и весело. Посидите с ним минутку, другую, покажите ему, как можно играть с новой игрушкой. Если нужно, уберите то, что он пытается взять, вопреки вашему запрещению, или уведите его из комнаты. Таким образом вы тактично, но твердо даете ему понять: вы абсолютно убеждены, что с этим предметом играть нельзя.

Не прибегайте к спорам, ультиматумам, грозным взглядам и не сердитесь. Этим вы вряд ли достигнете цели и только усилите упрямство ребенка.

Вы можете сказать: "Но он никогда не поймет, что можно делать, а что нельзя, если я не буду учить его". Не беспокойтесь, ребенок поймет. Ему гораздо легче усвоить урок, если вы преподаете его твердым "само собой разумеющимся" тоном. Если вы неодобрительно грозите пальцем с другого конца комнаты ребенку, который еще не понял, что "Нельзя!" действительно значит "нельзя", то вы только подстрекаете его на непослушание.

Вы поступите не лучше, если поставите его перед собой и хорошенько отчитываете, потому что тем самым лишите его возможности отступить с достоинством или просто отвлечься чем-нибудь другим. Ему придется малодушно сдаться или бросить вам вызов.

Я помню, одна моя знакомая жаловалась на свою полторагодовалую дочь, называя ее капризной. В этот момент Сюзи вошла в комнату. На лице матери momentarily появилось неодобрительное выражение и она сказала: "Не смей подходить к радиоприемнику". Сюзи и не думала о радиоприемнике, но мать напомнила ей о нем, и девочка сейчас же повернулась и медленно направилась к радиоприемнику. Мать впадала в отчаяние всякий раз, когда ее дети проявляли признаки самостоятельности. Она приходила в ужас от мысли, что она не сможет ими управлять. Чувствуя себя неуверенно, она видела проблемы там, где их нет. Аналогичное состояние испытывает неопытный велосипедист, который видит далеко на дороге камень. И это его так беспокоит, что он едет прямо на этот камень.

Если ваш ребенок приближается к горячей плите, вы не будете сидеть спокойно и издали кричать ему: "Нельзя!". Вы, разумеется, вскочите и оттащите его. Это естественный способ остановить ребенка, если вы действительно хотите его остановить, а не просто проявляете характер.

### **385. Не торопитесь и действуйте решительно.**

Мать берет с собой в магазин ребенка. Но он вместо того, чтобы спокойно идти всю дорогу от магазина до дома, бродит по тротуару и карабкается на ступеньки всех домов, мимо которых он проходит. Чем больше мать его зовет, тем больше он медлит. Когда мать начинает на него сердиться, он убегает в обратном направлении. Мать боится, что он становится непослушным ребенком. Это не так, хотя к этому может прийти. В этом возрасте ребенок не может помнить о цели прогулки, т. е. о магазине. Его натура заставляет его исследовать все, что попадает ему на пути. Каждый раз, когда мать окликает ребенка, это напоминает ему, что он должен отстаивать свою независимость. Что же делать матери? Если она торопится в магазин, то лучше взять ребенка в коляске. Но, если она использует поход в магазин как прогулку, то она должна отвести на дорогу в 4 раза больше времени, чем если бы она шла одна, и разрешить ребенку совершать свои исследования. Если мать будет очень медленно идти вперед, время от времени ребенок обязательно захочет догнать ее.

Бывает и другое затруднительное положение. Время идти домой кушать, а ваш малыш всецело занят игрой с песком. Если вы скажете: "Пора идти домой" таким тоном, как будто вы говорите: "Больше нельзя получать удовольствие", то вы натолкнетесь на сопротивление. Но, если вы весело предложите: "Давай карабкаться по лестнице", он, возможно, сам захочет пойти с вами. Но предположим, он устал и капризничает и вам ничем не удастся завлечь его домой. Ребенок упрямится и ведет себя просто некрасиво. В этом случае возьмите его на руки и без разговоров несите домой, даже если он визжит и брыкается, как поросенок. Делайте это с уверенным видом, как бы говоря ему: "Я знаю, что ты устал и сердисься. Но раз надо идти домой, значит надо". Не ругайте его, он все равно не поймет, что он неправ. Не спорьте с ним, вы его

не переубедите, а сами расстроитесь. Маленький ребенок, который чувствует себя несчастным и устраивает сцену, в глубине души успокаивается, чувствуя, что его мать знает, что делает.

### **386. Когда ребенок роняет и бросает вещи.**

Годовалый ребенок научился нарочно ронять предметы на пол. Он со всей серьезностью бросает пищу на пол, сидя за столом, или выбрасывает одну за другой игрушки из кроватки, а затем плачет, потому что хочет ими играть. Раздраженная мать может подумать, что ребенок намеренно насмехается над ней. Но он не думает о матери - он в восторге от своего нового достижения и хочет заниматься этим весь день так же, как потом будет готов целый день кататься на своем новом велосипеде. Если вы сразу же поднимете брошенный предмет, ребенок считает, что это игра для двоих, и это приводит его в еще больший восторг. Поэтому лучше никогда сразу не подбирать брошенные им предметы. Спустите ребенка на пол, когда он начнет развлекаться таким образом. Привяжите его любимые игрушки к кроватке веревкой 30 см длиной (в более длинной веревке ребенок может запутаться). К коляске тоже привяжите несколько игрушек. Вам, конечно, не нравится, что он выбрасывает пищу на пол. Но он вряд ли начнет это делать до того, как насытится. Как только он начнет бросать пищу на пол, заберите ее и спустите его на пол. Сердясь на ребенка, вы ничего не добьетесь, а только придете в отчаяние.

## **Продолжительность сна меняется**

### **387. Часы сна.**

Обычно часы сна меняются около года. Если ребенок раньше спал с 9 часов, то теперь он либо вообще откажется от утреннего сна, либо его часы будут передвигаться все дальше и дальше. Если утренний сон отодвигается, то второй сон придется на середину второй половины дня и это, вероятно, помешает ребенку вовремя лечь спать вечером. Он может вообще отказаться спать во второй половине дня. Но не делайте поспешных выводов. В этот переходный период ребенок может снова вернуться к прежнему расписанию сна, от которого он отказался 2 недели назад. Вам придется примириться с этими неудобствами, утешаясь тем, что они временны. Даже, если ребенок не хочет спать утром, поместите его в кроватку около 9 часов утра, чтобы он посидел или полежал немного. Тем самым вы переведете его на одноразовый сон. Но некоторые дети сердятся, если их помещают в кровать, когда они не хотят спать, и вы ничего не добьетесь.

Если ребенок становится сонливым перед самым обедом, это знак для матери передвинуть обед пораньше, на 11.30 или даже на 11.00 (в течение нескольких дней). Тогда после обеда ребенок долго просплет. Но после того как он перейдет на одноразовый сон (утром или во второй половине дня), некоторое время ребенок может сильно уставать к вечеру. Мой знакомый врач сказал об этом так: "В жизни маленького ребенка бывает период, когда двухразового сна ему много, а одноразового мало". Поэтому в такой период кладите ребенка спать вечером немного раньше. Соответственно передвигаются и часы ужина.

Не думайте, что все дети меняют часы сна в одном и том же возрасте и одним и тем же способом. Один ребенок переходит на одноразовый сон к 9 месяцам, а другой спит два раза в день до 2 лет.

## **Отношение ребенка к еде, возможно, изменится**

### **388. Он становится разборчивым.**

В возрасте около года ребенок начинает иначе относиться к пище. Он становится более разборчивым и менее голодным. И это не удивительно. Если бы он продолжал есть так же много, как и раньше, и так же быстро прибавлять в весе, он бы вырос величиной со слона. Теперь у ребенка есть время внимательно изучить свое меню и решить, что ему нравится, а что нет. А вы помните, как он вел себя за столом в 8 месяцев? Тогда ему казалось, что он

умирает от голода перед каждым кормлением. Он едва мог дождаться, пока ему повяжут нагрудник, и затем тянулся ротиком к каждой ложке. Ему было безразлично, что он ел. Он был слишком голоден, чтобы разбираться.

Есть и другие причины для разборчивости ребенка. Он начинает ощущать себя личностью со своими собственными желаниями. Поэтому, если раньше у него были сомнения на счет какой-либо пищи, то теперь он решительно ее отвергает. Память ребенка также улучшается. Возможно, он думает про себя: "Есть мне дают регулярно, так что я всегда успею съесть столько, сколько мне надо".

При прорезывании зубов аппетит ребенка часто уменьшается, особенно когда растут первые коренные зубы. Довольно продолжительное время он, возможно, будет съесть лишь половину своей обычной порции, иногда и вообще отказываться от еды. Главное, надо помнить, что аппетит совершенно естественно меняется от недели к неделе или даже изо дня в день. Мы, взрослые, знаем это по себе. Сегодня нам хочется помидоров, а завтра гороховый суп покажется нам необыкновенно вкусным. С ребенком происходит то же самое. Но мы этого не замечаем до года, так как ребенок в этом возрасте слишком голоден, чтобы отказываться от какой-либо еды.

### **389. Эксперименты доктора Дэвис.**

Доктор Клара Дэвис поставила себе задачу выяснить, что будут есть дети, если они будут руководствоваться только своими желаниями, и если им будет предложен широкий выбор простых блюд. Для опыта она выбрала троих детей в возрасте от 8 до 10 месяцев, которые до этого не пробовали ничего, кроме грудного молока, и не могли быть предубеждены против каких-либо видов пищи.

Вот как она их кормила. При каждом кормлении перед детьми ставили шесть или восемь тарелок с различной простой и здоровой пищей: овощи, фрукты, яйца, каши, мясо, черный хлеб, молоко, вода и соки. Детям помогали есть только тогда, когда они показывали, что именно они хотят. Например, 8-месячный малыш запускал руку в протертую свеклу, а затем слизывал ее прямо с руки, - тогда ему давали чайную ложку свеклы. Затем снова ждали, чтобы он показывал, что он хочет еще. Может быть, опять свеклы, а может тертого яблока.

Доктор Дэвис обнаружила три важных обстоятельства. Во-первых, дети, которые сами выбирали свое меню из числа простых разнообразных блюд, развивались очень хорошо. Ни один из них не стал ни слишком худым, ни слишком толстым. Во-вторых, питание такого ребенка за определенный период времени включало все необходимые элементы, как если бы он питался в точном соответствии с научными предписаниями. В-третьих, от одного приема пищи до другого ото дня ко дню аппетит ребенка менялся.

Ребенок может несколько дней подряд есть преимущественно зелень. Затем он вдруг начнет предпочитать продукты, содержащие крахмал. А иногда он удивит вас тем, что ограничится на обед лишь свеклой, причем съест ее в 4 раза больше, чем вам покажется нормальным. И после этого у него не будет ни рвоты, ни болей в желудке, ни поноса. Ребенок может иногда выпить 250 г молока в дополнение к полному обеду, а в ужин отказаться от молока вообще. Доктор Дэвис следила за потреблением детьми мяса в течение многих дней. Несколько дней ребенок съедал обычную порцию мяса, в последующие дни он стал съедать его все больше и больше, после чего потребление мяса снова снижалось. Этот факт навел доктора Дэвис на мысль: очевидно, организм ребенка остро нуждался в каком-то веществе, содержащемся в мясе, что и явилось причиной его усиленного потребления. Затем доктор Дэвис провела ряд экспериментов и со старшими детьми, даже с больными, и результаты были те же.

### **390. Что родители должны уяснить.**

Сказанное выше не значит, что родители должны предоставлять на выбор своему ребенку шесть или восемь блюд на каждый обед, как в ресторане. Но это значит, что родители могут доверить ребенку самому решать, что есть, если ему предлагается разнообразная и здоровая еда с учетом его вкусов на данный момент. Это означает, что родители могут позволить ребенку, если ему хочется, съесть большее, чем обычно, количество какого-либо продукта и не беспокоиться о последствиях. Более того, это означает, что родители не должны беспокоиться, если у ребенка появляется временное отвращение к

какому-либо продукту.

Современному человеку трудно смириться с этим. Мы много слышали о научном подходе к питанию и забыли, что наш организм знал все это еще миллионы лет назад. Каждая гусеница точно знает сорт нужных ей листьев и не станет есть никаких других. Олень пробежит тысячи километров, чтобы полизать соли, если его организм требует этого. Снегирь хорошо знает, что полезно его организму, не прослушав ни одной лекции на эту тему. Поэтому не удивительно, что человек также в некоторой степени обладает интуитивными знаниями о том, что ему полезно. Я не хочу сказать, что ребенок или взрослый всегда ест

только то, что ему полезно, и я не хочу сказать, что родителям не нужно знать, из чего складывается здоровая пища. Если мать кормит своего ребенка только конфетами и чаем, то нет возможности удовлетворить потребности организма из такого набора. Важно, чтобы мать знала, чем полезны овощи, фрукты, молоко, яйца, каши, и могла обеспечить ребенку рациональное питание. Но для нее также важно знать, что необходимо считаться с инстинктами ребенка, что аппетит его, естественно, должен меняться и что в конечном счете он получит все необходимые питательные вещества, если ему не привили предрасположенности к каким-либо продуктам.

### **391. Пусть ребенок не ест овощей, если не хочет.**

Если он вдруг откажется есть овощи, которые ему нравились на прошлой неделе, пусть будет так, как он хочет. Если вы не будете его уговаривать, он вскоре снова полюбит эти овощи. Но, если вы будете настаивать, чтобы он ел то, что ему не нравится в данный момент, вы добьетесь только того, что временное отвращение ребенка к данному блюду станет постоянным. Если он дважды откажется от каких-то овощей, не давайте ему их в течение, скажем 2 недель.

Разумеется, матери неприятно, если ребенок отказывается есть то, что было специально для него куплено и приготовлено и что ему нравилось на прошлой неделе. Матери трудно сдержаться и не рассердиться в такой ситуации. Но надо учитывать, что уговоры и угрозы только привьют ему отвращение к данному блюду.

Если он любит одни овощи и не любит другие, что очень типично для второго года жизни ребенка, давайте ему те, что он любит.

Если он вообще не хочет есть никаких овощей, давайте ему больше фруктов. Если он ест достаточно фруктов, молока и принимает витамины, он восполняет все, что имеется в овощах.

### **392. Что делать, если ребенку надоели каши.**

Многим детям на втором году жизни каша надоедает. Не заставляйте ребенка ее есть. Существует масса заменителей, которые вы можете предложить ему, например хлеб, макароны, печенье, картофель и т. д. Даже, если он вообще будет отказываться от продуктов, содержащих крахмал, в течение нескольких недель, то это ему не повредит.

### **393. Не беспокойтесь, если иногда ребенок будет пить мало молока.**

Молоко - очень ценный продукт. Оно содержит большинство веществ, необходимых ребенку. Около 750 г молока в день совершенно достаточно для любого ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет, если его питание достаточно разнообразно. Большинство детей в этом возрасте выпивает молока не больше указанного количества, а иногда и меньше. Если родители начинают беспокоиться или настаивать и заставлять ребенка выпить больше, то постепенно молоко будет ему все меньше и меньше нравиться. И в конечном счете он будет пить молока меньше, чем он пил бы, если бы его не заставляли.

Не просите ребенка выпить еще молока, если он ясно показал, что больше не хочет. Каждый раз, когда он должен сопротивляться вашим уговорам, ему все больше кажется, что он действительно не хочет молока. Даже, если он будет выпивать в день не более 200 г - не беспокойтесь и подождите, пока он сам захочет больше. Если он продолжает выпивать молока меньше, чем пол-литра, вы можете заменить его другими молочными продуктами (сыр, творог, кефир и др.). Этот вопрос подробнее обсуждается в разделе 411.

Если же ребенок не хочет есть никаких молочных продуктов в течение месяца, вы должны обратиться к врачу. Врач пропишет кальций. А ребенок,

возможно, рано или поздно опять полюбит молоко.

### **394. Не прививайте ребенку предубежденности против каких-либо продуктов.**

Мы не случайно обсуждаем здесь этот вопрос. Дело в том, что неприятности с кормлением начинаются обычно между годом и двумя. Ребенок упрямится, мать беспокоится, и чем больше мать настаивает и уговаривает ребенка, тем меньше ему хочется есть. А чем меньше ребенок ест, тем больше беспокоится мать. Каждый обед становится пыткой. И это может продолжаться годами. Напряженность, растущая в отношениях между родителями и детьми, ведет к другим проблемам воспитания.

Самый лучший способ сохранить хороший аппетит ребенка, это не мешать ему думать, что он сам хочет есть, а не вы хотите его накормить. Пускай он съест больше одного блюда и совсем не ест другого, если ему так хочется. Вы должны обеспечить ему разнообразное и полноценное питание, но выбирайте такую пищу, которую он действительно любит. Не удивляйтесь, что его вкусы меняются от месяца к месяцу.

Если вы не будете заставлять ребенка есть, то, вероятнее всего, он будет съесть достаточно для удовлетворения потребностей своего организма, хотя количество еды будет разным день ото дня. Но, если вы считаете, что его питание не включает всего необходимого, вы должны обратиться к врачу.

### **395. Если ребенок играет за столом.**

Это может превратиться в проблему даже до года. Происходит это потому, что ребенок уже не так голоден, как раньше. Ему больше нравится карабкаться, играть с ложкой или с едой, переворачивать чашку, бросать вещи на пол. Я видел, как одного маленького мальчика кормили, в то время как он забрался с ногами на стул, отвернувшись от мамы. Или в другой раз он ходил по комнате, а за ним ходила его многострадальная мать с тарелкой и ложкой.

Игра за столом означает, что ребенок вырос и его мать больше беспокоится о его питании, чем он сам. Все это очень неприятно, раздражает вас и в конечном счете может привести к потере аппетита у ребенка. Не допускайте этого. Вы, наверное, заметили, что ребенок начинает играть за едой, когда он частично или полностью утолил свой голод, а не тогда, когда он еще очень хочет есть. Поэтому, если он перестает обращать внимание на еду, стоящую перед ним, считайте, что он съел достаточно, спустите его на пол и уберите тарелку.

Вы правы, когда вы тверды, но не нужно сердиться. Если ребенок немедленно начинает хныкать, чтобы его еду не убрали, как будто он хочет сказать: "Вы меня не поняли, я еще не наелся", дайте ему еще одну возможность. Но, если он не сожалеет, что еду убрали, не пытайтесь накормить его немного позже. Если он слишком проголодался до следующего кормления, накормите его пораньше. Если вы всегда будете убирать еду, как только ребенок потеряет интерес к ней, он будет внимательнее к своей еде и не начнет играть с ней раньше, чем насытится.

Но здесь нужно оговориться. Годовалый ребенок получает огромное удовольствие, запуская руку в овощное пюре или размазывая кашу. Он может одновременно охотно кушать. Я бы не рекомендовал запрещать ему экспериментировать со своей едой, так как для него это - познание окружающего мира. Однако, если он пытается перевернуть тарелку, держите ее крепко или отодвиньте, или прекратите кормление.

### **396. Чем раньше ребенок начнет есть сам, тем лучше.**

Возраст, в котором ребенок начинает есть ложкой самостоятельно, зависит главным образом от взрослых. Доктор Дэвис обнаружила в своих экспериментах, что некоторые дети довольно хорошо ели ложкой даже до года. Но у излишне заботливой матери ребенок не будет есть ложкой даже в 2 года. Все зависит от того, когда вы дадите ему возможность попробовать свои силы. Большинство детей проявляет желание есть ложкой около года, и если им не мешают, то многие из них могут прекрасно есть ложкой без посторонней помощи к полутора годам. Подготовка к самостоятельному кормлению начинается еще в 6 месяцев, когда ребенок ест, держа в руке печенье, хлеб или что-нибудь еще, затем в 9 месяцев, когда вы даете ему размятую вилкой еду и он берет руками

маленькие кусочки и кладет их в рот. Если вы не разрешаете ребенку есть руками, то, возможно, он гораздо позже, чем другие дети, научится есть ложкой.

Большинство детей просто выхватывают ложку из рук матери, когда они чувствуют потребность научиться есть самостоятельно. Мать может подумать, что ребенок капризничает, но лучше, если она отдаст эту ложку ребенку, а сама возьмет другую.

Ребенок быстро обнаруживает, что просто заполнить ложку еще недостаточно, что научиться есть самому очень трудно. Ему понадобится несколько недель, чтобы научиться зачерпывать еду, и еще несколько недель, чтобы донести пищу до рта, не опрокинув ложку по дороге. Он скоро устает от этих бесплодных попыток и начинает играть с едой. Тогда вы должны убрать еду, оставив лишь несколько крошек мяса, чтобы ему было с чем экспериментировать.

Даже, когда он честно старается есть ложкой, он испачкает и себя, и все вокруг, и вы должны с этим примириться. Если вам жалко ковер, постелите под стул ребенка большую клеенку.

Если он научился пользоваться ложкой, не кормите его больше сами. Сначала он хочет научиться есть сам, так же как он все хочет делать сам. Но когда он видит, как это сложно, и если вы будете одновременно кормить его, он может потерять всякий интерес к самостоятельной еде. Другими словами, когда он научится доносить хотя бы крупицу пищи до рта, вы должны дать ему несколько минут перед каждой едой для самостоятельных действий. Когда ребенок особенно голоден, он будет изо всех сил стараться утолить голод. Чем лучше он справляется с ложкой, тем дольше вы должны оставлять его наедине с едой.

Когда он научится съесть свое любимое блюдо за 10 минут, вы должны вообще перестать его кормить. На этом этапе матери часто допускают одну ошибку. Они говорят, например: "Он научился сам есть мясо и фрукты, но я до сих пор должна кормить его овощным пюре, кашей и картошкой". Это уже рискованно. Если он справляется с одним видом еды, значит он сможет справиться и с другим. Если вы будете по-прежнему кормить его пищей, к которой он равнодушен, вы будете все больше расширять пропасть между теми видами пищи, которые он сам хочет, и теми, которыми вы хотите его накормить. В конечном счете он совсем охладает к "вашей" пище. Но, если вы просто постараетесь обеспечить ему разнообразное питание с учетом его вкусов и разрешите ему есть самостоятельно, то, вероятнее всего, на протяжении нескольких недель его питание будет включать все необходимое, хотя один день и будет непохож на другой.

Итак, в возрасте от 12 до 15 месяцев дети сами хотят научиться есть самостоятельно. Но, предположим, ребенку не дали такой возможности в этом возрасте, а затем после 2 лет ему говорят: "Ты уже большой и должен сам кушать". Ребенок может не согласиться с этим, так как он уже привык, чтобы его кормили, и ему уже неинтересно осваивать ложку. Таким образом, мать упустила блестящую возможность научить ребенка есть самостоятельно.

Дорогие родители, не воспринимайте все сказанное слишком буквально. И не беспокойтесь, если у вашего ребенка что-то не получается. Не думайте, что есть один-единственный правильный возраст, чтобы научиться самостоятельно есть. Не пытайтесь заставить ребенка есть самостоятельно, если он не созрел для этого или, если он не проявляет интереса. Это приведет к другим трудностям.

Я только хотел подчеркнуть, что дети сами хотят освоить ложку раньше, чем многие матери думают, и что очень важно, чтобы родители постепенно переставали кормить ребенка по мере того, как он все лучше и лучше делает это сам.

Прежде чем говорить о той пище, которую можно есть ребенку, необходимо обсудить наиболее важные химические вещества, из которых она состоит, и то, как они используются организмом.

Организм ребенка можно сравнить со строящимся зданием. Требуется множество самых разнообразных материалов, чтобы построить его и содержать в хорошем состоянии. Человека можно также сравнить с движущимся механизмом, которому нужно горючее для производства энергии и другие вещества для нормальной работы, как, например, автомобилю требуются бензин, масло и вода.

## **XIV. Питательные вещества**

### **Белок**

#### **397. Белок - основной строительный материал организма.**

Мышцы, сердце, мозг, почки состоят главным образом из белка (не считая воды). Кости состоят из белка, пропитанного минеральными солями так же, как крахмал делает твердым воротничок мужской рубашки. Ребенку необходим пищевой белок и для обеспечения непрерывного роста, и для поддержания обмена веществ.

Большинство видов пищи содержит белок в том или ином количестве. Особенно богаты белком мясо, птица, рыба, яйца, молоко. Это единственные продукты, которые содержат "полноценный белок", т. е. все элементы белка, необходимые человеческому организму. Вот почему ребенок должен выпивать в среднем около 750 г молока в день плюс мясо (птица, рыба) либо яйцо, а лучше и то, и другое каждый день. Далее следуют крупы грубого помола, орехи и мучнистые овощи (соя, бобовые, горох). Содержащийся белок в них "неполноценный". Пшеница, например, содержит одни виды белков, горох другие. Растительные белки дополняют животные, но не заменяют их.

### **Минеральные соли**

#### **398. Минеральные соли играют огромную роль в построении и работе всех органов тела.**

Прочность костей и зубов зависит от кальция и фосфора. Вещество, содержащееся в красных кровяных шариках, обеспечивающих кислородом все части тела, состоит главным образом из железа и меди. Йод очень важен для правильного функционирования щитовидной железы.

Все натуральные необработанные продукты (фрукты, овощи, мясо, хлеб и крупы грубого помола, яйца, молоко) содержат те или иные минеральные соли. Но обработка зерна и длительное приготовление овощей в большом количестве воды уничтожают значительную часть минеральных солей. Обычно в питании детей оказывается недостаточно кальция, железа, а в некоторых местностях йода. Кальций в небольшом количестве содержится в овощах и некоторых фруктах, в большом - в молоке и сыре. Железо содержится в листовых овощах зеленого цвета, в мясе, фруктах, крупах грубого помола и в большом количестве - в желтке яйца и в печени. Йода обычно не хватает в районах, удаленных от моря, где питьевая вода, овощи и фрукты почти не содержат йода, а морской рыбы нет в продаже. В этих районах для предотвращения базедовой болезни йод обычно добавляют в поваренную соль.

### **Витамины**

#### **399. Витамин А.**

Этот витамин необходим для содержания в здоровом состоянии внутренней оболочки бронхиальной, кишечной, мочевой систем, различных частей глаза, включая и те, которые позволяют видеть при плохом освещении. Человеческий организм получает витамин А в избытке из жира молока, яичного желтка, зеленых и желтых овощей и в виде концентратов витамина А. Не хватает его только тем, кто действительно очень плохо питается или из-за тяжелого кишечного заболевания не может его усваивать. Из-за недостатка витамина А



такие люди могут быть подвержены сильным простудам. Однако нет причин полагать, что если человек, нормально питающийся, будет принимать больше витамина А, то он будет реже простужаться.

#### **400. Комплекс витамина В.**

Раньше ученые считали, что существует один витамин В, который в организме действует по-разному. Но, когда его изучили, выяснилось, что на самом деле это по меньшей мере десять различных витаминов. Однако встречаются они в одних и тех же продуктах. Поскольку витамины группы В еще не изучены в полной мере, то лучше употреблять в пищу натуральные продукты, содержащие большое количество этих витаминов, чем принимать отдельно каждый из них в виде таблеток. Три вида витаминов группы В, считающиеся особенно важными для человеческого организма, названы по их химическим названиям: тиамин, рибофлавин и ниацин. Каждая клетка нашего организма нуждается в этих трех витаминах.

Тиамин (В1). Этот витамин встречается в значительных количествах в крупах и хлебе грубого помола, в молоке, яйцах, печени, мясе, в некоторых овощах и фруктах. Он разрушается при длительном приготовлении пищи, особенно если в ней имеется сода. Люди, питающиеся главным образом белым хлебом и сладостями, не получают достаточного количества тиамина. Недостаток тиамина в организме обуславливает ухудшение аппетита, замедление роста, утомляемость, желудочно-кишечные расстройства, неврит. Однако эти же симптомы могут быть вызваны очень многими причинами, и недостаточность витамина В1 - далеко не самая обычная из них.

Рибофлавин (В2). Этот витамин в больших количествах находится в печени, мясе, молоке, яйцах, овощах зеленого цвета, крупах и хлебе грубого помола, дрожжах. Следовательно, нормальное питание обеспечивает нужное количество витамина В2. Недостаточность витамина В2 вызывает трещины в углах рта и другие болезни губ, кожи, рта и глаз.

Ниацин (никотиновая кислота). Встречается в больших количествах в тех же продуктах, что и рибофлавин (кроме молока). Недостаточность этого витамина вызывает болезни рта, кишечника и кожи, которые являются частью общего заболевания, называемого пеллагрой.

#### **401. Витамин С (аскорбиновая кислота).**

Содержится в больших количествах в апельсинах, лимонах, грейпфрутах, в свежих и правильно законсервированных помидорах и томатном соке, сырой капусте. Витамин С также встречается в значительных количествах в некоторых других фруктах и овощах, в том числе в картофеле. Это витамин легко разрушается при приготовлении пищи. Он необходим для роста зубов, костей, кровеносных сосудов и других тканей в организме. Витамин С также играет некоторую роль в функционировании большинства клеток в организме. Обычно этого витамина не хватает детям, находящимся на искусственном вскармливании и не получающим апельсинового или томатного сока или концентрата витамина С. Недостаточность этого витамина проявляется в болезненных кровоизлияниях в надкостнице, опухших, кровоточащих деснах и других явлениях.

#### **402. Витамин D.**

Необходим в большом количестве для роста организма, особенно зубов и костей. Этот витамин помогает усвоению кальция и фосфора, которые всасываются кишечником, попадают в кровь и затем откладываются в растущих частях костей. Поэтому витамин D необходимо добавлять в пищу ребенка, особенно в младенчестве (период максимально интенсивного роста организма). Обычные продукты, употребляемые в пищу, содержат очень мало этого витамина. Однако под воздействием солнечных лучей он вырабатывается организмом в поверхностных слоях кожи и таким естественным образом люди получают достаточное количество витамина D, когда много бывают на воздухе и легко одеты. В холодных странах, где люди закрывают свое тело одеждой и находятся большую часть времени в помещении, где солнечные лучи более косые и к тому же их загораживают копоть в воздухе и оконные стекла, рыбий жир и синтезированный витамин D - лучшие источники этого витамина. (Рыбы накапливают витамин D в печени, питаются крошечными растениями, которые плавают на поверхности океана. Эти растения вырабатывают витамин D под

воздействием солнечных лучей.) Недостаточность витамина D вызывает заболевание, называемое рахитом, что приводит к размягчению и деформации костей, плохим зубам, слабым мускулам и связкам.

Взрослые люди, по-видимому, получают достаточно витамина D из яиц, масла, рыбы и при воздействии солнечных лучей. Но ребенок, мало находящийся на солнце, должен принимать этот витамин в виде концентрата и летом, и зимой до тех пор, пока не прекратится его рост. Женщины должны дополнительно принимать витамин D во время беременности и кормления грудью.

## **Вода и клетчатка**

### **403. Вода жизненно необходима для правильного функционирования человеческого организма.**

Предлагайте ребенку воду один или два раза в каждый перерыв между кормлениями, а в жаркую погоду - чаще.

### **404. Клетчатка.**

Это ткань овощей, фруктов, зерновых (отруби), которую наш кишечник не может переварить и усвоить. Клетчатка выходит со стулом неиспользованная, но она очень полезна в другом отношении, так как составляет ту часть содержимого кишечника, которая стимулирует его работу. Если человек почти не ест пищу, содержащую клетчатку, то он начинает страдать запорами.

## **Жиры, крахмал, сахар**

### **405. "Топливо".**

До сих пор мы обсуждали строительные материалы и другие вещества, необходимые для правильной работы организма. А теперь мы поговорим о "топливе" для него. Организм человека требует непрерывной подачи "горючего". Когда человек спит, его сердце все равно бьется, его кишечник сокращается, печень, почки и другие органы продолжают работать. Это состояние похоже на состояние автомобиля на нейтральной скорости. Когда человек просыпается, двигается, работает, бегает, его организм сжигает больше горючего, так же как автомобиль. Большая часть пищи, ежедневно съедаемой ребенком, используется его организмом как горючее, даже когда ребенок интенсивно растет.

Горючее для организма - это крахмал, сахар, жиры (и в некоторой степени белок). Крахмал состоит из химических соединений - сахаров. В кишечнике крахмал распадается на сахара, которые затем усваиваются организмом. Сахар и крахмал объединяют в одну группу, называемую углеводами.

### **406. Подкожный жир.**

Когда человек съедает больше жиров, сахара, крахмала и белков, чем ему необходимо, излишек откладывается под кожей в виде жира. Когда человек получает с пищей меньше углеводов, чем ему нужно, его организм использует подкожный жир, и человек худеет. Жировая прослойка, которая у всех людей имеется в той или иной степени, служит не только как депо, но и как оболочка, предохраняющая человека от холода.

### **407. Калории.**

Ценность пищи как горючего измеряется в калориях. Вода и минеральные соли не имеют калорий, они не являются горючим. Жиры дают много калорий (вдвое больше, чем сахар, крахмал или белок). Следовательно, масло (животное и растительное) и маргарин, состоящие почти целиком из жиров, сливки и майонез, содержащие много жиров, являются богатым источником энергии.

Сахар и сиропы также дают много калорий, поскольку они состоят целиком из углеводов и не содержат неперевариваемой клетчатки.

Мучные изделия, крупы и мучнистые овощи (картофель, горох, кукуруза) очень калорийны, потому что состоят в основном из крахмала.

Мясо, птица, рыба, яйца, сыр являются высококалорийными продуктами благодаря сочетанию белков с жирами. Но мы получаем дневной запас калорий не только из этих продуктов, которые мы едим в небольшом количестве, а в основном из хлеба, круп и мучнистых овощей. Молоко - хороший источник калорий, так как содержит сахар, жиры и белки; кроме того, его легко выпить сразу много. Свежие и вареные фрукты - также неплохой источник калорий, поскольку содержат натуральный сахар. Еще более калорийны бананы и сушеные фрукты.

Калорийность овощей колеблется от умеренно высокой до низкой. Больше всего калорий дает картофель, кукуруза и фасоль, довольно много - горох, свекла, морковь, лук, пастернак, кабачки и тыква. Низкой калорийностью отличаются капуста (в том числе цветная), сельдерей, шпинат, помидоры, салат, спаржа, браколлы, баклажаны.

## Рациональное питание

### 408. Относитесь к питанию разумно.

Ценность той или иной пищи заключается не только в содержании, например, витаминов или минеральных солей, либо в ее калорийности. Необходимо правильное равновесие между высокой низкокалорийными продуктами, между всеми питательными веществами. Если вы будете обращать внимание только на одну из сторон питания и забывать обо всех остальных, это может привести к заболеванию. Например, девушка-подросток с фанатическим упорством стремится похудеть. Она исключает из своего меню все, что, как она слышала, дает хотя бы пару калорий, питается только овощными соками, фруктами и кофе. Такое питание обязательно приведет к заболеванию, если она вовремя не остановится. Мать, придерживаясь ошибочного мнения, что главное в питании - это витамины, а углеводы менее важны, кормит ребенка морковным салатом и грейпфрутом. Даже кролик не был бы сыт после такого ужина, не то что бедный ребенок. Упитанная мать из упитанной семьи стыдится, что у нее тощий ребенок, и кормит его только высококалорийной пищей (что еще больше уменьшает его аппетит), лишая его витаминов и минеральных солей.

### 409. Простое руководство к питанию.

Вопрос питания звучит сложно, но на самом деле он очень прост. К счастью, матери незначем придумывать совершенную диету для своего ребенка. Эксперименты доктора Дэвис и др. показали, что организм ребенка сам устанавливает для себя сбалансированную на большом промежутке времени диету (см. раздел 389) при условии, что его не заставляли есть, не прививали ему предубежденность против тех или иных видов пищи и что ему предоставлена возможность выбирать. Родители должны иметь представление о тех сочетаниях различных продуктов, которые обеспечивают полноценное питание, и о том, какими продуктами можно заменить те, что ребенку разонравились.

Ежедневное питание ребенка должно быть приблизительно следующим:

- 1) молоко в любом виде, желательно 3/4-1 л;
- 2) мясо или птица, или рыба;
- 3) яйцо (дополнительное яйцо частично заменяет мясо, и наоборот, но желательно давать и то, и другое);
- 4) овощи (желтого и зеленого цвета) 1 или 2 раза в день; часть их давайте в сыром виде;
- 5) фрукты 2-3 раза в день; минимум половину их давайте в сыром виде (дополнительные фрукты заменяют овощи, и наоборот);
- 6) картофель и другие мучнистые овощи 1 или 2 раза в день;
- 7) хлеб грубого помола, крекеры, каши 1-3 раза в день;
- 8) витамин D в виде концентрата.

А теперь можно поговорить конкретно о различных видах пищи.

Только врач может решать, когда и какие виды пищи следует вводить в рацион ребенка. Это зависит от реакции пищеварительной системы ребенка на те или иные виды пищи, введенные ранее, от вкусов ребенка, от наличия продуктов в магазине.

Настоящий раздел рассчитан на тех родителей, которым трудно регулярно

посещать врача и, следовательно, им приходится полагаться на свои знания и опыт. Если вы находитесь в таком положении, следуйте голосу здравого смысла. Не думайте, что каждый вид пищи необходимо вводить в строго определенные сроки. Новую пищу нужно давать сначала понемногу, постепенно увеличивая ее количество. Особенно осторожно вносите изменения в питание ребенка, у которого легко возникают расстройства пищеварения.

## **XV. Пищевые продукты**

### **Молоко**

#### **410. Молоко после года.**

В молоке содержатся почти все питательные вещества, необходимые организму человека: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и почти все витамины. Дети, получающие полноценное питание, обеспечены всеми этими веществами (кроме кальция) и без молока. Молоко - единственный продукт, содержащий много кальция, поэтому желательно, чтобы ребенок выпивал от до 1 л молока в день (в любом виде).

Но помните, что многие дети выпивают различное количество молока в разные дни. Поэтому самый верный способ сохранить любовь ребенка к молоку - никогда не уговаривать его выпить больше, чем он хочет. Если через несколько недель ребенок не вернулся к своей прежней норме (750 г), подумайте, в каком еще виде можно дать ему больше молока.

#### **411. Вместо простого молока.**

Много молока для приготовления требуют каши. Молоко входит в состав различных пудингов, начиная от творожной массы и кончая рисовым пудингом. На молоке, вместо воды, можно сделать овощные и куриные супы. На молоке можно приготовить макароны, картофельное пюре и многие другие блюда.

Лучше не добавлять в молоко различные вещества для изменения его запаха и вкуса. Но если нужно, в молоко можно добавить какао или горячий шоколад, можно пить его холодным с добавлением какого-либо сиропа. Обычно шоколад вызывает диатез и желудочные расстройства у маленьких детей, поэтому его не дают до 2 лет. В молоко можно также добавить ванилин. Но не делайте молоко слишком сладким, чтобы не перебить аппетит ребенку.

К сожалению, любая новизна быстро приедается, поэтому ароматизированное молоко тоже может быстро надоест ребенку, особенно, если мать будет уговаривать его выпить еще немного в первый же день, когда он выпьет меньше одного стакана. Мне хочется еще раз повторить, что когда родители говорят ребенку: "Выпей еще немного шоколадного молока" (или еще чего-нибудь), то у ребенка пропадает желание пить это молоко.

Сыр - очень полезный молочный продукт. 30 г твердого сыра содержат столько же кальция, сколько 230 г молока. Плавленного сыра нужно в 3 раза больше, чем твердого, чтобы получить количество кальция, содержащееся в стакане молока. В твороге кальция мало. По содержанию кальция 1 стакану молока эквивалентны 300 г творога.

Поскольку в твороге мало жира, он очень легко усваивается и его можно много съесть. Творог едят подсоленным либо смешанным с тертым сыром или вареными овощами. Сыр из-за высокой жирности следует давать понемногу. Его можно есть просто кусочками или в виде бутербродов; тертым сыром посыпают многие блюда, если ребенок отказывается от молока во всех его видах. Если молоко вызывает у него аллергию, он должен получать кальций в какой-либо другой форме, по предписанию врача.

Масло или маргарин нужно вводить после года и очень постепенно, добавляя его к овощам и намазывая на хлеб. Сливки также нужно давать понемногу, поливая ими кашу, пудинги или фрукты для ребенка с хорошим

аппетитом. Пищеварительной системе организма требуется время, чтобы приспособиться к увеличению потребления жиров.

## **Мясо, рыба, яйца**

### **412. Мясо.**

Большинство детей к году едят вместе со всей семьей рубленое или провернутое через мясорубку мясо: говядину, курицу, молодую баранину, печень, свинину, бекон, телятину.

Бекон содержит мало белка, поэтому его не следует давать регулярно вместо мяса. Срезайте большую часть жира со свинины, которую вы даете ребенку. Свинина - прекрасный источник витаминов. Ее следует очень тщательно готовить, чтобы она была вся белая, а не розовая, так как в свинине могут находиться личинки паразитического червя трихинеллы, которые погибают лишь при длительном проваривании. Говяжьи сосиски и ветчину (не жареную) лучше начать давать только после 2 лет.

Многие маленькие дети, которым нравится вкус мяса, отказываются от него, если оно не перемолото или не нарезано мелкими кусочками. Их пугают куски мяса, которые они не могут разжевать. Поэтому продолжайте давать ребенку мясо в перемолотом или мелко нарезанном виде до 5-6 лет.

### **413. Рыба.**

Рыбу (белую, нежирную) можно постепенно начать давать около года. Ее запекают, варят или жарят. Раскрошите рыбу пальцами и удалите все кости, прежде чем дать ее ребенку. Более жирные сорта рыб вводят в меню постепенно после года. Некоторые дети любят рыбу, но большинству она не нравится и нет смысла настаивать.

### **414. Яйца.**

Это очень ценный продукт в любом виде: сваренные вкрутую или в мешочке, в виде яичницы или использованные для приготовления различных блюд и напитков. Желательно, чтобы ребенок съедал одно яйцо в день. Если он любит яйца, иногда можно 2 яйца в день.

Если ребенок не любит ни мяса, ни рыбы или если вы не можете их достать, то его потребность в белке будет удовлетворена 3/4-1 л молока и 2 яйцами в день плюс растительные белки, содержащиеся в кашах и овощах.

Если ребенку не нравятся яйца или они вызывают аллергию, то регулярное употребление мяса тем более необходимо.

## **Овощи**

### **415. Разные виды овощей.**

В течение первого года жизни ребенок, вероятно, пробовал большую часть из перечисленных ниже овощей: шпинат, горох, лук, морковь, спаржу, кабачки, тыкву, помидоры, сельдерей, картофель.

До года ребенок должен перейти от протертой пищи к размятой вилкой и в виде кусочков. (Конечно, часть овощей можно давать и в протертом виде.) Горошек нужно раздавить, чтобы ребенок не глотал горошины целиком. Если вы до года давали ребенку только легкоусвояемые овощи, то после года попробуйте менее популярные и труднее усвояемые овощи: капусту (в том числе цветную), репу, пастернак. Их резкий вкус можно смягчить, сварив их в двух водах. Некоторым детям нравятся эти овощи, и они хорошо их переваривают, другие дети отказываются даже попробовать их. Кукурузу в зернах дают только после 2 лет. Совсем маленькие дети глотают кукурузу не разжевывая, и она выходит с калом непереваренная. Давайте ребенку только мягкую кукурузу. Срезайте зерна не слишком близком к основанию, чтобы зерно раскрылось, в 3-4 года можно давать кукурузу прямо в початке, но разрежьте посередине каждый ряд зерен, чтобы они раскрылись.

Легкоусвояемые сырые овощи начинают давать между годом и двумя, если у

ребенка хорошее пищеварение. Лучшие из них: очищенные от кожуры помидоры, салат, тертая морковь, мелко нарезанный сельдерей. Эти овощи должны быть хорошо очищены. Сначала давайте их понемногу и посмотрите, как ребенок их переварит. Можно заправлять сырые овощи апельсиновым или подслащенным лимонным соком.

В это же время, если у ребенка хорошее пищеварение, можно начать давать овощные соки. Сырые овощи и соки из них гораздо полезнее вареных овощей, в которых часть витаминов и минеральных солей разрушается в процессе приготовления и растворяется в воде.

Если ребенок временно разлюбил просто вареные овощи, вспомните об овощных супах: гороховом, томатном, луковом, шпинатном, свекольном, кукурузном и супах из смешанных овощей.

#### **416. Овощи можно заменить фруктами.**

Предположим, ребенок в течение нескольких недель отказывается от овощей в любом виде. Овощи - очень ценный продукт как источник витаминов, минеральных солей и клетчатки. Но различные фрукты содержат большую часть витаминов и минеральных солей и столько же клетчатки. Если ребенок принимает витамины в концентратах, пьет молоко и ест мясо и яйца, он получает те соли и витамины, которых мало во фруктах. Другими словами, если ваш ребенок не ест овощей, но любит фрукты, он ничего не теряет. Давайте ему фрукты 2-3 раза в день и забудьте об овощах на несколько недель или даже месяцев. Если вы не будете настаивать, то скорее всего ребенок снова полюбит овощи спустя некоторое время.

## **Фрукты**

#### **417. В каком виде их давать.**

В течение первого года жизни ребенок, очевидно, пробовал следующие фрукты в вареном или консервированном виде: протертые яблоки, абрикосы, чернослив, груши, персики, ананасы и сырые спелые бананы, яблоки, груши. Годовалому ребенку часть этих фруктов можно давать не протертыми, а кусочками. Консервированные фрукты, которые едят взрослые, не так полезны детям из-за слишком сладкого сиропа. Если вы даете детям консервированные компоты, то хотя бы сливайте сладкий сироп.

Сырые фрукты, такие, как апельсины, персики, абрикосы, сливы, виноград без косточек, дают между годом и двумя, если у ребенка хорошее пищеварение. Сырые фрукты должны быть очень спелыми. Срезайте кожуру для ребенка моложе 4 лет. Если вы оставляете ее, то необходимо тщательно вымыть фрукты, чтобы удалить химикалии, которыми были опрысканы фруктовые деревья.

Обычно сырые ягоды не дают до 2 лет. Клубника часто вызывает сыпь. До тех пор, пока ребенок не научится хорошо жевать, разминайте ягоды, чтобы он не проглатывал их целиком. Удаляйте косточки из вишен, пока он не научится делать это сам, выплевывая их. Когда бы вы ни начали давать ягоды, делайте это постепенно и прекратите, если у ребенка начнется понос.

Дыни и арбузы следует давать осторожно в 2 года, небольшими порциями в размятом виде.

Сухие фрукты - чернослив, абрикосы, инжир, финики - можно давать невареными с 2 лет. Сухие фрукты следует очень тщательно мыть и давать нарезанными в виде фруктового салата или целиком.

## **Каши и ужин**

#### **418. Каши.**

Ваш годовалый ребенок, вероятно, уже ест различные каши, приготовленные из детских полуфабрикатов или сваренные: овсяную, пшеничную и другие, которые ест вся семья. Кормите ребенка кашами, пока он их любит, один или два раза в день. Помните, что дети любят либо твердую пищу, либо почти жидкую. Они обычно не любят вязкой консистенции. Делайте кашу жидкой.

Если вашему ребенку надоела одна каша, предложите ему другую, которая раньше ему не нравилась. Можно изредка давать вареный неполированный рис, мамалыгу, манную кашу. Часто детям больше нравятся сухие каши (гречневая, пшенная и др.), потому что их едят взрослые и старшие дети. Пшеничная и овсяная каши - самые полезные, потому что они богаты витаминами и минеральными солями (каши из кукурузы и риса менее ценны).

#### **419. Хлеб и каши.**

Если ребенку надоела каша на завтрак, вы можете дать ему поджаренного хлеба, булочку из муки грубого помола, ржаной или овсяной муки. Хлеб - это та же каша, только в печеном виде, и столь же полезен. То, что хлеб холодный, а не горячий, как каша, не имеет никакого значения и не уменьшает ни его питательной ценности, ни усвояемости. Мажьте хлеб тонким слоем масла или маргарина (после года). Можно намазать на хлеб слой протертых фруктов или немного варенья, если ребенку так больше нравится.

#### **420. Ужин.**

Часто матери жалуются: "Ему надоела каша и я просто не знаю, чем кормить его на ужин". Если вы собираетесь давать ребенку несколько блюд на ужин, то надо помнить простое правило, чтобы не накормить его двумя сытными блюдами на один ужин и двумя легкими - на другой. Вот это правило: 1) фрукты или овощи; 2) сытное калорийное блюдо.

Сытным блюдом может быть каша, которая понравится ребенку гораздо больше, если вы добавите к ней ломтики сырых или вареных фруктов, или мелко нарезанные сухие фрукты, или мед.

Ребенку постарше вместо каши можно дать бутерброды. Годовалому ребенку еще трудно есть бутерброд, к тому же он все равно разделит его на части. Но поближе к 2 годам он будет хорошо справляться с бутербродом. Для бутербродов пользуйтесь ржаным хлебом или хлебом из муки грубого помола. Намажьте его тонким слоем масла, творога или плавленого сыра. Можно добавить чуть-чуть варенья, меда или сахара, если без сладкого ребенок не ест бутерброды. Но я бы не рекомендовал увлекаться сладким. Бутерброды можно делать с самыми разнообразными продуктами: с сырыми овощами (салатом, помидорами, тертой морковью или капустой), с вареными или нарезанными сухими фруктами, яйцами, селедкой, рубленой птицей или мясом, с сыром (тертым или плавленным, а позже ломтиком). Для детей старше 3 лет на бутерброд можно положить немного майонеза.

В качестве сытного блюда на ужин можно дать бульон или суп с рисом, перловой крупой или макаронами, в который можно бросить немного гренок.

В добавление к яйцу, полученному на завтрак, или вместо него можно дать яйцо (в любом виде) и на ужин. Положите яйцо на хлеб или покрошите хлеб в яйцо, сваренное всмятку.

Можно дать простое печенье, намазав его чем-нибудь, либо покрошив в чашку в теплым или холодным молоком. В холодное или горячее молоко можно покрошить хлеба или гренок.

Картофель - очень сытное блюдо и вполне подходит для ужина, если ребенок любит его. Иногда можно давать макароны, вермишель.

Вместо первого сытного блюда, за которым последуют вареные или сырые фрукты, можно дать сначала вареные овощи либо овощной или фруктовый салат, а после него - молочный или крупяной пудинг, а для ребенка постарше мороженое.

Бананы - прекрасный десерт и очень сытное блюдо. Ими можно иногда заменять кашу на завтрак. Можно давать творожную массу или десерты, приготовленные на желатине (желательно с фруктами). Но они не содержат достаточно калорий и, следовательно, полностью не удовлетворяют аппетита ребенка.

Есть дети, которые всегда едят мало пищи, содержащей крахмал, и похоже, что им не требуется. Они получают достаточно калорий из молока, мяса, фруктов и овощей и нормально прибавляют в весе. Из этих же продуктов они получают достаточно витаминов группы В. Итак, вам меньше всего следует беспокоиться насчет хлеба, каш и другой калорийной пищи, даже если ребенок обходится без нее в течение нескольких недель.

## Менее ценная и нежелательная пища

### 421. Пирожные, пироги, печенье.

Эти продукты нежелательны для детей, потому что они готовятся главным образом из муки высшего сорта, сахара и жира. Поскольку они очень калорийны, ребенок быстро насыщается, но почти не получает витаминов, минеральных солей, клетчатки и белков. Такого рода пищу называют "неполноценной". Она только удовлетворяет аппетит ребенка, но лишает его важнейших питательных веществ, которые он мог бы получить из других продуктов.

Разумеется, ребенок может изредка есть пироги и пирожные (например, в день рождения). Если же вы будете давать их регулярно, то лишите его необходимых питательных веществ. Нет смысла затевать дома пироги, если на то нет особой надобности.

Особенно опасны пирожные с кремом. Крем - прекрасная среда для размножения бактерий, особенно если пирожные не хранятся в холодильнике. Несвежие пирожные часто являются причиной тяжелых отравлений.

### 422. Сладости.

Они также нежелательны, так как быстро удовлетворяют аппетит ребенка и вредны для его зубов. Если ребенок с удовольствием ест кашу с фруктами без сахара, то и не нужно его добавлять. Но, если немного сахара или ложка меда, по мнению вашего ребенка, делают кашу очень вкусной, то без разговоров подсладите ее. Но не разрешайте ему класть слишком много сахара. Спокойно и твердо отодвиньте от него сахарницу. Желе, варенье, консервированные фрукты (кроме специальных консервированных фруктов для детей) содержат слишком много сахара и поэтому ими не следует часто кормить ребенка. Если он ест хлеб с маслом только с вареньем, то намазывайте его совсем немного, только для вкуса. Если вся семья ест консервированные фрукты, вы можете дать их и ребенку, но без сиропа. Изюм, чернослив и финики, если ребенок ест их регулярно, вредно влияют на зубы, потому что надолго прилипают к ним.

### 423. Конфеты, фруктовая вода, мороженое.

Это неполноценная пища, причем обычно дети едят их именно между кормлениями, что особенно вредно и для зубов, и для аппетита. Ребенку не повредит, если он съест конфету или мороженое на десерт после обеда вместе со всей семьей. Но всеми средствами избегайте давать ребенку сладости между кормлениями. А конфеты не рекомендуется давать регулярно даже на третье. Чтобы не приучать ребенка к конфетам, не держите их дома и не покупайте ребенку мороженого и фруктовой воды. Но ребенок школьного возраста неизбежно узнает о существовании подобных "радостей". Если ребенку лишь время от времени хочется сладостей, то лучше уступать его желанию, чтобы он чувствовал, что он "такой же, как все". Но, если он постоянно ест конфеты и особенно, если у него плохие зубы, то родители должны разрешать сладости лишь в особых случаях.

### 424. Часто родители сами прививают ребенку любовь к конфетам.

Дети любят конфеты. Их "голодные", растущие организмы требуют дополнительных калорий. Но избалованный ребенок вряд ли будет есть много конфет. Некоторые маленькие дети вообще не любят конфет и сладкого. В своих экспериментах доктор Клара Дэвис обнаружила, что если позволить ребенку самому решать, что есть, то он будет есть сладкое в разумных количествах.

Я думаю, часто родители невольно сами прививают ребенку преувеличенную любовь к сладостям. Например, мать говорит ребенку: "Пока ты не съешь шпинат, я не дам тебе мороженого" или "Если ты съешь всю кашу, я дам тебе конфетку". Когда вы обещаете, но придерживаете обещание (или любую награду), это увеличивает желание. Эффект получается обратный тому, который нужен матери. Ребенок съедает ненавистный ему шпинат и кашу, и ему еще больше хочется конфет и мороженого. В шутку я бы посоветовал подкупать ребенка иначе: "Я не дам тебе шпината, пока ты не съешь мороженого". А серьезно я советую никогда не придерживать одного блюда, пока ребенок не съест другого. Пусть он думает, что простая пища так же хороша, как и сладкая.



#### **425. Кукуруза, рис и мука высших сортов - менее ценные продукты, чем мука грубого помола и овсяная крупа.**

Кукуруза и рис бедны витаминами и ценными белками (даже до обработки) по сравнению с овсяной крупой, ржаной мукой и пшеничной мукой грубого помола. Обработка зерна лишает его большей части витаминов, минеральных солей и клетчатки. Поэтому такие продукты, как белый хлеб, макароны, печенье, рис, мамалыгу и т. п., следует давать пореже. Неполированный коричневый рис полезнее белого полированного.

Вы можете подумать, что я преувеличиваю опасность сладких и мучных блюд. Во многих семьях дети питаются приблизительно следующим образом: завтрак - каша (очень сладкая) и хлеб с вареньем; обед - макароны, белый хлеб и варенье; полдник - мороженое и содовая вода; ужин - корнфлекс, пироги и пудинг. Даже, если при таком питании ребенок ест и мясо, и овощи, все-таки 2/3 его меню составляет "неполноценная" пища.

#### **426. Кофе и чай.**

Они не годятся детям, потому что заполняют место в желудке, которое принадлежит молоку, а кроме того, содержат возбуждающее вещество - кофеин. Большинство детей достаточно активны и без кофеина. Можно добавить столовую ложку жидкого чаю или кофе в молоко, если ребенку нравится делать все "по-взрослому". Но лучше и проще вообще не давать этих напитков ребенку.

## **Замороженные продукты**

#### **427. Замороженные продукты так же полезны детям, как свежие и консервированные, если их правильно готовить.**

Замораживание влияет на пищу так же, как и варка, т. е. приводит ее в такое состояние, в котором она усваивается лучше и человеком, и бактериями. Другими словами, приготовленная и размороженная пища портится быстрее, чем сырая.

Молоко, продукты, приготовленные на молоке, овощи, птица, различные начинки - легко портящиеся продукты, которые нельзя долго держать вне холодильника.

## **Еда вне расписания**

#### **428. Будьте благоразумны.**

Многим маленьким детям необходимо перекусить между двумя приемами пищи. Но между кормлениями можно давать не всякую пищу и не в любое время, чтобы не перебить аппетит ребенка.

Фруктовые и овощные соки, фрукты быстро и легко перевариваются и меньше всех других видов пищи способствуют гниению зубов. Молоко остается в желудке гораздо дольше и, следовательно, может перебить аппетит ребенка. Но бывают дети, которые не могут за один раз съесть достаточно много и чувствуют голод и усталость гораздо раньше следующего кормления. Такому ребенку лучше вне расписания давать молоко. Тогда к следующему кормлению он не будет слишком измученным и его аппетит будет лучше.

Между кормлениями не предлагайте ребенку пирожных, пирогов или сладкого печенья. Они имеют три недостатка: высококалорийны, бедны витаминами и другими питательными веществами и вредны для зубов. Даже твердые крекеры и хлеб прилипают к зубам на некоторое время и, следовательно, не особенно подходят для данной цели.

Дать ребенку перекусить лучше всего в середине между двумя кормлениями либо не позднее чем за 1,5 часа до следующего кормления. Но даже из этого правила бывают исключения. Некоторые дети, выпив сока между кормлениями, все равно становятся такими голодными и сердитыми перед следующим кормлением, что, найдя повод для истерики, отказываются есть вообще. Если вы дадите такому ребенку стакан соку, как только он вернется домой с прогулки (даже

если до обеда осталось 20 минут) это улучшит и его настроение, и его аппетит. Итак, что и когда давать между кормлениями, диктуется здравым смыслом и нуждами вашего ребенка. Очень многие дети вообще не нуждаются в перекусывании вне расписания. В крайнем случае можно изменить расписание кормлений и продолжать придерживаться его в течение длительного времени.

Некоторые матери жалуются, что ребенок плохо ест за столом, но просит есть вне расписания. Эта проблема возникла в результате того, что мать уговаривала и принуждала ребенка есть в установленные часы кормлений и, наоборот, отказывалась кормить его между ними. Уговоры только лишают ребенка аппетита. Если так продолжается в течение нескольких месяцев, то одного вида столовой достаточно, чтобы вызвать у него тошноту. Но как только обед окончен (хотя ребенок съел очень мало), его желудок возвращается в естественное состояние и требует пищи, как всякий здоровый пустой желудок. Разрешение этой проблемы - не отказывать ребенку в еде в неположенное время, а постараться сделать процедуру кормления в установленные часы настолько приятной, чтобы он заранее с удовольствием предвкушал ее. Еда должна быть вкусной и иметь аппетитный вид, чтобы ребенок ел ее с большим удовольствием, чем ту, которую ему предлагают между кормлениями.

## **Завтраки, обеды, ужины**

### **429. Примерное меню**

Завтрак:

- 1) фрукты или фруктовый сок;
- 2) каша;
- 3) яйцо;
- 4) молоко.

Обед (или ужин):

- 1) мясо, рыба или птица (или дополнительное яйцо);
- 2) овощи (в сыром или вареном виде);
- 3) картофель;
- 4) сырые фрукты (изредка пудинг);
- 5) молоко.

Ужин (или обед):

- 1) сытное блюдо, например: каша или хлеб или бутерброды или картофельный суп с крекерами, гренками, макаронами, вермишелью и т. п. или яйца в любом виде с хлебом или (но не часто) пудинг, макароны;
- 2) овощи или фрукты в сыром или вареном виде;
- 3) молоко.

Кроме этого: витамины в концентратах - ежедневно; фрукты или соки между кормлениями, если необходимо; хлеб грубого помола - к каждой еде, если хотите.

## ***XVI. Как справляться с маленькими детьми***

### **Игра и общительность**

#### **430. Игра - серьезное занятие для ребенка.**

Наблюдая, как дети строят из кубиков или играют в самолет, или учатся прыгать через веревочку, взрослые думают, что дети просто развлекаются и что игра не имеет ничего общего с серьезными занятиями типа приготовления уроков и, впоследствии, работой. Это неправильное представление привили нам с детства, когда нас учили, что игра - это забава, приготовление домашних

заданий - это обязанность, а работа - скучная и тяжелая необходимость. Когда ребенок переключается погремушку из одной руки в другую или когда учится ползать по лестнице, или толкает кубики, делая вид, что это поезд, он занят напряженной работой - он изучает мир. Он готовится к предстоящему полезному труду в обществе так же, как студенты учатся в институте, готовясь к будущим профессиям. Ребенку нравится играть не потому, что это легко, а потому что это трудно. Каждую минуту, каждый день дети стремятся постичь все новые и более трудные виды деятельности. Они хотят научиться делать все то, что делают другие дети и взрослые.

Мать годовалого ребенка жалуется, что он не хочет играть с кубиками, а хочет вставлять кастрюли и сковородки одна в другую. Ребенок видит, что его мать "играет" кастрюлями, а не кубиками, поэтому и его больше привлекают кастрюли. Вот почему все дети бывают так зачарованы сигаретами. 431. Простые игрушки - самые лучшие.

Обычно детям больше нравятся простые игрушки и они дольше с ними занимаются. Это не потому что дети непритязательны, а потому, что у них богатое воображение. Есть два типа игрушечных поездов. Один поезд совсем похож на настоящий и бежит по рельсам. А другой поезд сделан из простых деревянных блоков, которые легко расцепляются. Маленькому ребенку трудно справиться с заводной железной дорогой и в поезд ничего нельзя погрузить, пока не сломается крыша. Вскоре ему становится скучно. Поезд из кубиков гораздо интереснее. Два кубика, связанные вместе, - это грузовик с прицепом. А если сверху положить маленькие кубики, получится товарный поезд, который будет возить грузы в разные города. Когда ему надоест суша, каждый кубик станет лодкой и эту флотилию потянет баржа - большой кубик. И так он может играть бесконечно.

Родители, стесненные в средствах, сокрушаются, что не могут покупать ребенку дорогих игрушек. Но представьте себе, как много ребенок может сделать с обычной картонной коробкой. Она и кровать, и дом, и грузовик, и танк, и крепость, и гараж. Но не думайте, что ребенку вообще не нужно покупать хороших игрушек. Придет время и ему захочется трехколесный велосипед или самокат, и вы охотно купите его ребенку, если сможете. Но сначала обеспечьте его простыми игрушками, а потом добавляйте более сложные по его вкусу и по своему карману.

Еще до того, как ребенок научится пользоваться руками, ему нравится смотреть на ярко окрашенные предметы, подвешенные над его кроваткой. После 5-6 месяцев ему нравится держать предметы в руке, греметь ими и жевать их. Особенно хороши пластиковые игрушки (например, маленькие кольца, надетые на большое кольцо), потому что с них не сходит краска и не прокусишь, как целлулоидные игрушки.

Между одним и полутора годами ребенок с увлечением засовывает один предмет в другой и толкает или тащит его по комнате. Деревянный блок на четырех колесах - любимая игрушка всех детей, но картонная коробка с веревочкой тоже хороша. Сначала дети учатся толкать предметы перед собой, а потом уже тащить их за собой. Ребенок с большим увлечением играет кастрюлями и прочей домашней утварью, чем кубиками и блоками.

Большинство детей любят мягкие игрушки - кукол и животных, но некоторые равнодушны к ним.

Ближе к 2 годам ребенку становится все интереснее подражать взрослым и старшим детям. Сначала он подражает тому, что делают мама и папа, например, подметает пол, моет посуду или бреется. После 2 лет его воображение становится более творческим. В этом возрасте дети играют с куклами и игрушечной мебелью, с грузовиками и особенно охотно с кубиками. Кубики, поставленные один на другой, - это высотное здание; кубики, поставленные один за другим - это поезд. Кубиками можно наметить очертания лодки или дома. И так до бесконечности. Набор кубиков и блоков всех размеров и форм стоит десяти игрушек для любого ребенка до 6-8 лет.

#### **432. Не мешайте детям играть по-своему.**

Часто, играя с детьми, взрослые невольно делают игру слишком сложной. Например, мать купила дочке куклу с набором одежды. Она начинает одевать куклу по порядку. А дочке хочется сначала надеть на куклу пальто. Или маленькому большому мальчику купили книжку с картинками для раскрашивания и цветные карандаши. Мальчик берет оранжевый карандаш и начинает водить им по

странице, не стараясь держаться в границах и не беспокоясь, что он красит оранжевым небо и траву. Родителям трудно удержаться и не поправить ребенка: "Нет, нет, не так, я покажу тебе, как надо". Или, например, отец, у которого никогда не было заводной железной дороги, покупает ее к Новому году для своего трехлетнего сына. Отцу не терпится завести железную дорогу. Он тщательно соединяет рельсы, а его сынишка схватил один из вагонов и запустил в угол комнаты. "Нет, нет, не так, - говорит отец. Надо поставить его на рельсы". Сынишка ставит вагон на рельсы и толкает он падает. "Нет, нет, не так, надо завести мотор и он потянет поезд". Но бедному малышу не под силу завести железную дорогу и ему не удается правильно поставить вагоны на рельсы. В этом возрасте дети не стремятся к реализму. После того, как отец теряет терпение, объясняя ребенку, как заводить железную дорогу, ребенок чувствует сильную неприязнь к металлическим вагонам и неловкость от того, что не оправдал ожиданий своего отца. Он берется за другие игрушки, которые доставляют ему больше удовольствия.

Не торопите ребенка. В свое время он будет правильно раскрашивать картинки, одевать кукол и с удовольствием играть с заводной железной дорогой. Подгоняя ребенка, вы заставляете его чувствовать себя некомпетентным, что приносит только вред. Игра с вами доставит ребенку удовольствие, если вы будете играть с ним на его уровне. Пусть он сам покажет вам, как играть. Помогите ребенку, если он просит помощи. Если вы купили ему слишком сложную для него игрушку, то либо позвольте ему играть с ней, как ему заблагорассудится, либо спрячьте ее до тех пор, пока он не подрастет.

### **433. Не заставлять, а научить ребенка быть добрым.**

Когда дети 1,5; 2 и 2,5 лет играют вместе, они отнимают друг у друга игрушки без всяких церемоний. Маленький ребенок никогда не расстается со своей собственностью, потому что он "хороший мальчик". Он либо вцепляется всеми силами в игрушку и даже побьет захватчика, либо в замешательстве отдает ее без борьбы. Картины, подобные описанным, приводят матерей в ужас. Если ваш двухлетний ребенок всегда отнимает игрушки у других, это не значит, что он вырастет задирой. Он еще слишком мал, чтобы считаться с другими. Пусть он иногда отнимает. Если же он всегда все отнимает, то ему лучше играть с детьми постарше, которые уже умеют постоять за свои права. Если один ребенок всегда уступает другому, лучше разделить их на некоторое время. Если ваш ребенок причиняет боль другому или если у него свирепый вид, оттащите его без разговоров и отвлеките чем-нибудь его внимание. Не стыдите ребенка, - от этого он только будет считать, что его все предали и станет еще более агрессивным.

Если и после 3 лет ваш ребенок слишком агрессивен, если он не научился считаться с коллективом, значит необходимо внимательно разобраться в его жизни в семье. В раннем возрасте детский врач-психиатр может оказать эффективную помощь (см. раздел 547).

Если ваш двухлетний ребенок не хочет расставаться со своей собственностью, он ведет себя нормально для своего возраста. Он постепенно станет добрым, когда научится любить других людей. Если вы заставите его отдать бесценную тележку, как только она понадобится другому ребенку, он решит, что весь мир, и дети, и взрослые, против него и хотят отнять у него его сокровища. Это только усилит его собственнические чувства вместо того, чтобы уменьшить их. Примерно к 3 годам ребенок будет получать большее удовольствие от общества других детей. Вы можете помочь ему. Предложите игру: "Сначала Джонни повезет тележку, а Мэри поедет в ней, а потом Мэри повезет тележку, а Джонни будет в ней сидеть". Тогда ребенок с удовольствием поделится своими игрушками, не считая это неприятной обязанностью. Практика воспитания детей раннего возраста в коллективе показывает, что привитие положительных форм общения между детьми успешно проводится и на втором году жизни, если систематически приучать детей обмениваться игрушками и делиться лакомым кусочком. После обучения детей навыкам добра надо осторожно выбирать момент, используя относительно "удовлетворенное" состояние ребенка. Надо избегать "больших" жертв: не предлагать расстаться с игрушкой, к которой ребенок особенно привязан, или отдать конфету, если она единственная и ребенок редко их получает.

#### **434. Как помочь первому ребенку стать общительным.**

Обычно первенцы, так же как и последующие дети, растут счастливыми и устроенными. Но некоторым из них бывает трудно приспособиться к окружающему миру. Одна мать рассказывала мне: "Со вторым ребенком гораздо легче. Он не плачет, у него все идет гладко. Он охотно играет один, но рад, когда к нему подходишь". Через несколько лет она говорила: "Мой второй такой общительный, дружелюбный ребенок, что его нельзя не любить. Когда мы идем по улице, все улыбаются ему, а на первого сына обращают внимание только из вежливости. Первый сын обижается. Ему внимание гораздо более необходимо, чем второму".

В некоторых семьях первенец получает гораздо больше внимания и ухода, чем это ему полезно, особенно после 6 месяцев, когда он уже в состоянии развлекать себя сам. Родители непрерывно занимаются ребенком, носят его на руках, играют с ним больше, чем ему необходимо, и тем самым подавляют его инициативу. Это лишает его возможности развивать свои собственные интересы. Ребенку редко удается заговорить первым, потому что родители всегда заговаривают с ним сами. Первенца слишком часто демонстрируют знакомым. Когда эти показы редки, они не принесут вреда, но если они следуют один за другим, ребенок вырастет застенчивым. Если первенец заболел, родители проводят дни и ночи у его кровати, волнуясь больше, чем они будут волноваться потом, когда приобретут опыт. Если первый ребенок капризничает, молодые родители воспринимают это очень серьезно и поднимают суматоху.

Постоянный поток неусыпного внимания портит ребенка в двух отношениях. Во-первых, он вырастет, считая себя центром вселенной и ожидая похвал, независимо от того, ведет он себя похвально или нет. Во-вторых, у него не было возможности научиться самому себя развлекать, быть общительным и приветливым с другими людьми.

Разумеется, это не значит, что на первого ребенка вообще не нужно обращать внимания. Нежность и внимание ему совершенно необходимы. Но не мешайте ему играть самостоятельно, пока ему не надоеет. Старайтесь как можно меньше вмешиваться, указывать, сердиться, беспокоиться. Давайте ребенку возможность самому заговорить с вами. Когда к вам приходят гости, не выставляйте ребенка напоказ немедленно, дайте ему время привыкнуть к гостю и самому с ним познакомиться. Когда ребенок сам подходит к вам и просит поиграть с ним или просто ласкается, будьте с ним нежны и дружелюбны, но не задерживайте его, когда он найдет себе другое занятие.

Иногда первый ребенок вырастает необщительным из-за того, что родители слишком серьезно относились к своему первому родительскому опыту. И не потому, что они мрачные люди (они могут быть очень общительными), а просто они слишком "стараются" с первым ребенком.

Вы меня лучше поймете, если вы когда-нибудь видели, как новичок впервые садится на лошадь. Он сидит напряженно и прямо, не зная, как приспособиться к движениям лошади. Новичок часто бывает неоправданно строг с лошадью, очень трудно и ему, и ей. Опытный наездник знает, как расслабить тело и успокоиться, как уступить лошади и приспособиться к ней, но не потерять равновесия, как мягко, но твердо управлять ею. Воспитание ребенка имеет мало общего с верховой ездой, но подход должен быть тот же.

Другой аналогичный пример: молодой офицер впервые командует взводом. Он не очень уверен в своих силах и поэтому вначале излишне строг и серьезен, боясь, что не сможет подчинить себе людей. Опытный командир не боится по-дружески относиться к подчиненным и слушаться голоса здравого смысла.

Вы скажете: "Но у меня действительно нет опыта". Вам и не нужен опыт, чтобы быть хорошей матерью. Все, что вам нужно для начала, - это дружелюбное расположение. Не бойтесь быть естественной и приветливой. Лучше излишняя беспечность, чем излишняя напряженность.

## **Агрессивность и застенчивость**

#### **435. Ребенок учится контролировать свои агрессивные инстинкты.**

Вас беспокоит, когда ваш двухлетний ребенок тянет другого за волосы? Или когда четырехлетний ребенок угрожает вам игрушечным пистолетом? Некоторые родители считают, что эти агрессивные действия необходимо

немедленно пресекать. Разумеется, цивилизация была бы невозможна, если бы люди не умели контролировать свои агрессивные инстинкты. Но вас это не должно беспокоить. Ребенок сам этому научится шаг за шагом по мере развития и совершенствования своей натуры и с помощью добрых взаимоотношений с родителями.

Представьте себе последовательную трансформацию агрессивных инстинктов ребенка. Новорожденный, чувствуя голод, сердится на весь мир. Годовалый ребенок, рассердившись на мать, может ударить ее по лицу, если она вовремя не увернется. В полтора года ребенок несколько сдержит свой гнев, но отведет душу, затопав ногами. Двухлетний ребенок, не колеблясь, ударит по голове лопаткой того, кто отнял у него игрушку. Четырехлетний ребенок немного вежливее. Он скорее всего начнет спорить с захватчиком, по крайней мере первые несколько минут. Но все это время ребенок учится переводить свои буйные чувства в игру. Он направляет на вас игрушечное ружье и говорит: "Пиф-паф, я тебя убил". Не надо ругать его за это или учить, что это нехорошо. Он уже знает, что немисливо причинять боль близким людям, но может "отвести душу" в форме игры. (Этим отчасти объясняется, почему дети любят жестокие истории). Более того, ребенок, играющий в войну, скорее сможет стать добрым человеком, чем тот, который накапливает враждебные чувства, никак их не высказывая.

Мальчики 6-10 лет играют в жестокие игры более организованно. Играя в "войну" или "казаки-разбойники", они разделяются на команды, устанавливают правила. Мальчиков постарше уже не удовлетворяют игры. Их заменяют спорт, организованные соревнования и дебаты и т. п. Для этих видов деятельности тоже нужны агрессивные инстинкты, но они очень строго подчинены множеству правил и условностей. Другими словами, если двухлетний ребенок бьет другого по голове или четырехлетний ребенок делает вид, что стреляет в вас из ружья, или девятилетний ребенок с удовольствием читает рассказы о войне, то они проходят через необходимые стадии развития и укрощения своих агрессивных инстинктов, которые сделают их достойными гражданами.

Я не хочу сказать, что вы можете разрешить ребенку быть необычайно жестоким с другими детьми или что можно не обращать внимания, если ребенок постарше увлекается жестокими играми и рассказами больше, чем другие мальчики в его возрасте. Излишнюю агрессивность необходимо сдерживать. Если же она не поддается контролю, значит нужно искать ее причины. (см. раздел 547).

### **436. Нецензурные слова.**

Иногда в 3 года, но чаще в 4 у детей бывает период, когда им нравится повторять ругательства. Они, смеясь, награждают друг друга самыми неприличными словами и выражениями и думают, что это очень остроумно и смело. Вы можете попросить ребенка прекратить это немедленно или можно дать ему время позабавиться, а потом остановить его.

Еще незадолго до того, как дети узнают, что означают эти слова, они уже знают, что эти слова неприличны. Но детям ничто человеческое не чуждо, они повторяют эти слова, чтобы показать, что они уже взрослые, и не бояться быть "плохими". Обычно родители бывают шокированы, услышав ругательства из уст своего "невинного младенца". Как же должны поступать хорошие родители? Лучше не падать в обморок и не подавать виду, что вы шокированы. Это произведет слишком сильное впечатление на застенчивого ребенка, он расстроится и станет избегать общества детей, от которых он слышал неприличные слова. Но большинство детей будут в восторге (по крайней мере в душе) оттого, что им удалось шокировать родителей. Некоторые дети продолжают повторять ругательства, надеясь вызвать тот же эффект. А другие, которым запретили повторять дурные слова под угрозой наказания, употребляют их вне дома. Когда вы говорите ребенку, что, произнося определенные звуки, он приобретает способность шокировать любого человека, это то же самое, что дать ему заряженную пушку и сказать: "Только, пожалуйста, не стреляй". Но, с другой стороны, вы не должны сидеть и молча слушать, как ваш ребенок ругается. Вы можете строго сказать ему, что большинству людей, и вам в том числе, не нравится слушать такие слова и вы не хотите, чтобы он их употреблял.

### **437. Застенчивость и "маменькины сынки".**

Если первый ребенок до 2 лет почти не бывал в обществе других детей, то он будет позволять им забирать его игрушки и обижать его. В ответ он будет либо стоять в замешательстве, либо бежать к маме жаловаться. В большинстве случаев это временное явление, вызванное отсутствием опыта. Если ребенок будет регулярно общаться с другими детьми, он научится сердиться и стоять за свои права. Но со стороны матери разумнее будет не жалеть его и не сочувствовать, когда он бежит к ней с плачем, не защищать его в драке, не советовать ему отдать игрушку, но спокойно предложить ему пойти и взять ее обратно самому.

Вторые и третьи дети обычно вынуждены научиться стоять за себя с годовалого возраста.

Если один из детей всегда пристаёт к вашему ребенку и подавляет его, так что застенчивость его только усиливается, разумнее месяца два водить ребенка гулять в другое место. Может быть, среди других детей храбрость вернется к нему.

Если ребенок и после 3-4 лет не умеет "давать сдачи" и позволяет командовать собой, то неплохо посоветоваться с детским психиатром. Возможно, ребенка что-то беспокоит.

Отцу может не понравиться, что его двухлетний сын иногда играет куклами. В 2 года дети еще не делают различия между мужскими и женскими занятиями. К 3 годам они отдают больше предпочтения традиционным занятиям своего пола. К 4 годам это предпочтение будет еще более явным. Для мальчика 3-4 лет совершенно естественно часть времени играть с девочками, особенно если поблизости нет мальчиков его возраста. Но если играют в "дочки-матери", мальчик обычно хочет играть отца или сына.

Если мальчик 3-4-5 лет избегает общества других мальчиков или предпочитает играть мать или дочь в игре "дочки-матери", то, вероятно, он боится быть мальчиком и нужна помощь детского психиатра. Такой мальчик также нуждается в более дружеском отношении отца. Или, может быть, его мать слишком печется о нем, не отпуская от себя ни на шаг.

### **438. Если ребенок кусается.**

Годовалый ребенок нередко кусает мать. Это естественно: у него прорезаются зубки и ему хочется кусать. Если он сердится на мать или устал, ему тем более хочется кусаться. Он может кусать и других детей, в шутку или со зла.

После 2-2,5 лет все зависит от того, насколько часто ребенок кусается и как вообще он себя ведет. Если ребенок чувствует себя несчастным или нервничает большую часть времени и при этом кусает других детей без всякой видимой причины, значит что-то не в порядке. Может быть, с ним слишком строги дома и постоянно его одергивают, так что ребенок все время находится в состоянии нервного напряжения. Возможно, он слишком редко бывает с другими детьми и воображает, что они представляют для него опасность. Может быть, он ревнует к новорожденному, недавно появившемуся дома, и переносит свой страх и недоброжелательность на других детей, как будто они тоже его соперники. Если вы сами не можете определить причину и пути решения проблем, обратитесь к детскому психиатру (см. раздел 547).

### **439. Утешьте ребенка, если он больно ударился.**

Когда ребенок сильно ударится или поранится, ему хочется, чтобы его утешили, да и самим родителям хочется его утешить. Это естественно и правильно.

Иногда родители, которые стремятся воспитывать в ребенке бесстрашие и стойкость, боятся, что утешения сделают из него "маменькино сынка". Но утешения в разумных дозах не сделают ребенка зависимым. Становясь старше, особенно после 6 лет, ребенок сам будет стараться быть выдержаннее и не бежать к матери с плачем.

Если ребенок плачет по пустякам, значит его сделали слишком зависимым, постоянно суетясь вокруг него и излишне его опекая. Возможно также, что его мать бывает нежна с ним, только когда ему больно, а в остальное время она слишком строга. Иногда родители панически боятся, что ребенок поранится. Он частично перенимает этот страх перед возможностью повредить себя.

Не бойтесь утешить ребенка, если он чувствует себя несчастным. Но не подчеркивайте происшествия. Отвлеките его чем-нибудь, как только он оправится.

## **Дружеские отношения с отцом**

### **440. Мальчику необходима дружба и одобрение отца.**

И мальчики, и девочки нуждаются в обществе отца, в его любви. Хорошо, если дети имеют возможность проводить много времени с отцом, ощущать его ласку и по возможности помогать ему. К несчастью, отец, придя домой с работы, больше всего на свете хочет лечь и читать газету. Но, если бы он понимал, как ценно его общество для ребенка, то почувствовал бы большее желание преодолеть свою усталость. Однако, ни отец, ни мать не должны заставлять себя сверх всякой меры. Лучше поиграть с ребенком минут 15, а потом сказать: "А теперь я читаю газету", чем провести в зоопарке целый день, проклиная все на свете.

Иногда отец стремится во что бы то ни стало сделать своего сына идеальным во всех отношениях, и это мешает отцу и сыну просто приятно проводить время вместе. Например, отец хочет воспитать из сына спортсмена. Он может еще в раннем возрасте начать учить его играть в футбол. Но у ребенка не получается. Если отец все время критикует его, даже по-дружески, ребенку становится не по себе и он перестает получать удовольствие от игры. Кроме того, ему начинает казаться, что он ни на что не годен и что отец его тоже так думает. В свое время мальчик полюбит занятия спортом, если он вообще уверен в своих силах и жизнерадостен. Одобрение отца важнее для него, чем его указания и поправки. Игра в футбол - прекрасное занятие, если она была предложена сыном и если они с отцом играют для развлечения.

Мальчик не становится мужчиной по духу только потому, что он родился с мужским телом. Он начинает чувствовать себя мужчиной и вести себя, как мужчина, благодаря способности подражать и брать пример с тех мужчин и старших мальчиков, к которым он чувствует дружеское расположение. Он не может брать пример с человека, который ему не нравится. Если отец всегда нетерпелив и раздражителен по отношению к ребенку, мальчик будет испытывать неловкость не только в его обществе, но и среди других мужчин и мальчиков. Такой мальчик потянется ближе к матери и воспримет ее манеры и интересы.

Итак, если отец хочет, чтобы его сын вырос настоящим мужчиной, он не должен набрасываться на ребенка, когда тот плачет, стыдить его, когда он играет в игры для девочек, заставлять его заниматься только спортом. Отец должен с удовольствием проводить время со своим сыном, давая ему почувствовать, что он "свой парень". Отец с сыном должны иногда отправляться вдвоем на прогулки или экскурсии. У отца с сыном должны быть свои, общие секреты.

### **441. Девочке тоже нужны дружеские отношения с отцом.**

Мальчику нужен отец как образец для подражания, однако многие люди не понимают, что в развитии девочки отец играет другую, не менее важную роль. Девочка не подражает отцу, но его одобрение придает ей уверенность в себе. Отец может похвалить красивое платье дочки или ее прическу, или что-то, что она сделает своими руками. Когда девочка станет старше, отец должен показать ей, что он ценит ее мнение, и иногда советоваться с ней относительно своих дел. А когда девочка совсем вырастет и у нее появятся друзья-мальчики, очень важно, чтобы отец хорошо к ним отнесся, даже если он считает, что они не подходят для его дочери.

Учась ценить в отце те качества, которые делают его настоящим мужчиной, девочка готовится выйти в большой мир, наполовину состоящим из мужчин. Тип юношей и мужчин, с которыми она будет дружить, став девушкой, и особенно тот, кого она полюбит, ее замужняя жизнь будут во многом определяться теми отношениями, которые в детстве были у нее с отцом.



## **442. Бурные игры.**

Отцы обычно любят бурные игры с детьми, и детям они тоже нравятся. Но дети легко возбуждаются от таких игр, что иногда приводит к ночным кошмарам. Необходимо всегда помнить, что в возрасте от 2 до 4 лет дети легко теряют контроль над своими чувствами, такими, как любовь, ненависть, страх. Маленькие дети не очень четко отличают реальное от нереального. Если отец играет медведя, то ребенок в этот момент и в самом деле считает его медведем. Это слишком сильное переживание для такого малыша. Поэтому бурные игры должны быть добродушными и недолгими, даже если ребенок просит еще. Очень важно, чтобы бурные игры были не преследованиями или драками, а просто акробатикой. Но немедленно прекратите, если ребенок слишком возбуждётся.

## **443. Отец не должен насмехаться над ребенком.**

Иногда, рассердившись на сына, отец выражает свое раздражение в виде насмешек. Ребенок при этом чувствует себя униженным. Насмешки - слишком сильное средство для маленьких детей.

## **Отход ко сну**

### **444. Процедура укладывания должна быть приятной.**

Одни дети охотно ложатся спать, а другие упираются и спорят. В чем же дело?

Процедура укладывания должна быть приятной. Помните, что для уставшего ребенка лечь в постель - наслаждение, если вы не превращаете это в неприятную обязанность. Готовьте его ко сну весело, но непреклонно. Ведите себя так, словно вы и не допускаете мысли, что он может отказаться лечь спать. Хорошо, если изредка вы дадите себя уговорить и положите его спать попозже (например, в Новый год). Но во многих семьях споры о том, пора или не пора идти спать, поднимаются каждый вечер. Днем ребенка лучше укладывать спать сразу после обеда, пока он не увлекся игрой. Время после ужина обычно бывает более суматошным из-за купания и возвращения с работы отца.

До тех пор пока ребенок не приобретет чувство ответственности, т. е. минимум до 3-4 лет, лучше всего вести его к кровати за руку, чем подгонять словами и окриками. Совсем маленького ребенка нежно несите на руках, а 3-4-летнего ведите за руку, продолжая разговаривать с ним о том, чем он был занят.

Маленькие дети хорошо успокаиваются, если отходу ко сну предшествует определенный ритуал. Например: сначала кладут спать куклу, потом медведя, а потом мама кладет ребенка в кроватку, целует его на ночь, подтыкает одеяло, тушит свет и уходит. Все это необходимо проделывать не спеша, как бы вы не торопились (но, с другой стороны, не позволяйте ребенку копать, оттягивая время сна). Вся процедура отхода ко сну должна быть очень мирной. Почитайте или расскажите ребенку сказку, если у вас есть время. Но сказка не должна быть страшной. Многие дети чувствуют себя в кроватке уютнее, беря в постель куклу или другую игрушку.

### **445. Если ребенок берет с собой игрушку в постель.**

Вредно ли это? Безусловно, нет. Если определенная игрушка действует на него успокаивающе и с ней он не чувствует себя одиноко, значит она ему полезна. Человек - существо общественное, ему необходимо присутствие других людей. Ничего нет удивительного в том, что ребенок, особенно если он единственный в семье, чувствует себя одиноко, если он спит в комнате совсем один. Если он смог вдохнуть жизнь в старую куклу или мишку, то тем лучше для него. Пусть вас не волнует, если кукла испачкается или истреплется. Помойте, почистите ее, но не выбрасывайте из гигиенических соображений.

То же относится и к любому другому предмету, к которому ребенок может привязаться всей душой. Это может быть старое одеяло или пеленка, просто тряпка. Правда, бывает, что излюбленный предмет рассыпается в прах от старости. У некоторых детей после этого исчезает и сама привычка. Но если ребенок перенес любовь на другой предмет, не запрещайте ему. С возрастом эта

потребность пройдет. Единственное, чем вы можете ускорить этот процесс, - это добродушно напоминать ребенку время от времени, что взрослые так не делают, что когда-нибудь он вырастет большой и ему больше не нужен будет этот предмет.

#### **446. Сколько ребенок должен спать.**

После 2 лет ребенок может не спать из-за нервного напряжения, вызванного одиночеством, страхом остаться одному или намочить в постель, боязнью темноты или страшных снов, а также каким-либо сильным впечатлением. Он может быть "на взводе" из-за соперничества со старшим братом или его сжигает ревность к младшей сестре. Возможно, он бывает раздражен каждый вечер из-за вечной войны с матерью по поводу времени отхода ко сну. Может быть, его беспокоят неприготовленные домашние задания. Или его взволновала передача по радио. Решение всех этих проблем обсуждается в других разделах. Если ребенок мало спит, то это не значит, что ему больше и не требуется. Двухлетний ребенок нуждается в среднем в 12 часах ночного сна и в 1-2 часах дневного сна. Обычно продолжительность дневного сна сокращается к 6 годам, а продолжительность ночного сна остается той же. От 6 до 9 лет ночной сон ребенка обычно сокращается на час, т. е. он будет ложиться в 8 часов вечера, если встает в 7 часов утра. К 12 годам его можно укладывать в 9 часов вечера, т. е. еще на час позже. Это средние цифры. Одним детям необходим более продолжительный сон, а другим - менее длительный.

Многие дети отказываются спать днем уже в 3-4 года, но большинству детей дневной сон необходим до 5-6 лет, а если не сон, то по крайней мере послеобеденный отдых со спокойными занятиями в комнате. Все зависит от темперамента и энергии ребенка.

## **Обязанности**

#### **447. Выполнение обязанностей должно доставлять удовольствие.**

Как научить ребенка нести обязанность? По самой своей натуре маленький ребенок считает такую работу, как одевание, чистка зубов, подметание пола, уборка и т. п., очень интересной и "взрослой" работой. Если родителям удастся остаться в хороших отношениях со своим ребенком, когда он подрастет, то он будет с удовольствием выполнять различные поручения, приносить дрова, выбивать ковры, потому что ему нравится принимать участие в важных "взрослых" делах и доставлять удовольствие маме и папе. Большинству родителей (включая автора настоящей книги) не всегда удается добиваться послушания. Но если бы мы помнили о том, что дети сами хотят помогать нам и быть полезными, мы бы не делали из домашних поручений неприятные обязанности и не давали бы поручений, находясь в плохом настроении.

Вы не можете ждать от ребенка постоянной ответственности за выполнение своих обязанностей, даже в 15 лет. Взрослые иногда тоже бывают безответственными. Ребенку нужно напоминать. Постарайтесь проявить максимум терпения и делать напоминания в вежливой форме, "само собой разумеющимся" тоном, как если бы вы говорили со взрослым человеком. Раздраженное ворчание способно убить всякое желание что-либо делать. Очень полезно давать ребенку такие поручения, которые он может выполнять вместе с другими членами семьи, например, вытирать посуду или пропалывать огород. Работая со взрослыми, ребенок будет стараться изо всех сил.

#### **448. Самостоятельное одевание.**

Ребенок в возрасте 1,5 лет делает первые попытки раздеться (он тянет свой носок по направлению к себе, отчего носок застрекает). К 2 годам ребенок уже довольно быстро раздевается. Постигнув это искусство, он начинает пробовать одеваться, но сразу же запутывается в одежде. Возможно, пройдет целый год, прежде чем он научится надевать даже самые несложные вещи. А еще через год (в 4-5 лет) он научится справляться со шнурками и пуговицами.

Возрастной период от 1,5 до 4 лет требует много такта со стороны

родителей. Если вы не дадите ребенку то, что он уже умеет, или будете излишне вмешиваться, - вы его рассердите. Если в том возрасте, когда у ребенка есть желание научиться одеваться самому, вы не дадите ему этой возможности, то позже у него пропадет желание даже пробовать. Однако, если вы вообще не будете ему помогать, он никогда не закончит одеваться и неудача может отбить у него охоту пробовать снова. Вы должны тактично помогать ребенку, оставляя для него те части одежды, с которыми он в состоянии справиться. Стяните носок наполовину, чтобы ему легче было снять его совсем. Разложите прямо одежду, которую ему предстоит надеть, чтобы он в ней не застрял. Заинтересуйте его легкой частью процедуры одевания, пока вы будете выполнять более трудную. Если он запутается в одежде, не одевайте его сами, а лишь помогите ему немного. Если ребенок чувствует, что вы на его стороне, а не против него, он будет гораздо стоворчливее. Но все равно вам потребуется очень много терпения.

#### **449. Как научить ребенка убирать игрушки.**

За маленьким ребенком вам придется убирать самой. Но вы можете превратить уборку в интересную игру: "Кубики мы сложим сюда, а блоки - вот сюда. А здесь пусть будет гараж, и все машины пойдут сюда спать" и так далее. К 4-5 годам у ребенка выработается привычка с удовольствием убирать за собой игрушки после игры. Чаще всего он будет делать это без напоминания, но если потребуется ему помочь, - делайте это спокойно.

Если вы скажете своему трехлетнему ребенку: "А теперь убери свои игрушки", - это звучит неприятно. Даже, если он с удовольствием убирает за собой, он еще слишком мал, чтобы самому проделывать эту работу от начала до конца. Более того, он все еще находится в упрямом возрасте.

Когда мать весело помогает ребенку убрать игрушки, она прививает ему правильное отношение к такого рода обязанностям. К тому же это гораздо легче, чем долгие споры и уговоры по этому поводу.

#### **450. Копуша.**

Видели ли вы когда-нибудь, как мать уговаривает, заставляет, ругает, предупреждает копающегося ребенка: сначала его никак не поднимешь с постели утром, потом его заставляют умыться, одеться, позавтракать и т. д. Ребенок не родился копушей. Таким его постепенно сделали постоянные поторапливания: "Быстрее, быстрее доедай суп", "Сколько раз тебе нужно говорить, чтобы ты шел спать". Родители легко впадают в привычку все время подгонять детей и постепенно в них бессознательно развивается упрямство. Часто родители говорят, что им приходится целый день ругать и "пилить" ребенка, чтобы заставить его что-то сделать. Получается заколдованный круг. Но виноваты родители, чаще мать. Возможно, она вообще нетерпеливый человек, привыкший командовать (особенно мужчинами). Такая мать обычно даже не понимает, сколько инициативы она отнимает у сына.

В первые годы жизни, когда ребенок еще не может с полной ответственностью выполнять ваши указания, вы должны направлять его в каждодневных мероприятиях. Становясь старше, ребенок сам захочет отвечать за свой распорядок дня и вы должны перестать напоминать ему. Но если он забудет что-либо, вежливо подскажите ему, что это тоже работа, как у взрослых, и нельзя опаздывать. Возможно, следует 1-2 раза дать ему опоздать в детский сад или вообще пропустить один день. Ребенок гораздо больше, чем его мать, сожалеет, когда пропустит что-нибудь. И это самый надежный стимул для него.

У вас может создаться впечатление, будто я считаю, что у ребенка не должно быть дисциплины. Наоборот, я считаю, что он должен садиться за стол, когда обед готов, и вставать утром в положенное время. Я хочу подчеркнуть мысль, что ребенку надо разрешить проявлять инициативу, напоминая ему "само собой разумеющимся" тоном, когда он явно забывает о своих обязанностях. Но нельзя без нужды подгонять его заранее, нельзя слишком часто напоминать ему, потому что он сам хочет делать все вовремя и как полагается.

#### **451. Иногда разрешайте ребенку повозиться с грязью.**

Маленькому ребенку нравятся многие занятия, в результате которых он пачкается. Но эти занятия полезны ему. Дети обожают копаться в земле и песке, плескаться в воде, ходить по лужам, кататься по траве, сжимать в

руках грязь. Эти восхитительные вещи обогащают их душу, согревают, делают их добрее, так же как музыка или любовь делают лучше и добрее взрослого человека.

Если ребенку всегда строго запрещают пачкать одежду или делать беспорядок и если он примет эти запрещения близко к сердцу, то он вырастет человеком с изломанной психикой. Если он будет бояться грязи, он будет излишне осторожен и в других отношениях, что мешает ему стать свободным, добрым, жизнерадостным человеком, каким его задумала природа.

Я не хочу сказать, что вы должны смотреть сквозь пальцы на любые мероприятия, которые придут в голову вашему ребенку. Но если вы должны остановить его, не пугайте его и не вызывайте у него отвращения. Просто займите его чем-нибудь более практичным. Если он хочет делать "куличики" из песка, когда он нарядно одет, заставьте его сначала переодеться в старую одежду. Если он нашел старую кисть и хочет красить стены, дайте ему ведро воды вместо краски и попросите покрасить ванную комнату.

#### **452. Хорошие манеры появляются естественным путем.**

Обучение ребенка таким словам, как "здравствуйте" и "спасибо", должно быть не первым шагом, а последним. Главное - это научить его любить людей. Если он не сумеет полюбить людей, вам не удастся научить его даже поверхностным манерам. Второй шаг: необходимо избегать концентрировать на нем внимание перед незнакомыми людьми. Мы любим показывать своего ребенка (особенно первого) и демонстрировать его достоинства перед чужими людьми. Но двухлетнего малыша это смущает. Постепенно он автоматически чувствует неловкость, как только мать здороваются с кем-нибудь на улице, потому что он знает, что вслед за приветствием заговорят о нем. В первые 3-4 года ребенку требуется время, чтобы освоиться с незнакомым человеком, поэтому, встретив кого-либо на улице, старайтесь о ребенке не говорить. Трех-четырёхлетний малыш понаблюдает за незнакомцем первые несколько минут, после чего он может неожиданно перебить его такой фразой: "А сегодня вода из туалета затопила всю квартиру". Это не похоже на хорошие манеры, потому что ребенок чувствует потребность поделиться с другими людьми своей радостью. Если этот дух дружелюбия к людям не угаснет, ребенок скоро научится проявлять свое дружелюбие в более общепринятой форме.

Третье и, возможно, главное условие, - любящая семья, члены которой внимательны друг к другу. Тогда ребенок впитывает доброту, как губка. Он говорит "спасибо", потому что так говорят остальные члены семьи и говорят от всей души. Ему нравится приподнимать шапочку, здороваясь с дамой, потому что так делает его отец, а он мечтает быть таким, как его отец.

Конечно, ребенка нужно учить, как быть вежливым и предупредительным, но делать это следует дружелюбно. Ребенок, умеющий сравнительно хорошо себя вести, будет нравиться окружающим, но никто не любит грубых, невнимательных детей. Обязанность родителей - сделать ребенка таким, чтобы его любили окружающие. Когда к человеку хорошо относятся, он сам старается относиться к людям еще лучше.

Когда вам приходится делать ребенку замечания по поводу его поведения, не делайте их при посторонних, чтобы не смущать ребенка.

## **Дисциплина**

#### **453. Типичные заблуждения относительно дисциплины.**

В последнее время очень большое внимание уделялось детской психологии. Мы, родители, с нетерпением ждали результатов исследований детских психиатров, психологов, педиатров и воспитателей. Мы узнали, что больше всего на свете детям нужна любовь преданных родителей; что дети изо всех сил стараются походить на взрослых и научиться чувству ответственности; что дети, ставшие преступниками, страдали не от недостатка наказания, а от недостатка любви; что дети стремятся к знаниям, если программа обучения соответствует их возрасту и если их обучают чуткие преподаватели; что братья и сестры ревнуют друг друга к родителям и что дети иногда сердятся на родителей, но эти чувства совершенно естественны и ребенка нельзя стыдить за

это; что интерес ребенка к возникновению жизни и к различным половым вопросам - совершенно нормальное явление; что слишком строгое подавление агрессивных инстинктов и интереса к половым вопросам приводит к неврозу; что подсознательные мысли так же сильны, как и сознательные; что каждый ребенок - личность, которую надо уважать. Сегодня это звучит как нечто само собой разумеющееся. Но когда эти мысли впервые были высказаны, они произвели революцию во многих умах. Большинство этих мыслей противоречило широко распространенным взглядам. Не удивительно, что многие родители совершенно запутались в новых теориях. Меньше всего запутались уверенные в своих силах родители, у которых было счастливое детство. Они соглашались с новыми теориями, но когда дело доходило до практического воспитания детей, они осуществляли его почти также, как были воспитаны сами. И этот принцип оказывался успешным по отношению к их детям, так же как он был успешным по отношению к ним самим. Это и есть самый естественный путь обучения уходу за ребенком.

Новые теории воспитания причинили особенно много хлопот тем родителям, которые были недовольны своим собственным воспитанием. Они хорошо помнили, как часто между ними и их родителями возникали напряженные отношения, что заставляло их испытывать неприязнь и чувство вины по отношению к родителям. Им не хотелось бы, чтобы их дети испытывали по отношению к ним те же чувства. Поэтому они безоговорочно восприняли новые теории воспитания. Но часто такие родители неправильно истолковывали такие теории, например, считая, что детям не нужно ничего, кроме родительской любви, что детей нельзя заставлять подчиняться, что нельзя мешать проявлению их агрессивных инстинктов по отношению к родителям и другим людям, что родители виноваты, если возникают воспитательные проблемы, что когда дети себя плохо ведут, родители должны не сердиться или наказывать их, а проявлять еще большую любовь. Эти неправильные представления неприменимы в реальных условиях. Воспитываемый по таким принципам ребенок будет становиться все требовательнее и капризнее. Кроме того, ребенок будет чувствовать себя виноватым, понимая, что заходит слишком далеко в плохом поведении. Родители стараются проявить сверхчеловеческие усилия. Когда ребенок плохо себя ведет, родители сначала сдерживаются, но в конце концов неизбежно взрываются, после чего чувствуют себя виноватыми и подавленными. А это в свою очередь снова приводит к плохому поведению ребенка (см. раздел 454).

Некоторые вежливые люди позволяют своим детям быть крайне неприятными в обращении не только с ними, но и с посторонними. Они как будто не замечают, что ребенок плохо себя ведет. При более внимательном изучении подобных ситуаций выяснялось, что родителей в детстве заставляли слишком хорошо себя вести (быть "пай-мальчиками") и подавлять все естественные чувства гнева и неприязни. И теперь в душе они получают своеобразное злорадное удовлетворение, позволяя своему ребенку вести себя так, как ему заблагорассудится (чего им никогда не разрешали в детстве), притворяясь, что следуют новейшим теориям воспитания.

#### **454. Чувство вины, испытываемое родителями, приводит к проблемам в воспитании.**

В жизни часто возникают ситуации, заставляющие родителей испытывать чувство вины по отношению к одному из своих детей. Некоторые из подобных ситуаций уже упоминались в разделах 13 и 14. Но бывают и другие очевидные причины: например, если мать собирается работать, но не уверена, что ребенку будет обеспечен должный уход; если ребенок физически или умственно неполноценен; если родители приемного ребенка считают, что от них ждут сверхчеловеческих усилий, чтобы оправдать возложенную на них миссию; если родители, воспитанные в обстановке постоянного неодобрения, в результате этого постоянно чувствуют себя виноватыми; если родители - психологи по профессии и думают, что должны быть совершенными родителями, потому что они знают, чего следует избегать.

Какова бы ни была причина чувства вины, родителям становится гораздо труднее воспитывать ребенка. Родители слишком мало требуют от него и слишком много - от себя (речь идет, как правило, о матери, потому что она в основном занята воспитанием ребенка, но то же самое относится к отцу). Часто мать пытается сохранить терпение и благодушие, когда оно уже давно иссякло, а

ребенок ведет себя все хуже и хуже и нуждается в строгом воздействии, или мать колеблется, когда нужна твердость.

Ребенок, так же как и взрослый, прекрасно понимает, когда он плохо себя ведет, грубит или капризничает, даже если его мать пытается закрыть глаза на его поведение. В глубине души он чувствует себя виноватым. Он хочет, чтобы его остановили. Но если ребенка никто не остановит, его поведение может стать еще хуже, как будто он хочет испытать, до какого предела плохого поведения он может дойти. В конце концов терпение матери не выдерживает и она взрывается. Она либо отругает, либо накажет ребенка. Мир восстанавливается, но вся беда с совестливыми родителями та, что они стыдятся своего гнева. Поэтому вместо того, чтобы забыть случившееся, мать старается загладить свою вину или позволяет ребенку отомстить ей за наказание. Например, она терпит грубость с его стороны во время наказания. Или она отменяет наказание прежде, чем ребенок выполнит половину его. Или она делает вид, что не замечает, когда ребенок снова начинает плохо себя вести. Иные матери сами провоцируют ребенка на непослушание (разумеется, бессознательно), хотя он не собирается мстить за наказание.

Если родители сумеют укрепить дисциплину и не сойдут с правильного пути, они с удовольствием обнаружат, что ребенок не только начнет лучше себя вести, но и станет гораздо счастливее. Тогда родители смогут любить его больше и он в свою очередь откликнется на знаки родительской любви.

#### **455. Можно сочетать твердость с дружелюбием.**

Ребенку необходимо знать, что его родители тоже имеют свои права и что, несмотря на приветливость и ласковое обращение, они умеют проявлять твердость и не позволят ему поступать неразумно и грубить. Ребенок будет сильнее любить таких родителей. Это приучает ребенка уживаться и с другими людьми. Избалованный ребенок не может чувствовать себя счастливым даже в собственной семье, но когда он впервые окажется в коллективе других людей, будь то в 2, 4 или в 6 лет, его ожидает жестокое разочарование. Он обнаружит, что никто не собирается нянчиться с ним. Более того, никто не будет любить такого ребенка за эгоизм. Ему придется либо прожить всю жизнь никем не любимым, либо научиться, как это не тяжело, быть приветливым.

Совестливые родители часто позволяют ребенку пользоваться их слабостью до тех пор, пока их терпение не иссякнет и они не взорвутся в гнев. Но как вторая, так и первая стадии могли бы и не иметь места. Уважающие себя родители не позволят ребенку ущемлять их права и остановят еще до того, как рассердятся. Например, ребенок настаивает, чтобы вы с ним поиграли, а вы уже устали. Не бойтесь сказать ему весело, но твердо: "А теперь я читаю книжку, а ты читай свою".

Если ваш ребенок упрямится и не хочет отдавать игрушку другому ребенку, которому пора домой, постарайтесь сначала отвлечь его чем-нибудь, но если это не удастся, не думайте, что вы не имеете права терять терпение. Оттащите его, даже если он вопит и вырывается.

#### **456. Гнев ребенка - естественное явление, и ребенку нужно это объяснить.**

Если ребенок грубит родителям (потому ли, что вам пришлось ему в чем-то отказать, или мучаясь ревностью к своим братьям и сестрам), они должны немедленно остановить его и настоять на вежливости. Но в то же время родители могут сказать ребенку, что они знают, что он иногда сердится на них. Вам это может показаться противоречивым. Это звучит как рекомендация отменить наказание, прежде чем оно выполнено. Воспитательная работа с детьми показала, что они чувствуют себя увереннее и счастливее и ведут себя лучше, если родители в разумных пределах следят за их поведением. В то же время вы поможете ребенку преодолеть свой гнев, если дадите ему понять, что вам известно о его раздражении, но вы не сердитесь на него за это.

#### **457. Отец должен принимать участие в воспитании ребенка.**

Отец, недовольный тем, как строго его воспитали в детстве, говорит: "Я не хочу, чтобы мой сын обижался на меня так же, как я на своего отца". Поэтому такой отец умывает руки, оставляя все вопросы дисциплины матери, чтобы избежать каких бы то ни было противоречий с ребенком. Если ребенок

чем-либо рассердит отца, тот пытается скрыть свое раздражение и никак не реагирует на плохое поведение сына. Такое благодушие (обычно лишь кажущееся) совершенно излишне. Ребенок чувствует недовольство родителей, он знает, что нарушает правила поведения, и ждет, чтобы ему сделали замечание. Когда родители стараются скрыть свое недовольство или раздражение, ребенок чувствует себя неловко. Он воображает, что подавленное раздражение где-то накапливается (что очень недалеко от истины), и ему страшно представить, что произойдет, если оно взорвется. Практика ясно показала, что если отец спускает сыну любые проступки, не вмешиваясь в его воспитание, то сын боится отца гораздо больше, чем тот ребенок, чей отец, не колеблясь, останавливает плохое поведение ребенка и не боится выказать свое возмущение, если оно оправдано. В последнем случае ребенок расплачивается за свои плохие поступки; это хоть и неприятно, но не трагично. В результате быстро восстанавливаются нормальные отношения. Итак, сыну нужен отец, который умеет быть близким человеком, в то же время всегда оставаясь прежде всего отцом.

#### **458. Не спрашивайте ребенка, чего он хочет, а просто делайте то, что необходимо.**

Родители легко впадают в привычку спрашивать ребенка: "Ты хочешь сесть за стол и пообедать?", "Мы будем одеваться?", "Ты хочешь сделать пи-пи?" Вся беда в том, что естественный ответ ребенка, особенно от 1 года и до 3 лет, почти всегда будет "Нет". Тогда бедной матери приходится уговаривать его сделать то, что все равно неизбежно. Споры затягиваются бесконечно. Лучше не предоставлять ему выбора. Когда приходит время обеда, отведите или отнесите ребенка к столу, не прерывая разговора с ним. Если вам кажется, что ему пора на горшок, отведите его к горшку или принесите ему горшок и раздевайте ребенка, не упоминая о том, для чего вы это делаете.

Когда вам необходимо оторвать ребенка от его занятий, постарайтесь сделать это тактично. Если ваш 15-месячный ребенок занят кубиками, а ему пора ужинать, вы можете отнести его к столу вместе с кубиками и забрать их только тогда, когда вы дадите ему ложку. Если вашему двухлетнему ребенку пора спать, а он занят игрушечной собачкой, предложите ему положить собачку тоже спать. Если ваш трехлетний ребенок возит машину за веревочку, когда ему пора купаться, предложите ему совершить длинное, длинное путешествие в ванную. Когда вы проявляете интерес к его занятиям, он становится уступчивее.

Чем старше ребенок, чем больше он умеет сосредоточиться, тем труднее отвлечь его от занятий. Тогда лучше заранее предупредить его о необходимости прервать занятие в дружелюбной форме. Если ваш четырехлетний ребенок построил корабль из блоков, вы можете сказать: "А теперь поставь пушки. Я хочу посмотреть, как они будут стрелять, прежде чем ты пойдешь спать". Это лучше, чем обрушиваться на ребенка без предупреждения, когда самая интересная часть игры еще впереди. Вы натолкнетесь на сопротивление, если сделаете предупреждение недовольным тоном, как будто вы в его игре не видите ничего, кроме беспорядка в комнате. Все это требует терпения и вам, разумеется, не всегда будет его хватать.

#### **459. Избегайте пространных объяснений.**

Одна моя знакомая всегда подробно объясняет ребенку, почему она запрещает ему что-либо делать. "Джеки, не трогай лампу доктора, потому что ты разобьешь ее и доктор не будет видеть". Джеки смотрит на лампу с беспокойством и бормочет: "Доктор не видит". Через минуту он пытается открыть дверь на улицу. Мать предупреждает его: "Не ходи на улицу. Джеки может потеряться и мама его не найдет". Бедный Джеки обдумывает эту новую опасность и бормочет: "Мама его не найдет". Не следует говорить ребенку о стольких возможных несчастиях. Это может развить склонность к мрачному воображению. Двухлетний ребенок не должен волноваться о последствиях своих действий. В этом возрасте он узнает, что можно делать, а что нельзя, просто действуя и сталкиваясь с результатами своих действий. Я не хочу сказать, что ребенку никогда не следует делать словесных предупреждений. Но необходимо учитывать уровень его мышления. Я помню сверхаккуратную мать, которая считала, что ребенку время идти гулять. Мать вместо того, чтобы просто одеть ребенка, спрашивает: "Ты будешь надевать пальто?" Ребенок говорит: "Нет".

"Но разве ты не хочешь погулять? Ведь тебе нужен свежий воздух". Он привык к подробным объяснениям и подбивает мать на это. Он спрашивает: "Почему?", но не потому, что он действительно хочет знать. "Свежий воздух сделает тебя здоровым и сильным, чтобы ты не болел". Ребенок опять спрашивает: "Почему?" И так далее, весь день. Бесцельные споры и объяснения не делают ребенка более уступчивым и не прививают ему уважения к матери - как к разумному человеку. Ребенок чувствует себя спокойнее, если мать уверена в себе и направляет его автоматически, но дружелюбно от одного каждодневного мероприятия к другому.

Маленького ребенка не следует убеждать или предупреждать словами. Просто оттащите его, если он собирается сделать что-то запрещенное, и отвлеките чем-нибудь. Ребенку постарше можно сказать "нельзя!", если он забывает правила поведения, и тоже отвлечь его внимание. Если ребенок требует объяснения, дайте его в простой форме. Но не считайте, что ему всегда необходимо объяснять приказания, которые вы ему даете. В глубине души он знает, что он еще неопытен. Он рассчитывает, что вы убережете его от несчастий. Он чувствует себя в безопасности, когда вы направляете его поведение, при условии, что вы делаете это тактично.

#### **460. Истерики.**

Почти у всех детей от 1 до 3 лет изредка бывают истерики. В этом возрасте у ребенка появляются свои желания, он начинает чувствовать себя личностью. Когда ему что-либо запрещают, он сердится. Но он не нападает на родителей. Возможно, взрослые кажутся ему слишком большими и значительными.

Когда ребенок кипит от ярости, он не находит ничего лучше, как броситься на пол, орать благим матом и бить ногами, руками и даже головой об пол.

Редкие истерики ничего не означают. Вам, безусловно, иногда придется отказать ребенку в чем-то. Если же истерики случаются регулярно, несколько раз в день, это может означать, что ребенок устает или страдает хроническим заболеванием. Частые припадки истерии обычно означают, что мать не постигла секрета тактичного обращения с ребенком. Мать должна задать себе несколько вопросов: есть ли у него достаточно возможности свободно играть вне дома, где она может не следить за ним строго; есть ли у него предметы, которые он может толкать и тащить и на которые он может карабкаться; имеется ли у него дома достаточно игрушек и предметов домашнего обихода для игры; организован ли дом таким образом, чтобы матери не приходилось постоянно запрещать ему все трогать. Может быть, мать невольно вызывает упрямство ребенка тем, что просит его подойти и надеть рубашку вместо того, чтобы просто надеть ее, или спрашивает, не хочет ли он на горшок, вместо того, чтобы просто отвести его в туалет или посадить на горшок; если матери приходится прерывать игру ребенка, может быть она безапелляционно вмешивается вместо того, чтобы переключить его мысли на что-то приятное, а когда вам ясно, что приближается буря, стараетесь ли вы отвлечь ребенка или встречаете ее с мрачной решимостью?

Вам не всегда удастся предотвратить припадок истерии. Такое терпение и такт были просто неестественны. Когда же истерика разряжается, попытайтесь не обращать на нее внимания и помогите ребенку преодолеть ее. Разумеется, нельзя уступать ребенку, потому что тогда он будет нарочно устраивать истерики, желая добиться своего. Не спорьте с ним, потому что в таком состоянии он не поймет, что был неправ. Если вы сами рассердитесь, то заставите его продолжать истерику. Дайте ему возможность сдать с достоинством. Иной ребенок скорее остывает, если мать оставляет его одного и занимается своими делами как ни в чем не бывало. Более упрямый и самолюбивый ребенок будет вопить целый час, пока мать сама не сделает шаг навстречу. Например, мать может неожиданно предложить ему что-нибудь интересное и обнять его, чтобы показать желание помириться, как только худшая часть истерии позади.

Очень неприятно, когда у ребенка истерика происходит на людной улице. Возьмите его на руки с улыбкой, если вы сможете себя заставить улыбнуться, и оттащите в более тихое место, где вы оба сможете немного остыть.

Припадки удушья, когда ребенок становится синим и на минуту теряет сознание, могут быть просто выражением его гнева и упрямства, как и истерики. Припадки пугают мать, но она должна научиться относиться к ним



спокойно, чтобы ребенок не использовал их с целью добиться своего.

#### **461. Необходимо ли наказание?**

Большинство хороших родителей бывает вынуждено изредка наказывать детей. Но, с другой стороны, некоторые родители успешно воспитывают своих детей, не прибегая к наказаниям. Много зависит от того, как в детстве воспитывали самих родителей. Если их изредка наказывали за дело, они также наказывают своих детей в аналогичных ситуациях. Если же их родители сумели добиться хорошей дисциплины без применения наказаний, то они чувствуют, что смогут так же воспитать и своих детей.

Но справедливости ради надо признать, что очень многие дети плохо себя ведут. Одни родители часто наказывают таких детей, а другие никогда. Действует как система наказаний, так и отказ от них. Все зависит от взглядов родителей на дисциплину.

Необходимо понять, что наказание должно быть не главным элементом дисциплины, а лишь дополнительным энергичным напоминанием, что запрещение родителей необходимо неукоснительно выполнять. Многих детей постоянно шлепают и лишают всех удовольствий, но поведение их не улучшается.

Самое лучшее условие для хорошей дисциплины - любящая семья. Ребенок, которого любят, обязательно научится любить в ответ. Мы хотим делать добро и помогать близким (большую часть времени) потому, что мы любим людей и хотим, чтобы и они любили нас. (Преступники-рецидивисты - обычно люди, в детстве не знавшие любви близких или даже терпевшие дурное обращение, вследствие чего и развилось их безразличие к себе и к людям). Около 3 лет ребенок постепенно перестает отнимать игрушки и обижать других детей и все чаще делится своим имуществом. Это происходит не потому, что мать учит его быть добрым (хотя это тоже несколько помогает), а потому, что он научился любить других детей и получать удовольствие от их общества.

Другим существенным фактором является огромное желание как можно больше походить на своих родителей. Особенно активно старается ребенок быть вежливым, культурным и ответственным в возрасте от 3 до 6 лет (см. разделы 485, 486). В этом возрасте у мальчика развивается стремление сотрудничать с мужчинами, быть храбрым в опасности, предупредительным с женщинами, преданным работе, словом, таким же, как его отец. В этом возрасте девочке нравится помогать по дому, быть преданной маленьким детям и даже куклам, проявлять нежность по отношению к другим членам семьи, т.е. быть такой же, как ее мать.

Хотя дети главным образом сами постигают культуру поведения посредством подражания и в силу своей любви к людям, родителям все-таки достается много работы, как вы все сами хорошо знаете. Ребенок поставляет энергию, а родители управляют ею. Намерения ребенка обычно самые лучшие, но ему не хватает опыта и последовательности, чтобы довести их до конца. Родителям приходится напоминать ребенку: "Не ходи через улицу - это опасно", "Не играй с этим предметом, ты можешь поранить кого-нибудь", "Скажи спасибо тете", "Пора идти домой, потому что обед готов", "Нет, машину нельзя взять домой, потому что она не твоя", "Надо спать, чтобы вырасти большим" и т. д. Эффективность таких замечаний зависит от того, насколько последовательны родители (невозможно быть последовательным абсолютно всегда), действительно ли они имеют в виду то, что говорят, или просто "шумят", имеется ли серьезная причина для запрещения или замечания, или матери просто хочется проявить власть, либо она раздражена.

Итак, главная ежедневная забота родителей - строгостью удерживать ребенка в рамках хорошего поведения. (Я думаю, вы не станете наблюдать, как ребенок что-то ломает, а затем наказывать его. Вы остановите его вначале). Вы будете прибегать к наказанию (если вы вообще пользуетесь этим средством) только тогда, когда одной строгости окажется недостаточно. Может быть, ребенок не устоял перед искушением испытать, в силе ли еще запрещение, наложенное 2 месяца назад. Может быть, ребенок сердит на вас и нарочно плохо себя ведет. Может быть, он был несколько груб с вами в то время, когда вы были чем-то раздражены. Может быть, его чуть-чуть не переехала машина, потому что он смотрел в другую сторону. В вас кипит гнев или возмущение и вы наказываете ребенка или по крайней мере вам очень хочется наказать его.

Проверка необходимости наказания в его эффективности, т. е. достигает ли оно желаемого результата без каких-либо побочных эффектов. Если наказание

ожесточает ребенка и после него он ведет себя вызывающе, значит наказание не достигло цели. Если ребенок страдает, когда его наказывают, значит это слишком сильное средство для него. Каждый ребенок реагирует на наказание по-разному.

Ребенок, случается, разобьет тарелку или порвет одежду. Если у него хорошие отношения с родителями, он огорчается так же, как и они, и наказания не требуется (иногда приходится даже успокаивать его). Если вы отругаете ребенка, который и без этого сожалеет о содеянном, то у него могут исчезнуть угрызения совести и он начнет пререкаться с вами.

У ребенка старше 6 лет достаточно развито чувство справедливости, чтобы понять справедливость наказания. Однако до этого возраста не нужно заставлять ребенка расплачиваться за последствия содеянного, т. е. говорить ему: "Сам виноват, ведь я тебе говорила... Вот видишь, что ты наделал" и т. д. Вы ведь не хотите, чтобы у ребенка развилось тяжелое чувство вины. Главная забота родителей - оберегать ребенка от несчастных случаев, а не судить его строго после того, как ошибка совершена.

В старину детей часто шлепали и никто не придавал этому никакого значения. Затем многие родители решили, что это позорно. Но отказ от физического наказания не решил всех воспитательных проблем. Если родители сердятся, но не шлепают ребенка, их раздражение может проявиться по-другому. Например, они могут пилить ребенка весь день или стараться пробудить в нем чувство глубокой вины. Я не пропагандирую физическое наказание, но я считаю, что оно менее вредно, чем продолжительное глухое раздражение. Шлепнув ребенка, вы отведете душу, и все станет на свои места. Некоторые родители рекомендуют не наказывать ребенка в минуту гнева, а подождать, пока он пройдет. Это представляется неестественным. Каким же жестоким человеком нужно быть, чтобы выпороть ребенка, когда вы на него уже не сердитесь!

Некоторые родители наказывают тем, что запирают ребенка в его комнате. Недостаток такого метода в том, что ребенку его комната может показаться тюрьмой. В некоторых семьях очень эффективным оказывается следующее средство: ребенка в качестве наказания заставляют сидеть в определенном кресле в течении нескольких минут.

Старайтесь избегать угроз. Они ослабляют дисциплину. Вам кажется разумным предупредить ребенка: "Если ты будешь кататься по проезжей части дороги, я отниму велосипед". Но в каком-то смысле угроза - это вызов. Угроза заранее предполагает, что ребенок может послушаться. Он скорее вас послушает, если вы скажете ему строгим голосом, чтобы он не ездил по проезжей части, особенно, если он знает по опыту, что мать слов на ветер не бросает. Но, с другой стороны, если вы видите, что вам придется отобрать у него его любимый велосипед на несколько дней, то лучше честно предупредить его об этом. Но, разумеется, неразумно угрожать ребенку и не выполнить угрозы или угрожать ему тем, что все равно выполнить невозможно. Кроме того, это самый верный способ подорвать свой авторитет в глазах ребенка. Вредно пугать ребенка колдунами, милиционерами или "чужими дядями".

#### **462. Родители, которые не справляются со своими детьми, или те, кто вынужден часто наказывать, нуждаются в помощи.**

Некоторым родителям очень трудно справиться со своими детьми. Они говорят: "Он не слушается меня" или "Он просто испорченный мальчик". Но со стороны видно, что мать, которая так говорит, даже не пытается что-либо предпринять, хотя думает, что делает все возможное. Мать, которая наказывая ребенка, никогда не доводит наказания до конца... Другая, которая только

обещает наказать, но никогда не выполняет обещанного... Мать, которая заставляя ребенка подчиниться один раз, а потом спускает ему, когда он снова не слушается... Другая, которая начинает смеяться посреди выговора или наказания... Мать, которая грубо кричит на ребенка, что он плохой, и в его присутствии спрашивает у соседки: "Вы когда-нибудь видели более ужасного ребенка?..." Подобные родители подсознательно ожидают от ребенка плохого поведения и не умеют его остановить. Более того, они, сами того не подозревая, подстрекают ребенка на непослушание. Их ругань и наказания - всего лишь выражение их бессилия. Жалуясь соседям, они надеются получить утешительное подтверждение тому, что ребенок действительно невыносим. Такие бессильные родители часто имели несчастливое детство, их не сумели убедить в

том, что они в основном хорошие люди и нормально себя ведут. В результате они выросли неуверенными в себе. Такие родители нуждаются в помощи опытных педагогов.

## **Ревность и соперничество**

### **463. Ревность может принести и пользу и вред.**

Ревность - могущественное чувство даже у взрослых. Маленький ребенок страдает от того, что не понимает, в чем причина его мучений.

Если ревность очень сильна, она может надолго отравить ребенку существование и развить у него мрачный взгляд на жизнь. Но ревность - одно из явлений жизни, и поэтому родители не могут вообще предотвратить ее. Зато они могут свести ее до минимума и превратить в здоровое соперничество. Если ребенок поймет, что "соперник" ему ничем не угрожает, чувство соперничества укрепит его характер и подготовит к жизненным затруднениям.

### **464. Помогите ребенку почувствовать себя более взрослым.**

Огромное большинство маленьких детей реагирует на появление новорожденного в семье желанием вернуться в младенчество, и это совершенно нормальная реакция. Иногда они просят, чтобы их тоже покормили из соски. Они могут снова начать мочить и даже пачкать штанишки. Они могут начать сюсюкать и делать вид, что не умеют самостоятельно одеваться и т. д. Мудрые родители отнесутся к такому поведению с юмором, особенно в такие минуты, когда стремление ребенка во всем походить на новорожденного сильнее обычного. Например, если ребенок настаивает, вы можете в качестве веселой игры отнести его в кроватку и раздеть. Тогда ребенок поймет, что ему не отказывают в таком же уходе, который получает его новорожденный брат (или сестра). Ему кажется, что такой уход должен быть очень приятным, но он разочаровывается.

Но еще важнее чаще подчеркивать стремление ребенка стать взрослым. Родители могут напоминать ребенку, что он стал большим, сильным и умным, что он многое умеет делать. Я не имею в виду, что вы должны произнести длинную прочувственную речь на эту тему. Но вы должны искренне хвалить ребенка, когда он этого заслуживает. Иногда можно отозваться о беспомощности новорожденного тоном сожаления.

Я не предлагаю вам отдать предпочтение старшему ребенку. Это доставило бы ему временное удовлетворение, которое впоследствии может смениться чувством неуверенности и страхом, что родители могут предпочесть ему младшего брата или сестру. Родители, безусловно, не должны скрывать своей любви к новорожденному. Я хочу подчеркнуть, как важно предоставлять старшему ребенку возможность гордиться своей зрелостью по сравнению с новорожденным, и напоминать ему о неудобствах младенчества. Но не переборщите. Если родители будут говорить ребенку, что он ведет себя, "как маленький", когда ему хочется получить тот же уход, который достается малышу, или заставлять его делать то, что ему не хочется, призывая его вести себя "как большому", то он еще более уверится, что маленьким быть лучше.

### **465. Как использовать ревность в желаемом направлении.**

Один из способов, при помощи которого ребенок старается преодолеть душевную боль, причиняемую ревностью к новорожденному, следующий: он перестает чувствовать себя ребенком, отказываясь ставить себя на одну доску с младенцем, и ведет себя как третий родитель. Если он рассердится на новорожденного, то будет вести себя так же, как и родители, когда они сердятся. Если же он чувствует себя спокойно и уверенно, он будет учить младшего брата ходить, говорить и т. д., подавать ему игрушки, помогать кормить, купать, одевать, успокаивать, когда он плачет, защищать и оберегать его. Старший ребенок пытается играть эту роль даже без поощрения своих родителей, но вы можете помочь ему, воздавая должное его усилиям и подсказывая, чем он может помочь, если он сам не догадывается. Матери близнецов, которые крайне нуждались в помощи, говорили, что они были поражены, какой эффективной и добросовестной помощницей оказывалась

трехлетняя девочка. Даже очень маленький ребенок может принести полотенце, пеленку или бутылочку с молоком. Ребенок может делать вид, что он смотрит за своим младшим братом или сестрой, пока нет матери.

Маленьким детям всегда хочется поддержать новорожденного, а матери боятся доверить им малыша. Но если ребенок сядет на пол (на ковер или одеяло) или в кресло, то риск невелик, даже если он и уронит младенца. Таким путем родители могут помочь ребенку превратить свою неприязнь к новому члену семьи в бескорыстное сотрудничество.

С появлением в семье нового ребенка чувство заброшенности переживают в основном первенцы, потому что они привыкли быть в центре внимания и ни с кем не делить родительскую любовь. Следующий ребенок спокойнее относится к появлению нового члена семьи, так как он был и остается просто "одним из детей". Большинство первенцев чувствует потребность опекать новорожденного подобно родителям, и этим объясняется тот факт, что они часто становятся учителями, врачами, воспитателями, т. е. приобретают профессии, связанные с заботой о людях. Первенцы обычно впоследствии с удовольствием выполняют свои родительские обязанности.

#### **466. Как подготовить ребенка к появлению нового члена семьи.**

Ребенку полезно знать заранее, что у него будет брат или сестра (если он достаточно взрослый, чтобы это понять), чтобы он привыкал к этой мысли постепенно. Но не обещайте ему определенно, что это будет мальчик или девочка, так как он воспримет это обещание серьезно. Многие воспитатели и детские психологи считают, что ребенку полезно заранее знать, что внутри матери растет живое существо. Можно дать ему возможность послушать, как будущий ребенок шевелится в животе у матери. Но до 2 лет ребенок вряд ли много поймет.

Рождение нового ребенка должно как можно меньше изменить жизнь старшего, особенно, если он был единственным в семье. Все необходимые изменения лучше сделать заранее, до появления новорожденного. Если старшего предстоит перевести в другую комнату, сделайте это за несколько месяцев до рождения нового ребенка, чтобы он не чувствовал, что его брат или сестра выживает его. Скажите ребенку, что его перемещают, так как он уже вырос. То же относится и к его кроватке. Если вы собираетесь отправить ребенка в детский сад, сделайте это хотя бы за два месяца до родов. Если вы отправите его в детский сад после того, как появится новорожденный, он возненавидит детский сад, считая, что таким образом от него просто избавились. Но если он заранее привыкнет и полюбит детский сад, то происходящее в семье будет мало его беспокоить. На отношение ребенка к новорожденному и к матери оказывает большое влияние период, пока мать находится в родильном доме. Очень важно, чтобы в это время за ребенком был хороший уход.

#### **467. Когда мать приносит ребенка домой.**

Обычно возвращение из родильного дома происходит очень суматошно. Отец суетится, стараясь помочь, мать устала, ее мысли заняты новорожденным, а старший ребенок стоит в стороне, чувствуя себя всеми покинутым. Так вот он какой, этот новый ребенок!

Если вы предполагаете, что так оно и будет, лучше отправить старшего ребенка на это время на какую-нибудь экскурсию, если это возможно. Через час, когда суматоха уляжется и мать немного отдохнет, самое время для старшего ребенка вернуться домой и встретить мать, которая обнимет его и уделит ему внимание, только ему одному. Пусть он первый заговорит о новорожденном.

С вашей стороны будет тактичнее, если в первые несколько недель вы будете делать вид, что не придаете особого значения новорожденному. Не говорите о новорожденном, захлебываясь от восторга. Не любуйтесь им. Старайтесь вообще поменьше говорить о нем. По мере возможности ухаживайте за ним в отсутствие старшего ребенка. Старайтесь купать и кормить новорожденного, когда старший ребенок на прогулке или спит днем. Многих детей ревность мучает особенно сильно, когда мать кормит новорожденного грудью. Если старший ребенок хочет присутствовать при этом, не запрещайте ему. Но если он занят игрой в другой комнате, не привлекайте его внимания происходящим.

Если ребенок хочет попробовать молока из соски, я бы посоветовал не препятствовать ему и отнестись к этому с юмором. Это немного грустная картина, когда старший ребенок из зависти к младшему пробует пить молоко из соски. Он думает, что это должно быть райским блаженством. Когда же он, наконец, решается взять соску в рот, на его лице появляется выражение разочарования. Оказывается, это всего лишь молоко, да еще с привкусом резины, и идет оно очень медленно. Возможно, в течение нескольких недель он будет изредка просить вас дать ему молока из соски. Не бойтесь, что это будет продолжаться вечно. Удовлетворите его желание и помогите ему всеми возможными средствами преодолеть чувство ревности. Вскоре он сам откажется от соски.

Развитию чувства ревности у старшего ребенка способствуют и другие лица. Отец, приходя домой с работы, должен подавить желание немедленно спросить: "Ну, как малыш?" Лучше вести себя так, как-будто никакого малыша в доме нет. А когда старший ребенок займется чем-нибудь, отец может пойти посмотреть на младшего. Бабушка тоже может подлить масла в огонь. Раньше она была всецело поглощена только первым ребенком, а теперь она приходит с пакетом и спрашивает старшего: "Где ваш прелестный малыш? Я принесла ему подарок". Разумеется, радость старшего при виде бабушки сменится горечью. Если матери неудобно предупредить своих гостей обращать одинаковое внимание на обоих детей, она может держать в доме несколько дешевых подарков и давать их старшему по одному, когда гость приносит подарок только младшему.

Игра с куклами может быть большим утешением и для мальчика и для девочки. Они делают для куклы то же, что мать делает для новорожденного: кормят, пеленают и т. д. Но, помимо игры с куклами, вы должны позволить ребенку помогать вам в уходе за новорожденным.

#### **468. Ревность может выражаться по-разному.**

Если старший ребенок бьет младшего, мать знает, что причина этого ревность. Но есть и более вежливые дети. Например, ребенок без всякого энтузиазма разглядывает новорожденного, а дня через два говорит матери: "А теперь отнеси его обратно в больницу". Иной все свое недовольство переносит на мать: назло ей он выгребает золу из камина и с деловым видом посыпает ею ковер в гостиной. Ребенок другого типа может стать плаксивым и зависимым. Он теряет всякий интерес к своим игрушкам и "куличикам" из песка, ходит за матерью как тень, держится за юбку и сосет палец. Он может снова начать мочиться в кровать ночью и даже днем и пачкать штанишки. Иногда ревность принимает с виду совершенно противоположную форму. Ребенок может все свое внимание переключить на малыша. Например, если он увидит собаку, он говорит: "Наш малыш любит собак". Если он видит детей, катающихся на трехколесных велосипедах, он говорит: "У нашего малыша тоже есть трехколесный велосипед". Ребенок, безусловно, тоже ревнует, но он боится в этом признаться даже себе. Такому ребенку помощь еще более необходима, чем тому, который точно знает, кто причина его бед.

Иногда родители говорят: "Нам не приходится волноваться насчет ревности. Джонни обожает малыша". Конечно, хорошо, что старший ребенок проявляет любовь к младшему. Но о ревности забывать не следует. Она может проявляться косвенно или в особых случаях. Может быть, старший хорошо относится к младшему дома, в кругу семьи, но когда посторонние любят малыша, старший становится груб с ним. Ребенок может не проявлять своей ревности в течение первых нескольких месяцев, до тех пор, пока младший не возьмет одну из его игрушек. Иногда отношение старшего к малышу меняется, когда тот начинает ходить.

Иная мать говорит: "Джонни очень любит малыша. Он так крепко его обнимает, что тот плачет". Это не случайность. На самом деле чувства Джонни по отношению к малышу очень противоречивы. Разумнее предположить, что ребенок испытывает и любовь, и ревность к малышу независимо от того, проявляются ли они внешне или нет. Ваша задача не игнорировать ревность, не пытаться подавить ее насильно, не стыдить ребенка, а помочь ему преодолеть ее и полюбить малыша.

## 469. Как относиться к различным типам ревности.

Когда старший нападает на малыша, мать инстинктивно ужасается и стыдит ребенка. Но это плохо помогает по двум причинам. Он еще сильнее недолюбливает малыша, боясь, что мать перенесет на него всю свою любовь. Если мать угрожает старшему ребенку разлюбить его, он еще больше ожесточается. Если вы будете стыдить его, он может замкнуться в себе. Ревность приносит гораздо больший моральный вред и длится дольше, если ее подавляют.

Матери следует, во-первых, оберегать младшего, во-вторых, дать старшему понять, что ему не позволят обижать малыша, и, в-третьих, успокоить старшего, уверив, что вы его любите по-прежнему. Если вы увидите, как он приближается к малышу с мрачным выражением лица и с "оружием" в руках, вы должны вскочить, оттащить его в сторону и строго сказать ему, что малыша обижать нельзя. (Если старшему удастся причинить боль малышу, он будет чувствовать себя гораздо более виноватым и подавленным). Но иногда вместо этого можно просто обнять его и сказать: "Я знаю, Джонни, что иногда ты сердись на малыша. Ты хотел бы, чтобы его вообще не было и чтобы мама была только твоей. Но ты не беспокойся, мама любит тебя по-прежнему". Когда ребенок узнает, что мама понимает его чувства, но все-таки любит его, его беспокойство исчезнет.

Что касается ребенка, который посыпал ковер пеплом, чтобы досадить матери, то, разумеется, матери трудно сдержаться. Но если она поймет, что ребенок сделал это из чувства глубокого отчаяния и горечи, то позже постарается успокоить его и вспомнить, чем она могла его так обидеть, что он не в состоянии был этого вынести.

Ребенок, который становится грустным от ревности, будучи более чувствительным и скрытным по натуре, еще больше нуждается в ласке и утешении, чем тот ребенок, который отводит душу в гневе. Если ребенок не смеет признаться в том, что его беспокоит, вы можете ему, сказав понимающим тоном: "Я знаю, что иногда ты сердись на малыша и на меня за то, что я за ним ухаживаю" или что-нибудь в этом духе. Если это не помогает, то, возможно, мать предпочтет нанять кого-нибудь себе в помощь, чтобы уделить больше внимания старшему ребенку, даже если она заранее решила, что средства не позволяют ей нанимать помощника. Если в результате к ребенку вернется жизнерадостность, то не жалеете о потраченных деньгах: счастье и спокойствие вашего ребенка не имеют цены. В некоторых случаях полезно обратиться к детскому психиатру.

Нужно ли уговаривать старшего или заставлять, чтобы он делился игрушками с младшим ребенком? Нет, только не заставлять. Можно предложить ему отдать те игрушки, которыми он играл, когда был маленький, и которые уже не нужны ему. Такое предложение может ему понравиться и способствовать его щедрости. Но сознательная щедрость должна исходить от самого человека, а для этого человек должен чувствовать себя в безопасности и любить людей. Если вы заставите себялюбивого и неуверенного в своем положении ребенка поделиться игрушками, вы будете способствовать усилению его эгоизма и страха. Чувство ревности к новорожденному бывает особенно сильным у детей до 5 лет, потому что они еще очень зависимы от родителей и их интересы во многом ограничены рамками семьи. После 6 лет ребенок несколько отдаляется от родителей и старается завоевать расположение своих сверстников. Поэтому, когда он отходит на второй план в семье, это не ранит его так больно, как ребенка до 5 лет. Не было бы ошибкой предположить, что ребенок старше 6 лет не испытывает ревности. Ему тоже необходимо внимание и знаки любви его матери, особенно сразу после появления новорожденного. Если же ребенок чувствителен по натуре или не сумел найти своего места в окружающем мире, ему, вероятно, потребуется столько же материнской заботы и ласки, сколько и маленькому ребенку. Даже девочка-подросток с ее растущим стремлением стать взрослой женщиной может подсознательно ревновать малыша к матери.

Мне хотелось бы сделать одно предостережение, которое может показаться противоречивым. Часто совестливые родители проявляют излишнее усердие, стараясь предупредить ревность старшего ребенка. Некоторые из них доходят до того, что чувствуют себя виноватыми перед ним, смущаются, когда он застаёт родителей у кровати новорожденного, и даже пытаются всячески улаживать старшего ребенка. Если ребенок поймет, что родители чувствуют по отношению к нему неловкость и смущение, ему тоже станет не по себе. Это заставляет его

подозревать, будто что-то неладно, и он станет держаться еще более вызывающе и с родителями и с малышом. Другими словами, родители должны обращаться со старшим ребенком как можно тактичнее, но не должны чувствовать себя виноватым перед ним.

#### **470. А разве новорожденному не нужно внимание?**

Мы достаточно подробно говорили о ревности старшего ребенка к младшему и даже советовали временами пренебрегать младшим, чтобы уделить больше внимания старшему. Однако новорожденному тоже необходимо внимание и любовь. Но первое время он спит почти три четверти суток. Остается лишь несколько свободных минут, когда его можно приласкать. Это очень удобно для удовлетворения потребности старшего ребенка во внимании. Ведь дополнительное внимание и доказательство родительской любви особенно нужны ему именно в первое время. Если вам это удастся вначале, то постепенно он привыкнет к новому ребенку и перестанет бояться потерять любовь родителей. К тому времени, когда новому ребенку понадобится полная порция родительского внимания, старший ребенок уже должен чувствовать себя достаточно спокойно, чтобы позволить это.

#### **471. Ревность между детьми постарше почти неизбежна.**

Но если она не принимает серьезного оборота, то даже помогает детям расти более терпимыми, независимыми и великодушными.

Чем лучше взаимоотношения родителей и детей, тем меньше ревности между детьми. Каждый ребенок удовлетворен своей долей родительской любви и заботы, и его мало волнует, что братья и сестры тоже пользуются вниманием родителей.

Ребенок черпает чувство безопасности в любви родителей, которые принимают его таким, какой он есть, т. е. мальчиком или девочкой, смысленным или глуповатым, красивым или некрасивым. Если же родители постоянно сравнивают его с братьями и сестрами (открыто или в душе), ребенок чувствует неприязнь к другим детям в семье и к родителям.

Мать, которая всеми силами стремится быть справедливой к своим ревнивым детям, говорит: "Вот тебе, Джек, красная машина. А вот тебе, Том, точно такая же красная машина". Но каждый ребенок вместо того, чтобы радоваться подарку, подозрительно смотрит на машину брата, желая убедиться, что она действительно ничем не лучше. Замечание матери напомнило им об их соперничестве. Оно подразумевало: "Я купила тебе эту вещь, чтобы ты не жаловался и не думал, что я отдаю предпочтение твоему брату" вместо: "Я купила тебе это, так как знала, что тебе это понравится".

Чем меньше вы будете сравнивать братьев и сестер, тем лучше. Когда вы говорите ребенку: "Почему ты не можешь быть таким же вежливым, как твоя сестра?", то вызываете в ребенке неприязнь к сестре, к матери и даже к вежливости. Говоря девочке-подростку: "Не расстраивайся, что ты не нравишься мальчишкам, как твоя сестра, ты гораздо умнее ее, а это главное", вы ничем не облегчите чувств девочки.

Как правило матери лучше не вмешиваться в споры и драки между детьми, которые могут сами за себя постоять. Если мать ищет виноватого, то она тем самым разжигает чувство ревности у детей. В какой-то мере все мелкие ссоры между детьми возникают из-за ревности, из-за того, что каждый стремится завоевать предпочтение родителей. Если родители всегда принимают чью-нибудь сторону в ссоре, стараясь решить, кто прав, кто виноват, то это лишь способствует возникновению новых ссор, потому что каждый надеется быть правым и, следовательно, насладиться сочувствием родителей и торжеством над противником в следующей ссоре. Если матери необходимо остановить драку, чтобы спасти жизнь одного из детей или предотвратить явную несправедливость, или восстановить тишину ради собственного спокойствия, ей следует просто потребовать прекращения ссоры, отказаться выслушать обе стороны, сказать, что ей неинтересно, кто прав, кто виноват (Хотя, возможно, один из детей явно очень виноват), а затем перевести разговор на другую тему и забыть о случившемся. В одном случае можно предложить какой-либо компромисс, в другом - чем-нибудь отвлечь внимание детей.

## **XVII. Двухлетний ребенок**

### **Что он собой представляет**

#### **472. Двухлетний ребенок учится при помощи подражания.**

В кабинете врача он с серьезным видом сам прикладывает стетоскоп к своей груди. Дома он ходит за матерью по пятам, делая то же, что и она: подметает, вытирает пыль, чистит зубы; и все это с самым серьезным видом. Он делает гигантские шаги на пути освоения и понимания при помощи постоянного подражания.

В 2 года он может быть очень зависимым от родителей. Он как будто понимает, кто дает ему чувство безопасности. Матери часто жалуются: "Мой двухлетний ребенок превращается в маменькиного сынка. Он цепляется за мою юбку, когда мы выходим на улицу, и прячется за меня, если приближаются незнакомые люди". В этом возрасте дети обычно хнычут по любому поводу, что равносильно цеплянию за юбку. Ребенок может регулярно вылезать ночью из кровати и приходить к родителям или звать их из своей комнаты. Он может бояться оставаться один без матери, расстраиваться, когда родители или кто-нибудь из членов семьи уезжает на несколько дней, а также когда семья переезжает на новое место жительства. Постарайтесь учитывать его чувствительность, планируя различные перемены в жизни семьи.

#### **473. Два года - возраст, в котором необходимо поощрять общительность.**

В 2 года дети еще почти не играют вместе. Но им очень нравится наблюдать за играми друг друга и просто заниматься своими делами неподалеку друг от друга.

Не жалейте времени и сил, чтобы обеспечить двухлетнему ребенку общество других детей хотя бы несколько раз в неделю.

Прежде чем ребенок научится делиться своими игрушками и участвовать в играх детей, он должен несколько месяцев провести в детском обществе, просто привыкая к нему.

### **Страхи двухлетнего ребенка**

#### **474. Страх разлучаться с родителями.**

Вот что иногда происходит, когда чувствительный зависимый ребенок 2 лет, особенно единственный в семье, неожиданно разлучается с матерью. Может быть, ей необходимо уехать из города недели на две или она решает вернуться на работу и нанимает няню (незнакомого человека) для своего ребенка. Обычно ребенок ведет себя спокойно, пока матери нет. Но когда мать возвращается, он прилипает к ней, как пиявка, и отказывается даже близко подпускать к себе другую женщину. Он впадает в панику, когда ему кажется, что мать может снова уйти. Особенно сильно он боится расстаться с матерью, когда ему пора идти спать. Ребенок в ужасе сопротивляется. Если мать вырвется от него, он может в страхе проплакать несколько часов. Если она сидит у его кровати, он лежит спокойно, но стоит ей шевельнуться, как он немедленно вскакивает.

Иногда ребенок беспокоится, что он может намочить постель. Он просится на горшок, мать сажает его, он выдавливает несколько капель, но как только его кладут в постель, снова просится на горшок. Вы скажете, что он просто пользуется этим предлогом, чтобы удержать мать. Это правда. Но дело не только в этом. Дети действительно боятся намочить постель. Иногда они просыпаются ночью каждые 2 часа, думая об этом. В этом возрасте мать уже неодобрительно относится к таким "происшествиям". Может быть, ребенок представляет себе, что если он намочит постель, мать будет меньше любить его и тогда уедет. Таким образом, у него две причины боязни уснуть.



#### **475. Избегайте поводов для страха.**

Дети, которые с младенческого возраста часто бывали среди незнакомых людей и тем самым имели возможность развить свою независимость и общительность, менее подвержены упомянутым страхам.

Если вашему ребенку около 2 лет, старайтесь избегать коренных изменений в его жизни. Если вы можете отложить на полгода свое путешествие или выход на работу, лучше отложите, особенно, если это ваш первый ребенок. Но если вам необходимо ехать сейчас, дайте ребенку возможность привыкнуть и полюбить человека, на попечение которого вы его оставляете. Если ребенок будет жить в чужой семье, то тем более важно заранее приучить его к новому дому и новым лицам. Отведите на это минимум недели две. Пусть новый человек первые несколько дней только присутствует, но ничего не делает для ребенка до тех пор, пока ребенок не почувствует к нему доверие и симпатию. Затем постепенно передавайте свои обязанности. Не оставляйте ребенка сразу на целый день. Начните с получаса, постепенно увеличивая время разлуки. Ваше быстрое возвращение приучит его к мысли, что вы всегда вскоре придете к нему. Не уезжайте на долгий срок (например, на целый месяц) вскоре после того, как переедете на новое место жительства, или после того, как уехал кто-нибудь из членов семьи. Двухлетнему ребенку требуется много времени, чтобы привыкнуть к каждому изменению в жизни семьи (см. также разделы 750-756).

#### **476. Как помочь преодолеть страх.**

Если ваш ребенок боится заснуть, самое безопасное, но и самое трудновыполнимое средство - тихо посидеть около его кровати, пока он не уснет. Не торопитесь улизнуть. Если он еще не уснул, ваш уход испугает ребенка и сделает его сон еще более чутким. Это положение может затянуться на несколько недель, но в конце концов вы добьетесь того, что он перестанет бояться уснуть. Если он боится, что вы снова уедете, постарайтесь не уезжать в следующие несколько недель. Если вам необходимо уходить на работу каждый день, прощайтесь с ним ласково, но твердо и весело. Если у вас такой вид, будто вы думаете про себя: "А правильно ли я поступаю, оставляя его", то ребенку становится еще более не по себе.

Попытки заставить ребенка уснуть путем отмены дневного сна или сдвига ночного сна на все более позднее время обычно почти ничего не дают, так же как и успокоительные средства, прописанные врачом. Ребенок может в панике заставлять себя не спать часами, хотя он близок к изнеможению. Вам придется его успокоить.

Если ребенок беспокоится, что он может намочить постель во сне, убедите его, что это не имеет значения и вы все равно будете любить его по-прежнему.

#### **477. Излишняя заботливость только усиливает страх.**

Ребенок, который боится расстаться с матерью, очень ревниво относится к тому, переживает ли мать расставание с ним также тяжело. Если мать колеблется и ведет себя неуверенно, когда ей нужно уйти, если она спешит к нему при первом крике, ее беспокойство еще более уверяет его, что расставаться с ней действительно почему-то опасно.

Это может показаться противоречивым после моего совета сидеть около кровати ребенка, пока он не уснет, не уезжать от него, если он страшится разлуки. Мать должна проявить дополнительное внимание к ребенку, если он напуган, так же как она сделала бы это, если бы он заболел. Но ей следует вести себя весело, уверенно, показывая ему, что основания для страха нет. Ей следует также поощрять ребенка проявлять самостоятельность, когда он будет к этому морально готов, и хвалить его, когда он делает успехи на этом пути. Такое поведение матери - самый верный способ помочь ребенку преодолеть свой страх.

Чрезмерная заботливость неизбежно делает ребенка слишком зависимым от родителей, что является причиной панического страха, трудного засыпания и его избалованности.

Излишнюю заботливость, как правило, проявляют очень преданные мягкосердечные родители, которые легко поддаются чувству вины, даже когда для этого нет оснований (см. разделы 14, 454). Но самый большой вред приносит в большинстве случаев неспособность признать свое раздражение по

отношению к ребенку (см. раздел 8). Родителям будет легче, если они признают неизбежность моментов, когда их снедают самые злые чувства по отношению к ребенку, и постараются отнестись к ним с юмором.

Иногда помогает признаться ребенку, как вы на него рассердились (особенно если ваше раздражение было не совсем справедливым). Если вы сделаете это разумно, вы не подорвете этим признанием свой авторитет. Очень полезно изредка говорить ребенку: "Я знаю, что ты очень сердисься на меня, когда мне приходится с тобой так поступать".

Когда поднимается вопрос о необходимости преодоления ребенком страха, многое зависит от того, насколько быстро нужно этого достичь из практических соображений. Нет особой необходимости заставлять робкого ребенка погладить незнакомую собаку или плавать в глубокой части реки, или самому поехать в автобусе. Он сам захочет это сделать, когда наберется храбрости. Но, с другой стороны, если он уже начал ходить в детский сад, то лучше настоять, чтобы он пошел туда, несмотря на свой страх. Если одна мысль об этом приводит его в панику, пойдите ему навстречу. Не позволяйте ребенку приходить в родительскую кровать ночью. Он должен оставаться в своей кроватке. Ребенок школьного возраста, страдающий неврозом страха, рано или поздно должен вернуться в школу. Чем дольше вы это откладываете, тем труднее ему сделать это. В каждом из случаев боязни ребенка расстаться с родителями необходимо подумать, не играет ли тут роль их излишняя заботливость о ребенке, и попытаться ее преодолеть. Оба эти шага трудно выполнимы, поэтому большую помощь могут оказать врач-психиатр или опытные педагоги (см. раздел 547).

#### **478. Некоторые трудности отхода ко сну.**

Я не хочу создать у вас впечатления, что с каждым двухлетним ребенком, который плохо засыпает, необходимо сидеть, дожидаясь, пока он не уснет. Напротив! Сильный страх расставания с родителями - очень редкое явление, но умеренное нежелание расставаться испытывают почти все дети. Это нежелание принимает две формы. В первом случае ребенок пытается удержать мать в комнате. Ребенок просится на горшок, хотя мочился всего несколько минут назад. Мать знает, что он просто ищет предлог задержать ее, но, с другой стороны, она стремится поощрять его желание пользоваться горшком и поэтому соглашается посадить его на горшок еще раз. Но как только она кладет его в постель и собирается уходить, он просит пить и выглядит так, как будто умирает от жажды. Если мать поддается, он будет весь вечер чередовать эти две просьбы. Я думаю, ребенок просто немного боится расстаться с матерью. Обычно самый надежный способ успокоить ребенка - это сказать ему дружелюбным, но твердым тоном, что он уже напился и сходил на горшок, а затем пожелать ему спокойной ночи и без колебаний выйти из комнаты. Если мать позволяет ребенку задерживать ее, выглядит обеспокоенной и неуверенной, то тем самым она как будто говорит: "А может быть, он неспроста так нервничает". Даже, если ребенок хнычет или плачет в течение нескольких минут, разумнее не возвращаться к нему. Лучше, если ребенок сразу уяснит, что этим он ничего не добьется, чем продолжать бесполезную борьбу в течение многих недель.

Во втором случае двухлетний ребенок, не желающий расставаться с родителями, просто вылезает из кроватки и появляется перед ними. Он достаточно умен, чтобы вести себя очень трогательно в это время. Он выглядит счастливым, когда его обнимают и разговаривают с ним (на что днем у него не хватает времени). Родителям очень трудно проявить твердость в такой момент, но это необходимо сделать и притом незамедлительно. Иначе ему понравится вылезать из кроватки, что в конце концов выльется в неприятную борьбу, длящуюся по часу или два каждый вечер.

Когда родители не в состоянии справиться с ребенком, постоянно вылезающим из кроватки, они спрашивают, не будет ли лучше запереть его в комнате. Мне кажется, нехорошо оставлять ребенка плакать у запертой двери до тех пор, пока он не уснет. Лучше натянуть сетку над его кроватью.

Я не уверен, что сетка безвредна с психологической точки зрения, но эта мера, безусловно, лучше, чем ежевечерние пререкания. Однако не делайте из сетки наказания. Вы можете сказать ребенку, что с сеткой кроватка превращается в домик, и попросить его помочь завязать сетку. Большинству двухлетних детей нравится эта идея, они охотно позволяют положить себя под

сетку, затем, немного подергав сетку и убедившись, что выхода из нее нет, засыпают. Если ребенка пугает сетка, лучше ее не пользоваться. Я бы не рекомендовал использовать ее для ребенка 3 лет, у которого скорее может развиваться страх перед закрытым пространством. Я думаю, разумнее для двухлетнего ребенка пользоваться кроватками с боковыми стенками, даже если вам придется покупать новую кроватку для следующего ребенка. Слишком уж часто дети начинают бродить вечером по квартире, как только их переводят из детской в подростковую кровать. Но когда ребенок научится вылезать также из кровати с боковыми стенками, тогда тип кровати уже не будет иметь значения.

Иногда, если ребенок боится уснуть, поместите в его комнату брата или сестру.

## **Упрямство**

### **479. Упрямство на третьем году жизни.**

Упрямство и "негативизм" начинают развиваться еще в возрасте одного года, так что вас этим не удивит. Но после 2 лет это достигает новых высот и принимает новые формы. Годовалый ребенок противоречит матери, ребенок 2,5 лет противоречит даже себе. Он с трудом принимает решения, а потом хочет все перерешить. Ребенок ведет себя как человек, который стремится сбросить чье-либо иго, хотя никто не намерен его подавить, кроме него самого. Он хочет все делать по-своему, только так, как он делал это раньше. Он приходит в ярость, когда кто-либо пытается вмешиваться или по-другому положить его собственность.

Похоже, что главная черта двухлетнего ребенка - это стремление все решить самостоятельно и противостоять любому давлению со стороны других людей. Ведя войну по этим двум фронтам без достаточного опыта, ребенок доводит себя до внутреннего нервного напряжения, особенно, если его родители любят им командовать. Этот возрастной период имеет много общего с периодом от 6 до 9 лет, когда ребенок стремится избавиться от родительской зависимости, берет на себя ответственность за свое поведение, обижается, когда его поправляют, проявляет свое нервное напряжение в виде различных привычек.

Часто с ребенком от 2 до 3 лет трудно справиться. Родители должны проявлять чуткость. Главное - это как можно меньше вмешиваться и торопить его. Пусть он одевается и раздевается в свое удовольствие, когда ему заблагорассудится. Начинайте, например, купать его пораньше, чтобы у него было время поплескаться и помыть ванну. За едой пусть он ест сам, не уговаривайте его. Если он перестает есть, выпустите его из-за стола. Когда пора идти спать или гулять, или возвращаться домой, направляйте его, беседуя о всяких приятных вещах. Старайтесь не спорить с ним. Не отчаивайтесь, впереди более спокойное плавание.

### **480. Иногда ребенок не выносит одновременного отсутствия обоих родителей.**

Иногда ребенок хорошо ведет себя в присутствии одного из родителей, но как только появляется и другой, он приходит в ярость. Частично это ревность. К тому же в этом возрасте ребенок не терпит, когда им командуют, и пытается немного командовать сам. Мне кажется, он чувствует себя лишним в присутствии двух таких важных персон. Особенно непопулярным обычно бывает отец. Бедному отцу иногда кажется, что ребенок его ненавидит. Конечно, отец не должен воспринимать это так серьезно. Ему следует иногда играть с ребенком наедине, чтобы ребенок знал отца как любящего, интересного человека. Но ребенок должен понять, что родители любят друг друга, хотят вместе проводить время и не позволяют ему себя запугать.

# Заикание

## 481. Заикание - частое явление на третьем году жизни.

Мы не совсем понимаем причины заикания, но многое о нем уже известно. Частое заикание - наследственный недостаток. У мальчиков оно бывает чаще, чем у девочек. Иногда оно начинается при попытке левшу сделать правой. Часть мозга, контролирующая движения господствующей руки, тесно связана с той частью, которая контролирует речь. Если вы заставляете ребенка пользоваться не той рукой, это влияет на его речь.

Мы знаем, что заикание во многом зависит от эмоционального состояния ребенка. Нервные дети чаще страдают заиканием. Некоторые дети заикаются лишь тогда, когда они возбуждены или разговаривают с определенным человеком. Вот несколько примеров. Один маленький мальчик начал заикаться, когда в семье появилась новорожденная сестра. Он не показывал своей ревности открыто: не пытался ударить или ущипнуть ее. Ему просто стало не по себе. Одна маленькая девочка (2,5 лет) начала заикаться, когда уехал ее любимый дядя, который долго жил с ними. Через 2 недели заикание прекратилось. Но когда семья переехала в новый дом, она снова начала заикаться, скучая по прежнему дому. Через два месяца отца призвали в армию, вся семья была огорчена, и девочка снова начала заикаться. Матери утверждают, что ребенок заикается сильнее, когда мать нервничает. Мне кажется, заиканию особенно подвержены дети, которых ни на минуту не оставляют в покое в течение дня: разговаривают с ними, рассказывают сказки, заставляют говорить и читать стихи, демонстрируют их знакомым и т.п. Иногда заикание начинается, когда отец вдруг решает установить более строгую дисциплину.

Почему же заикание начинается на третьем году жизни? Возможны два объяснения. В этом возрасте ребенок очень много работает над своей речью. Раньше он говорил короткими предложениями, чтобы выразить более сложные мысли. Он начинает предложение 3-4 раза и останавливается, потому что не может найти нужные слова. Матери надоедает его постоянная болтовня и ей неинтересно, поэтому она отвечает односложно и рассеянным голосом, продолжая заниматься своими делами. Ребенок в отчаянии, оттого что он не может удержать внимание своей аудитории.

Очень возможно, что упрямство, которое является неотъемлемой частью этого напряженного периода, влияет и на речь ребенка.

## 482. Как устранить заикание.

Может быть, вам или кому-нибудь из ваших близких пришлось долго и с трудом избавляться от заикания. Но не расстраивайтесь, если ваш ребенок заикается. В 9 из 10 случаев заикание само проходит через несколько месяцев. Только в исключительных случаях заикание становится хроническим. Не пытайтесь поправлять речь ребенка или вообще беспокоиться об этом. Лучше проследите, что вызывает его нервное напряжение. Если он был огорчен вашим отъездом, постарайтесь не уезжать в ближайшие два месяца. Если вам кажется, что вы слишком много разговариваете с ребенком и заставляете говорить его, постарайтесь отвыкнуть от этого. Играйте с ним в основном при помощи действий, а не слов. Есть ли у вашего ребенка достаточно возможности играть с другими детьми, в обществе которых он чувствует себя свободно? Достаточно ли у него игрушек и разного оборудования дома и во дворе, чтобы он мог выдумывать свои собственные игры без вашего вмешательства? Я не советую вам игнорировать своего ребенка или изолировать его от себя, но когда вы с ним, постарайтесь вести себя спокойно и пусть инициатива исходит от него. Если он говорит вам что-то, постарайтесь внимательно выслушать, чтобы не сердить его. Если ребенка мучает ревность, подумайте, нельзя ли как-нибудь предотвратить ее. Обычно заикание продолжается несколько месяцев, то усиливаясь, то стихая. Не ждите, чтобы оно прекратилось сразу. Будьте довольны постепенным прогрессом. Если вы не можете понять, что вызвало заикание, посоветуйтесь с детским психиатром. Не путайте заикание с косноязычием.

Существуют специальные школы исправления речи. Они часто, но далеко не всегда, помогают исправить дефекты речи. Особенно ценны такие занятия для детей школьного возраста, которые сами хотят исправить свои речевые дефекты.

Но если ребенок нервный, лучше сначала посоветоваться с детским психиатром, чтобы попытаться установить и устранить причину нервозности.

## **Кусание ногтей**

### **483. Кусание ногтей - признак нервозности.**

Обычно ногти грызут дети, склонные беспокоиться по любому поводу. Например, они начинают кусать ногти, ожидая, что их вызовут отвечать на уроке, или смотря страшный фильм. Если ребенок обычно весел и удачлив, то кусание ногтей - не обязательно признак нервного напряжения. Но в любом случае это явление заслуживает внимания.

Замечания и наказания обычно останавливают ребенка только на минуту, так как он просто не замечает, что грызет ногти. Наказания могут только усилить его нервное напряжение. Смазывание горькими веществами тоже редко помогает.

Лучший подход к этой проблеме - попытаться выяснить, что беспокоит ребенка, что давит на него. Может быть, его много заставляют, поправляют, предупреждают или ругают. Может быть, родители ждут от него слишком многого, например, только отличных оценок в школе. Посоветуйтесь со школьными преподавателями ребенка. Если кино, радио или телепередачи возбуждают его больше, чем других детей, лучше не позволять ему смотреть и слушать, особенно не подходящие для детей программы.

Девочке старше 3 лет можно в шутку предложить сделать маникюр, чтобы она избавилась от привычки грызть ногти.

## ***XVIII. От трех до шести***

## **Любовь к родителям**

### **484. В этом возрасте с детьми справляться легче.**

Около 3 лет мальчики и девочки достигают в своем развитии той стадии, когда отец и мать кажутся им самыми чудесными людьми на свете. Они делают множество комплиментов своим родителям, хотят во всем на них походить, делать то, что делают они, так же одеваться, употреблять те же слова и выражения в разговоре. Когда двухлетняя девочка хочет подметать, подражая матери, ее больше привлекает щетка. Но когда пятилетняя девочка одевается в мамино платье - она хочет выглядеть, как мама, и чувствовать себя, как мама. И в действительности она уже начинает походить на свою мать помимо своей воли.

Инстинктивное упрямство, враждебность, всегда готовая прорваться наружу, которые были так характерны для ребенка 2,5 лет, у большинства детей значительно ослабевают после 3 лет. Теперь ребенок не просто хорошо относится к родителям, - он чувствует к ним огромную нежность. Но его любовь не настолько сильна, чтобы всегда слушаться родителей, и вести себя хорошо. Он остается живым существом со своими собственными мыслями. Он стремится утвердить свое "я", даже если иногда ему приходится идти против воли родителей.

Подчеркивая приветливость и уступчивость детей в возрасте от 3 до 6 лет, я должен сделать частичное исключение для возраста четвертого года. В этом возрасте дети часто проявляют самонадеянность, дерзость, ведут себя вызывающе и самоуверенно. Все это требует строгости со стороны матери.

#### **485. Мальчик хочет быть похожим на отца.**

К 3 годам мальчик яснее осознает свою принадлежность к мужскому полу, поэтому он испытывает особое восхищение своим отцом и другими мужчинами и мальчиками. Он внимательно наблюдает за ними и изо всех сил стремится во всем походить на них в поведении, интересах и внешности. В играх он представляет себя шофером, летчиком, машинистом, милиционером, пожарником, превращает свой трехколесный велосипед в машину, строит дома и мосты и т.п. Он воспринимает отношение отца к другим мужчинам и женщинам. Он готовится выполнять моральные, социальные и профессиональные обязанности мужчины в обществе. Большую роль в этом отношении играет его любовь и уважение к отцу и другим мужчинам.

#### **486. Девочка хочет походить на свою мать.**

В этом возрасте девочка понимает, что ей предназначено быть женщиной, поэтому ей интересно попробовать свои силы в женских обязанностях и стремится походить на мать и других женщин. Она уделяет больше внимания домашним делам и уходу за маленькими детьми, если этим занимается ее мать, или куклами. Разговаривая с ними, она употребляет те же выражения и интонации, что и ее мать в разговоре с детьми. Она воспринимает отношение матери к мужчинам и мальчикам.

#### **487. Романтическое обожание.**

До 3 лет любовь мальчика к своей матери определялась его зависимостью от нее. Но теперь его любовь к матери настойчиво приобретает романтический характер, напоминая те чувства, которые испытывает к ней отец. Четырехлетний ребенок может, например, заявить, что он обязательно женится на своей матери, когда вырастет большой. Он не очень хорошо представляет себе, из чего складывается брак, но он абсолютно уверен, что его мать самая красивая и главная женщина на свете. Маленькая девочка испытывает такую же любовь к своему отцу.

Эти сильные романтические привязанности помогают духовному развитию детей и способствуют развитию здорового отношения к противоположному полу, которое впоследствии приведет к счастливому браку. Но есть и другая сторона медали, создающая некоторую напряженность у большинства детей этого возраста и сильную напряженность у некоторых детей. Когда ребенок любит, он, естественно, стремится безраздельно владеть предметом своей любви и не может не чувствовать ревности к другому мужчине, которого любит его мать. Но, осознавая свою любовь к матери и желание ни с кем не делить ее любовь, он одновременно понимает, что она уже принадлежит его отцу. В глубине души это его раздражает, несмотря на всю его преданность отцу. Временами он втайне желает, чтобы его отец куда-нибудь пропал, но потом чувствует себя глубоко виноватым за такие предательские мысли. Рассуждая по-детски, он воображает, что его отец тоже испытывает чувство ревности и раздражения по отношению к нему. Он пытается выкинуть такие мысли из головы (ведь его отец все-таки намного сильнее и больше, чем он), но эти мысли снова приходят к нему во сне. Вероятно, главной причиной страшных снов, которые часто мучают мальчиков в этом возрасте, является смешанное чувство любви, ревности и страха по отношению к отцу.

Аналогично развивающаяся нормально маленькая девочка испытывает собственнические чувства по отношению к отцу. Иногда ей хочется, чтобы с матерью (которую она любит) что-нибудь случилось, чтобы отец принадлежал только ей. Она может даже сказать матери: "Ты можешь уехать надолго. Я сумею позаботиться о папе". Но она также воображает, что мать ревнует отца к ней, и это ее пугает.

Кроме этих страхов, детей мучает вопрос, почему мальчики и мужчины отличаются от девочек и женщин (см. раздел 495)

Думается, что все дети проходят через такую стадию, и это не должно беспокоить родителей. Если же ребенок чересчур антагонистичен по отношению к родителю своего пола или слишком боится его, разумно обратиться к детскому психиатру.

#### **488. Эти чувства проходят.**

Возможно, они предназначены природой для подготовки детских чувств к будущей роли мужа и отца, или жены и матери. Но природа не имела в виду придать этому чувству такую законченность и силу, чтобы оно продлилось на всю жизнь и даже на все детские годы. К 5-6 годам ребенок понимает всю тщетность подобных желаний и сосредотачивает свои интересы на другом: детский сад, школа, друзья, окружающие люди. Сильное чувство, пережитое ребенком, сослужило ему полезную службу (так же как ползание подготовило его к ходьбе) и иссякло, будучи лишь этапом его развития.

Иногда отец, догадывающийся о неосознанных страхах и раздражениях сына, старается быть с ним мягче и ласковее или делает вид, что совсем не любит свою жену. Этим отец не поможет ребенку, а принесет только вред. Убедившись, что отец боится быть настоящим мужчиной, твердым отцом и любящим мужем, ребенок почувствовал бы, что мать слишком принадлежит ему, и это по-настоящему испугало бы его и заставило бы чувствовать себя виноватым. Кроме того, мужественность отца - образец, который вдохновляет сына быть смелым и мужественным.

Аналогично и мать, несмотря на то, что она знает о ревнивых чувствах дочери, окажет ей большую помощь, оставаясь уверенной в себе женой и матерью, не позволяющей командовать собой, проявляющей твердость, если надо, и не боящейся показать свою любовь и преданность мужу.

Жизнь мальчика значительно усложняется, если мать относится к нему с большей любовью, чем к своему мужу, или чем к нему относится отец. В результате ребенок отдалится от отца и начнет бояться его. Аналогично отец, который позволяет дочери вить из него веревки или всегда отменяет распоряжения и наказания своей жены, или ведет себя так, как будто общество дочери приятнее ему, чем общество жены, приносит вред не только жене, но и дочери. Это мешает дочери иметь хорошие отношения с матерью, которые помогут ей стать счастливой женщиной.

Между прочим, отцы часто бывают более снисходительны к дочерям, а матери - к сыновьям, и наоборот. Это совершенно нормально, меньше соперничества, чем между представителями одного пола.

Родителям не следует принимать все сказанное слишком буквально. В здоровой семье существует равновесие во взаимоотношениях родителей и детей, которое направляет их в этой стадии развития без каких-либо явных усилий с их стороны. Я поднял этот вопрос для тех семей, в которых взаимоотношения их членов вышли из привычного русла: например, родителям не удается наладить дисциплину или мальчик застенчив со всеми лицами мужского пола, или девочка ведет себя вызывающе по отношению к матери.

#### **489. Родители могут помочь детям пережить этот трудный период.**

Надо ласково дать понять, что родители принадлежат друг другу, что сын не может безраздельно пользоваться вниманием матери, а дочь вниманием отца. Родителей не должен огорчать гнев детей, вызванный ревностью. Когда мальчик заявляет, что он женится на матери, мать может выразить удовольствие от такого комплимента, но объяснить ему, что она уже замужем, а когда он вырастет, то найдет себе девушку своего возраста и женится на ней.

Когда родители разговаривают друг с другом или проводят время вместе, нет нужды и даже не следует позволять ребенку прерывать их. Они могут ласково, но твердо напомнить ребенку, что им необходимо поговорить, и предложить ему чем-нибудь заняться. Тактичные родители стараются не растягивать проявления своей любви друг к другу в присутствии ребенка (так же как и в присутствии других людей). Но нет необходимости отскакивать друг от друга с виноватым видом, если ребенок неожиданно вошел в комнату.

Когда ребенок грубит матери или отцу, необходимо остановить его и потребовать вежливого обращения. Однако родители помогут ребенку избавиться от своего раздражения и чувства вины, если иногда скажут ему, что понимают его чувства (см. раздел 456).

#### **490. Проблема засыпания в возрасте от трех до пяти.**

Она, как правило, вызвана ревностью к родителям. Часто ребенок просыпается ночью и настойчиво просит родителей взять его к ним в кровать, потому что подсознательно не хочет, чтобы они оставались вместе. Для ребенка

и для родителей лучше немедленно и твердо, но без раздражения вернуть его в собственную кровать.

## **Любознательность и воображение**

### **491. Любознательность ребенка безгранична.**

Ребенок спрашивает обо всем, что попадает ему на глаза. У него богатое воображение. Он делает свои собственные выводы из случайных фактов. Он все связывает с собой. Если он видит поезд, то спрашивает: "А я поеду на поезде когда-нибудь?" Если он слышит о болезни, то спрашивает: "А я тоже заболею?"

### **492. Немного воображения полезно.**

Когда ребенок 3-4 лет рассказывает выдуманную историю, он не лжет в том смысле, в каком мы понимаем ложь. Он ярко представляет себе все, что он говорит. Он не очень разбирается, где кончается реальное и начинается нереальное. Вот почему он так любит слушать сказки и истории. Вот почему его не следует водить в кино на неподходящие фильмы, так как они напугают его. Вам не следует бранить ребенка за выдуманные истории или стыдить его, или беспокоиться самим, если ребенок в основном счастлив и общителен с другими детьми. Но, с другой стороны, если ребенок целый день рассказывает истории о воображаемых друзьях и приключениях, но не в качестве игры, а так, будто он верит в то, что говорит, возникает вопрос - счастлив ли он в настоящей жизни. Такому ребенку можно частично помочь, обеспечив ему общество детей его возраста, которое доставит ему удовольствие. Возникает также вопрос, достаточно ли нежны и внимательны к ребенку родители. Ребенку нужно, чтобы его ласкали, играли с ним, занимались им, шутили с ним и просто по-дружески беседовали. Если взрослые в семье не дают ему этого, он воображает себе понимающих, ласковых друзей, как голодный человек мечтает о куске хлеба. Если родители постоянно бранят его, он изобретает злого товарища, на которого сваливает вину за совершенные проступки и за те, которые он хотел бы совершить.

Если ребенок, особенно к 4 годам, живет главным образом в воображаемом мире и не может приспособиться к другим детям, необходима помощь детского психиатра.

Иная мать, прожившая большую часть жизни в мечтах и воображаемом мире и с удовольствием открывая у своего ребенка богатое воображение, буквально затопляет его историями и сказками, так что они вдвоем часами живут в волшебной стране игры, и рассказы других детей тусклы по сравнению с рассказами матери. Ребенок может настолько потерять интерес к людям и окружающей жизни, что впоследствии ему будет трудно приспособиваться к окружающему миру. Я не хочу сказать, что мать не должна рассказывать ребенку сказок, но делать это нужно в меру.

### **493. Почему более старшие дети лгут.**

Ребенок постарше, который часто обманывает - это совсем другая проблема. Прежде всего возникает вопрос: "почему он вынужден лгать. Каждый человек, и взрослый, и ребенок, иногда попадает в щекотливое положение, из которого проще и тактичнее выйти при помощи небольшой лжи. Это не должно вас пугать.

Ребенок не рождается лжецом. Если он часто лжет, значит, что-то оказывает на него слишком сильное давление. Если ему не дается учеба и поэтому он обманывает, то дело не в том, что учеба его не беспокоит. Ложь говорит о том, что это его как раз сильно беспокоит. Может быть, задания слишком трудны для него? Может быть, его что-то мучает и это мешает ему сосредоточиться? Может быть, родители требуют от него невозможного? Ваша задача - найти причину беспокойства ребенка. Вам может помочь его воспитатель или учителя, или психиатр, или специалист по детской психологии. Не делайте вид, что ребенку удалось вас провести. Вы можете мягко сказать ему, : "Тебе незачем мне лгать. Скажи мне, что тебя беспокоит, и мы вместе подумаем, как поступить". Но вряд ли ребенок действительно скажет вам, в чем дело, потому что, возможно, просто не знает этого сам. А если даже и знает,



то не может сдать сразу. Потребуется время и чуткость с вашей стороны.

## Страхи в возрасте от трех до пяти

### 494. Для этого возраста характерны выдуманные беспокойства.

В 3-4 года ребенок начинает бояться темноты, собак, смерти, пожарных машин и т. п. Его воображение развилось до такой степени, что он в состоянии представить себя на месте других людей и вообразить те опасности, которым он никогда не подвергался. Любознательность ребенка не дает покоя ни ему, ни другим. Он хочет знать не только причины всего происходящего, но и какое отношение все явления имеют лично к нему. Он слышит краем уха о смерти и спрашивает: что это такое и должен ли он тоже умереть.

Эти страхи особенно типичны для тех детей, которых нервировали, заставляли есть и пользоваться горшком, часто рассказывали возбуждающие, страшные сказки или слишком много угрожали и ругали, или излишне опекали, или не давали возможности развивать независимость и общительность. Чувства неуверенности и страха, которые накапливались на протяжении всей маленькой жизни ребенка, теперь принимают формы определенных опасений. Но не думайте, что у всех детей страхи развиваются только в результате плохого воспитания. Это далеко не так. Некоторые дети рождаются более чувствительными, чем другие. Но все дети, как бы хорошо их не воспитывали испытывают порой страх перед тем или иным явлением или предметом (см. раздел 487).

Если ваш ребенок боится темноты, постарайтесь убедить его, что она не опасна, но не словами, а своим поведением. Не высмеивайте его, не будьте нетерпеливы, не пытайтесь доказать ему словами, что ему нечего бояться. Если он сам об этом заговорит, выслушайте его. Дайте ему почувствовать, что вы хотите его понять, но вы абсолютно убеждены, что ему ничто не угрожает. В такое время неплохо быть с ним поласковее и напомнить ему, что вы очень его любите и всегда защитите его. Разумеется, нельзя пугать ребенка колдунами, милиционерами, чужими дядями и т. п. Избегайте страшных телевизионных передач, фильмов и жестоких сказок. Ребенок уже достаточно напуган своими собственными мыслями. Прекратите "воевать" с ним по поводу еды или мокрых штанишек. Добивайтесь хорошего поведения при помощи строгости и последовательности. Это лучше, чем позволить ребенку совершить нехороший поступок, а потом стыдить и укорять его за него. Особенно тяжело переживает ребенок угрозу, что вы его разлюбите, если он будет плохо себя вести. Постарайтесь обеспечить ребенку насыщенную, интересную жизнь и ежедневное общество других детей. Чем больше он поглощен играми и планами на будущее, тем меньше он будет думать о своих внутренних страхах. Оставьте дверь в его комнату открытой на ночь или поставьте в его комнате ночник, если его это успокоит. Свет или разговоры в соседней комнате не так помешают ему спать, как его страхи. А когда страх пройдет, ребенок снова сможет спать в темной комнате.

В этом возрасте следует ждть вопросов о смерти. Постарайтесь, чтобы ваши объяснения не напугали ребенка. Вы можете сказать: "Все люди умирают". Большинство людей умирает, когда они становятся очень старыми и больными. Если вы сами считаете смерть естественным явлением и не боитесь ее, то вы сумеете передать ребенку то же отношение к ней. Не забудьте при этом обнять ребенка, улыбнуться ему и уверить его, что вы будете жить вместе еще очень много лет.

В этом возрасте дети часто боятся животных, даже, если не было никаких связанных с ними неприятных происшествий. Не заставляйте ребенка подойти ближе к собаке, чтобы показать, что собак нечего бояться. Чем настойчивее вы его заставляете, тем больше он упирается. Пройдет несколько месяцев и он сам постарается преодолеть свой страх и подойти к собаке. Это произойдет скорее, если вы оставите его в покое. То же относится и к водобоязни. Никогда не толкайте в воду сопротивляющегося ребенка.

Действительно, бывают случаи, когда ребенок, которого насильно столкнули в воду, вдруг обнаруживает, что вода - большое удовольствие, и перестанет ее бояться. В большинстве случаев получается наоборот. Помните, что ребенку самому страстно хочется войти в воду, хотя он и боится.

Часто ребенок избавляется от мучивших его страхов перед определенными

предметами при помощи игр с участием этих предметов. Страх заставляет нас действовать. Наш организм вырабатывает адреналин, который заставляет сердце биться сильнее и обеспечивает организм сахаром для немедленного производства энергии. Тогда мы способны бежать со скоростью ветра и драться, как дикие звери. Бег и борьба сжигают беспокойство и страх. Сидя, сложа руки, мы ничего не добьемся. Если страх ребенка велик и по ночам его часто мучают кошмары, или он ходит во сне, вы должны посоветоваться с психиатром.

#### **495. Страх перед телесными недостатками.**

Я хочу особо обсудить эту проблему, возникающую между 2,5 и 5 годами, потому что ее можно предотвратить или смягчить. В этом возрасте ребенок очень любознателен, подвержен страхам и склонен все рассматривать по отношению к себе. Если он видит калеку, то спрашивает, что с ним случилось и может ли это случиться с ним тоже. Ребенка беспокоит не только возможность телесных повреждений, но и причина физических различий между мальчиком и девочкой.

Разумные родители заранее ожидают вопросов о телесных различиях между мальчиками и девочками, которые задают все нормальные дети между 2,5 и 3,5 годами. Если ребенок не получает разумного ответа, когда этот вопрос возникнет у него впервые, он может сделать свои собственные выводы. Бесполезно ждать от ребенка прямого вопроса вроде: "Почему мальчики сделаны не так, как девочки?" Он может задать вопрос, косвенно относящийся к этой теме, или намекнуть, или даже ничего не спросить, но мучиться этим вопросом. Не относитесь к этому как к нездоровому сексуальному интересу. Для маленького ребенка этот вопрос так же важен, как и все другие. Не следует просить его замолчать или ругать, или, покраснев, отказываться отвечать. Это создает у него представление, что он в опасности, а этого как раз и нужно избегать. Но, с другой стороны, не нужно превращать ответ на этот вопрос в серьезную лекцию. Все гораздо проще. Скажите ему, что вы знаете о его страхах. Затем постарайтесь понятно объяснить, что девочки рождаются не такими, как мальчики, что так и должно быть. Маленькому ребенку легче объяснить на примерах. Скажите ему, что Джонни сделан таким же, как папа, дядя Гарри, Дэвид и т. д., а Мэри - такой же, как мама, миссис Дженкинс, Елена и др. (назовите всех людей, с которыми знаком ваш ребенок).

## **Причины онанизма**

#### **496. Не онанизм, а любознательность.**

Когда семимесячный ребенок трогает свои половые органы - это не онанизм, а любознательность. Он обнаруживает свои половые органы, так же как до этого обнаружил руки, ноги, пальцы. После года ребенок может с любопытством исследовать свое тело, сидя на горшке. Это не приведет к онанизму. Вы можете отвлечь ребенка игрушкой, если вам это неприятно, но не обязательно. Лучше не прививать ему представления, что это нехорошо или что его половые органы - это что-то нехорошее. Ведь вы хотите, чтобы он сохранил здоровое, естественное отношение к своему телу. Если какая-то часть тела будет пугать ребенка, это еще больше привлечет его внимание к ней, заставит думать о ней, и может впоследствии привести к плохим результатам. Кроме того, если вы попытаетесь остановить годовалого ребенка словом "Нельзя!" или ударяя его по руке, или отдергивая его руку, то тем самым вы только разжигаете его упрямство.

#### **497. Онанизм в 3 года - следствие душевных переживаний ребенка.**

Дети от 3 до 6 лет удивительно взрослые во многих отношениях. Они любят, сильно и романтично, близких им людей, особенно родителей.

Как сейчас установлено, в этом возрасте дети испытывают подобие полового влечения, что является важной ступенью нормального развития ребенка (раньше считалось, что ничего подобного не происходит до подросткового возраста). Обычно родители сами получали неправильное половое воспитание и закрывали глаза на половое развитие своих детей. В 3-4-5 лет дети испытывают физическое влечение к близким людям. Они прижимаются всем телом к взрослым,

которых любят. Им интересно разглядывать и трогать друг друга. Это одна из причин, почему дети любят играть в доктора. Необходимо понять, что ранний половой интерес - это естественное явление и одна из стадий процесса развития, что интерес к половому вопросу характерен для всех морально здоровых детей. Понимание этого позволит вам взглянуть на данную проблему с точки зрения здравого смысла. Если у ребенка много других интересов, кроме полового, если он в основном счастлив и спокоен, общителен с другими детьми, значит, вам не о чем беспокоиться. Если же это не так, ребенку нужно помочь.

Если однажды вы застанете своего ребенка за игрой с половыми органами, вы, естественно, будете и удивлены, и шокированы. Но, выражая свое неодобрение, не подавайте вида, что вы шокированы и сердитесь. Просто строго скажите ребенку: "Мама не хочет, чтобы ты так делал" или "Так делать нельзя. Это некрасиво". Отвлеките его внимание чем-нибудь. Вы ведь добиваетесь того, чтобы он прекратил это делать, но не хотите, чтобы он чувствовал себя преступником. Для нормального ребенка неодобрения матери обычно достаточно, чтобы он перестал играть со своими половыми органами. Но после этого полезно проследить за играми детей, чтобы удостовериться, что им есть чем заняться, кроме удовлетворения полового интереса. Часто маленькие дети находятся под влиянием ребенка постарше с повышенным половым интересом. Разумеется, родители не должны подозрительно и назойливо следить за каждым шагом ребенка, чтобы поймать его на месте преступления и обвинить.

#### **498. После 6 лет ребенок сам старается быть хорошим.**

Дети начинают понимать, что онанизм считается чем-то плохим, даже если родители никогда им этого не говорили. В этом возрасте чувство совести становится более определенным. Но не все дети немедленно отвыкают от этой привычки. Если ребенок оказывается среди детей, которые занимаются онанизмом, он может оказаться втянутым в эту игру, потому что в таком возрасте ребенок всеми силами стремится быть таким, как все.

#### **499. В любом возрасте причина онанизма - беспокойство и нервное напряжение.**

Дети любого возраста могут заниматься онанизмом иногда даже при людях, не отдавая себе отчета в том, что делают. Не онанизм является причиной нервного напряжения, а наоборот, нервное напряжение вызывает онанизм. Задача родителей - выяснить причину нервности ребенка, а не нападать на него за то, что он занимается онанизмом. Например, 8-летний ребенок может мучиться страхом при мысли, что его больная мать может умереть. Сидя в классе, он только об этом и думает и безотчетно трогает свой половой член, глядя в окно. Другой ребенок чувствует себя несчастным оттого, что не может найти контакта с другими детьми и с окружающим миром. Отрезанный от него, он вынужден жить своей внутренней жизнью. Такие дети и их родители нуждаются в помощи психиатра.

Часто дети держат руками половые органы, когда им хочется помочиться, особенно те, кто всегда долго сдерживается. Это не означает онанизма.

#### **500. Почему вредны угрозы.**

Многие думают, что онанизм приводит к сумасшествию. Это неправильно. Такое представление возникло потому, что многие умственно неполноценные подростки и молодые люди активно занимаются онанизмом, что само по себе является признаком и результатом нервного расстройства. Если ребенок часто онанирует, значит, что-то в его жизни не в порядке. Задача родителей найти причину его беспокойства.

Почему вредно пугать ребенка тем, что онанизм приведет к болезни или повредит его половые органы, или явится причиной отвращения к нему со стороны других людей? Во-первых, потому что все это неправда. Во-вторых, и в главных, рискованно и вредно так сильно запугивать ребенка. Самоуверенные, морально устойчивые дети не очень пострадают от таких угроз. Но на чувствительного ребенка они произведут слишком сильное впечатление. У него может развиться ужас перед всем, что имеет отношение к половому вопросу и он вырастет несчастным, запуганным человеком, питающим отвращение и страх к женитьбе и деторождению. Онанизм сам по себе не приводит к нервности, но беспокойство по этому поводу может заставить ребенка нервничать. Мне

вспоминается мальчик-подросток, родители которого были напуганы и расстроены, узнав, что их сын занимается онанизмом. Они наняли компаньона к своему сыну, задачей которого было следить за мальчиком, чтобы он не онанировал. Присутствие компаньона постоянно напоминало мальчику об онанизме и в то же время заставляло испытывать невыносимый ужас перед ним. Такие примеры бывают редко, но они доказывают, как неразумно и опасно грубо подходить к этой проблеме. Важно, чтобы родители не только избегали угрожать ребенку, но и старались отвлечь его от мыслей об онанизме.

Если метод жестоких репрессий неверен, это не значит, что вопрос об онанизме следует игнорировать. Всем нам с детства прививали убеждение, что это нехорошо, и мы не можем думать иначе. Мы не можем быть довольны своими детьми, если они делают то, что нам не нравится. Даже, если бы родители и сумели чудом преодолеть свое неодобрение (что было бы нежелательно), но факт остается фактом - детям придется жить в обществе, которое не одобряет таких вещей. Более того, известно, что все дети, занимающиеся онанизмом, чувствуют себя виноватыми независимо от того, знают об этом их родители. Поэтому, если мать застаёт своего ребенка за этим занятием, она должна внушить ему строгим тоном, что ей это не нравится, что она не хочет, чтобы он это делал, и надеется, что он больше так делать не будет. Если ребенка необходимо также успокоить, можно объяснить ему, что многие мальчики и девочки делают то же самое, но вскоре перестают, если хотят.

### **501. Стремление к онанизму усиливается в период отрочества.**

Причина этого в коренных физиологических изменениях, происходящих в организме, и превращающих мальчика в мужчину, а девочку в женщину. Усиленная работа желез внутренней секреции оказывает воздействие не только на организм, но и на мысли и эмоции. Ребенок все явственнее отдает себе отчет в растущих половых желаниях и романтических чувствах. Эти желания диктует ему природа. Но он еще не готов к открытому проявлению этих желаний и чувств. В более старшем возрасте те же желания найдут свое выражение в романтически дружеских отношениях между мальчиками и девочками, в свиданиях, танцах, ухаживаниях. Еще позднее те же желания приведут к серьезной любви и женитьбе.

Некоторые совестливые подростки мучаются чувством вины не только за действия, но даже за мысли об онанизме. Таких детей необходимо утешать. Если ребенок в основном счастлив, хорошо учится и дружит с другими детьми, ему можно сказать, что все нормальные молодые люди испытывают такие же желания и насколько возможно стараются их подавить. Такое объяснение значительно облегчит его чувство вины. Если же подросток замкнут в себе, ни с кем не дружит или плохо учится, необходимо посоветоваться с детским психиатром, либо с педагогами.

## **Правда о жизни ("откуда берутся дети")\***

### **502. Половое воспитание начинается рано, хотите вы этого или нет.**

Обычно считают, что половое воспитание - это лекция в школе или серьезный разговор с родителями дома. Это слишком узкий подход к задаче полового воспитания. Ребенок узнает о различных жизненных вещах на протяжении всей своей жизни. Если дети не узнают это по-хорошему, они узнают это нездоровым путем. Половое воспитание гораздо шире, чем вопрос о том, откуда появляются дети. Оно включает вопросы о взаимоотношениях мужчин и женщин и об их соответственном назначении в жизни. Разрешите мне привести вам два примера. Отец мальчика плохо относится к его матери и груб с ней. Никакие лекции не докажут ребенку, что брак - это союз по взаимной любви и уважению. Его опыт говорит ему о другом. Когда ребенок узнает о физиологической стороне брака, он свяжет это с картиной грубых взаимоотношений, которая хорошо ему знакома. Или представьте девочку, которая растет с чувством своей ненужности, потому что родители предпочитают ее брата. Она всегда будет недолюбливать мужчин, так как считает, что они получают в жизни все лучшее, а женщины всегда жертвы. Никакие лекции и книги ее не переубедят. Что бы она ни узнала или не испытала, все будет понятно ей

в этом же плане. Даже, если она выйдет замуж, она не сумеет приспособиться к мужу.

Итак, половое воспитание ребенка начинается с наблюдений за отношениями родителей друг к другу и к детям.

### **503. Дети задают вопросы в возрасте около 3 лет.**

Между 2,5 и 3,5 годами дети получают более конкретное представление о вещах, связанных с половой проблемой. В этом возрасте ребенок преследует взрослых бесконечными "почему". Возможно, он спросит вас, почему мальчики не такие, как девочки (см. раздел 495). Для него это такой же важный вопрос, как и все другие. Но если с самого начала у ребенка создается неправильное впечатление, то впоследствии он будет иметь искаженное представление о взаимоотношении полов.

### **504. "Откуда берутся дети?"**

Этот вопрос ребенок задаст в возрасте около 3 лет. Лучше сразу сказать ему правду, чем придумывать версию, а потом быть вынужденной менять ее. Постарайтесь дать простой ответ. Вы можете сказать: "Ребенок растет в специальном месте внутри матери". Если это его удовлетворит, то пока говорить больше ничего не надо. Но через несколько минут, а может быть, через несколько месяцев он продолжит свои расспросы. Как ребенок попадает внутрь к матери и как он оттуда выходит? Первый вопрос, вероятно смутит мать. Она может подумать, что ребенок хочет знать о зачатии и половых отношениях. Разумеется, он ни о чем таком не подозревает. Он знает, что в живот попадает то, что люди едят и, возможно, думает, что ребенок мог попасть туда тем же способом. Самый простой ответ, что ребенок вырастает из крошечного семени, которое было внутри матери всегда. Пройдет много месяцев, прежде чем он спросит, какую же роль играет отец. Некоторые считают, что ребенку нужно сразу же сказать, что отец тоже участвует в появлении ребенка, вкладывая в мать свое семя. Может быть, ребенку нужно сказать и это, особенно мальчику, который может обидеться, решив, что мужчин обошли. Но большинство специалистов соглашается, что 3-4 летнему ребенку необязательно иметь точное представление о физических и эмоциональных сторонах половых взаимоотношений. Да ребенок об этом и не спрашивал. Необходимо удовлетворить его любопытство на уровне его понимания.

На вопрос, как ребенок выходит наружу, можно ответить, что, когда он становится достаточно большим, он выходит из специального отверстия, предназначенного для этой цели (а не из заднего прохода или мочеоточника).

### **505. Почему не аист?**

Вы можете спросить, не проще ли будет сказать ребенку, что его принес аист. Нет, и для этого имеется несколько причин. Если мать или тетка беременны, то из обрывков разговоров и наблюдения за изменениями фигуры он может отчасти догадаться о предстоящем рождении ребенка. Если при таких обстоятельствах мать будет, нервничая, объяснять ему то, что совсем не похоже на правду, о которой он догадывается, ребенок будет уверен, что его обманывают. Но, даже, если он и не догадывается о правде в 3 года, он наверняка узнает ее в 5, 7 или 9 лет. Лучше не говорить ребенку неправды, чтобы позднее он не убедился, что вы его обманули. Если же он обнаружит, что по какой-то причине вы не смеете сказать ему правду, то это создаст между вами и им барьер и заставит его чувствовать себя неловко. Впоследствии, как бы ни беспокоил его этот вопрос, он вряд ли будет спрашивать вас о чем-либо. Другое соображение, по которому лучше сказать правду трехлетнему ребенку, это то, что он задает простые вопросы и удовлетворяется простыми ответами. Позднее вам легче будет ответить на его более сложные вопросы.

Иногда ребенку говорят правду после того, как ему изложили версию об аисте. Правда и неправда смешиваются в детском уме. Это естественно. Ребенок верит всему, что слышит, потому что у него яркое воображение. Он не стремится, как взрослый, выяснить правду и отмести в сторону все неправильные ответы. Помните также, что ребенок не получит достаточного представления из одного ответа. Он будет возвращаться к этой теме несколько раз, пока не будет окончательно удовлетворен. В каждой новой стадии развития ребенок будет готов к дополнительной информации на эту тему.

### **506. Вам не потребуется говорить ему сразу всю правду.**

Детские вопросы всегда неожиданны. Ребенок может задать вопрос в магазине или в то время, когда вы разговариваете с беременной соседкой. Постарайтесь подавить желание заставить его замолчать. Ответьте ему сразу же, если можете. Если это невозможно, скажите ему безразличным тоном: "Мы поговорим об этом позже. Есть вещи, о которых не говорят на людях". Но не делайте из этого разговора торжественного доклада. Когда ребенок спрашивает вас, почему трава зеленая или почему у собаки есть хвост, вы ведь отвечаете ему так, чтобы у него создалось впечатление, что это самая естественная вещь на свете. Попытайтесь сделать ваши ответы о происхождении детей таким же естественным. Вы смущаетесь говорить на эту тему, но для ребенка это обыкновенное удовлетворение любопытства. Такие вопросы, как: "Почему дети не рождаются до женитьбы?" или "Зачем нужен папа?" - обычно возникают после 4-5 лет или даже позже, если ребенок случайно не присутствовал при половом акте животных. На подобные вопросы можно ответить, что из полового органа отца семя попадает в специальное место в животе матери, где оно развивается в ребенка. Пройдет много времени, прежде чем ребенок попытается представить себе эту ситуацию. Когда он спросит вас об этом, расскажите ему своими словами о любви между мужчиной и женщиной и об их объятиях.

Ребенок может натолкнуться на следы менструации и подумать, что кто-то в доме ранен. Мать должна быть готова к объяснению, что у всех женщин бывают такие выделения каждый месяц и что это не имеет ничего общего с ранением и болью. О назначении менструации можно рассказать ребенку старше 4 лет.

### **507. А если ребенок не задавал вопросов до 4-5 лет.**

Родители могут подумать, что ребенок настолько невинен, что ему эти мысли даже в голову не приходили. Люди, работавшие с детьми, склонны усомниться в этом. Гораздо более вероятно, что у ребенка создалось впечатление (хотели этого родители или это получилось случайно), что эта тема запретна. Родители должны быть начеку, потому что ребенок может задать косвенный вопрос или только намекнуть или пошутить на эту тему, чтобы проверить реакцию родителей. Я приведу примеры. Семилетний мальчик, который, по убеждению родителей, не имел ни малейшего представления о происхождении детей, все время, немного смущаясь, обращал внимание на растущий живот своей беременной матери и шутил по этому поводу. Матери следовало бы воспользоваться этой ситуацией (лучше поздно, чем никогда) и объяснить ребенку все. Одна маленькая девочка, которую очень занимало, почему она отличается от мальчиков, пыталась помочиться стоя. Матери нужно было сразу же поговорить об этом и успокоить девочку, хотя прямых вопросов она не задавала. Каждый день возникают ситуации и разговоры, которыми мать может воспользоваться, чтобы удовлетворить любопытство ребенка.

### **508. В чем может помочь детский сад или школа.**

Если родители ребенка дали ему удовлетворившие его ответы, он впоследствии продолжает обращаться к ним за дополнительной информацией. Во многом может помочь также школа. Часто в детских садах и начальных школах детям поручают уход за животными (кроликами, морскими свинками, белыми мышами). Это дает детям возможность познакомиться со всеми сторонами жизни животных: кормлением, драками, спариванием, рождением потомства и выкармливанием его. Ребенку легче воспринять подобные факты безотносительно к конкретным лицам. Кроме того, сведения о животных дополняют то, что он узнает от родителей. Но, как правило, то, что ребенок узнает в школе, он обсуждает и дополнительно выясняет дома с родителями.

Очень полезно начать изучение основ биологии, включая и тему воспроизведения, уже в 4 классе. Минимум несколько девочек в классе уже входят в стадию полового созревания и нуждаются в точных сведениях о том, что, собственно, с ними происходит. Обсуждение этой темы с научной точки зрения поможет им конкретнее обсудить этот вопрос дома с родителями.

### **509. Как правильно подойти к половому воспитанию подростков.**

Половое созревание начинается в 9-13 лет у девочек и в 11-15 лет у мальчиков. Изучают ли в школе биологию или нет, важно, чтобы родители поговорили с ребенком прежде, чем начнутся соответственные изменения,

связанные с половым созреванием. В такое время родителям необходимо самим заговорить с ребенком на эту тему.

**Девочка.** Девочке нужно сказать, что в течение последующих 2 лет у нее разовьются молочные железы, в области половых органов и подмышками вырастут волосы, что у нее изменится фигура и увеличится вес, а через 2 года, возможно, появится менструация. Очень важно создать у девочки правильное представление о менструации. Некоторые матери особо обращают внимание девочки на подверженность инфекциям и болевые ощущения во время менструации и на необходимость быть очень осторожной. Подобные разговоры производят очень тяжелые впечатления на девочку, особенно если она была несколько недовольна тем, что не родилась мальчиком, или если она склонна излишне беспокоиться о своем здоровье. Чем больше врачи и воспитатели изучают менструальные периоды, тем больше убеждаются в том, что большинство девочек и женщин вполне могут вести нормальный, здоровый, энергичный образ жизни во время менструации. Лишь некоторые девочки испытывают в этот период сильные боли. Нередко сильные боли бывают именно у тех женщин и девочек, которым с самого начала привили беспокойство по поводу их здоровья.

Когда девочка стоит на пороге превращения в женщину, лучше, если она будет ожидать это с радостью, а не в страхе и недовольстве. Объясняя девочке, что такое менструация, лучше всего подчеркнуть, что это подготовка матки к тому времени, когда девочка станет матерью.

**Мальчик.** К началу периода полового созревания мальчику нужно рассказать о естественности напряжения полового органа, о ночных выделениях. Отец, который знает о том, что у всех нормальных мальчиков бывают ночные выделения, может сказать сыну, что это нормально и не принесет вреда, если происходит не очень часто. Но было бы ошибкой устанавливать пределы нормального и ненормального. Подростков беспокоит их сексуальность, и они подвержены страху стать не такими, как все.

## **510. Говорите на эту тему естественным тоном.**

Как правило, отец разговаривает с сыном, а мать - с дочерью. Но это не обязательно. Бывает удобнее поговорить с ребенком родителю противоположного пола. Лучше не делать из разговора одну торжественную лекцию, но возвращаться к этой теме, когда возникнет подходящая ситуация. Родителям приходится самим заговаривать с ребенком, потому что подросток вряд ли решится на это первый.

Родители часто делают одну ошибку, особенно если их воспитатели в страхе перед всем, что относится к половой проблеме: они концентрируют внимание ребенка на опасностях, связанных с взаимоотношением полов. Мать может настолько запугать дочь опасностью забеременеть, что бедная девочка будет испытывать ужас от одного присутствия мальчиков. Или отец может запугать сына возможностью венерических заболеваний. Конечно, подросток должен иметь представление о том, как возникает беременность, и об опасностях венерических заболеваний в результате беспорядочности половых связей. Но эти неприятные стороны половой проблемы должны быть на заднем плане. Подросток должен думать о взаимоотношениях полов как о чем-то здоровом, естественном и прекрасном.

Обеспокоенные родители никогда не поверят, что у здравомыслящего, довольного жизнью подростка не случится неприятность, даже если его не предупреждать слишком строго. Элементарный здравый смысл, уважение к себе и расположение к людям, которые вырабатывались на протяжении всей жизни подростка, удержат его в правильном русле даже в то время, когда он будет переживать совершенно новый этап развития. Подросток, который связывается с плохой компанией и попадает в неприятность, - обычно ребенок, у которого в течение многих лет создавалось путаное представление относительно себя и других.

Запугивая чувствительного ребенка, вы не только нервируете его, но можете частично помешать ему найти счастье в браке.

## **511. Скромность в семье.**

Некоторых маленьких детей слишком волнует вид нагого тела родителей. Причиной тому - сильные чувства, которые дети питают к своим родителям. Маленький мальчик любит свою мать гораздо больше, чем любую маленькую

девочку. По отношению к отцу он испытывает гораздо более сильную ревность и благоговейный страх, чем по отношению к любому мальчику. Поэтому вид обнаженной матери действует слишком возбуждающе на маленького мальчика. Вид обнаженного тела отца заставляет его чувствовать свое несовершенство и бессильную ярость. Но эти чувства рождают страх и чувство вины у мальчика. Девочка, которая регулярно видит отца нагим, тоже может испытывать излишнее возбуждение.

Я не хочу сказать, что всех детей возбуждает вид нагого тела родителей. Никто не занимался наблюдением за реакцией нормальных детей. Но поскольку известно, что такая реакция вполне вероятна, вам разумнее не обнажаться в присутствии детей и не допускать их в ванную, пока вы моетесь или в туалет, когда вы пользуетесь им. Если ребенок случайно застанет вас раздетым, не пугайтесь и не сердитесь на него, лишь спокойно скажите: "Подожди меня, пожалуйста за дверью, пока я не оденусь".

После 6-7 лет у детей появляется стеснительность, которую надо уважать.

## **Детский сад**

### **512. Хороший детский сад не заменяет семейное воспитание, а дополняет его.**

Большинству детей детский сад приносит громадную пользу. Но не каждому ребенку он необходим. Детский сад особо ценен для единственного в семье ребенка, для ребенка, не имеющего достаточно возможностей общаться с другими детьми, для ребенка, живущего в плохих жилищных условиях, для ребенка, с которым матери трудно справиться по каким-либо причинам. Каждому трехлетнему малышу необходимо общество детей его возраста не только для игры и развлечений, но, самое главное, чтобы научиться жить в коллективе, что является главной задачей его жизни. Ребенку также необходимы пространство, где он мог бы бегать и кричать, приспособления для физических упражнений, кубики, блоки, доски, чтобы строить, куклы, поезда и другие игрушки. Ему необходимо общаться и с другими взрослыми людьми, кроме своих родителей. Очень немногие дети имеют все эти преимущества дома.

### **513. Детские сады нужны не только тем детям, чьи матери работают.**

Уже давно существуют детские сады, где работающие матери оставляют своих детей на день. Лучшие воспитатели детских садов всегда стремились понять нужды детей, любить их, оказывать им необходимое внимание, проявлять нежность, снабжать их игрушками в достаточном количестве, предоставлять им свободу для всестороннего развития. Плохие воспитатели считают своей главной обязанностью добиваться безупречной дисциплины; по их мнению, все, что детям нужно, это чистоплотность и хорошее питание.

Сейчас известно, что всем маленьким детям, а не только тем, чьи матери работают, нужно общество других детей, всем детям нужны пространство, музыка, краски, карандаши, пластилин - все, что обогащает их духовный мир. Недостаточно, чтобы детские воспитатели просто любили детей; они должны также понимать их. А для этого необходимо иметь специальную подготовку.

### **514. В каком возрасте отправлять ребенка в детский сад.**

Большинство детских садов принимает детей с 3 лет. Это действительно самый лучший возраст, если ребенок созрел для детского сада - это те навыки, которые там прививают: рисовать, читать стихи и т. п. Я слышал, как одна мать говорила: "Я думаю отправить его в детский сад не раньше 4 лет, чтобы он большему там научился". Это ошибка. Навыки -- это незначительная часть той пользы, которую дает хороший детский сад. В детском саду дети учатся любить коллектив, работать сообща, строить планы и осуществлять их. В детском саду дети могут свободно бегать, танцевать, петь. Все это нужно как трехлетнему, так и четырехлетнему ребенку, но чем позже он начнет привыкать к коллективу, тем ему будет труднее.

Некоторые дети считают непригодными для детского сада, потому что до этого они много болели и быстро утомляются в обществе детей. Нужно признаться, что в детском саду дети чаще простужаются, чем дома. Но это не причина, чтобы не пускать ребенка в детский сад. Крепкий, здоровый ребенок не пострадает от нескольких лишних простуд, если они протекают легко.



Преимущества детского сада с лихвой окупают этот недостаток. Что касается усталости, то некоторые дети бывают утомлены и возбуждены в первые несколько недель, а потом большинство из них привыкает к режиму детского сада и чувствует себя там, как дома. Но если ребенок продолжает утомляться, попытайтесь брать его домой пораньше.

### **515. Первые дни в детском саду.**

Общительный четырехлетний ребенок с первых же дней чувствует себя в детском саду, как рыба в воде. Но трехлетний ребенок обычно еще очень привязан к матери. Если мать в первый день оставит его в детском саду, он вначале не будет протестовать, но через некоторое время начнет скучать по матери и искать ее, обнаружив же, что ее нет, испугается и на следующий день может вообще отказаться пойти в детский сад. Такого зависимого ребенка лучше приучать к детскому саду постепенно. В первые несколько дней мать может находиться поблизости от того места, где играет ребенок, и брать его домой спустя некоторое время. Каждый день мать и ребенок остаются в детском саду все дольше. Тем временем ребенок имеет возможность привыкнуть, полюбить воспитательницу и детей. Иногда ребенок спокоен первые несколько дней, но вдруг он больно ушибся и требует мать. Воспитательница может посоветовать матери побыть около ребенка в течение нескольких дней. Но когда матери приходится оставаться в детском саду, она должна держаться поодаль. Ее задача - дать ребенку возможность самому захотеть остаться с детьми.

Иногда мать беспокоится больше, чем ребенок. Если она прощается с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у ребенка возникает мысль: "она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-то ужасное, если я здесь останусь. Лучше я не отпущу ее от себя". Мягкосердечная мать, безусловно, беспокоится о том, как будет чувствовать себя ребенок, впервые оставшийся без нее. В таких случаях лучше посоветуйтесь с воспитательницей.

Если ребенок боится или просто отказывается идти в хороший детский сад с понимающими добрыми воспитателями, родителям нужно проявить твердость и объяснить ребенку, что ему следует идти в детский сад, так же как родители каждый день ходят на работу. Для самого ребенка лучше, если он переборет свою зависимость, чем поддастся ей. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то, возможно, водить ребенка в детский сад в течение нескольких недель следует попробовать отцу. Если же страх ребенка велик, посоветуйтесь с психиатром (см. раздел 477).

### **516. Как вести себя родителям.**

Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Посоветуйтесь с воспитательницей, не разумнее ли временно сократить ежедневное его пребывание в детском саду или оставлять такого ребенка дома 1-2 раза в неделю.

## ***XIX. От шести до одиннадцати***

### **Приспособление к окружающему миру**

#### **517. После 6 лет многое меняется.**

Ребенок становится более независимым от родителей, иной раз даже нетерпеливым. Для него важнее мнение товарищей. Растет его чувство ответственности по отношению к тем делам и вещам, которые представляются ему важными. Его совестливость подчас становится мучительной. Его начинают интересовать такие вещи, как арифметика, устройство мотора и т. д. Короче

говоря, он эмансипируется от семьи, чтобы занять свое место равноправного гражданина в обществе.

Для контраста вспомните ребенка от 3 до 5 лет. Он открыто обожает своих родителей. Он верит им на слово, что хорошо, что плохо, подражает им в манерах за столом, с удовольствием носит то, что на него наденут. Он употребляет слова, которые слышит от родителей, хотя не все ему понятны.

### **518. Независимость от родителей.**

После 6 лет ребенок продолжает глубоко любить своих родителей, но старается этого не показывать. Ему не нравится, когда его целуют, по крайней мере при людях. Ребенок холодно относится и к другим людям, кроме тех, кого он считает "замечательными людьми". Он не хочет, чтобы его любили как собственность или как "очаровательное дитя". Он приобретает чувство собственного достоинства и хочет, чтобы его уважали. Стремясь избавиться от родительской зависимости, он все чаще обращается за идеями и знаниями к взрослым людям вне семьи, которым он доверяет. Если он узнает от своего любимого учителя по естествознанию, что красные кровяные шарики больше, чем белые, то отцу никакими силами не удастся убедить его, что это не так. То, чему учили его родители, не забыто, более того, их принципы добра и зла засели так глубоко в его душе, что он считает их своими идеями. Но он сердится, когда родители напоминают ему, что он должен делать, так как сам знает и хочет, чтобы его считали сознательным.

### **519. Плохие манеры.**

Ребенок перестанет пользоваться слишком "взрослыми" словами и стиль его речи становится грубоватым. Он хочет носить только такую одежду и прическу, как другие ребята. Он может нарочно ходить с расстегнутым воротником и расшнурованными ботинками. Он может совершенно забыть, как правильно есть за столом, садиться за стол с грязными руками, набивает рот или ковыряет вилкой в тарелке. Он может рассеянно бить ногой по ножке стула, бросает пальто на пол, хлопает дверями или забывает закрывать их за собой. Он меняет пример для подражания: раньше он подражал взрослым, а теперь - своим сверстникам. Он заявляет о своем праве на независимость от родителей. И совесть его чиста, так как он не делает ничего такого, что нехорошо с моральной точки зрения. Эти плохие манеры и плохие привычки очень расстраивают родителей. Они думают, что ребенок забыл все, чему его так долго учили. На самом деле эти перемены доказывают, что ребенок навсегда усвоил, что такое хорошее поведение, иначе он не стал бы против него восставать. Когда ребенок почувствует, что он утвердил свою независимость, хорошее поведение вернется. А тем временем хорошие родители могут утешаться тем, что их ребенок нормально развивается.

Не каждый ребенок становится непослушным в этом возрасте. Если родители - общительные люди и у ребенка хорошие отношения с ними, то, возможно, вообще не будет явных признаков бунта. У девочек бунт обычно менее ярко выражен, чем у мальчиков. Но в любом случае при более внимательном изучении вы найдете признаки перемены в поведении ребенка и в его отношении к окружающим.

Что же делать? Возможно, вы станете смотреть сквозь пальцы на раздражающие вас мелочи. Но вы должны быть тверды в таких вопросах, которые считаете важными. Если вам приходится напоминать ребенку вымыть руки, постарайтесь делать это не в форме приказа и не ворчливым тоном, а спокойно, чтобы не вызвать еще большего упрямства.

### **520. "Тайные общества".**

Они очень популярны в этом возрасте. Группа друзей решает основать "тайное общество". Они изобретают отличительные знаки, назначают место тайных встреч, составляют список правил. Они могут забыть придумать самый секрет, но, возможно, идея секретности - это потребность доказать, что они могут сами управлять собой и без вмешательства взрослых.

### **521. Как помочь ребенку быть общительным и заслужить признание коллектива.**

Для этого нужно с самого рождения соблюдать следующие принципы воспитания: не суетиться излишне вокруг ребенка, после года обеспечить ему

детское общество, предоставить ему достаточно свободы для развития самостоятельности, свести к минимуму перемены дома и в детском саду. Разрешайте ему по возможности одеваться, разговаривать, играть, иметь те же карманные деньги и другие блага, какие имеют другие дети в округе (в среднем), даже если вам не нравится, как они воспитаны (разумеется, я не хочу сказать, что ребенку можно разрешить подражать хулиганам).

Насколько хорошо взрослый человек умеет ладить с людьми на работе, в семье, со знакомыми, зависит от того, как хорошо он умел в детстве ладить с другими детьми. Высокие идеалы и принципы, которые родители прививают ребенку, становятся частью его натуры и в конце концов проявляются, даже, если ребенок проходит пору увлечения бранными словами и грубыми манерами. Но, если родителям не нравится район, где они живут, и дети, с которыми дружит их ребенок, и они внушают ему, что он неровня соседским детям, не разрешают ему дружить с ними, ребенок может вырасти неприспособленным к общению с людьми и не умеющим быть счастливым.

Если ребенок не умеет заводить друзей, ему может помочь классный преподаватель, организовав уроки таким образом, чтобы этот ребенок мог проявить свои способности. Тогда другие ребята смогут оценить его хорошие качества и полюбить его. Хороший учитель, пользующийся уважением ребят, может способствовать популярности ребенка своим одобрением. Помогает даже, если учитель просто посадит его на одну парту с самым популярным учеником в классе или даст ребенку поручение, которое он будет выполнять вместе с всеобщим любимцем.

Родители, со своей стороны, тоже могут во многом помочь. Будьте дружелюбны и гостеприимны в отношении друзей своего ребенка, когда он приводит их в гости. Не забудьте угостить их, причем лучше теми блюдами, которые нравятся всем детям. Когда вы выезжаете с семьей на пикники, экскурсии, идете в кино, приглашайте с собой друзей ваших детей (и не обязательно тех, кого вы одобряете). Дети, так же как и взрослые, не лишены корысти. Им скорее понравится ребенок, который стремится доставить им удовольствие. Разумеется, популярность ребенка не должна быть "купленной", такая популярность все равно долго не продлится. Но ваша цель - дать ему случай присоединиться к группе подростков его возраста, которые, возможно, не хотят принимать его из чувства групповой обособленности, столь характерной для этого возраста.

## Самоконтроль

### 522. Ему нравится точность и аккуратность.

Приглядитесь повнимательнее к играм детей в этом возрасте. Им нравятся игры со строгими правилами и требующие умения. В таких играх, как "классы", прыгалки, в играх с мячом различные упражнения выполняются в определенном порядке, если же играющий ошибается, он должен начать все с начала. В таких играх детей привлекает сама идея точности и аккуратности. В этом возрасте дети часто увлекаются коллекционированием. Дети находят удовольствие, достигая порядка и законченности в своих коллекциях, будь то камни, марки или этикетки со спичечных коробок.

В этом возрасте у детей иногда появляется желание навести порядок в своих вещах. Они могут наклеить ярлыки на ящики письменного стола, аккуратно расставить все книги. Порядок долго не держится, но как велико должно было быть стремление ребенка к порядку, чтобы он вообще занялся его наведением.

### 523. Тик не поддается контролю ребенка.

К тикю относятся такие явления, как мигание, подергивание плечом, гримасы, повороты шеи, откашливание, сопение, сухой кашель. Тик чаще всего бывает у девятилетних детей, но может быть в любом возрасте после 2 лет. При тике движения обычно очень быстрые и повторяются регулярно, всегда в одной и той же форме. Тик усиливается, если ребенок нервничает. Тик продолжается, то прекращаясь, то усиливаясь в течение нескольких недель или месяцев, а затем либо прекратится навсегда, либо сменится новым видом тика. Мигание, сопение, откашливание и сухой кашель часто начинаются во время простуды, но

продолжаются и после того, как ребенок выздоровеет. Подергивание плечами может начаться во время ношения очень свободной одежды, которая, кажется, вот-вот свалится. Ребенок может скопировать тик у другого ребенка, но он не стал бы этого делать, если бы не был нервно напряжен.

Особенно часто тик встречается у нервных детей, имеющих строгих родителей. Иногда мать или отец делают ребенку замечания и отдают приказания, как только он оказывается поблизости. Может быть, родители постоянно неодобрительно относятся к ребенку или требуют от него слишком многого, или перегружают его, заставляя заниматься и музыкой, и танцами, и спортом. Если бы ребенок осмелел и возразил, он не был бы так внутренне напряжен. Но, будучи слишком хорошо воспитан, он сдерживает и накапливает раздражение, которое проявляется в тике.

Не браните ребенка и не делайте ему замечаний из-за тика. Ребенок не может прекратить тик по своему желанию. Ваши усилия должны быть направлены на то, чтобы сделать жизнь ребенка дома спокойной и счастливой, с минимумом выговоров, а также на то, чтобы его жизнь в школе и вне дома была приятной.

## **Комиксы, радио, телевидение и кино**

### **524. Дети относятся к комиксам серьезно.**

Сознательные родители обычно опасаются, что комиксы прививают детям дурной вкус, заполняют их головы мрачными идеями, не оставляют им времени для прогулок и выполнения домашних заданий и что вообще это пустая трата денег. В этих обвинениях есть доля правды. Но если дети единодушно стремятся к чему-то, мы вынуждены признать, что это имеет для них какую-то положительную, конструктивную ценность. Разумнее попытаться дать им то, что они хотят, в наилучшей форме, но мы ничего не добьемся, если будем ахать и кудахтать, как нервные куры. Дети всех возрастов полны благородных стремлений к великим делам, которые, как им кажется, совершают взрослые.

В раннем возрасте им достаточно просто копировать занятия взрослых: водить поезда, играть в докторов и т. п. После 6 лет воображаемая жизнь детей частично отделяется от их реальной жизни. Теперь они проводят много времени за школьными занятиями. Перед ними также стоит задача научиться жить в коллективе. Когда у них остается время помечтать, их растущая независимость заставляет воображать великие подвиги, не имеющие ничего общего с обыденными делами их родителей и соседей. Считая, что они теперь сами знают, что хорошо, что плохо, они находят огромное удовольствие в историях, где добро борется со злом и побеждает. Отсюда становится понятно, почему дети так увлекаются комиксами. Было бы ошибкой считать, что эти жестокие истории выдумываются для того, чтобы развращать детей. Люди, которые сочиняют и рисуют их, сначала выясняют вкусы и потребности детей. Образованным взрослым людям комиксы кажутся грубыми, лишенными всяких литературных достоинств и благородных идей. Но это говорит о том, что взрослые находятся в другой стадии развития, чем десятилетние дети (как оно и должно быть). Дети должны пройти через стадию увлечения историями, в которых сверхчеловеческая сила и справедливость всегда побеждают в самую последнюю минуту. После этого они переходят к чтению более сложной и тонкой литературы. Так же как ползание на четвереньках в младенчестве не мешает ребенку научиться ходить более изящным способом - на двух ногах, так и чтением комиксов не мешает тому, чтобы у ребенка развился хороший вкус.

### **525. Ограничение в комиксах.**

Разумеется, это ваше право и даже обязанность запрещать ребенку читать комиксы, неприемлемые в моральном отношении. Нельзя также позволять ребенку проводить слишком много времени за чтением комиксов, чтобы у него не оставалось времени для прогулок и друзей. Но вряд ли вы захотите, чтобы он был настолько же поглощен и художественной литературой. Возможно, вам придется установить свои ограничения: столько-то комиксов в неделю или столько-то часов чтения каждый день. Даже совершенно счастливые и успевающие дети могут увлечься комиксами и забыть обо всем на свете; но это

продолжается недолго. Если же ребенок живет исключительно мечтами, сказками, радиопередачами, кино, нужно, чтобы и родители, и школа помогли ему найти радость в общении с друзьями и в играх (см. раздел 521).

## **526. Способствуют ли комиксы, телепередачи и кино росту юношеской преступности.**

Этот вопрос часто задают родители.

Родители не должны быть безразличны к моральному содержанию книг, которые читает их ребенок, фильмов и телепередач, которые он смотрит. Зверства и сексуальность, ярко представленные, вредны детям любого возраста, и родители имеют полное право запретить их. Но я не стал бы волноваться за уравновешенного шестилетнего ребенка, смотрящего по телевизору ковбойский фильм, в котором хорошие парни превосходят в стрельбе и верховой езде негодяев и, перехитрив их, побеждают.

## **527. Радио- и телепередачи.**

Увлечение радио- и телепередачами создает некоторые проблемы для родителей.

Первая трудность - это впечатлительность некоторых детей, которые бывают настолько напуганы страшной передачей, что не могут уснуть, или им снятся кошмары. Обычно это бывает с детьми до 6 лет. Я бы не рекомендовал разрешать детям смотреть такие передачи, они не сделают из ребенка головореза, но слишком взволнуют его.

Другая трудность - с ребенком, который "прилипает" к телевизору с той минуты, когда начинают передачи, и до той минуты, когда его заставят, наконец, лечь спать. Он не хочет, ни на минуту оторваться от телевизора, чтобы поесть или сделать домашние уроки.

Родители и ребенок должны прийти к соглашению относительно распорядка дня, чтобы определенные часы были отведены для прогулок, еды, сна, домашних уроков и телепередач. И ребенок, и родители должны твердо соблюдать установленный режим. Иначе родители будут бранить ребенка каждый раз, застав его у телевизора, а ребенок будет включать его каждый раз, когда родители отвернутся. Некоторые дети и взрослые могут хорошо заниматься при включенном радиоприемнике (они уверяют, что даже лучше), хотя это более вероятно, когда звучит музыка, а не голос диктора. Можно разрешить ребенку заниматься при включенном радио, если он готовит уроки правильно и вовремя.

Если ребенок хорошо готовит домашние задания, достаточно времени проводит на свежем воздухе, с друзьями, ест и спит вовремя и если страшные передачи не пугают его, я бы разрешил ему смотреть телепередачи и слушать радио столько, сколько он хочет. Я бы не стал упрекать его за это, или бранить. Этим вы не заставите его разлюбить теле- радиопередачи, а как раз наоборот. Помните, что истории об удивительных приключениях, которые вам кажутся чепухой, могут глубоко трогать вашего ребенка и даже во многом повлиять на его характер. Кроме того, детям интересно обсуждать между собой теле- радиопередачи, так же как взрослым интересно поговорить о книгах, спектаклях, новостях. Для детей это часть их "светской жизни". Но, с другой стороны, родители могут без колебаний запретить детям смотреть те передачи, которые считают явно нежелательными.

## **528. Кино.**

Приключенческие фильмы нравятся детям по тем же причинам, что и комиксы и телепередачи. Семилетнему ребенку можно позволить в воскресенье пойти в кино с друзьями во второй половине дня. Не водите детей на вечерние сеансы. Я бы не разрешал детям ходить в кино чаще, чем раз в неделю, потому что с точки зрения гигиены кинотеатр - не очень подходящее место для времяпрепровождения детей.

Рискованно водить в кино ребенка моложе 7 лет. Вам может показаться, что тот или иной мультипликационный фильм будет для него прекрасным развлечением, но в любом фильме есть три-четыре эпизода, которые могут напугать маленького ребенка. Вам следует помнить, что дети 4-5 лет плохо отличают реальное от нереального. Баба-Яга - живое существо для детей и они боятся ее так же, как вы испугались бы живого бандита. Самое безопасное правило относительно кино: не водите туда детей до 7 лет (если только на

фильмы, относительно которых вы абсолютно уверены, что они не содержат ничего предосудительного или пугающего). Если ребенка старше 7 лет фильмы пугают, не водите его в кинотеатр.

## **Воровство**

### **529. Когда маленькие дети берут чужие вещи.**

Это не воровство. Просто им очень хочется иметь эту вещь. Они еще как следует не различают, что принадлежит им, а что нет. Не надо стыдить их за это и уверять, что они поступили нехорошо. Матери следует просто сказать, что это игрушка Пети, что он скоро сам захочет играть ею, а у тебя есть много хороших игрушек дома.

### **530. Что означает воровство в более сознательном возрасте.**

Когда ребенок 6-12 лет берет чужую вещь, он знает, что поступает нехорошо. Он, вероятно, сделает это втайне, спрячет украденное и будет отрицать свою вину.

Когда родители или учитель ловят ребенка на воровстве, они очень расстраиваются; их первое желание - накинуться на ребенка с упреками и пристыдить его. Это естественно: ведь всех нас учили, что воровство серьезное преступление. Нам становится страшно, когда ворует наш ребенок.

Важно, чтобы ребенок твердо знал, что его родители не одобряют воровства и настаивают на незамедлительном возвращении украденного. Но, с другой стороны, неразумно запугивать такого ребенка или делать вид, что вы никогда больше не будете его любить.

Например, крадет семилетний мальчик, хорошо воспитанный сознательными родителями, имеющий достаточно игрушек и других вещей и небольшие карманные деньги. Крадет он, вероятно, небольшие суммы денег у матери или товарищей, авторучки у учителей или картинки у соседа по парте. Часто его кража совершенно бесцельна, потому что у него может быть такая же вещь. Очевидно, дело в чувствах ребенка. Его как будто мучает потребность в чем-то и он пытается удовлетворить ее, беря у других вещи, которые на самом деле совсем ему не нужны. Что же ему нужно?

В большинстве случаев такой ребенок чувствует себя несчастным и одиноким. Может быть, ему не хватает родительской ласки или он не может найти друзей среди своих сверстников (это чувство покинутости может возникнуть даже у ребенка, который пользуется любовью и уважением товарищей). Я думаю, тот факт, что воруют чаще всего семилетние дети, говорит о том, что в этом возрасте дети особенно чувствуют, как они отдаляются от родителей. Если они не находят настоящих друзей, то чувствуют себя покинутыми и никому не нужными. Вероятно, поэтому дети, ворующие деньги, либо раздают их товарищам, либо покупают конфеты для всего класса, т. е. стараются "купить" дружбу своих товарищей по классу. Мало того, что ребенок несколько отдаляется от родителей, но и родители часто бывают особенно придирчивы к детям в этом не очень привлекательном возрасте.

В раннем периоде ребенок может также почувствовать себя более одиноким из-за возросшей застенчивости, чувствительности и стремления к независимости.

В любом возрасте одна из причин воровства - неудовлетворенная потребность в любви и ласке. Другие причины индивидуальны: страх, ревность, недовольство.

### **531. Что делать с ребенком, который крадет.**

Если вы абсолютно уверены, что ваш ребенок (или ученик) украл, скажите ему немедленно и твердо, что знаете, где он это взял, и заставьте вернуть украденное. Другими словами, не облегчайте его положения и не давайте ему возможности лгать. Ребенок должен вернуть украденное другому ребенку или в магазин, где он взял. Если он украл в магазине, вероятно, будет тактичнее пойти с ним туда и объяснить, что ребенок взял вещь, не заплатив и хочет вернуть ее. Учитель может вернуть украденное владельцу, чтобы спасти ребенка от публичного стыда. Другими словами, не нужно унижать ребенка, который

украден, а просто следует дать ясно понять, что ему этого делать не позволят.

Подумайте, хватает ли вашему ребенку ласки и одобрительного участия в семье, есть ли у него друзья вне семьи. Давайте ему, если вам позволяют средства, те же карманные деньги, что имеют его сверстники. Это поможет ему чувствовать себя "таким, как все". Если же кражи продолжают или ребенок не может найти своего места в окружающей среде, посоветуйтесь с детским психиатром.

## **XX. Школа**

### **Что дает ребенку школа**

#### **532. Главное, чему учит школа - как найти свое место в жизни.**

Различные предметы, которые дети проходят в школе, являются лишь средством для достижения этой цели. В прежние времена считалось, что задача школы - научить детей читать, писать, считать и запомнить некоторые цифры и факты. Один замечательный учитель говорил, что, учась в школе, он должен был выучить наизусть определение предлогов: "Предлог - это слово, имеющее значение положения, направления, времени или другое абстрактное отношение; употребляется для соединения существительных или местоимений с другими словами в адвербиальном или адъективном смысле". Разумеется, он ничему не научился, запомнив это правило. Человек действительно обогащается знаниями только тогда, когда эти знания для него что-то значат. Одна из задач школы - преподавать предметы в такой интересной и живой форме, чтобы ребенку самому захотелось изучить их и запомнить.

Изучение по книгам и при помощи бесед довольно ограничено. Предмет постигается гораздо глубже и быстрее, если его изучают в реальной обстановке. Дети усвоят больше арифметических действий за неделю, если дать им возможность обслуживать школьный магазин, подсчитывать сдачу, вести учет и т. д., чем они выучат за месяц по книгам с безликими цифрами.

В обширных знаниях мало пользы, если человек не умеет быть счастливым, не умеет уживаться с людьми, не справляется с работой, которой он хочет заниматься. Хороший учитель пытается понять каждого ребенка, чтобы помочь ему преодолеть свои слабые стороны и стать человеком с широким кругозором. Ребенку, которому не хватает чувства уверенности в себе, нужно дать возможность проявить свои способности. Выскочку и очковтирателя надо научить добиваться признания честным трудом. Ребенку, не умеющему заводить друзей, нужно помочь стать более общительным и привлекательным в глазах товарищей.

Ребенка, который кажется ленивым, нужно чем-то увлечь.

Школа может добиться успехов лишь до определенного предела, если она пользуется только скучными программами, по которым весь класс читает хрестоматию от стр. 17 до стр. 23 и делает упражнения по арифметике на стр. 128 учебника. Такое обучение подходит среднему ученику, но для способных ребят оно слишком скучно, а плохие ученики не успевают за программой. Если ребенок не любит книги, такой тип обучения заставит его искать развлечений на уроке. Такая школьная программа ничем не поможет девочке, которой одиноко, или мальчику, который не умеет считаться с товарищами.

#### **533. Как сделать школьные занятия живыми и интересными.**

Если вы найдете действительно интересную и живую тему, вы сможете использовать ее для изучения всех предметов. Например, во втором классе основная тема - индейцы. Чем больше дети узнают о жизни индейцев, тем больше

им хочется знать. В хрестоматии содержится история индейцев, с которой детям действительно интересно познакомиться. По арифметике они изучают, как индейцы считали и что заменяло им деньги. Таким образом, арифметика - уже не отдельный предмет, но полезная жизненная необходимость. География - это не просто пятна на карте, а места, где жили индейцы, где они путешествовали, это сведения о том, чем отличается жизнь на равнине от жизни в лесу. На уроках по естествознанию дети могут делать краски из ягод и красить ими материю или выращивать кукурузу. Они могут также делать луки и стрелы и индейские костюмы.

Некоторым людям не нравится мысль, что школьную программу можно сделать интересной. Они считают, что ребенок должен научиться делать неприятное и трудное. Но, если вы оглянетесь вокруг, вы увидите, что наиболее преуспевают в жизни те, кто любит свою работу, если не считать случаев, когда человеку просто везет. В любой работе есть много скучного и неинтересного, но вы делаете это потому, что видите необходимость и связь рутинной работы с ее увлекательными сторонами. Дарвин был никудышным учеником по всем предметам, но позже он заинтересовался вопросом о происхождении жизни, провел одно из самых трудоемких и тщательных исследований, которое когда-либо знала наука, и разработал теорию эволюции. Мальчик может не видеть никакого смысла в геометрии, ненавидеть ее и плохо по ней успевать. Но, если он становится военным летчиком, он видит, для чего нужна геометрия, и понимает, что с ее помощью можно спасти жизнь всего экипажа. Тогда он сидит над той же геометрией все ночи напролет. Хорошие учителя ясно понимают, что каждому ребенку необходимо развить самодисциплину, чтобы стать полезным членом общества. Но они по опыту знают, что дисциплину не наденешь на ребенка, как наручники. Дисциплина - это то, что развивается внутри человека. Прежде всего ребенок должен понять цели своей работы и почувствовать ответственность перед другими за ее выполнение.

### **534. Как школа помогает "трудным" детям.**

Интересная, гибкая программа имеет и другие преимущества, кроме того, что она делает школьные занятия увлекательными. Например, мальчику с трудом давалось чтение и письмо в первых двух классах, где обучение велось по предметам. Он остался на второй год. В глубине души ему было стыдно за свою неудачу. Но он в этом не признавался, уверяя, что ненавидит школу. Даже до того, как начались его школьные неприятности, он плохо уживался со своими товарищами. Сознание того, что все считают его тупицей, только ухудшало дело. Самолюбие ребенка было ранено. Иногда он начинал бравировать перед классом.

Учительница думала, что он нарочно плохо себя ведет. На самом деле ребенок пытался таким неудачным способом привлечь внимание коллектива. Это был здоровый импульс избежать исключения из коллектива.

Ученик перешел в другую школу, которая была заинтересована не только в том, чтобы научить его читать и писать, но и помочь ему найти свое место в коллективе. Учительница узнала из разговоров с его матерью, что он любит рисовать и плотничать. Она увидела в этом возможность использовать положительные качества ребенка в классе. Дети были заняты рисованием картины из жизни индейцев, которую собирались повесить на стене в классе. Они также совместно делали макет индейской деревни. Учительница включила мальчика в обе эти работы. Это была работа, из-за которой ему не нужно было нервничать, - он умел ее делать. Постепенно его все больше интересовывали индейцы. Чтобы правильно нарисовать свою часть картины и правильно сделать свою часть макета, ему потребовалось почитать об индейцах. Он хотел научиться читать. Он стал стараться. Его новые одноклассники не считали его тупицей из-за того, что он не умел читать. Они больше думали о том, как хорошо он рисует и делает макет. Иногда они хвалили его и просили помочь. Мальчик начал "оттаивать". В конце концов он ведь так долго добивался признания и дружелюбия! Чувствуя себя прочно в коллективе, он стал более общительным и дружелюбным с товарищами.



### **535. Связь школы с жизнью.**

Нужно, чтобы школа давала своим ученикам непосредственные знания об окружающей жизни, о местном сельском хозяйстве, о работе фермеров, бизнесменов и рабочих, чтобы они видели связь между знаниями, получаемыми в школе, и реальной жизнью. Школа организует поездки на близлежащие промышленные предприятия, приглашает различных специалистов для бесед со школьниками, поощряет дискуссии, возникающие на уроках. Если тема занятий, например, продукты питания, можно дать возможность классу понаблюдать, как молоко сначала отдаивают, потом пастеризуют, наливают в бутылки и доставляют в магазин.

Ученики старших классов и студенты имеют дальнейшую возможность изучать мир в летних трудовых лагерях, где они работают на фабриках и фермах вместе с учителями, а потом обсуждают увиденное, и им яснее становятся трудности различных специальностей и пути их преодоления.

### **536. Демократия способствует дисциплине.**

Хорошая школа должна учить пользоваться демократией как образом жизни и работы. Если учитель ведет себя как диктатор, никакие книги не помогут ему привить детям демократические убеждения. Хороший учитель поощряет учеников принимать участие в планировании различных мероприятий, в обсуждении способов их осуществления, разрешает им самим распределять обязанности. Так дети учатся ценить друг друга, так они учатся претворять планы в жизнь не только в школе, но и потом, в окружающем мире.

Опыт показал, что если учитель руководит каждым шагом своих учеников, они работают, пока он рядом, но стоит ему уйти, дети перестают работать и начинают шалить. Дети приходят к выводу, что занятия - это ответственность учителя, а не их, поэтому как только учитель отвернется, они пользуются возможностью делать то, что им нравится. Но, если дети сами выбирают и продумывают свою работу и выполняют ее совместно, всем коллективом, они работают с одинаковым усердием как при учителе, так и в его отсутствие. Почему? А потому, что они знали цель своей работы и все ее этапы, которые им предстояло проделать. Они чувствовали, что это их работа, а не учителя. Каждый из ребят охотно выполнял порученную ему часть работы, потому что он гордился своей ролью уважаемого члена коллектива и чувствовал свою ответственность перед другими детьми.

### **537. Все, кто имеет отношение к детям, должны работать сообща.**

Даже самые лучшие педагоги не в состоянии самостоятельно преодолеть все трудности воспитания ребенка. Им необходима помощь родителей. Для этого существуют родительские собрания и частные беседы, в которых учитель и родители могут поделиться своими знаниями о ребенке, объяснить свои цели и взгляды на воспитание. Учитель может также связаться с пионервожатым, с врачом, у которого лечится ребенок, и с другими лицами, связанными с ним. Каждый из них сумеет проделать более успешную работу в контакте друг с другом. Такой контакт особенно важен для ребенка с хроническим заболеванием. Учитель должен знать, в чем суть заболевания, в чем состоит лечение, чем он может помочь и за чем он может понаблюдать, пока ребенок в школе. Для лечащего врача также важно знать, как болезнь влияет на его занятия в школе, чем школа может помочь ребенку и каково должно быть лечение, чтобы оно не противоречило той работе, которую проводят с ребенком в школе.

Некоторые проблемы воспитания не поддаются разрешению силами только учителя и родителей, несмотря на все их усилия и чуткость. В этом случае нужна помощь специалиста по детскому воспитанию. До сих пор в школах еще почти нет детских психиатров. Но в некоторых школах работают консультанты по детскому воспитанию, психологи или школа приглашает для консультаций педагогов, профессией которых является помогать детям, родителям и классным руководителям понять и преодолеть трудности, которые ребенок переживает в школе. Если такого специалиста в школе нет или учитель считает проблему слишком запущенной, разумнее обратиться к детскому психиатру.

### **538. Как добиваться хорошей школы.**

Родители иногда говорят: "Хорошо вам говорить об идеальных школах, но в школе, где учится мой ребенок, преподавание ведется по трафаретным программам и я ничего не могу с этим поделать". Это не так. Каждый город может иметь такие школы, какие нужны детям. Усовершенствование школьной системы обучения - дело каждого гражданина; так осуществляются демократические права. Но необходимо ясно представлять, какой должна быть хорошая школа.

Родители могут принять активное участие в работе родительских советов, регулярно посещать родительские собрания, показать учителям и руководству школы, что им небезразлично, как ведется обучение, и что на их поддержку можно рассчитывать при введении новых, прогрессивных методов обучения. Ни одна школьная система обучения не может быть идеальной, но для усовершенствования ее необходима заинтересованность и активное участие всех ее граждан.

Многие люди не осознают, как много значит хорошая школа в развитии счастливых граждан, полезных своей стране. Они возражают против увеличения бюджета на образование, который можно использовать для повышения заработной платы учителей, для сокращения числа учеников в одном классе, создания школьных лабораторий и мастерских, для внешкольной программы. Не понимая ценности таких мероприятий, многие считают их излишеством, развлечением, средством обеспечить учителей работой. С финансовой точки зрения такое отношение означает экономию в мелочах и расточительность в крупном. Деньги, разумно потраченные на заботу о детях, сторицей возвращаются обществу. Первоклассные школы, которым удается заинтересовать детей и помочь им почувствовать себя полноправными и полезными членами коллектива, значительно сокращают рост безответственных и преступных элементов. Но ценность таких школ еще ярче проявляется в других детях (которые в любом случае не стали преступниками), которые впоследствии находят свое место в обществе, становятся лучшими работниками, сознательными гражданами, более счастливыми в личной жизни. Разве это не лучший способ расходовать государственные средства?

## **Если ребенок плохо учится**

### **539. Отставание в учебе имеет много причин.**

Индивидуальные неудачи бывают обычно в тех школах, которые не стремятся приспособиться к нуждам и уровню каждого ученика, в которых с детьми обращаются грубо, требуя от них безоговорочного послушания, и где классные группы слишком велики для индивидуального подхода.

Причины плохой успеваемости могут быть заложены в самом ребенке. Они могут быть скрыты в его здоровье: плохое зрение или слух, утомляемость или хроническое заболевание. Причиной может быть психическое состояние ребенка: нервность и беспокойство по какому-либо поводу, неумение найти общий язык с преподавателем или учениками. Бывает, что ребенок плохо читает, потому что ему трудно узнавать написанные слова. Один ребенок не работает потому, что задания даются ему слишком легко, другой - потому, что слишком трудно.

Не ругайте и не наказывайте ребенка, у которого нелады с учебой. Попробуйте выяснить, в чем причина его плохой успеваемости. Посоветуйтесь с преподавателем или директором школы, или с консультантом по воспитанию, если он есть. Проверьте состояние здоровья ребенка, включая зрение и слух.

### **540. Очень способный ребенок.**

Если в классе все ученики работают по одной и той же программе, то более способным ребятам может быть скучно, потому что задания оказываются для них слишком легкими. Единственным выходом из положения может оказаться переход в более старший класс. Это может оказаться хорошим решением, если ребенок и физически и духовно более развит, чем его сверстники. В противном случае он будет изолирован и одинок среди товарищей по классу, особенно когда они вступят в подростковый период. Он может быть слишком тщедушным для спортивных игр и танцев. Интересы ребенка скорее всего определяются его

возрастом, что мешает ему найти общий язык с новыми товарищами. Какой ему толк от того, что он поступит в институт в очень молодом возрасте, если из-за этого он всегда будет одинок?

Для такого способного ребенка лучше остаться в своем классе, где учатся его сверстники, при условии, что программа обучения слишком гибкая, т.е. ее можно сделать более сложной для способных детей. Ему можно поручить проработать в библиотеке более трудную книгу и сделать по ней доклад. Если способный ученик работает ради отметок или, чтобы доставить удовольствие учителю, ребята дают ему клички "Умник", "Любимчик", и т. д. Но если он работает над общей темой, совместно со всем коллективом, уважение ребят к нему растет, потому что его ум и способности оказываются особенно полезными в общем деле.

Даже если вы считаете своего ребенка очень талантливым, не добивайтесь перевода его в более старший класс, не соответствующий его способностям. В результате ребенок будет учиться хуже, чем мог бы, или даже просто останется на второй год, возвращаясь к своему классу.

Возникает также вопрос, нужно ли учить смысленных детей читать и считать еще до школы. Родители рассказывают, что часто дети сами просят показать им буквы и цифры и прямо-таки напрашиваются на обучение. Это отчасти так, и нет вреда в удовлетворении любопытства ребенка.

Но во многих таких случаях есть и другая сторона. Часто родители возлагают на ребенка слишком большие надежды и хотят, чтобы он превосходил других детей. Когда он играет в свои детские игры, они относятся к этому спокойно. Но стоит ему только проявить интерес к чтению, они загораются и с энтузиазмом помогают ребенку научиться читать. Ребенок, видя восторг родителей, отвечает на него еще большим интересом. Это может совершенно отвлечь его от естественных занятий его возраста и превратить его в "грамотея" раньше, чем нужно.

Для хороших родителей естественно радоваться прекрасным качествам своих детей. Но необходимо различать, где кончаются интересы ребенка и начинаются большие надежды родителей. Если родители по натуре честолюбивы, они должны честно признаться в этом самим себе и быть начеку, чтобы не позволить своему честолюбию управлять жизнью ребенка. Чтобы ребенок вырос счастливым человеком и стал гордостью своих родителей, они не должны оказывать на него давления ни в каком возрасте, будь то по поводу школьных занятий, уроков музыки или танцев, спорта или выбора друзей.

#### **541. Плохая успеваемость из-за нервности.**

Учебе ребенка могут помешать различные беспокойства, неприятности и семейные нелады. Вот несколько примеров, хотя они и не исчерпывают всех возможностей.

Шестилетняя девочка мучается чувством ревности к младшему брату. Это ее нервирует, отвлекает от занятий. Иногда она неожиданно нападает на других детей без всякой видимой причины.

Ребенок может быть расстроен болезнью кого-либо из членов семьи или угрозой родителей уехать, или неправильно понятыми половыми взаимоотношениями. В первые годы в школе ребенок может бояться хулигана или злой собаки по дороге в школу, или строгой учительницы, бояться попросить разрешения пойти в туалет или отвечать урок перед всем классом. Для взрослого человека это все может показаться пустяками, но для застенчивого 6-7-летнего ребенка такие вещи могут явиться причиной сильного страха, который совершенно парализует его способность соображать. Девятилетний ребенок, которого дома сильно ругают и наказывают, может дойти до состояния крайнего беспокойства и напряженности и потерять способность удерживать свои мысли на чем бы то ни было.

Обычно ребенок, которого считают "ленивым", на самом деле совсем не ленив. Человек рождается любознательным и энергичным. Если позже он теряет эти качества, то виновато воспитание. Причины кажущейся лени различны. Ребенок может быть просто упрям, потому что его с самого рождения постоянно понукают. Но он не ленится, когда дело касается его личных увлечений. Иногда ребенок просто не решается попытаться сделать что-либо из страха потерпеть неудачу. Это качество развивается у такого ребенка, чьи родители всегда слишком критически относились к его достижениям либо требовали от него очень многого.

Иногда плохо учится слишком добросовестный ребенок, как это ни странно звучит. Он много раз повторяет уже выученный урок или сделанное упражнение в страхе, что он что-то упустил или сделал неправильно. Такой ребенок всегда отстает от товарищей из-за своей излишней суетливости.

Ребенок, лишенный любви и заботы в раннем детстве, к школьному возрасту, как правило, становится нервным, беспокойным, безответственным, неспособным заинтересоваться учебой, найти общий язык с учителями и одноклассниками.

Какова бы ни была причина плохой успеваемости ребенка, нужно, во-первых, найти внутреннюю причину его неуспеваемости (см. раздел 539); во-вторых, независимо от того, сумеете вы найти ее или нет, учитель и родители, объединив свои знания о ребенке, должны раскрыть его хорошие качества и интересы и, используя их, постепенно втянуть ребенка в коллектив и его деятельность.

#### **542. Плохое чтение из-за медленного развития зрительной памяти.**

И для вас и для меня слово "нос" выглядит совершенно иначе, чем слова "сон". Но для большинства маленьких детей, только начинающих читать, подобные пары слов выглядят почти одинаково. Они могут слово "ров" прочесть как "вор" или слово "вес" - как "сев". В письме они часто путают буквы, похожие по написанию. Со временем такие ошибки становятся очень редки. Но приблизительно 10% учащихся (в основном мальчики) продолжают страдать этим недостатком в течение нескольких лет. Им требуется больше времени, чтобы научиться относительно хорошо читать, а ошибки в правописании они могут делать всю жизнь, сколько бы они не тренировались. Такие дети быстро приходят к выводу, что они "неспособные", и часто начинают ненавидеть школу, потому что не могут идти вровень с классом. Их необходимо успокоить и разуверить, что их беда - в особом дефекте зрительной памяти (так же как отсутствие музыкального слуха), что они не глупы и не ленивы, что рано или поздно они научатся и хорошо читать, и правильно писать.

#### **543. Помощь в занятиях.**

Иногда учитель советует дополнительно позаниматься с ребенком по тем предметам, по которым он отстает. В ряде случаев родители сами решают "подтянуть" ребенка. Делать это надо с осторожностью. Часто родители оказываются плохими педагогами не потому, что им не хватает знаний, и не потому, что они недобросовестны, а потому, что принимают успехи ребенка слишком близко к сердцу и сердятся, если он что-нибудь не понимает. Когда ребенок и без того запутался в предмете, нервничающий родитель только ухудшит дело. Кроме того, родитель может объяснить ему не так, как учитель, что еще больше запутает ребенка, не понявшего эту тему в классе.

Я не хочу сказать, что родителям никогда не надо помогать детям в занятиях. Иногда их помощь приносит очень хорошие результаты. Но прежде чем заняться с ребенком, посоветуйтесь с его преподавателем. Немедленно прекратите свои индивидуальные занятия, если они не приносят успеха.

Когда ребенок изредка обращается к вам с просьбой помочь ему в выполнении домашнего задания, нет ничего страшного, если вы объясните ему то, что он не понимает (ничего не доставляет родителям большего удовольствия, чем возможность продемонстрировать ребенку свои знания). Но если ребенок просит сделать за него домашнюю работу, потому что он ее не понимает, посоветуйтесь с учителем. Хороший учитель предпочитает помочь ребенку понять тему, чтобы потом он выполнил задание самостоятельно. Если преподаватель слишком занят для индивидуальных занятий с ребенком, родителям придется самим ему помочь, но даже в этом случае старайтесь, чтобы ребенок понял задание и сделал его сам. Не делайте за него уроков.

#### **544. Боязнь идти в школу.**

Иногда у ребенка неожиданно появляется необъяснимый страх перед школой и он отказывается туда идти. Это часто происходит после того, как он оставался дома несколько дней из-за болезни или несчастного случая, особенно если начало болезни или несчастный случай имели место в школе. Как правило, ребенок не может объяснить, чего он боится в школе. Изучение таких случаев показало, что действительная причина страха часто не имеет ничего общего со

школой. Если позволить ребенку остаться дома, его страх перед школой только увеличится и к нему добавится страх отстать от школьной программы и вызвать недовольство учителя и товарищей по классу. Поэтому родители должны проявить твердость и настоять на возвращении ребенка в школу. Не дайте ему себя обмануть жалобами на здоровье, не пытайтесь уговорить врача разрешить ему не ходить в школу еще несколько дней (разумеется, врач должен проверить состояние его здоровья).

#### **545. Если ребенок не может есть перед тем, как идти в школу.**

Изредка возникает и такая проблема, особенно с учениками 1 и 2-го классов в начале учебного года. Добросовестный ребенок может настолько благоговеть перед классом и перед учителем, что это совершенно лишит его аппетита перед тем, как идти в школу. Если мать заставит его поесть, его может вырвать по пути в школу или в классе, отчего к его прочим неприятностям прибавится еще и чувство стыда.

Не заставляйте ребенка есть с утра. Пусть он выпьет сока или молока, если это все, что может принять его желудок. Если ребенок не может даже пить, пусть идет в школу с пустым желудком. Конечно, это не хорошо, но он скорее избавится от своего нервного напряжения и будет в состоянии завтракать перед занятиями, если вы оставите его в покое. Обычно такой ребенок очень хорошо ест за обедом и еще лучше - за ужином, компенсируя пропущенный завтрак. По мере привыкания к школе его желудок будет требовать все больше пищи по утрам при условии, что ему не приходится вести борьбу со своей матерью.

Для застенчивого ребенка особенно важна чуткость учителя. Мать может поговорить с учителем, объяснить ему ситуацию. Учитель постарается быть особенно ласковым с ребенком и помочь ему вжиться в коллектив.

#### **546. Учитель и родители.**

Вам не трудно оставаться в хороших отношениях с учителем, если ваш ребенок прекрасно учится. Но если он учится плохо, отношения с учителями могут осложниться. Самые лучшие учителя, так же как и самые лучшие родители, - всего лишь люди. Каждый из них гордится своей работой. Каждый из них испытывает собственнические чувства по отношению к ребенку. Каждый в душе считает (справедливо или нет), что ребенок добился бы гораздо лучших результатов, если бы другая сторона обращалась с ним несколько иначе. Родителям следует помнить, что учитель так же обидчив, как и они сами, что они добьются гораздо большего от совместных обсуждений, если будут дружелюбны и стоворчивы. Некоторые родители сознаются, что им страшновато появляться перед учителем, но ведь и учителю часто бывает страшновато предстать перед родителями. Задача родителей в разговоре с учителем - дать ему информацию об интересах ребенка, его реакции на различные явления. А учитель сам решит, как ему использовать эту информацию. Не забудьте поблагодарить учителя за преподавание тем, которые особенно нравятся и даются ребенку.

## **Детский психиатр**

#### **547. Психиатры, психологи и воспитание детей.**

Существует неправильное представление о назначении психиатров, психологов и разнице между ними. Детский психиатр - это врач, обученный понимать и лечить различные типы неправильного поведения и эмоциональных проблем. В XIX веке психиатры лечили главным образом душевнобольных, поэтому многие люди до сих пор не решаются к ним обращаться. Но психиатры давно пришли к выводу, что серьезные проблемы развиваются из повседневных. Поэтому психиатры все внимательнее изучают повседневные проблемы, поскольку вовремя принятые меры приносят наибольший успех в кратчайший срок. Когда ребенок заболевает воспалением легких, родители не ждут ухудшения его состояния, а сразу вызывают врача. Тем более не следует откладывать обращение к психиатру до тех пор, когда психическое состояние ребенка станет серьезным.

Психолог - общее название для специалистов - не врачей, занимающихся

различными вопросами психологии. Психологи, работающие с детьми, проверяют уровень их умственного развития, восприимчивость, причины и средства исправления неуспеваемости в школе.

Я надеюсь, что когда-нибудь в каждой школе будут работать штатные психиатры и психологи, чтобы дети, родители и учителя имели возможность получить квалифицированную помощь и совет по любой повседневной проблеме, чтобы посещение психиатра было таким же естественным делом, как посещение любого врача с целью выяснить расписание прививок, состав питания, профилактику болезней и т. д.

## **XXI. Половое созревание**

### **Физиологические изменения**

#### **548. Половое созревание девочек.**

Под половым созреванием я имею в виду двухлетний период интенсивного роста, который предшествует половой зрелости. Половая зрелость у девочек начинается с первым менструальным циклом. У мальчиков нет такого ярко выраженного события, поэтому разговор о половом созревании я начинаю с девочек.

Прежде всего необходимо помнить, что половое созревание не наступает у всех в одном и том же возрасте. У большинства девочек оно начинается в 11 лет и первый менструальный цикл бывает двумя годами позже - в 13 лет. Но у довольно многих девочек половое созревание начинается в 9 лет. Бывает, что оно начинается только в 13 лет. В исключительных случаях половое созревание девочек начинается уже в 7 лет или только в 15 лет. Более позднее или раннее половое созревание не означает неправильного функционирования желез внутренней секреции. Это означает только, что они работают по разным расписаниям. Это индивидуальное расписание, вероятно, наследственная черта если половое созревание у родителей наступило позже, чем у других, то у их детей оно тоже обычно наступает позже.

Давайте проследим за половым созреванием девочки, которое начинается в 11 лет. В 7-8 лет она выростала на 5-6 см в год. К 9 годам скорость роста снижалась до 4 см в год, как будто природа нажала на тормоза. Но вдруг к 11 годам тормоза отпускаются. В следующие два года девочка будет стремительно тянуться вверх со скоростью 8-10 см в год. Она будет прибавлять в весе 4,5-9 кг в год вместо 2-3,5 кг, как в предыдущие годы, но при этом не становится полнее. Ее аппетит становится "волчим", чтобы поспеть за таким буйным ростом. Происходят и другие изменения. В начале полового созревания у девочки увеличатся молочные железы. Сначала увеличивается и немного выпячивается околососковый кружок. Затем вся молочная железа принимает соответствующую форму. В первый год или полтора молочная железа девочки имеет коническую форму. Но ближе к началу менструального цикла она становится более округлой. Вскоре после того как начинает оформляться молочная железа, вырастают волосы в области половых органов. Позднее волосы вырастают и под мышками. Бедрa расширяются. Строение кожи меняется.

В 13 лет у девочек обычно начинаются менструации. К этому времени ее тело становится телом взрослой женщины. Она почти достигает того роста и веса, который остается надолго. С этого времени ее рост замедляется. За год после начала менструального цикла девочка, вероятно, вырастет на 4 см, а за следующий год - только на 2 см. У многих девочек менструации бывают нерегулярными и не каждый месяц в первый год или два. Это не означает какую-то патологию.

#### **549. Половое созревание начинается по-разному.**

У многих девочек половое созревание начинается намного раньше, а у других - намного позже. Если оно начинается у 8-9-летней девочки, она, естественно, будет чувствовать неловкость и смущение среди своих подруг по классу, которые видят, как она быстро растет и оформляется в женщину. Но не каждую девочку это волнует. Все зависит от степени ее душевного спокойствия и от ее желания и готовности превратиться в женщину. Если у девочки хорошие отношения с матерью и ей хочется походить на нее, то она будет довольна своим бурным ростом, несмотря на то, что опережает своих сверстниц. Но, если девочка недовольна своей принадлежностью к женскому полу (например, из-за ревности к своему брату) или она боится стать взрослой, ее напугают и расстроят признаки раннего полового созревания.

Девочка, у которой половое созревание задерживается, тоже беспокоится. Бывает, что в 13 лет у девочки не появилось ни одного признака полового созревания, в то время как на ее глазах остальные девочки сильно выросли. Сама она пока еще находится в стадии замедленного роста, которая предшествует половому созреванию. Девочка чувствует себя недоразвитой коротышкой. Ей кажется, что она хуже других. Такую девочку нужно успокоить и уверить, что ее половое развитие начнется так же наверняка, как бывает восход и заход солнца. Если у матери или других родственников половое созревание началось поздно, девочке нужно об этом сказать.

Кроме возрастных, существуют и другие вариации начала полового развития. У некоторых девочек волосы в области половых органов вырастают раньше, чем оформляются молочные железы. И совсем редко волосы под мышками бывают самым первым признаком (а не последним, как в большинстве случаев). Обычно проходит 2 года со времени появления первого признака полового развития до первой менструации. Если половое созревание начинается в более раннем возрасте, оно, как правило, протекает быстрее - меньше чем 1,5 года. У тех девочек, чье половое развитие началось в более позднем возрасте, оно обычно длится дольше 2 лет, прежде чем начнется первая менструация. Иногда одна молочная железа развивается раньше чем другая. Это обычное явление и ничего не означает. Та грудь, что развилась раньше, так и останется увеличенной по сравнению со второй на протяжении всего периода полового созревания.

#### **550. Половое созревание мальчиков.**

Оно начинается в среднем на 2 года позже, чем у девочек. Если у девочек половое созревание начинается в среднем в 11 лет, то у мальчиков в 13 лет. Оно может начаться уже в 11 лет или в редких случаях даже раньше, но может задержаться и до 15 лет, а у очень немногих мальчиков - и дольше. Мальчик начинает расти с удвоенной скоростью. Его половые органы интенсивно развиваются и вокруг них вырастают волосы. Позже начинают расти волосы под мышками и на лице. Голос ломается и становится ниже.

За двухлетний период тело мальчика почти завершает превращение в мужчину. В последующие 2 года его рост будет медленно увеличиваться на 5-6 см и затем практически остановится. Мальчик, так же как и девочка, может пережить период физической и эмоциональной неловкости, стараясь научиться управлять своим новым телом и новыми чувствами. Так же как его голос, то высокий, то низкий, он сам одновременно и мальчик, и мужчина, но уже ни тот, ни другой.

Здесь уместно поговорить о трудностях взаимоотношений между мальчиками и девочками в школе в период полового созревания и зрелости. В одном классе учатся мальчики и девочки одного возраста, но между 11 и 15 годами девочки практически на 2 года старше мальчика того же возраста.

Она опережает мальчика по развитию, она выше ростом, у нее более "взрослые" интересы. Ей хочется ходить на танцы и принимать ухаживания, а он еще маленький дикарь, который считает постыдным обращать внимание на девчонок. В этот период при организации внеклассных мероприятий лучше объединять различные возрастные группы, чтобы детям было интереснее.

Мальчик, чье половое созревание задерживается, который все еще меньше других по росту, в то время как его товарищи вырастают в мужчин, еще более нуждается в утешении, чем отстающая в половом созревании девочка. Рост, телосложение и сила играют огромную роль в глазах детей этого возраста. Но в

некоторых семьях вместо того, чтобы успокоить мальчика, что со временем и он вырастет на 24-27 см, родители ведут мальчика к врачу, умоляя провести курс специального лечения. Это еще больше убеждает мальчика, что с ним действительно что-то не в порядке. Разумнее и безопаснее позволить нормальному мальчику развиваться в соответствии со своим индивидуальным, врожденным "планом".

### **551. Кожные заболевания у подростка.**

Половое созревание меняет структуру кожи. Поры увеличиваются и выделяют больше жира. От скопления жира, пыли и грязи образуются угри. Угри еще больше расширяют поры, что облегчает проникновение под кожу бактерий, вызывающих небольшую инфекцию или прыщик. Подростки склонны к застенчивости. Их беспокоит малейший дефект в их внешности. Они испытывают неловкость из-за прыщей, постоянно трогают их руками и выдавливают. От этого бактерии распространяются на близлежащие участки кожи и на пальцы, которыми ребенок трогает и вносит бактерии в новые угри, вызывая новые прыщи. Выдавливание прыщей часто делает их только больше и глубже, так что после может остаться шрам. Некоторые подростки, интересующиеся вопросами пола, воображают, что их прыщи вызваны нескромными мыслями или онанизмом.

Почти все родители принимают прыщи своих детей как неизбежное зло, считая, что их вылечит только время. Это неправильный подход. Современные лекарства в большинстве случаев могут дать улучшение. Ребенка, безусловно, необходимо показать лечащему врачу или специалисту по кожным болезням, которые примут все меры для улучшения внешнего вида подростка (что в свою очередь улучшит настроение) и для предотвращения шрамов, которые иногда оставляют прыщи.

Существуют также и общие меры, которые считаются очень полезными. Энергичные физические упражнения, свежий воздух и прямые солнечные лучи улучшают цвет лица многих людей. Обильное употребление шоколада, конфет и других высококалорийных сладостей способствует образованию прыщей. Разумно исключить эти продукты из питания подростка, по крайней мере в этот испытательный период. Обычно кожу тщательно, но легко очищают горячей мыльной губкой, после чего смывают горячей и холодной водой. Очень важно объяснить ребенку, почему ему не следует трогать лицо руками и выдавливать прыщи.

У подростков также усиливается выделение пота под мышками и запах. Некоторые дети и даже родители этого не замечают, но товарищам по классу запах будет неприятен, что вызовет неприязнь к самому ребенку. Всем подросткам необходимо ежедневно тщательно мыть под мышки мылом и регулярно пользоваться специальными средствами от пота.

## **Психологические изменения**

### **552. Застенчивость и обидчивость.**

В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он становится более чувствительным и застенчивым. Он расстраивается из-за малейшего дефекта, преувеличивая его значение (девочка с веснушками может думать, что они ее уродуют). Небольшая особенность строения его тела или функционирования организма сразу же убеждает мальчика, что он не такой, как все, что он хуже других. Подросток так быстро меняется, что ему трудно разобраться, что он собой представляет. Его движения становятся угловатыми, потому что он еще не может управлять своим новым телом так легко, как раньше; аналогично вначале ему трудно управлять и своими новыми чувствами. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. Его могут беспокоить возросшие половые желания. Он еще не очень ясно представляет себе, откуда они исходят и как поступать. Мальчики и особенно девочки влюбляются в разных людей. Например, мальчик может восхищаться своим учителем, девочка может без ума влюбиться в свою



учительницу или литературную героиню. Это происходит потому, что в течение многих лет девочки и мальчики придерживались общества представителей своего пола, а представителей противоположного пола считали своими естественными врагами. Это застарелый антагонизм и барьеры преодолеваются очень медленно. Когда подросток впервые осмеливается допустить нежные мысли о существовании противоположного пола, то им обычно оказывается кинозвезда. Спустя некоторое время мальчики и девочки, учащиеся в одной школе, начинают мечтать друг о друге, но даже тогда пройдет еще много времени, прежде, чем застенчивые найдут в себе смелость выразить свою приязнь в лицо.

### **553. Требование свободы часто означает страх перед ней.**

Почти все подростки жалуются, что родители стесняют их свободу. Для стремительно взрослеющего подростка естественно настаивать на своих правах и достоинстве, приличествующих его ступени развития. Ему приходится напоминать родителям, что он уже не ребенок. Но родители не должны буквально понимать каждое требование ребенка и уступать без разговоров. Дело в том, что подростка пугает его стремительный рост. Он совершенно не уверен в своей способности быть таким знающим, умелым, утонченным и обаятельным, каким ему хотелось бы быть. Но он никогда не признается в своих сомнениях ни себе, ни тем более родителям. Подросток боится своей свободы и в то же время протестует против родительской опеки.

### **554. Подросткам необходимо руководство.**

Учителя, психиатры и другие специалисты, работавшие с подростками, рассказывают, что некоторые из них признаются, что им хотелось бы, чтобы их родители были с ними немного строже, так же как родители некоторых их друзей, и учили бы их что хорошо и что плохо. Это не значит, что родители должны стать судьями своих детей. Родители должны поговорить с учителями и родителями других подростков, чтобы выяснить обычаи и правила той местности, где они живут. Они, безусловно, должны обсуждать с ребенком эти правила. Но в конце концов они должны сами для себя решить, что они считают правильным, и настоять на своем, хотя это довольно трудно. Если решение родителей разумно, подросток принимает его и в глубине души благодарен. С одной стороны, родители вправе сказать: "Мы лучше знаем", но, с другой, они должны чувствовать и проявлять глубокое доверие к своему ребенку, к его суждениям и его нравственности. Ребенка удерживает на правильном пути главным образом здоровое воспитание и уверенность в том, что родители доверяют ему, а не те правила, которым они его учат. Но подростку нужны и правила, и сознание, что родители уделяют ему достаточно внимания, чтобы преподать ему эти правила, заполняющие пробелы в его жизненном опыте.

### **555. Соперничество с родителями.**

Напряженность, возникающая иногда в отношениях между подростками и их родителями, частично объясняется естественным соперничеством. Подросток осознает, что пришла очередь покорять мир, привлекать противоположный пол, быть отцом или матерью. Он как бы старается потеснить родителей и столкнуть их с вершин власти. Родители подсознательно это чувствуют и, разумеется, не очень довольны.

Возможны даже трения между отцом и дочерью, между матерью и сыном. Между 3 и 6 годами мальчик сильно увлечен своей матерью, а девочка отцом. После 6 лет ребенок старается забыть об этом увлечении и отрицает его. Но когда в период отрочества он испытывает сильный напор чувств, они сначала устремляются, как весенний горный поток, по старому засохшему руслу, т. е. снова по направлению к родителям. Однако подросток подсознательно чувствует, что это нехорошо. В этом возрасте его первая большая задача: изменить направленность своих чувств от родителей к кому-нибудь вне семьи. Он старается уничтожить свою любовь к родителям неприязненными чувствами к ним. Этим частично объясняется, почему мальчики грубят матери и почему девочки могут быть необъяснимо антагонистичны по отношению к своим отцам.

Родители, безусловно, привязаны к своим детям-подросткам, и это помогает нам понять, почему мать в душе или открыто не одобряет девушек, которые нравятся сыну, и почему отец может бурно возражать против молодых людей, ухаживающих за его дочерью.

## **XXII. Проблемы питания и развития**

### **Худые дети**

#### **556. Худоба имеет разные причины.**

У некоторых детей худоба наследственная. С одной или с обеих сторон родственники все худощавы. С самого детства они были обеспечены полноценным и обильным питанием. Они не больны и не нервны. Просто им никогда не хотелось много есть особенно калорийной пищи.

Некоторые дети худы, потому что от постоянных уговоров во время еды аппетит у них окончательно пропал (см. раздел 559). Другие дети не могут есть из-за нервного напряжения. Если ребенок размышляет в страхе о колдунах или о смерти, или боится, что его мать уедет и оставит его, то его аппетит может сильно снизиться. Ревнивая младшая сестра, соперничая со своей старшей сестрой, не дает себе отдыха даже во время еды. Таким образом, первый ребенок худеет по двум причинам: нервность, с одной стороны, снижает его аппетит, а с другой - обуславливает большие затраты энергии.

В мире есть еще много детей, которые недостаточно хорошо питаются из-за отсутствия еды или средств купить ее. Существуют хронические заболевания, которые вызывают плохое усвоение пищи. Но обычно дети, худеющие во время болезни, быстро восстанавливают свой вес, если во время выздоровления их не заставляли есть насильно и ожидали самостоятельного восстановления их аппетита.

#### **557. Уход за худым ребенком.**

Худой ребенок нуждается в постоянном медицинском наблюдении, особенно, если он легко утомляется или сильно похудел, или мало прибавляет в весе.

Худоба, утомляемость, плохая прибавка в весе вызываются эмоциональными переживаниями чаще, чем физическими заболеваниями. Если ваш ребенок нервничает или у него депрессия, попытайтесь посоветоваться с детским психиатром, поговорите с учителем. В случае любого душевного расстройства разумно прежде всего пересмотреть отношения ребенка с родителями, с братьями и сестрами, с друзьями и со школой. Если вы воюете с ребенком из-за его плохого аппетита - прекратите это.

Некоторые худые дети лучше едят небольшими порциями, но чаще. Здоровый ребенок может иметь прекрасный аппетит и все-таки оставаться худым. Видимо, таким его задумала природа. Обычно такие дети предпочитают сравнительно малокалорийную пищу, такую как мясо, овощи, фрукты и отворачиваются от высококалорийных десертов. Но некоторые дети, несмотря на неприязнь к высококалорийным продуктам, любят сливки и масло. Можно вместо молока делать для них кашу на сливках (сначала используйте полужирные сливки, а потом жирные), можно добавлять сливки в супы-пюре. Кладите немного больше масла в вареные овощи и мажьте побольше масла на хлеб. Эти перемены следует осуществлять постепенно, поскольку пищеварительной системе необходимо время, чтобы привыкнуть к увеличенному потреблению жира. Но, если ребенок возражает против таких перемен, не настаивайте - этим вы только ухудшите его аппетит.

Добавление сливок и масла в пищу далеко не всегда помогает ребенку прибавить в весе. Вся беда в том, что обычная такая мера только уменьшает его аппетит.

Итак, если у вас как будто нет никаких проблем с ребенком, если он был худощав от рождения, но каждый год относительно нормально прибавляет в весе, успокойтесь. Вероятно, таким его и задумала природа.

#### **558. Дополнительный отдых.**

Если ребенок похудел или стал нервничать, или утомляется быстрее, чем обычно, врач, вероятно, посоветует дополнительный отдых в течение месяца или двух. Однако то, что для одного ребенка является отдыхом, другого может только привести в бешенство. Поэтому приспосабливайтесь к нуждам своего

ребенка. Школьник, вероятно, будет протестовать против любого режима, отличающегося от режима остальных ребят.

Время от ужина до сна должно проходить спокойно. Ребенок может посмотреть телевизионную передачу, послушать радио, расскажите ему сказку или прочитайте, отец может заняться с ребенком каким-нибудь ручным трудом.

Дошкольника можно укладывать в кровать еще до ужина, затем подать ему ужин в постель и оставить его там до сна. Но это должно выглядеть как привилегия, а не как наказание. Тогда ребенок с удовольствием подчиняется, по крайней мере на несколько недель. Даже, если он будет выскакивать из кровати, он все-таки лучше отдохнет, чем если он будет бегать по квартире. Если у вас есть время, почитайте ребенку, чтобы удержать его на одном месте.

Можно оставлять ребенка в постели до утра и дать ему завтрак в постель, а потом оставить его полежать еще час. Можно и завтрак, и ужин подавать в постель.

Если ребенка раздражает лежание в постели после обеда, он, вероятно, более охотно просто останется дома на час или два, тихо играя или помогая матери в домашней работе или уходе за новорожденным.

## Проблема аппетита

### 559. Как это начинается.

Почему многие дети плохо едят? Как правило, потому, что их родители всеми силами стараются заставить их есть хорошо. У щенков, например, не бывает проблемы аппетита. Не бывает ее и у детей в тех странах, где матери не знают правил питания и поэтому не беспокоятся. В шутку можно сказать, что для того, чтобы отбить у ребенка аппетит, нужны знания и много месяцев упорной работы.

Один ребенок рождается с "волчьим" аппетитом, который не пропадает даже, когда он болен или расстроен. Аппетит другого ребенка более умеренный и легко исчезает в результате болезней или волнений. Одни дети созданы толстыми, другие всегда остаются худощавыми. Но каждый ребенок рождается с достаточным аппетитом для поддержания здоровья и для нормальной прибавке в весе.

Вся беда в том, что ребенок также рождается с инстинктом упрямиться, когда его слишком понукают, с инстинктом отвращения к той пище, с которой у него возникают неприятные ассоциации. Есть и еще одно осложнение; человек не любит один и тот же продукт всегда. В течение некоторого времени он может съедать на завтрак огромное количество шпината или новый вид каши, а через месяц он, может быть, и смотреть на них не захочет. Некоторые люди едят много мучной пищи и сладостей, а другим достаточно небольшого количества этих продуктов.

Зная все это, вы легко поймете, как возникает проблема аппетита у детей. Еще в младенчестве мать пытается заставить ребенка выпить молока больше, чем он хочет, что вызывает упрямство с его стороны. Или при введении твердой пищи ребенку не дали возможности привыкнуть к ней постепенно. Многие дети становятся более разборчивыми в еде после года, потому что в это время они не должны прибавлять в весе так же быстро, как в первый год жизни, и потому что они становятся более своевольными. При прорезывании зубов аппетит часто ухудшается. Уговоры еще больше снижают аппетит и могут навсегда сделать ребенка "плохим едоком". Очень часто проблема аппетита возникает во время выздоровления после болезни. Если мать начинает "вталкивать" в ребенка пищу до возвращения его аппетита, то ребенок моментально чувствует к еде большее отвращение, и оно может стать постоянным.

Но не всегда проблема возникает в результате уговоров. Ребенок может отказываться от еды, мучаясь ревностью к новому брату или сестре или из-за какого-либо другого переживания. Но какова бы ни была первоначальная причина потери аппетита, беспокойство матери по этому поводу и уговоры обычно только ухудшают дело и мешают естественному возвращению аппетита.

Представьте себя на минуточку на месте ребенка. Чтобы вам легче было это сделать, вспомните последний раз, когда вам не хотелось есть. Возможно, это был душный день или вы были расстроены, или у вас болел живот (ребенок с плохим аппетитом, чувствует себя так почти все время). А теперь вообразите, что какой-то нервничающий гигант сидит рядом с вами и с беспокойством

наблюдает за каждым куском, который вы отправляете в рот. Вы съели немного тех блюд, которых вам хотелось, и положили вилку, чувствуя, что насытились. Но гигант выглядит расстроенным и говорит: "Ты даже не попробовал репу". Вы объясняете, что вам не хочется репы, но он не понимает вашего настроения и ведет себя так, как будто считает, что вы нарочно его огорчаете. Когда он говорит, что вам нельзя встать из-за стола, пока вы не съедите всю репу без остатка, вы пробуете ложечку репы, но чувствуете при этом легкую тошноту. Он зачерпывает столовую ложку репы и "заталкивает" ее вам в рот, отчего вы давитесь.

### **560. Лечение требует времени и терпения.**

Когда проблема с кормлением уже возникла, преодоление ее требует времени и терпения. Раз уж мать начала беспокоиться о питании ребенка, ей трудно успокоиться, пока ребенок плохо ест. И все же именно ее беспокойство и настойчивость являются главной причиной, мешающей возвращению его аппетита. Даже, если мать переборет себя и не подаст виду, что она беспокоится, пройдет еще много времени, прежде чем у ребенка изгладятся неприятные ассоциации, связанные с едой.

Аппетит ребенка можно сравнить с мышкой, а уговоры матери - с кошкой, которая загнала мышку обратно в норку. Вы не убедите мышку выйти из норки лишь потому, что кошка смотрит в другую сторону. Кошка должна оставить ее в покое надолго, чтобы она поверила, что опасность действительно миновала.

Доктор Клара Дэвис установила, что маленькие дети, не предубежденные против различных продуктов, сами выбирали сбалансированное питание из предлагаемых им естественных продуктов. Но не ждите, что ребенок, отказывающийся есть, например, овощи в течение многих месяцев, вдруг их полюбит только потому, что мать предоставила ему право выбора. Он, может быть, станет их есть в походе, где их едят все другие ребята и где никого не заботит, ест он или нет. Но дома при виде овощей у него возникает слишком много неприятных ассоциаций и он говорит: "Нет".

### **561. У матери тоже не "стальные" нервы.**

Если ребенок хронически страдает снижением аппетита, мать не может не волноваться, опасаясь, что у ребенка разовьется какая-нибудь болезнь, вызванная недостатком витаминов и питательных веществ, или его организм потеряет способность сопротивляться инфекциям. Сколько врач не пытается разуверить ее, что дети с плохим аппетитом подвержены заболеваниям ничуть не больше, чем остальные, ей трудно в это поверить.

Женщина может чувствовать себя виноватой, воображая, что все ее родственники, соседи и врач считают ее плохой матерью. Разумеется, они ничего подобного не считают. Скорее они очень хорошо ее понимают, потому что наверняка в их семьях хотя бы один из детей - тоже плохой едок.

Кроме того, мать неизбежно почувствует отчаяние и гнев на "маленького негодяя", который может совершенно "наплевать" на все усилия матери сделать ему добро. Это самое неприятное чувство, потому что оно заставляет совестливую мать стыдиться самой себя.

Интересно, что большинство родителей детей с плохим аппетитом сами были плохими едоками в детстве. Они прекрасно помнят, что уговоры и настояния приводят к обратному результату, но чувствуют себя бессильными поступать иначе. В таких случаях часть родительского беспокойства - это остатки того беспокойства, которое они переняли в детстве у своих родителей.

### **562. Плохой аппетит не слишком опасен для ребенка.**

Важно помнить, что детский организм снабжен удивительным врожденным механизмом, который определяет, сколько и какой пищи нужно съесть для нормального роста и развития. Но плохой едок нуждается в наблюдении врача, который осмотрит ребенка, решит, каких веществ ему не хватает, порекомендует, чем заменить те продукты, которые ребенок отказывается есть, посоветует, как с ним обращаться, и успокоит мать.

### **563. С едой не должно быть связано никаких неприятных ассоциаций.**

**Ваша цель - не заставлять ребенка есть, а создать ему условия, в которых он сам захочет есть.**

Старайтесь ни под каким видом не обсуждать при ребенке его аппетит, ни

в виде угроз, ни в форме поощрений. Я бы не стал хвалить его, когда он поест особенно хорошо, ни подавать вид, что вы расстроены, если он съел мало. Спустя некоторое время вы натренируете себя просто не думать об этом и это будет вашим большим достижением. Когда ребенок почувствует, что на него никто не давит, он начнет обращать больше внимания на свой аппетит.

Иногда можно слышать совет: "Поставьте перед ребенком еду, не произнесите ни слова и уберите ее через 30 минут независимо от того, сколько он съел. Не давайте ничего до следующего приема пищи". Это хороший метод, если он применяется правильно, т. е. если мать действительно не беспокоится по поводу аппетита ребенка и обстановка за едой остается дружелюбной. Но раздраженная мать иногда претворяет этот совет в жизнь таким образом: она швыряет ребенку тарелку с едой и мрачно произносит: "Если ты не съешь обед за 30 минут, я его уберу и ты ничего не получишь до самого ужина". Затем она становится в ожидающую позу и пристально смотрит на ребенка. Такая угроза настраивает его антагонистически и отбивает последний аппетит. Упрямый ребенок, которому бросили вызов, всегда выйдет победителем.

Вы ведь хотите, чтобы ваш ребенок хорошо ел, потому что это ему нужно, а не потому, что вы хотите одержать над ним победу в войне за аппетит, заставляя его есть или убирая от него еду.

Начните с той пищи, которая ребенку особенно нравится, чтобы у него слюнки текли при виде еды, чтобы ему не терпелось поскорее начать. Чтобы создать у ребенка такое отношение к еде, в течение 2-3 месяцев кормите его только той здоровой пищей, которая ему нравится (стараясь, чтобы его питание было как можно более полноценным), и не предлагайте ему те продукты, которые он решительно отказывается есть.

Если ваш ребенок хорошо ест большинство видов пищи и отказывается только от некоторых, прочитайте разделы 410-420, где вы найдете предложения о замене одних продуктов другими, пока вкусы ребенка изменятся или исчезнет его подозрительность и напряженность за едой.

#### **564. Если ребенок устанавливает для себя строго ограниченное меню.**

Иногда матери рассказывают: "Мой ребенок ест только сардельки, бананы, апельсины и пьет газированную воду. Иногда он съедает кусочек белого хлеба или две чайные ложки зеленого горошка. Он отказывается даже смотреть на остальные виды пищи".

Это действительно необычайно тяжелое положение. Но принцип остается тот же. Вы можете дать ему банан и кусочек хлеба на завтрак, сардельку, две чайные ложки горошка и апельсин - на обед и снова бананы и хлеб на ужин. Дайте ребенку добавку, если он просит и если у вас этот продукт имеется. В течение нескольких дней давайте ему комбинации из этих продуктов, кроме фруктовой воды с сиропом, так как сладкий сироп отобьет даже тот небольшой аппетит, который у него есть. Месяца через два он будет с нетерпением ждать часа приема пищи. Прибавьте пару чайных ложек другой еды, которую он когда-то ел, но не той, которую он ненавидел. Не говорите ни слова о новом блюде. Если он даже не притронется к нему, все равно никак не реагируйте. Попытайтесь предложить его еще раз недели через две, а пока попробуйте какой-нибудь другой продукт. Как часто вам следует прибавлять новые блюда в меню ребенка, зависит от того, как улучшается его аппетит и нравятся ли ему новые блюда.

#### **565. Не делайте различий между разными видами пищи.**

Пусть ребенок съест четыре порции одного блюда и совсем не ест другого, если ему так хочется (при условии, что это простая, здоровая пища). Если он не хочет супа, а хочет десерт, дайте его с таким видом, как будто вы не видите в этом ничего особенного. Такие замечания, как: "Я не дам тебе добавки мяса, пока ты не съешь овощи" или: "Я не дам тебе компота, пока ты все не съешь", еще больше отобьют у ребенка желания есть овощи или суп и ему еще сильнее захочется компота. Другими словами, вы добьетесь прямо противоположного результата.

Вам, конечно, не нравится, что питание ребенка будет односторонним. Но, если у него плохой аппетит, - самое лучшее, что вы можете сделать, это дать ему почувствовать ваше безразличие по этому поводу.

Я думаю, что родители делают большую ошибку, когда настаивают, чтобы

ребенок с плохим аппетитом "только попробовал" пищу, к которой он относится подозрительно. Если он будет вынужден съесть то, к чему он испытывает отвращение, это уменьшает его шансы изменить свое отношение к нелюбимому блюду и полюбить его. Кроме того, это уменьшает удовольствие от еды и еще больше снижает аппетит ребенка. Никогда не заставляйте его есть то, от чего он отказался в предыдущий раз. Это может привести к потере аппетита.

### **566. Лучше меньше, чем больше.**

Если у ребенка плохой аппетит, предлагайте ему маленькие порции. Если вы положите слишком много в его тарелку, вы тем самым напомните ребенку, как много ему придется оставить, и это только еще больше снизит его аппетит. Но, если вы даете ребенку намного меньше, чем он обычно съедает, вы заставляете его просить добавки. Таким образом, вы будете способствовать тому, что он к еде начнет относиться, как к чему-то желанному. Если у него совсем плохой аппетит, предлагайте ему миниатюрные порции: чайную ложку мяса, чайную ложку овощей, чайную ложку мучной пищи. Когда ребенок закончит еду, не спрашивайте его с энтузиазмом: "Ты хочешь добавки?" Пусть он сам попросит у вас добавки, даже если ему понадобится несколько дней, чтобы додуматься до этого.

### **567. Как научить ребенка есть самостоятельно.**

Нужно ли матери кормить плохого едока? Ребенок, которого соответственно поощряли (см. раздел 396), начинает есть самостоятельно между 12 и 18-м месяцем. Но если излишне заботливая мать продолжала сама кормить его до 2, 3 или даже 4 лет (да еще с уговорами и сказками), то теперь, даже если и прекратить его кормить, это ни к чему не приведет. В этом возрасте у ребенка уже нет желания научиться есть самостоятельно. Ему и в голову не приходит, что может быть иначе. Теперь это для него важная составная часть материнской любви и заботы. Если мать неожиданно перестает его кормить, он обидится и рассердится. Он может вообще не есть 2-3 дня, а это больше, чем любая мать может выдержать. Она снова начинает кормить его, но он уже затаил на нее обиду. Когда же мать еще раз пытается заставить его есть самостоятельно, он понимает свою силу и ее слабость.

Двухлетний ребенок должен как можно скорее научиться есть самостоятельно. Но обучение займет несколько недель и потребует терпения и такта. Вы не должны создавать у ребенка впечатление, что отнимаете у него привилегию. Постарайтесь организовать дело так, как будто он сам хочет есть ложкой, а вы только уступаете его желанию. В течение нескольких дней давайте ему только его любимые блюда. Поставив перед ним тарелку, выйдите на минутку в кухню или в другую комнату, как будто вы что-то забыли. Каждый день отсутствуйте немного дольше. Вернувшись, весело покормите его, не обмолвившись ни словом о том, ел он сам или нет. Если ребенок не может дождаться, пока вы придете, и зовет вас из другой комнаты, сразу же вернитесь к нему, весело извинившись. Его успехи будут неуклонно возрастать. Недели через две он будет в состоянии почти полностью справиться со своим обедом самостоятельно, а на следующий день попросит, чтобы его покормили. Не спорьте с ним, пока идет процесс обучения. Если он ест только одно блюдо, то попросите его попробовать второе. Если он доволен, что умеет есть самостоятельно, похвалите его, не очень бурно, чтобы он не почувствовал подвоха.

Предположим, в течение недели вы оставляли его на 10-15 минут наедине с вкусной едой, но он не притрагивался к ней. Тогда вам нужно заставить его поголодать. Постепенно, в течение 3-4 дней, уменьшите его обычную порцию наполовину. Голод обязательно сломит его упорство при условии, что вы ведете себя дружелюбно и тактично.

Вскоре ребенок начнет самостоятельно съедать свои полпорции. Теперь не поддавайтесь желанию докормить его с ложечки, пусть лучше он встанет из-за стола голодным. Не обращайте внимание, если он оставит часть еды на тарелке. Его голод будет нарастать и вскоре заставит его лучше есть. Если вы будете докармливать его с ложечки, он может никогда не научиться съедать самостоятельно весь обед. Лучше скажите ему: "Я думаю, ты сыт". Если он попросит вас покормить его, дайте ему 2-3 ложки еды, чтобы не обострять отношений, а затем снова скажите: "Ну, теперь хватит".

После того, как он в течение 2 недель будет самостоятельно съедать весь

свой обед, ужин и завтрак, не начинайте снова кормить его с ложечки. Если в один из дней он очень устанет и попросит покормить его, дайте ему несколько ложек с рассеянным видом, а потом скажите ему, что он, видимо, просто не голоден. Я специально останавливаюсь на этой ситуации, так как очень хорошо знаю, что мать, которая в течение очень многих месяцев или лет беспокоилась о питании ребенка, слишком долго кормила его с ложечки и, наконец, позволила ему делать это самому, испытывает огромное искушение снова покормить его, как только у него временно пропадет аппетит или он заболит. А тогда все придется начать сначала.

### **568. Нужно ли матери оставаться в комнате, пока ребенок ест.**

Это зависит от того, привык ли ребенок к такому порядку, а также хочет и может ли мать не проявлять своего беспокойства. Если мать всегда сидела рядом с ребенком, пока он ел, и вдруг перестала это делать, ребенок безусловно расстроится. Если мать может быть общительной и спокойной и не думать о его аппетите, то ее присутствие будет приятно и ей, и ребенку. Если мать найдет, что даже после многих попыток она не в состоянии перестать беспокоиться об аппетите ребенка и уговаривать его есть, то лучше ей не присутствовать, пока ребенок ест. Но уходить надо, не сердясь, не неожиданно, а тактично и тихо все на более долгое время каждый день, чтобы ребенок не замечал перемены.

### **569. Никаких сказок и подкупов.**

Разумеется, родители не должны подкупать ребенка, чтобы заставить его есть, т. е. рассказывать ему сказку, устраивать представление за каждую ложку пищи или обещать, что папа постоит на голове, если ребенок съест шпинат. Такого рода уговоры в конечном счете еще больше снижают аппетит ребенка, хотя в данный момент они как будто заставляют ребенка съесть несколько лишних кусков. Родителям приходится увеличивать подкуп, чтобы получить тот же результат. Такие родители кончают тем, что разыгрывают часовой спектакль за пять ложек супа.

Не просите ребенка есть обед, чтобы получить третье блюдо или конфету, или золотую звездочку, или другую премию. Не просите его съесть ложечку за "тетю" или чтобы доставить удовольствие маме, или чтобы вырасти большим и сильным, или чтобы быть здоровым и чтобы очистить тарелку. Другими словами, поставьте себе за правило вообще не просить ребенка есть.

Мать может рассказать сказку во время еды или включить радио, если в семье так заведено и это никак не связывается с тем, хорошо ест ребенок или плохо.

### **570. Нет необходимости быть "под каблуком" у ребенка.**

Я так подробно говорил о том, что ребенок должен есть по своему желанию, что у некоторых родителей могло создаться неправильное представление. Я помню одну мать, которая в течение многих лет вела войну со своей семилетней дочерью, заставляя ее, уговаривая, споря каждый раз за едой. Изучив теорию, она поняла, что у ребенка, возможно, всегда был скрытый нормальный аппетит и стремление к сбалансированному питанию и что лучший способ оживить ее аппетит - это прекратить войну из-за него. Но она ударилась в другую крайность, она пошла на поводу у дочери. К этому времени у девочки развилось сильное чувство противоречия в результате длительной борьбы. Обнаружив, что ее мать стала сама кротость, она воспользовалась этим. Например, она высыпала в кашу полную сахарницу сахара, наблюдая исподтишка за молчаливым ужасом на лице матери. Мать стала спрашивать ее каждый раз перед едой, что она хочет. Если ребенок говорил: "Сардельку", она послушно шла в магазин и покупала сардельки. Садясь за стол, ребенок мог сказать: "Я не хочу сардельку, я хочу сосиску", и мать опрометью бежала в ближайший магазин покупать сосиски.

Существует и средняя позиция. Вы вправе ожидать от ребенка, чтобы он вовремя приходил к обеду, ужину, завтраку, был вежлив и дружелюбен по отношению к сидящим за столом, воздерживался от неприятных замечаний о еде, ел относительно культурно для своего возраста. Хорошо, если мать, составляя меню, максимально учитывает его вкусы и вкусы других членов семьи. Спрашивайте иногда ребенка, чтобы ему хотелось. Но он не должен чувствовать

в семье главной персоной, с которой все считаются. Разумно ограничить его в отношении таких продуктов, как сахар, конфеты, фруктовая газированная вода, пирожные. Это может произойти без пререканий, если мать будет вести себя, как человек, который знает, что делает.

### **571. Если ребенок давится.**

Ребенка, который даже после года не в состоянии глотать непротертую пищу, видимо, часто кормили насильно или по крайней мере энергично уговаривали. Он вполне мог бы справиться с непротертой пищей, но когда его кормят насильно, он давится. Матери таких детей часто говорят: "Удивительно, что он не давится кусками, если еда ему нравится. Он может проглотить даже куски мяса, когда гложет кость". Лечение состоит из трех частей: во-первых, поощряйте его к тому, чтобы он ел полностью самостоятельно (см. раздел 396); во-вторых, помогите ему преодолеть подозрительное отношение к еде (см. разделы 563-569); в-третьих, очень постепенно переходите от протертой пищи к непротертой. Пусть он ест все протертое в течение нескольких недель или даже месяцев, если необходимо, пока не перестанет бояться есть и начнет получать удовольствие от еды. В этот период можно совсем не давать ему мяса, например если ему не нравится мелко перемолотое мясо.

Другими словами, переход от протертой пищи к непротертой должен осуществляться в соответствии с реакцией ребенка.

Некоторые дети давятся даже от протертой пищи. Иногда это бывает из-за ее вязкой консистенции. Попробуйте немного разбавлять такую пищу водой или молоком. Или попробуйте мелко рубить овощи и фрукты, не разминая их.

## **Слишком толстый ребенок**

### **572. Лечение зависит от причины ожирения.**

Многие думают, что ожирение зависит от неправильного функционирования желез, но на самом деле это редко бывает действительной причиной. На вес человека влияет несколько факторов: наследственность, темперамент, аппетит, душевное равновесие. Если у ребенка и мать, и отец, и родственники расположены к полноте, у него больше шансов стать полным. У спокойного, малоподвижного ребенка остаются неиспользованными питательные вещества, которые откладываются в организме в виде жира. Главный фактор — аппетит. Ребенок, который любит высококалорийные продукты — пироги, пирожные, печенье, естественно, будет полнее ребенка, предпочитающего овощи, фрукты и мясо. Но возникает вопрос: почему некоторые дети так любят высококалорийную пищу? Мы не знаем всех причин повышенного аппетита. Но нетрудно узнать ребенка, который как будто рождается, чтобы всю жизнь много есть. С самого рождения у него огромный аппетит, который никогда не пропадает, здоров он или болен, спокоен или взволнован, вкусная перед ним еда или нет. К 2-3 месяцам этот ребенок уже излишне толст и таким он остается по крайней мере все детские годы.

### **573. Иногда причина в душевном разладе.**

Когда позднее у детей развивается повышенный аппетит, то часто его причина в душевном разладе ребенка. Это может случиться с семилетним ребенком, почувствовавшим одиночество и тоску. В этот период ребенок освобождается от бывлой эмоциональной зависимости от родителей. Если он не умеет заводить закадычных друзей, чья привязанность компенсировала бы уменьшившееся чувство к родителям, он чувствует себя заброшенным в огромном чужом мире. Сладости и другие высококалорийные блюда приносят ребенку частичное удовлетворение. Переживания из-за неприятностей в школе или по другим поводам иногда заставляют ребенка искать утешение в еде. Вес часто становится излишним в период полового созревания. В это время аппетит повышается, чтобы поспеть за активным ростом, но возможно, чувство одиночества тоже играет некоторую роль. В этот период ребенок может быть замкнутым и застенчивым из-за всех изменений, происходящих в его организме, и это может уменьшить его способность получать удовольствие от общения с товарищами.



#### **574. Между 7 и 12 годами вес часто немного превышает норму.**

Я не хочу создать впечатление, что каждый толстый ребенок несчастен. У детей, даже веселых и успевающих, бывает тенденция к увеличению веса между 7 и 12 годами. Очень многие из них доходят до ожирения. Большинство становятся чуть-чуть более упитанными в течение 2 лет полового созревания, а затем худеют по мере приближения к юношескому периоду. Очень многие девочки без всяких усилий к 15 годам становятся стройнее. Родителям полезно знать, что небольшое ожирение в школьном возрасте - обычное явление, которое часто проходит с годами, поэтому незачем расстраиваться из-за лишнего веса ребенка. Какова бы ни была причина ожирения, она может превратиться в закорючанный круг. Чем толще ребенок, тем труднее ему получать удовольствие от подвижных игр и спорта. Но чем меньше он двигается, тем больше питательных веществ его организм вынужден откладывать в виде жира. Кроме того, толстый ребенок, которому неловко участвовать в общих играх, будет чувствовать себя более чужим среди детей, которые могут начать дразнить его и насмеяться над ним.

#### **575. Соблюдать диету очень трудно.**

Что же делать с излишне толстым ребенком? Первое, что вы, вероятно, предложите - это посадить его на диету. Это звучит легко, но на самом деле это совсем не так. Вспомните взрослых людей, которые тяжело переживают свою полноту и все-таки не могут заставить себя соблюдать диету. У ребенка еще меньше силы воли, чем у взрослого. Если мать посадит ребенка на диету, то ей придется либо всю семью посадить на диету, либо мучить ребенка, лишив его еды, которую на его глазах ест вся семья и которой ему ужасно хочется. Очень немногие толстые дети окажутся настолько разумными, чтобы счесть такую ситуацию справедливой. Все, чего он лишен в часы приема пищи, он восполнит потом, добравшись до холодильника или до кондитерского магазина.

Но диету все-таки можно осуществить. Тактичная мать может незаметно ограждать ребенка от искушений, лишь изредка давать ему высококалорийные десерты. Она может не держать в доме печенья и пирогов, а в промежутках между приемами пищи давать ребенку фрукты. Она может почаще давать ему те из его любимых блюд, которые не вызывают ожирения. Если ребенок проявляет готовность к ограничению в диете, его можно одного отправить к врачу. Поговорив с врачом, "как мужчина с мужчиной", ребенок может почувствовать себя взрослым, самостоятельно управляющим своей жизнью. Любому полному человеку легче принять совет от чужого человека, чем от родных. Без совета врача ребенок ни в коем случае не должен принимать таблетки для снижения веса, особенно, если у него нет возможности регулярно показываться врачу.

Поскольку повышенный аппетит часто является симптомом чувства одиночества и душевной неустроенности, самая полезная мера - проверить, счастлив ли ребенок в своей семье, среди друзей, успевает ли в школьных занятиях (см. раздел 521).

Если, несмотря на все ваши усилия, ожирение не проходит или ребенок прибавляет в весе слишком быстро, нужно посоветоваться с педиатром и психиатром. Ожирение - это серьезная проблема для любого ребенка.

#### **576. Диета должна проводиться под наблюдением врача.**

У подростков самостоятельно проводимая диета может плохо кончиться. Например, группа девочек с энтузиазмом дает клятву соблюдать какую-то нелепую диету, о которой они что-то где-то слышали. Через несколько дней голод заставляет большинство из них отказаться от своего твердого решения, но одна или две из них могут с фанатическим упорством стоять на своем. Бывает, что девочка теряет угрожающее количество килограммов и не может возобновить нормальную диету, даже когда она хочет. Групповая истерия по поводу диеты как будто пробудила в девочке глубокое отвращение к еде, что является обычно следствием какой-то нерешенной проблемой раннего детства. Иногда девочка, вступившая в пору полового созревания, экзотически восклицает: "Я становлюсь слишком толстой", даже если она такая худая, что у нее видны ребра. Возможно, она эмоционально не готова к повзрослению и втайне обеспокоена увеличением своей груди. Ребенок, одержимый диетой, нуждается в помощи детского психиатра.

Если ребенок или его мать считают, что необходима диета, то по многим

причинам прежде всего нужно посоветоваться с врачом. Во-первых, врач определит, есть ли необходимость в диете; во-вторых, подросток скорее поймет совет врача, чем родителей. Если станет ясно, что нужна диета, она безусловно должна быть назначена врачом. Врач учтет вкусы ребенка в еде, обычное меню семьи и пропишет диету, не только обеспечивающую ребенка всеми питательными веществами, но и легко осуществимую в данной семье. И, наконец, поскольку похудение влияет на здоровье, все, кто соблюдает диету, должны показываться врачу через регулярные промежутки времени, чтобы проверить, не слишком ли быстро сбавляется вес и сохраняются ли здоровье и силы.

Если нет возможности посещать врача, а ребенок твердо решил соблюдать диету, родители должны настоять, чтобы он потреблял ежедневно следующие продукты: 700 г молока, мясо, птицу или рыбу, яйцо, зеленые и желтые овощи, фрукты 2 раза в день. Ребенка нужно убедить, что эти продукты в небольших количествах не увеличат его вес, но что они очень важны во избежание серьезного истощения.

Высококалорийные десерты можно без всякого риска исключить из рациона всех полных людей, собирающихся худеть. Для большинства людей похудение или прибавка в весе зависит от потребления мучных продуктов (каши, хлеб, картофель). Каждый растущий ребенок нуждается в определенном количестве этих продуктов, даже тот, который хочет похудеть. Даже самым тучным людям не следует сбавлять больше чем 500 г в неделю без тщательного наблюдения врача.

## **Железы внутренней секреции**

### **577. Болезни желез.**

Существуют определенные болезни желез и препараты, воздействующие на деятельность желез. Например, если щитовидная железа недостаточно активна, физическое и умственное развитие ребенка явно замедляется. Он инертен, у него сухая кожа, жесткие волосы и низкий голос. Его лицо может быть одутловатым (недостаточная секреция щитовидной железы не вызывает ожирения). Его основной обмен веществ (т. е. скорость использования энергии в состоянии покоя) ниже нормального. Соответствующая доза препарата щитовидной железы дает поразительное улучшение.

Некоторые люди, начитавшись популярной литературы на эту тему, приходят к выводу, что каждый человек маленького роста, каждый неуспевающий ученик, каждая нервная девочка, каждый толстый мальчик с маленькими половыми органами страдает недостаточностью желез и могут быть вылечены соответствующими таблетками или инъекциями. Такая точка зрения в настоящее время не подтверждается научными данными. Болезни желез имеют много симптомов, кроме названных выше.

В большинстве случаев, если мальчик излишне толст в течение 2 лет перед началом полового созревания, его половой орган кажется меньше, чем он есть на самом деле, потому что он выглядит маленьким по сравнению с огромными толстыми бедрами, а три четверти его действительной длины может скрывать жировой слой. У большинства таких мальчиков половое развитие протекает совершенно нормально, и многие из них в это время сбавляют лишний вес.

Разумеется, каждый ребенок, который развивается не так, как другие, кажется слабоумным или нервным, должен быть осмотрен опытным врачом. Но, если врач найдет, что телосложение ребенка - это его врожденная особенность или что его умственный уровень объясняется каким-то несчастьем в его повседневной жизни, тогда нужно просто помочь ребенку приспособиться к жизни и прекратить дальнейшие поиски чудодейственного средства.

### **578. Неопустившиеся яички.**

У определенного числа новорожденных мальчиков одно или оба яичка находятся не в мошонке (мешок, в котором должны находиться яички), а выше, в паху или в животе. Обычно яички спускаются в мошонку вскоре после рождения. В некоторых случаях яички спускаются в мошонку во время полового созревания, которое у большинства мальчиков начинается около 13 лет. В очень немногих случаях яички не спускаются из-за какого-то препятствия или ненормальности развития.

Первоначально яички формируются в животе и спускаются вниз в мошонку незадолго до рождения. К яичкам прикреплены мускулы, которые могут быстро втянуть яички внутрь в пах или даже в живот, чтобы защитить их от повреждения, если эта часть тела подвергается травме, а также, когда ребенок чешет это место. У очень многих мальчиков яички втягиваются внутрь при малейшем раздражении. Даже прохладного воздуха бывает достаточно, чтобы они исчезли, втянувшись в живот. При дотрагивании до яичек с целью проверить их наличие они часто исчезают. Поэтому родителям не следует приходить к выводу, что у ребенка неопустившиеся яички только потому, что их редко можно увидеть в мошонке. Самое подходящее время проверить их наличие - когда ребенок находится в горячей ванне.

Если вы хотя бы раз видели яички в мошонке, то можете не сомневаться, что они установятся там в период полового созревания. Следовательно, никакого лечения не требуется.

Иногда только одно яичко явно неопустившееся. В этом случае может потребоваться лечение, но это не должно вас очень огорчать, потому что одного яичка вполне достаточно, чтобы мальчик нормально развивался и стал отцом, даже в том редком случае, когда второе яичко не появляется позже.

Если вы не видели одного или обоих яичек в мошонке мальчика до 2 лет, обратитесь к врачу.

Если у вашего ребенка неопустившиеся яички, постарайтесь не огорчаться из-за этого и не волновать ребенка. Очень важно не смущать ребенка обеспокоенными взглядами и частыми проверками. Сознание, что у него есть дефект, принесет огромный вред его эмоциональному развитию. Если врач пропишет инъекции, родителям не следует фиксировать внимание ребенка на причине лечения, нужно говорить о нем так, чтобы у ребенка не возникло подозрений.

## Осанка

### **579. Пути исправления неправильной осанки зависят от ее причины.**

Осанка определяется несколькими факторами. Первый, и, вероятно, основной - это врожденное свойство скелета. У некоторых людей с самого детства покатые плечи. Некоторые дети рождаются со слабыми связками и мускулами. Их колени остаются повернутыми внутрь, сколько бы им ни давали витамина D. А другие дети "крепко сбиты" и в действии, и на отдыхе.

На осанку влияют некоторые болезни: рахит, детский паралич, туберкулез костей. Из-за хронических заболеваний и постоянной утомляемости по разным причинам, вызывающих плохое самочувствие, ребенок начинает сутулиться. Избыточный вес иногда является причиной плоскостопия, искривления ног внутрь.

Необычайно высокий рост заставляет застенчивых подростков ходить с наклонной вперед головой. Ребенок с плохой осанкой нуждается в наблюдении врача, чтобы удостовериться, что он ничем не болен. Многие дети сутулятся от недостатка уверенности в себе, что происходит из-за постоянной критики со стороны родителей или неприятностей в школе, или недостатка друзей и развлечений. У энергичного, уверенного в себе человека эти качества проявляются в манере стоять, сидеть, двигаться. Если бы родители поняли, какая огромная связь существует между эмоциональным состоянием ребенка и его осанкой, они отнеслись бы к ней разумнее.

Родители, заботящиеся о внешнем виде своего ребенка, не могут не делать ему замечаний: "Подними плечи", "Ради бога, стой прямо" и т. п. Но ребенок, который сутулится потому, что родители не оставляют его в покое со своими замечаниями, не исправится от добавочного количества замечаний. Самые лучшие результаты приносят упражнения для осанки, которые проводятся в школе или в поликлинике, где атмосфера гораздо более деловая, чем дома. Родители могут во многом помочь ребенку, делая с ним эти упражнения дома, если ребенок хочет и если родители могут сохранить дружелюбное настроение. Но главная задача родителей - поднять дух ребенка, т. е. помочь ему в школьных занятиях, поощрять его вести более общительный образ жизни и дать ему возможность почувствовать уважение к себе и свой авторитет в семье.

## **XXIII. Болезни**

### **Температура тела**

#### **580. Какую температуру можно считать повышенной.**

Прежде всего следует помнить, что у здорового ребенка температура то повышается немного, то понижается в зависимости от времени дня и того, чем занят ребенок. Обычно самая низкая температура бывает рано утром, а самая высокая в 4-6 часов дня. Но разница между температурой ребенка в различное время дня не очень велика. Гораздо больше разница между температурой во время отдыха и активной деятельности. Температура абсолютно здорового маленького ребенка может быть 37° или даже 37,8° сразу же после того, как он бегал (но, с другой стороны, температура 38,3°, вероятно, означает заболевание независимо от того, занимался ребенок физическими упражнениями или нет). Температура ребенка более старшего возраста меньше зависит от его поведения. Все это означает, что если вы хотите знать, действительно ли у ребенка температура повышена в результате болезни, вы должны измерять ее после того, как ребенок в течение часа или даже больше был почти неподвижен.

При большинстве заболеваний, сопровождающихся повышением температуры, самые высокие цифры бывают около 4-6 часов дня и самые низкие - рано утром. Но не удивляйтесь, если температура подскакивает рано утром и снижается во второй половине дня.

Есть болезни, при которых температура остается повышенной в течение всего дня, например, при воспалении легких. Часто в конце болезни температура бывает ниже нормальной (36°). Пониженная температура бывает у новорожденных и маленьких детей в зимние ночи. Вас это не должно беспокоить, если ребенок чувствует себя хорошо.

#### **581. Термометр.**

Ректальный градусник имеет круглую ртутную головку, чтобы при введении в задний проход не повредить его. Можно пользоваться и обычным термометром с вытянутой ртутной головкой, если вставлять ее очень аккуратно, потому что деления на обоих видах термометров абсолютно одинаковы.

Термометр, введенный в задний проход, уже через минуту показывает правильную температуру. Присмотритесь внимательно к столбику ртути, когда вы будете измерять температуру ребенка. В первые 20 секунд он поднимается очень быстро и почти достигает того деления, на котором останавливается. После этого он еле движется. Это значит, что если ребенок вырывается или нервничает, то вы можете измерять его температуру меньше одной минуты и иметь грубое представление о ее действительном уровне. Ректальным способом температуру измеряют до 5 лет.

#### **582. Измерение температуры.**

Сначала энергично встряхните термометр минимум до 36°. Лучше это делайте над кроватью (самое неподходящее место для встряхивания - ванная комната), чтобы градусник не разбился, если он выпадет из рук.

Прежде чем ввести градусник в задний проход, опустите головку термометра в глицерин или крем. Лучшее положение для ребенка лежа на животе у вас на коленях. Ему трудно выбраться из такого положения, и его ноги свисают вниз, не мешая вам. Осторожно введите градусник в задний проход ребенка, легонько подталкивая, чтобы он сам находил себе дорогу. Если вы будете крепко держать термометр, он может упереться в стенку кишки и причинить ребенку боль. Затем положите ладонь на ягодицы ребенка, придерживая термометр двумя пальцами, как сигарету.

Более старшего ребенка можно положить на бок на кровать и попросить его подтянуть ноги. Когда ребенок лежит на животе, труднее найти его задний проход. Самое неудобное положение ребенка, когда он лежит на спине, подняв

ноги. До его заднего прохода трудно добраться и к тому же его ноги находятся в таком положении, что они всегда могут ударить мать по руке нечаянно или нарочно.

Пусть вас не беспокоит небольшая разница в две - три десятые градуса. Врача интересует приблизительная температура. Лучше измерять температуру в первой половине утра и затем в 4-6 часов дня.

Следующий вопрос: сколько дней необходимо измерять температуру ребенка. Вот как иногда бывает. У ребенка была сильная простуда с температурой. Врач регулярно его навещал. Мать по его просьбе измеряла температуру 2 раза в день. Наконец температура снижается до нормальной, ребенок выздоравливает, остается лишь небольшой кашель и насморк. Врач считает состояние ребенка удовлетворительным и разрешает матери повести его гулять, когда кашель и насморк совсем прекратятся. Но через 2 недели мать звонит врачу по телефону и говорит, что она измучилась с ребенком без прогулок, что насморк и кашель кончились еще 10 дней назад, что ребенок прекрасно выглядит и хорошо ест, но у него каждый вечер поднимается температура до 37,5°. Как я уже объяснял, для подвижного ребенка это не повышенная температура. Десять дней без прогулок и беспокойство матери было напрасны. После того, как в течение 2 дней температура не превышает 38°, забудьте о градуснике, если состояние ребенка не ухудшается и если врач не просит вас измерять ему температуру. Не имейте привычку измерять температуру ребенка, когда он здоров.

### **583. До прихода врача.**

Между годом и пятью температура у детей может повышаться до 40° или даже выше как при "обычных" заболеваниях, например, простуда, ангина, грипп, так и при более серьезных. С другой стороны, при опасных заболеваниях температура может не превышать 38,3°. Поэтому не судите по температуре о болезни ребенка. Обращайтесь к врачу, когда ваш ребенок кажется больным.

Если в первый день болезни у вашего ребенка температура 40° и если врач не придет раньше чем через час, разумно в качестве первой помощи немного снизить температуру при помощи обтираний. Цель влажных обтираний вызвать прилив крови к поверхности кожи путем массажа и охладить ее при помощи испарения влаги на коже.

Разденьте ребенка и покройте его простыней или легким одеялом. Намочите руку в тазу с водой, обнажите одну из ручек ребенка и слегка поглаживайте ее минуты две (снова намочите свою руку, если она высохнет). Затем укройте эту ручку ребенка и переходите к другой, потом к ногам, груди и спине. Через полчаса снова измерьте температуру. Если она не снизилась, проделайте всю процедуру снова. Предпочтительнее удерживать температуру ребенка ниже 40°, пока не придет врач, потому что у маленьких детей при высокой температуре могут начаться дрожь и даже судороги (см. раздел 679). При высокой температуре, если у ребенка жар, укройте его очень легко, можно просто одной простынькой при обычной комнатной температуре. Вам труднее будет снизить его температуру, если он тепло укрыт. Разумеется, если у ребенка озноб, его необходимо укрыть дополнительно.

Многие родители уверены, что опасна сама температура, и стремятся сбить ее, даже если она невысока. Но температура - это не болезнь, а один из способов, с помощью которого организм преодолевает инфекцию. Изменения температуры помогают следить за ходом болезни. В одних случаях врач стремится снизить температуру у ребенка, потому что она его изматывает и мешает спать, в других - врач концентрирует свое внимание на борьбе против самой инфекции.

## **Как давать лекарства и ставить клизмы**

### **584. Как давать лекарства.**

Иногда можно только хитростью заставить ребенка выпить лекарство. Первое правило: дайте ему лекарство как бы между прочим, как будто вам и в голову не пришло, что он может отказаться его принимать. Если у вас будет неуверенный вид или вы будете подробно объясняться с ребенком, он поймет, что от него ждут отказа принимать лекарство. Говорите с ним о чем-нибудь

другом, вливая лекарство в рот. Большинство детей автоматически открывают роты при приближающейся ложке, как птенцы в гнезде.

Нерастворимые таблетки можно измельчить и смешать с вкусной едой, например с яблочным пюре. Смешайте лекарство только с одной чайной ложкой пюре, потому что ребенок может отказаться от второй ложки. Горькие таблетки можно смешивать с чайной ложкой сладкой воды, меда, сиропа или варенья. Глазные капли и мази можно иногда вводить во время сна.

Смешивая лекарства с напитками, лучше использовать такие, которые ребенок пьет редко. Если вы придадите странный вкус молоку или апельсиновому соку, ребенок может несколько месяцев после этого относиться к ним с подозрением.

### **585. Не давайте лекарств без назначения врача и не продолжайте лечения без наблюдения врача.**

Я приведу примеры, поясняющие почему это опасно. Мальчик был простужен и кашлял. Врач прописал лекарство против кашля. Через 2 месяца ребенок снова стал кашлять, и мать опять дала ему то же самое лекарство, не посоветовавшись с врачом. Сначала лекарство немного помогло, а потом кашель настолько усилился, что все равно пришлось вызывать врача. Врачу сразу стало ясно, что у ребенка не простуда, а коклюш. Он установил бы это еще неделю назад, если бы его вызвали. Ребенка следовало отделить от других детей, чтобы он их не заразил.

Мать, которая уже лечила простуды, желудочные расстройства и головные боли, начинает чувствовать себя специалистом. Но ее опыт очень ограничен. У нее нет тех знаний, которыми обладает врач. Для нее два случая головных болей, два желудочных расстройства кажутся почти одинаковыми. Но для врача они имеют совсем различное значение и требуют разного лечения. Если в предыдущий раз врач лечил больного одним из антибиотиков, мать чувствует искушение снова использовать его при схожих симптомах. Она рассуждает так: лекарство дает прекрасные результаты, его легко принимать и доза известна по аналогии с прошлым лечением. Почему бы не воспользоваться им снова?

Иногда эти лекарства вызывают опасные осложнения: высокую температуру, сыпь, малокровие, появление крови в моче. К счастью, эти осложнения редки, но они тем вероятнее, чем чаще человек пользуется этими лекарствами, особенно, если их применяют неправильно. Поэтому врач, прописывая лекарства, уверен, что вероятность хорошего результата от применения лекарства превышает риск вредного воздействия от употребления.

Слабительные средства ни под каким видом нельзя давать без назначения врача. Некоторые люди ошибочно предполагают, что боли в животе часто вызываются запором и поэтому прежде всего применяют слабительное. Боли в животе могут быть вызваны многими причинами (см. разделы 669-672). Если они вызваны аппендицитом или непроходимостью кишечника, то слабительное принесет непоправимый вред. Поэтому, если вы не знаете причины болей в животе у ребенка, опасно давать ему слабительное.

### **586. Клизма и свечи.**

Иногда доктор прописывает клизму или свечи, если у ребенка неожиданно возникает запор, особенно во время болезни. При некоторых заболеваниях эти средства безопаснее, чем слабительное, принимаемое внутрь, потому что они не вызывают рвоты и не раздражают тонкий кишечник. Врач может прописать клизму для облегчения сильных болей от газов.

Свечи целиком вводятся в задний проход, где они растворяются; они содержат легкие раздражающие вещества, которые вызывают сокращение жома заднего прохода. Можно иногда стимулировать сокращение прямой кишки, введя в нее смазанный жиром термометр или конец маленькой клизмы и подержав там минуты две. Это можно проделывать лишь в исключительных случаях и только по совету врача. Лечение может привести к нежелательным результатам, если им пользоваться регулярно при запорах или при приучении ребенка к горшку.

Родителям не следует применять клизму, свечи при запорах, болях или заболеваниях до тех пор, пока врач не поставит диагноз и не назначит лечение. Особенно опасно часто пользоваться клизмой или свечами, когда у ребенка склонность к запорам, потому что это может привлечь его внимание к деятельности кишечника.

Врач объяснит вам, что добавлять в воду для клизмы. Клизму делают с мылом. Для этого кусочек мыла болтают в воде, пока она не станет слегка беловатой. Мыльная клизма раздражающе действует на кишечник, поэтому ее не делают детям грудного возраста. В воду для клизмы добавляют также половину чайной ложки поваренной соли или чайную ложку питьевой соды на стакан воды (250 г). Температура воды должна быть близка к температуре тела. Ребенку грудного возраста вводят 100-120 г воды, годовалому ребенку - 250 г, пятилетнему - 500 г воды.

Положите клеенку на кровать и покройте ее полотенцем. Уложите ребенка на полотенце на бок и подожмите его ноги к подбородку. Горшок должен быть под рукой.

Для грудных и маленьких детей лучше и безопаснее пользоваться клизмой с мягким резиновым наконечником. Полностью наполните грушу водой, чтобы не вводить воздух в прямую кишку ребенка. Смажьте конец клизмы глицерином, кремом или мылом и введите на 3-5 см в задний проход. Медленно и не очень сильно сжимайте грушу. Чем медленнее вы сжимаете грушу, тем меньше беспокойства вы доставите ребенку и тем больше задержится вода в прямой кишке. Прямая кишка сокращается и расслабляется волнообразно. Если вы почувствуете сопротивление, подождите, пока "отпустит", а не давите сильнее. К несчастью, ощущение постороннего предмета в заднем проходе немедленно заставит ребенка выталкивать его, поэтому вряд ли удастся ввести много воды.

Вытащив наконечник клизмы, сдавите ягодичные мышцы ребенка вместе, чтобы удержать воду несколько минут для достаточного размягчения кала. Если вода не вышла через 15-20 минут или если она вышла, но без кала, клизму можно повторить.

Боле старшему ребенку можно поставить клизму с твердым наконечником. Не вешайте клизму выше, чем на 30-60 см от заднего прохода, поскольку высота клизмы определяет напор воды. Чем ниже висит клизма, тем медленнее течет вода, причиняя меньше беспокойства ребенку и принося лучший результат.

## Как обращаться с больным ребенком

### 587. Его легко избаловать.

Когда ребенок действительно болен, вы уделяете ему много внимания и заботы не только потому, что этого требуют медицинские соображения, но и потому, что вам его жалко. Вас не затрудняет часто готовить ему еду и питье или даже отставить в сторону напитки, от которого он отказался, и сделать для него другой. Вы охотно покупаете ему новые игрушки, чтобы развлечь его и удержать в покое. Вы часто спрашиваете его заботливым тоном, как он себя чувствует.

Ребенок быстро приспосабливается к своему новому положению в доме. Если из-за болезни он капризничает, то, почувствовав свою силу, он будет звать мать и распоряжаться ею как тиран.

К счастью, большинство детских болезней почти проходит через несколько дней. Как только мать перестает волноваться, она перестает раблепствовать перед ребенком. Через пару дней после небольших стычек все возвращается к норме.

Но, если у ребенка затяжная болезнь или болезнь грозит вернуться, а родители - по натуре люди, легко впадающие в панику, продолжительная существующая атмосфера излишне предупредительной заботливости может оказать плохое влияние на моральное состояние ребенка. Он воспримет обеспокоенность взрослых и может стать требовательным. Если же ребенок слишком деликатен для этого, он может просто стать обидчивым и легко возбудимым, как избалованный актер. Ребенок легко привыкает извлекать выгоду из своей болезни и из сочувствия окружающих; таким образом, его состояние начинает доставлять ему удовольствие. Его стремление к самостоятельности ослабевает, как ослабевает мускул, которым мало пользуются.

### 588. Займите ребенка и не позволяйте капризничать.

Когда ребенок болен, разумнее постараться вернуться к нормальному образу жизни и нормальным взаимоотношениям по возможности скорее. Имеются в

виду такие мелочи, как спокойное, дружелюбное выражение лица; тон вашего голоса, когда вы спрашиваете, как он себя чувствует, должен быть такой, как будто вы ожидаете услышать хорошие новости (справляться о его здоровье достаточно только один раз в день). Когда вы увидите из опыта, какую еду и питье он предпочитает, подавайте ее как бы между прочим. Не спрашивайте ребенка робким голосом, нравится ли ему еда, и не хвалите его сверх меры, если он съест несколько ложек. Особенно избегайте заставлять и уговаривать его есть, разве что врач сочтет это необходимым. От уговоров аппетит больного ребенка пропадет легче, чем у здорового.

Когда ребенок прыгает в кровати, скажите ему, что, лежа спокойно, он выздоровеет скорее, но не угрожайте ему, что болезнь может ухудшиться. Еще лучше поменьше говорить с ним на эту тему (разве что он совсем не слушается), а постараться занять его чем-нибудь, чтобы он находился в покое.

Покупая ребенку новые игрушки, выбирайте такие, которыми он может играть без вашей помощи и которые позволят ему воспользоваться своим воображением (кубики, конструкторы, принадлежности для шитья или вязания, рисования, моделирования, коллекции марок, надевание бус на нитку и т. п.) Такие занятия требуют от ребенка смекалки и надолго занимают его, в то время как красивые, но бесполезные игрушки быстро теряют свою привлекательность и только разжигают его аппетит к новым подаркам.

Давайте ему новые игрушки по одной, а не все сразу. Не обязательно покупать игрушки. Ребенок с удовольствием вырезает картинки из старых журналов, делает альбомы газетных вырезок, строгают и вырезает из дерева, строит при помощи бумаги и клея. Если ребенку предстоит долго лежать, но чувствует он себя хорошо, пусть кто-нибудь из семьи занимается с ним по школьной программе регулярно каждый день.

Ребенку, как и каждому человеку, нужно иногда общество других людей. Поиграйте с ним или почитайте ему. Но, если он требует все больше и больше внимания, не вступайте с ним в пререкания и споры. Установите определенные часы, когда он может рассчитывать на ваше общество, и он будет знать, что в другие часы вы заняты своими делами. Если болезнь не заразная и врач разрешает посещения, приглашайте к своему ребенку других детей поиграть с ним, оставляйте их обедать. Все эти меры позволят ребенку вести максимально возможный нормальный образ жизни. Не допускайте плохого поведения ребенка и нечуткости по отношению к другим членам семьи. Избегайте обеспокоенных взглядов, мыслей, фраз.

## Если ребенку предстоит лечь в больницу

### 589. Как ему помочь.

Очень трудно советовать, как подготовить ребенка к мысли о необходимости лечь в больницу. Обычно пребывание в ней связано с болезнью или лечением, что беспокоит родителей. Годом и тремя ребенок особенно трудно переносит разлуку с родителями. Ему кажется, что он их больше никогда не увидит. В больнице он чувствует себя подавленно. Когда родители приходят его навещать, он всем видом выражает молчаливый упрек и даже отказывается вначале с ними здороваться.

В возрасте после 3 лет ребенка особенно пугает перспектива пребывания в больнице и то, что ему предстоит там перенести. Его пугает мысль о боли и телесных повреждениях. Если родители пообещают, что в больнице ему будет хорошо, а потом там произойдет что-нибудь неприятное, то ребенок потеряет доверие к родителям. Но, с другой стороны, если родители расскажут ему обо всем, что его ждет в больнице, он будет больше страдать в ожидании этого, чем во время пребывания там.

Очень важно, чтобы родители проявили максимум спокойствия и уверенности, на какие они только способны, но искренне, чтобы это не звучало фальшиво. Если ребенок никогда раньше не был в больнице, он в страхе пытается представить себе, какой будет его жизнь там, и, вероятно, готовит себя к худшему. Родители скорее успокоят его описаниями жизни в больнице вообще, чем спорами, будет ли ему очень больно или не очень. Расскажите ребенку, как сестра разбудит его рано утром и умоет прямо в постели, что еду принесут на подносе и он будет есть в постели, что он сможет играть с



другими детьми, что он будет пользоваться судном, а не туалетом, что он сможет звонком вызвать няню, если ему что-нибудь понадобится. Скажите, что вы будете навещать его в установленные часы и приносить ему передачи. Скажите ребенку, что в одной палате с ним будут и другие дети. Вы можете вместе отобрать игрушки и книжки, которые он возьмет с собой. Может быть, у вас есть маленький радиоприемник или вы можете одолжить его у знакомых, чтобы дать ребенку с собой в больницу. Ему понравится электрический звонок для вызова сестры.

Таким образом, делая основной упор на повседневную, более приятную часть пребывания в больнице, вы скажете ребенку только правду, потому что даже в самом худшем случае большую часть времени в больнице он проведет, придумывая, чем бы себя занять. Конечно, ему надо немного рассказать и о лечебных процедурах, но пусть он поймет, что они занимают лишь небольшую часть больничной жизни.

### **590. Пусть он скажет вам, что его беспокоит.**

Гораздо важнее всего того, что вы расскажете ребенку о больнице, дать ему возможность расспросить вас о том, что его волнует, и рассказать о том, как он представляет себе больницу. Маленькие дети воображают такие вещи, которые никогда не придут в голову взрослому человеку. Например, дети часто думают, что их кладут в больницу или собираются оперировать, потому что они плохо себя вели и не слушались, например, не надевали галоши или не хотели лежать в постели во время болезни, или нагрубили кому-нибудь из членов семьи. Дети могут представить себе, что для того, чтобы вырезать миндалины, им перережут горло, или для того, чтобы добраться до аденоидов, им отрежут нос. Облегчите ребенку возможность задавать вопросы, будьте готовы к самым странным опасениям и попытайтесь разуверить и успокоить его.

### **591. Сообщите ему заранее.**

Если вы за несколько недель уже знаете, что вашего ребенка положат в больницу, встает вопрос: когда сообщить ему об этом? Если вы уверены, что он сам об этом не узнает, я думаю, его надо пощадить до последней недели перед госпитализацией. Что хорошего, если ребенок будет находиться в ожидании в течение нескольких недель. Но с другой стороны, может быть, будет честнее сказать правду бесстрашному семилетнему ребенку заранее, особенно, если он что-то подозревает. Разумеется, никогда не следует лгать ребенку или обманным путем привести в больницу, сказав, что его везут в другое место.

### **592. Часы посещения.**

Это тяжелое время для маленьких детей. Вид родителей напоминает ребенку, как сильно он по ним скучает. Он может душераздирающе плакать, когда им придет время уходить или даже на протяжении всего времени их посещения. У родителей создается впечатление, что он страдает все время. На самом деле маленькие дети быстро приспосабливаются к больничной жизни, несмотря на плохое самочувствие и неприятные лечебные процедуры. Они расстраиваются только, когда видят родителей. Я не хочу сказать, что родителям не следует приходить навещать ребенка. Дети черпают чувство уверенности и безопасности в посещении родителей, хотя и расстраиваются. Самое большее, что могут сделать родители - держаться по возможности непринужденно и оживленно. Если на лице родителей написана тоска и беспокойство, ребенок расстраивается еще больше.

### **593. Питание во время болезни**

Питание во время желудочно-кишечного расстройства обсуждается в разделе 276. 593. Питание во время простудного заболевания.

Каждый раз, когда ваш ребенок болеет, врач подробно расскажет, каким должно быть его питание, принимая во внимание характер болезни и вкусы ребенка.

Питание во время простуды без температуры может быть обычным. Однако аппетит ребенка может уменьшиться даже при легкой простуде, потому что он не гуляет, меньше двигается, потому что он неважно себя чувствует и потому, что он глотает слизь. Не заставляйте ребенка есть больше, чем он хочет. Если он ест меньше, чем обычно, предлагайте ему питье между кормлениями. Пусть он

пьет все, что ему хочется. Некоторые родители думают, что во время простуды нужно очень много пить. В действительности излишнее потребление жидкости принесет не больше пользы, чем умеренное.

#### **594. Питание при повышенной температуре.**

Если у ребенка температура 39° или выше при простуде, гриппе, ангине или другом инфекционном заболевании, они обычно почти теряют аппетит, особенно к твердой пище. В первый день или два вообще не предлагайте ребенку твердой пищи, а жидкость давайте каждые полчаса или час, пока он не спит. Обычно больные дети охотно пьют апельсиновый сок и другие соки и воду. Не забывайте про воду. В ней нет питательных веществ, но в данное время это не имеет значения. Именно поэтому во время болезни дети особенно охотно пьют воду. Что касается остальных напитков, то это зависит от вкусов ребенка и характера его болезни.

Относительно молока трудно сказать что-нибудь определенное. Больные маленькие дети обычно выпивают очень много молока. Если у них при этом нет рвоты, значит молоко - как раз то, что им нужно. Ребенок постарше может отказаться от молока или его вырвет молоком. Во всяком случае, предложите ему молока. При температуре свыше 39° лучше усваивается снятое молоко (слейте верхний слой сливок). Жир - самая трудно усвояемая часть молока.

Если температура не снижается, несмотря на это, через 2 дня ребенок может почувствовать голод. Дайте ему простую легкую еду, например, сухое печенье, гренки, кашу, творожную массу, мороженое, желе, яблочное пюре, яйцо, сваренное в мешочек.

Такие продукты, как овощи (вареные и сырые), мясо, рыба, птица, жиры (масло, маргарин, сливки), обычно плохо усваиваются при высокой температуре и дети от них отказываются. Однако эксперименты доктора Клары Дэвис показали, что в период выздоровления, когда температура спадет, дети с жадностью едят мясо и овощи и хорошо их усваивают.

Самое главное правило: никогда не заставляйте есть то, что ему не хочется, если только у врача нет особых оснований заставить ребенка что-то съесть. Если вы его заставите, то можете вызвать рвоту.

#### **595. Если у ребенка рвота.**

Рвотой сопровождаются очень многие заболевания, особенно вначале, пока держится высокая температура. Питание в это время определяется многими факторами и установить его может только врач. Однако, если у вас нет возможности немедленно посоветоваться с врачом, следуйте предложениям настоящего раздела. Рвота происходит потому, что болезнь выводит из строя желудок, который оказывается не в состоянии удержать пищу.

Хорошо дать желудку возможность полностью отдохнуть по меньшей мере 2 часа после приема пищи. Затем, если ребенок попросит, дайте ему глоток воды, сначала не больше 10-15 г. Если вода останется в желудке и ребенок попросит еще, дайте ему немного воды через 15-20 минут. Если ребенку очень хочется пить, давайте ему постепенно все больше воды, но не более чем полстакана. В первый день не давайте больше, чем полстакана жидкости в один прием. Если после воды рвота не возобновится, попробуйте дать немного апельсинового сока и газированного напитка. Если после рвоты благополучно прошло несколько часов и ребенок просит есть, дайте ему что-нибудь легкое, например, столовое печенье, столовую ложку каши или яблочное пюре. Если он хочет молока, снимите с него сливки, прежде чем дать ребенку.

Если рвота возобновится, будьте неумолимы. Ничего не давайте в течение 2 часов, а затем начните с чайной ложки воды или раскрошенного льда. Через 20 минут дайте ребенку еще 2 чайные ложки воды. Увеличивайте количество воды очень осторожно. Если ребенок, у которого была рвота, не хочет пить даже несколько часов спустя, не предлагайте ему ничего - его почти наверняка стошнит снова. Такая осторожность объясняется тем, что с каждой рвотой ребенок теряет больше, чем он выпил.

Рвота, которая была вызвана болезнью с высокой температурой, бывает чаще всего в первый день и потом обычно больше не повторяется, несмотря на то, что температура остается высокой. Иногда в рвоте могут быть маленькие пятна или жилки крови, если ребенок сильно тужился. Это само по себе не опасно.

### **596. Не перекармливайте ребенка в конце болезни.**

Если у ребенка в течение нескольких дней была высокая температура и он ничего не ел, он, естественно, похудеет. Когда с ребенком это случится впервые, мать очень тревожится. Когда температура спадает и врач разрешает постепенно перейти к нормальному питанию, матери не терпится накормить ребенка посытнее. Но часто после болезни он сначала отказывается от пищи. Если мать каждый раз, день за днем настаивает, аппетит к ребенку может никогда не вернуться.

Этот ребенок не забыл, как он ел раньше, и не настолько ослабел, чтобы не быть в состоянии есть. К тому времени, когда у него спадет температура, в организме останется еще достаточно инфекции, которая поражает его желудок и кишечник. Как только ребенок увидел пищу, его желудок и кишечник сразу же предупреждают его, что они еще не готовы ее принять.

Если вы пичкаете ребенка пищей и заставляете его есть в то время, как он чувствует легкую тошноту из-за болезни, отвращение к пище укореняется у него быстрее, чем у здорового ребенка. За несколько дней вы можете надолго отбить у него аппетит.

Как только желудок и кишечник оправятся от болезни и снова смогут переваривать пищу, к ребенку возвращается сильное чувство голода. В первую неделю или две после болезни он ест много и с жадностью, чтобы компенсировать упущенное. Иногда он может захныкать, прося еще поесть спустя 2 часа после сытного обеда. Трехлетний ребенок потребует определенных видов пищи, которые особенно нужны его истощенному организму.

В период выздоровления родителям следует давать ребенку только ту еду и питье, которые ему хочется, без всяких настояний и терпеливо, но с уверенностью ждать признаков готовности к прибавке питания. Если через неделю аппетит к ребенку не вернулся, посоветуйтесь с врачом.

## **Простудные заболевания**

### **597. Вирусы простудных заболеваний и бактерий, вызывающие осложнения.**

Вероятно, у вашего ребенка простуды будут в 10 раз чаще, чем все другие болезни вместе взятые. Мы еще не совсем понимаем природу простудных заболеваний. Простуда вызывается фильтрующимися вирусами. Эти микробы такие маленькие, что легко проходят (фильтруются) через неглазированный фарфор; их не видно в обычный микроскоп. Считается, что эти вирусы вызывают легкую простуду с прозрачными выделениями из носа и легким першением в горле. Если болезнь не осложняется, заболевание заканчивается дня через три. Но часто происходит следующее. Вирусы понижают способность организма сопротивляться инфекциям и начинают действовать более опасные бактерии - стрептококки, пневмококки и бактерии гриппа. Это называется "вторичным вторжением". Обычные бактерии часто живут в носоглотке здоровых людей в зимние и весенние месяцы, но их деятельность пресекается сопротивляемостью организма. Только после того, как вирусы ее понизят, эти бактерии получают возможность размножаться и распространяться, вызывая воспаление легких, ушные инфекции и гайморит. Поэтому следует поберечь ребенка, у которого обыкновенная простуда.

Лучший способ избежать простудных заболеваний - держаться подальше от тех, кто уже заболел.

### **598. Сопротивляемость простудным заболеваниям.**

Многие думают, что человек особенно подвержен простудам, когда он утомлен или когда ему холодно. Но это никогда не было доказано. Человек, привыкший к холодной погоде, вырабатывает способность сопротивляться простудам. Вот почему дети любого возраста и зимой, и летом должны проводить на улице несколько часов и спать в прохладной комнате. Поэтому же их не следует слишком тепло одевать для прогулки и слишком тепло укутывать ночью.

В домах и квартирах, которые слишком жарко отапливаются зимой, у людей сохнет носоглотка, что понижает сопротивляемость инфекциям. Воздух в комнате при температуре 23-24° слишком сухой. Многие тщетно пытаются увлажнить

комнатный воздух, поставив кастрюли с водой на батарее. Но этот метод почти не дает эффекта. Самый верный способ обеспечить достаточную влажность воздуха - поддерживать комнатную температуру в пределах 20-21°. Тогда вам не придется заботиться о влажности. Купите надежный комнатный термометр (проверьте его правильность). Заведите себе правило смотреть на термометр несколько раз в день. Как только температура поднимется выше 20°, выключите отопительную систему. Сначала вам это покажется лишней домашней заботой, но прожив в течение нескольких недель при температуре 20°, вы будете неважно себя чувствовать в комнате, где жарко.

Каково влияние питания на способность организма сопротивляться простудам? Разумеется, каждый ребенок должен быть обеспечен полноценным питанием. Но никем не доказано, что ребенок, который уже получает относительно разнообразное питание, будет реже простужаться, если в его рационе уменьшить количество одного продукта и увеличить количество другого. Ну, а витамины? Правда, что человек, почти лишенный витамина А, более подвержен простудам и другим заболеваниям. Но к детям, получающим сравнительно хорошее питание, это не относится, потому что витамин А содержится в избытке в молоке, масле, яйцах, овощах.

Считается, что ребенок, страдающий рахитом (из-за недостатка витамина D), более подвержен таким простудным заболеваниям, как бронхит. Но, если у ребенка нет рахита и он получает достаточно витамина D, он вряд ли будет реже простужаться, если ему дать больше этого витамина. В питании ребенка должно быть также достаточное количество витамина С (см. раздел 401).

### **599. С возрастом ребенок будет простужаться реже.**

В возрасте от 2 до 6 лет дети простужаются чаще, болеют дольше и с осложнениями (в среднем 7 раз в год в северных городах США или даже больше, если в семье есть дети, посещающие детский сад и школу). После 6 лет простудные заболевания бывают реже и в более легкой форме. В 9 лет ребенок болеет в 2 раза меньше, чем в 6 лет, а в 12 лет - в 2 раза меньше, чем в 9 лет. Эти цифры должны успокоить родителей, которым кажется, что их малыш постоянно болеет.

### **600. Психологический фактор в простудных заболеваниях.**

Педиатры абсолютно убеждены, что некоторые дети и взрослые гораздо более подвержены простудам в состоянии нервного напряжения или, если они огорчены. Я вспоминаю шестилетнего мальчика, который отставал в школе по чтению. Каждый понедельник с утра у него начинался кашель. Вы можете подумать, что он кашлял нарочно. Все было гораздо сложнее. Это был не сухой натужный кашель, а настоящий грудной кашель с мокротой. В конце недели кашель постепенно исчезал и к пятнице ребенок был абсолютно здоров, для того чтобы в воскресенье вечером или в понедельник утром снова начать хрипло кашлять. В этом случае нет ничего загадочного. Мы знаем, что у некоторых людей от волнения холодеют и покрываются потом руки, у спортсмена может быть понос перед соревнованием. Поэтому очень вероятно, что нервное напряжение может оказать влияние на деятельность носоглотки таким образом, что создаются лучшие условия для размножения бактерий.

### **601. Инфекция переходит от одного ребенка к другому.**

Еще один фактор влияет на число простудных заболеваний ребенка: количество детей, в обществе которых он проводит время, особенно в помещении. Дети, живущие на одиноких фермах, в среднем болеют гораздо меньше, потому что им не от кого заразиться. Дети, посещающие детские сады и школы, в среднем болеют довольно часто, хотя каждого ребенка с простудными симптомами немедленно изолируют. По-видимому, инфекция передается за день до появления симптомов заболевания. Иногда человек является носителем бактерий, может передать их другим, а сам не заболевает. Есть счастливые дети, которые очень редко заражаются, сколько бы народу вокруг них не болело.

### **602. Можно ли остановить распространение инфекции в семье.**

Обычно, когда в семье кто-либо подвергается простудному заболеванию, маленькие дети тоже заболевают, хотя бы в легкой форме, особенно, если помещение маленькое и все вынуждены находиться в одной комнате. В этом

случае инфекция передается в огромных дозах не только при чихании и кашле, но просто при дыхании. Опыты показали, что марлевая повязка задерживает лишь очень незначительную часть микробов. Поэтому мать вряд ли много достигнет, нося марлевую маску и стараясь отделить детей друг от друга. Дети грудного возраста более стойки к простудам. Чтобы не передать ребенку сразу большое количество микробов, матери, особенно если у нее болит горло, следует избегать чихать, кашлять и дышать прямо в лицо ребенку. Ей также следует мыть руки с мылом перед тем, как давать ребенку предмет, который он возьмет в рот (чайная ложка, соска, зубное кольцо), или еду, которую он будет есть, держа в руках. В особых случаях имеет смысл изолировать маленького ребенка, если он очень слабенький, если он особенно подвержен простудным заболеваниям и если в доме есть отдельная комната, куда его можно поместить, а также если есть здоровый взрослый человек, который сможет за ним ухаживать. Предпочтительнее, чтобы этот взрослый, который бывает среди заболевших членов семьи и, следовательно, является носителем бактерий, не спал в одной комнате с ребенком и не оставался там, когда нет необходимости.

Не подпускайте к ребенку лиц, заболевших простудой или другой болезнью. Будьте тверды - не впускайте их в дом и не разрешайте подходить на прогулке к детской коляске ближе чем на полметра. Скажите, что врач строго запретил вам подпускать к ребенку больных людей.

Что касается хронического насморка или гайморита, то, если человек был болен в течение 2 недель или больше, можно больше не изолировать его от ребенка. Но другие предохранительные меры остаются: мойте руки и отворачивайте лицо, делая что-либо для ребенка.

### **603. Рентгенологическое исследование для всех, кто страдает хроническим кашлем.**

Любой член семьи, страдающий хроническим кашлем, должен обратиться к врачу и сделать рентгеноскопию грудной клетки, чтобы исключить заболевание туберкулезом. Это особенно важно, если в доме есть ребенок или ждут его появления. Нанимая няню, попросите ее сделать рентгенологическое исследование грудной клетки, прежде чем она поселится в вашем доме.

### **604. Простудные заболевания у новорожденных.**

В первый год жизни простудные заболевания у детей бывают редко и обычно в легкой форме. Ребенок может несколько раз чихнуть в начале болезни, у него могут быть жидкие или густые выделения из носа или нос может быть забит. Ребенок может немного покашлять. Вряд ли у него поднимется температура. Когда у ребенка в носу булькает слизь, вы сожалеете, что не можете высморкать ему нос. Но насморк совсем не беспокоит его. Если даже нос ребенка забит и ему трудно дышать, он может дойти до крайнего раздражения (закрывает рот и сердится, потому что не может дышать). Это особенно беспокоит ребенка во время кормлений, причем настолько, что он может вообще отказаться сосать.

Повышенная влажность в комнате предупреждает закупорку носа слизью. Если насморк очень сильный, врач может прописать носовые капли для употребления перед кормлением. Как правило, аппетит грудного ребенка в это время не уменьшается. Обычно болезнь проходит через неделю. Но иногда она может продолжаться очень долго, хотя и в легкой форме.

Конечно, у грудного ребенка состояние может ухудшиться, простуда может перейти в бронхит и могут возникнуть другие осложнения, но в первый год это бывает гораздо реже, чем в более старшем возрасте. Если ребенок кашляет, покажите его врачу, даже при нормальной температуре. Покажите его врачу, если у него больной вид. Ребенок может быть серьезно болен и при нормальной температуре.

### **605. Простудные заболевания и повышенная температура в возрасте после года.**

У некоторых детей после года простудные заболевания по-прежнему протекают в легкой форме. Но у большинства детей характер простудных заболеваний меняется. Вот типичная история. Двухлетний ребенок утром чувствовал себя нормально, в обед он выглядел утомленным и ел меньше обычного. После дневного сна он капризничал и мать обратила внимание, что он

горячий. Мать измеряет температуру и обнаруживает, что у него 39°. К приходу врача температура поднимается до 40°. У ребенка горят щеки и тускнеют глаза, но в остальном он не кажется очень больным. Он может отказаться от еды, но может и хорошо поесть. Врач не обнаружил ничего определенного, кроме небольшого покраснения в горле. На следующий день температура понижается, но начинается насморк и небольшой кашель. Дальше заболевание протекает в легкой форме и длится от 2 дней до 2 недель.

Иногда у ребенка начинается рвота при высокой температуре. Это обычно бывает, когда мать неразумно заставляет его есть больше, чем ему хочется (всегда верьте ребенку, когда он отказывается от еды). Иногда высокая температура держится в течение нескольких дней, прежде чем появятся симптомы простудного заболевания. Отсутствие насморка в начале болезни объясняется тем, что высокая температура высушивает слизь. Иногда температура держится день или два и затем снижается без всяких других симптомов. Такой случай врач может назвать гриппом или инфлюэнцией. Эти два термина употребляются для названия инфекции, имеющей не местные симптомы (такие, как насморк или понос), а общие (высокая температура и общее недомогание). Мы подозреваем, что иногда однодневная повышенная температура - это простудное заболевание, остановленное в самом начале. В последующие 2 дня после повышения температуры ребенок чувствует себя абсолютно нормально, а когда его выводят гулять в холодную погоду, у него неожиданно начинается насморк.

Если температура повышается не сразу, а после простудных явлений, то это обычно означает, что болезнь распространилась на другие органы. Это не обязательно бывает серьезным заболеванием, но врач должен снова осмотреть ребенка.

#### **606. Вызов врача.**

Вызовите врача, когда ваш ребенок впервые простудился. Безусловно, необходимо вызвать врача, если появляются необычные симптомы, если температура повысилась до 38° или выше или если простуда протекает в более тяжелой форме, чем обычно (обнаружив среди ночи, что у ребенка температура 38°, не звоните в поликлинику немедленно, подождите до утра, если у ребенка нет каких-либо необычных симптомов).

## **Как ухаживать за простуженным ребенком**

#### **607. Держите его в тепле.**

Охлаждение часто обостряет простудное заболевание. Поэтому все врачи рекомендуют оставлять ребенка дома и беречь от сквозняков, пока он не выздоровеет. Это правило не обязательно соблюдать в теплую погоду, но все-таки желательно, если ребенок маленький. Ветер охлаждает одни части тела больше, чем другие, и это неравномерное охлаждение вызывает обострение простуды.

Матери хочется как можно скорее возобновить прогулки с ребенком и поэтому врачам каждую зиму приходится многократно выслушивать следующую историю: "Его состояние было намного лучше, а день был такой солнечный, и я решила, что прогулка принесет ему пользу. На ночь его кашель усилился и он жалуется на боль в ушах". Существует масса примеров, свидетельствующих о том, что охлаждение способствует ухудшению простудного заболевания.

Очень многих детей никогда не держат дома во время простуды и у них не бывает осложнений. Но так бывает не всегда. Врач имеет дело с более серьезными случаями. Может быть, поэтому он так осторожен. Безопаснее подержать маленького ребенка, подверженного простудам, дома, в течение полных 1 или 2 дней после исчезновения последних признаков болезни. Затем выведите его на улицу в защищенное от ветра место на 20-30 минут. Если простуда не возобновилась, на следующий день он может гулять, как обычно. Для ребенка постарше все эти предосторожности излишни.

Нужен ли ребенку постельный режим? Это зависит от его температуры, возраста, самочувствия, поэтому решить данный вопрос может только ваш лечащий врач. Обычно, если температура не повышена, постельный режим необязателен. Мне кажется, лучше подержать маленького ребенка в кровати 2

дня, особенно если он тяжело переносит простудные заболевания. Если через 2 дня болезнь не ухудшилась и температура не повысилась, можно без опасений спустить его на пол. Однако некоторые маленькие дети не выносят лежания в кровати, часами рыдая и требуя свободы. Если ребенок прыгает по кровати, сбрасывая одеяло, лучше одеть его потеплее и спустить на пол. Если у ребенка нет температуры, его лучше вообще не держать в постели, но, конечно, не выпускать на улицу и стараться увлечь его спокойными занятиями. Ребенку 5 лет и старше, если у него нет температуры, постельный режим безусловно, не нужен.

Очень важно, как вы одеваете ребенка во время простуды. Старайтесь, чтобы он был одет равномерно тепло. Если он сидит в постели, наденьте на него шерстяной свитер, чтобы верхней части туловища было также тепло, как и нижней. Не укрывайте его ноги слишком тепло. В теплой комнате одного одеяла ему будет достаточно. Тот же принцип равномерного тепла нужно соблюдать, когда ребенок не в постели: его ноги и грудь должны быть прикрыты одинаково тепло (у пола самый холодный воздух и сквозняки). Лучше всего надеть ребенку длинные чулки или колготки.

Температура в комнате больного ребенка должна быть 22-23° (20° идеальная температура для здорового ребенка). Ночью в комнате тоже может быть приятное тепло. Это значит, что окно должно быть закрыто; тогда не нужно будет бояться сквозняков и охлаждения, если ребенок раскроется. Холодный воздух укрепляет организм здорового ребенка, но если он простужен, его рискованно переохлаждать. Если вам кажется, что в комнате душно, оставьте дверь в коридор открытой или проветрите комнату, открыв окно на 2 минуты.

Проветривание необходимо, независимо от температуры в помещении, в котором находится ребенок. Открывать окна и фрамуги следует зимой и летом. Форточка никогда не должна быть закрытой. Нужно лишь следить, чтобы струя воздуха не была направлена непосредственно на ребенка. Если стоят сильные морозы, форточку можно затянуть двумя слоями марли или другой легкой ткани. Перед началом проветривания надо тепло укрыть ребенка (как для сна на открытом воздухе); лучше проветривать во время его сна. Если ребенок не спит и это позволяет его состояние, можно на время проветривания вынести его в другую комнату. Уложить ребенка в его постель следует спустя несколько минут после того, как проветривание закончено, чтобы воздух в комнате успел нагреться до обычной температуры.

### **608. Как увеличить влажность в жаркой комнате.**

Врачи часто рекомендуют увлажнение воздуха во время простуды. Влажность успокаивает воспаленную оболочку носоглотки. Особенно полезен влажный воздух при лечении сухого кашля или крупа. Увлажнение не обязательно в теплую погоду, когда не работают отопительные системы.

Существует несколько способов увлажнения комнатного воздуха. Можно купить электрический увлажнитель большого размера, испаряющий минимум пол-литра воды в час (маленький увлажнитель недостаточен для целой комнаты; нужно сидеть рядом с ним и вдыхать горячий пар, но маленького ребенка вы не заставите сидеть спокойно).

Если вы не можете купить электрический увлажнитель, кипятите воду в кастрюле на маленькой плитке. Кастрюля должна быть достаточно широкой, чтобы ее дно закрывало всю поверхность плитки, тогда почти весь жар пойдет на образование пара, а не на нагревание комнаты. Будьте осторожны! Поместите плитку с кипящей водой в такое место, куда маленький ребенок не сможет добраться, чтобы он не опрокинул ее на себя. Если ребенок умеет вылезать из кровати, его нельзя оставлять одного в комнате, где действует такой увлажнитель. Не оставляйте электрическую плитку включенной на ночь это может быть причиной пожара. Иногда врачи рекомендуют добавлять в воду какое-либо лечебное средство, но главное - это сам пар.

Другой метод увлажнения воздуха заключается в том, что батареи центрального отопления покрывают намоченным в воде большим махровым полотенцем. Полотенце нужно мочить в воде каждые 20 минут. Можно увлажнить комнату, повесив посреди нее на веревку мокрую простыню, но она будет мешать вам и вода с нее будет стекать на пол.

## **609. Носовые капли.**

Врач может прописать вам носовые капли. Носовые капли можно разделить на два типа. Есть слабые антисептики, убивающие бактерии. Полезность этих капель ограничена, потому что они могут убить бактерии только на поверхности. Другой тип носовых капель - такие, которые заставляют сокращаться ткани носа. Это открывает выход слизи и гною. Главный недостаток этих средств в том, что после сокращения тканей наступает реакция и они расширяются еще больше. В результате нос закупоривается еще плотнее, чем прежде. Если пользоваться этим лекарством слишком часто, то можно вызвать раздражение нежных носовых перегородок. В 3 случаях этот тип носовых капель приносит пользу. Во-первых, когда ребенок задыхается и от этого впадает в ярость, не может сосать и часто просыпается ночью. Во-вторых, в конце тяжелой простуды или гайморита, когда носовые проходы заполнены густой желтой слизью, которая сама по себе не выделяется. В-третьих, когда врачу необходимо открыть спавшую евстахиеву трубу (которая соединяет ухо с горлом) при ушных заболеваниях.

Носовые капли помогают гораздо лучше, если они попадают и в нижние, и в верхние носовые проходы. Положите ребенка на спину и хорошо запрокиньте его голову. Закапайте лекарство и постарайтесь подержать ребенка в таком положении полминуты, пока лекарство растекается по всему носовому проходу.

Носовыми каплями следует пользоваться только по назначению врача и не чаще чем каждые 4 часа. Не пользуйтесь ими дольше чем одну неделю, если врач не советует вам продолжать. Один из недостатков всех носовых капель тот, что большинство маленьких детей отчаянно сопротивляется, когда им хотят ввести капли. Состояние ребенка не часто бывает настолько тяжелым, чтобы польза от капель компенсировала необходимость его огорчить.

## **610. Средства от кашля.**

Они не вылечат простудного заболевания в смысле уничтожения бактерий. Они могут только уменьшить щекощущее чувство в дыхательном горле, чтобы кашель был не таким частым, или облегчить выделение слизи. Если в дыхательное горло или в бронхи попала инфекция, необходимо изредка откашливаться, чтобы высвободиться от слизи и гноя. Врач прописывает средство от кашля, если он настолько частый, что утомляет человека, мешает ему уснуть или раздражает горло. Каждый ребенок или взрослый, который много кашляет, должен находиться под наблюдением врача.

# **Ушные заболевания**

## **611. Легкие заболевания ушей.**

У большинства детей при каждом простудном заболевании бывает очень небольшое воспаление одного или обоих ушей. Когда заканчивается простуда, это воспаление быстро исчезает.

## **612. Боль в ухе.**

Воспаление уха усиливается спустя несколько дней после начала простуды и начинает причинять ребенку боль. После 2 лет ребенок может сказать, что его беспокоит. Ребенок грудного возраста трет ушко или просто пронзительно кричит в течение нескольких часов. У него может повыситься температура, а может и не повышаться. Врач, вероятно, найдет, что у ребенка небольшое воспаление верхней части барабанной перепонки. Это не абсцесс. Обычно такое воспаление проходит через несколько дней независимо от лечения, если ребенок лежит в постели в теплой комнате. Однако иногда, если не проводится лечение, воспаление уха может перейти в абсцесс.

## **613. Если у вашего ребенка появится боль в ухе, обратитесь к врачу в тот же день.**

Особенно это необходимо, если у ребенка повышена температура. Лечение действует быстрее и лучше в ранней стадии заболевания. Грелки или электрическая нагревательная подушка несколько облегчит боль до прихода врача.



Иногда в самом начале воспаления уха барабанная перепонка лопается и выделяется жидкий гной. Вы можете обнаружить желтое пятно на подушке, хотя ребенок никогда не жаловался на боли в ухе. Но, как правило, барабанная перепонка лопается спустя несколько дней после начала абсцесса с повышением температуры и болями. Если вы обнаружите, что у ребенка гноится ухо, самое большое, что вы можете сделать, - это вытереть гной мягким ватным тампоном, вымыть ушную раковину водой с мылом и обратиться к врачу. Если гной все равно вытекает и раздражает кожу, смойте гной и смажьте ухо глицериновой мазью.

Дети часто временно глохнут даже при средней степени воспаления уха. Глухота практически всегда проходит, если принимаются немедленные и правильные меры.

## **Бронхит и воспаление легких**

### **614. Бронхит.**

Он протекает поэтапно. Форма его бывает от очень легкой, с нормальной температурой, до очень тяжелой. Бронхит - то же простудное заболевание, которое распространилось на бронхи. Обычно ребенок сильно кашляет. Иногда у ребенка можно слышать хрипящее дыхание и, приложив руку к его груди, почувствовать вибрацию слизи.

Если ребенок плохо себя чувствует или часто кашляет, или у него температура выше 38°, необходимо в тот же день обратиться к врачу, потому что современные лекарства в тех случаях, когда они действительно необходимы, приносят большую пользу.

Если сильно кашляет ребенок грудного возраста, даже если нет повышения температуры, его необходимо показать врачу, потому что в грудном возрасте опасные заболевания могут быть и без температуры. Но не волнуйтесь, если его аппетит и общий вид удовлетворительны.

### **615. Воспаление легких.**

Обычно оно начинается после нескольких дней простудного заболевания, но может начаться и неожиданно. Можно подозревать, что у ребенка воспаление легких, если температура поднимается до 39,5-40°, дыхание учащается и ребенок кашляет. Часто в начале болезни бывает рвота, а у маленького ребенка могут быть даже судороги. Если лечение начато своевременно, современные лекарства приводят к скорому выздоровлению. Разумеется, всегда следует вызвать врача, если у ребенка кашель и высокая температура.

## **Круп**

### **616. Круп с нормальной температурой.**

Крупом называют различные формы воспаления слизистой оболочки дыхательного горла (ларингит) у детей. Обычно у ребенка появляется хриплый, лающий кашель и несколько затрудненное дыхание.

Самая обычная и легкая форма крупа с нормальной температурой возникает неожиданно, поздно вечером. В течение дня ребенок мог быть совершенно здоров или у него была легкая простуда без кашля, но вдруг он просыпается в приступе хриплого крупозного кашля и ему трудно дышать. Он делает отчаянные усилия, чтобы сделать вдох. Эта картина пугает того, кто видит ее впервые. Хотя положение не так серьезно, как оно выглядит, необходимо срочно вызвать врача при любой форме крупа.

Первая помощь при крупе, пока не придет врач - это влажный воздух. В маленькой комнате его можно создать скорее. Если у вас есть горячая вода в доме, отнесите ребенка в ванную и включите горячую воду, чтобы ванная наполнилась паром (а не для того, чтобы купать ребенка). Еще лучше пустить горячий душ. Если вода недостаточно горячая, используйте электрический увлажнитель или кипятите воду на электрической плитке. Если у вас нет ни электрического увлажнителя, ни электрической плитки, ни горячей воды в

водопроводе, кипятите воду на газовой плите и держите ребенка над паром. Можно накрыть зонтом голову ребенка и кипящую кастрюлю, чтобы удержать влажный воздух вокруг ребенка.

От влажного воздуха состояние ребенка быстро улучшается. В это время необходимо увлажнить воздух в комнате, где будет спать ребенок. Кто-либо из взрослых должен оставаться с ребенком все ночи, пока есть симптомы крупа. Спите в комнате ребенка еще 3 ночи после выздоровления и просыпайтесь каждые 2-3 часа, чтобы убедиться, что он нормально дышит. Спастический круп с нормальной температурой иногда возвращается в следующую ночь. Чтобы избежать этого, увлажняйте воздух в его комнате в течение 3 ночей. Эта форма крупа вызывается комбинацией простудного заболевания, чувствительности гортани ребенка и сухого воздуха.

### **617. Тяжелая форма крупа с повышенной температурой.**

Крупозный кашель и удушье могут возникнуть постепенно или неожиданно в любое время дня и ночи. Дыхание над паром только частично облегчает состояние больного. Если у вашего ребенка хрипота с температурой или ему трудно дышать и при этом повышается температура, он должен находиться под неусыпным наблюдением врача. Если у вас нет возможности вызвать своего лечащего врача, вызовите любого врача. Если врач не может приехать к вам, везите ребенка в больницу.

### **618. Дифтерия гортани.**

Это форма крупа, при которой постепенно нарастает хрипота, кашель, затруднение дыхания (температура умеренная). Если ребенку сделали прививку против дифтерии, ему эта болезнь не грозит.

### **619. При любой форме крупа необходимо немедленно обратиться к врачу.**

Особенно опасно, если хрипота и удушье продолжают даже в слабой форме и если температура выше 38°.

## **Гайморит, ангина и опухание лимфатических узлов**

### **620. Гайморит.**

Гайморовы полости соединяются с полостями носа небольшими каналами. При тяжелом или продолжительном насморке инфекция может распространиться в гайморовы полости. Болезни гайморовых полостей обычно тянутся дольше, чем обычный насморк, потому что полости более закрыты, чем полости носа, вследствие чего слизи и гною труднее выходить оттуда. Гайморит может протекать в очень легкой форме и проявляться в виде хронического выделения гноя из задней части носа в горло. Это иногда вызывает хронический кашель, когда ребенок ложится в постель или сразу же после того, как он встает утром. Гайморит может протекать и в тяжелой форме с повышенной температурой и болями.

Каково бы ни было лечение, прописанное врачом, помните, что общий уход за ребенком очень важен. Гайморит - это в конечном счете простудное заболевание, но в более усложненной и с трудом поддающейся излечению форме. Как и при простуде, лучше держать ребенка дома в комнате с равномерно теплым и влажным воздухом. Ребенок должен быть тепло одет.

### **621. Ангина.**

Ангина вызывается бактериями. Обычно у ребенка при этом бывает повышение температуры и общее недомогание. Часто наблюдается головная боль и рвота. Миндалины сильно краснеют и опухают. Через день или два на них появляются белые пятна. У ребенка постарше может быть такая сильная боль в горле, что ему трудно глотать. Маленьких детей, как это не удивительно, боль в горле часто почти не беспокоит.

Обязательно вызовите врача - очень важно начать лечение как можно раньше. Современные лекарства излечивают заболевание и предотвращают осложнения (лекарства надо принимать минимум 10 дней). Выздоровление часто наступает медленно. Если опухают шейные железы, не снижается температура и

продолжается общее недомогание, ребенок должен соблюдать постельный режим под наблюдением врача.

### **622. Другие заболевания горла.**

Существует большое количество разнообразных заболеваний горла, вызванных разными причинами (фарингиты). У многих людей немного болит горло в начале каждого заболевания. Часто врач, исследуя больного ребенка с повышенной температурой, легко находит покраснение горла как единственный симптом заболевания. Ребенок может и не чувствовать боль в горле. В большинстве случаев краснота быстро пройдет. Ребенок должен оставаться дома, пока краснота окончательно не пройдет. Необходимо вызвать врача, если у ребенка повышена температура, если он выглядит больным или у него довольно сильная краснота в горле (даже при нормальной температуре). Если врач подозревает стрептококковую инфекцию, он может взять слизь из горла для анализа или независимо от этого прописать одно из средств для предотвращения возможных осложнений.

### **623. Опухание шейных лимфатических узлов.**

Железы, расположенные по обеим сторонам шеи, иногда опухают, если на них распространяется инфекция во время болезни горла независимо от того, протекает ли она в легкой или тяжелой форме. Чаще всего железы опухают во время тонзиллита или спустя 1-2 недели после него. Если железы сильно опухли, так что это заметно, или, если температура превышает 38°, необходимо вызвать врача. В некоторых случаях может потребоваться лечение, которое тем эффективнее, чем раньше его начать.

После заболевания горла шейные железы могут оставаться увеличенными несколько недель или даже месяцев. Они могут опухать и по другим причинам. Вам следует обратиться к врачу. Но если врач найдет, что ребенок в основном здоров, не волнуйтесь из-за слегка увеличенных желез.

## **Миндалины и аденоиды**

### **624. Миндалины и аденоиды не следует удалять, если они не причиняют беспокойства.**

Но этот вопрос должен окончательно решить врач, у которого ребенок находится под наблюдением. Необходимо также показать ребенка специалисту отоларингологу. Иногда аденоиды, разросшись, становятся такими большими, что загораживают заднюю часть носа и препятствуют нормальному дыханию и выделению слизи.

### **625. Миндалины.**

У здоровых детей миндалины постепенно увеличиваются к 7, 8 или 9 годам, а затем постепенно уменьшаются. Раньше считали, что сильное увеличение миндалин - болезненное явление и их удаляли. В наше время размер миндалин сам по себе не считается решающим фактором.

Главный вопрос - как работают миндалины и как часто они поражаются болезненным процессом. В любом случае, врач делает вывод об их размере во время или сразу же после заболевания горла, потому что в это время они почти всегда увеличены. Если миндалины и окружающие их ткани всегда воспалены, это подозрительно. Иногда хроническое воспаление миндалин является причиной общего недомогания, хронического повышения температуры, опухания шейных желез и других неприятностей. О состоянии миндалин может судить только врач.

При частых заболеваниях тонзиллитом в острой форме и гнойным тонзиллитом возникает вопрос об удалении миндалин. Миндалины иногда удаляют и по другим причинам: из-за частых простудных и ушных заболеваний, ревматизма и хореи, даже в том случае, если миндалины кажутся здоровыми. Нет необходимости удалять миндалины, если они сильно увеличены, но ребенок абсолютно здоров и редко простужается.

## **626. Аденоиды.**

Это гроздь лимфоидной ткани позади мягкого неба, где носовые проходы соединяются с горлом. Чрезмерно увеличиваясь, они загораживают проход из носа в горло. Вследствие этого человек дышит ртом и храпит во сне. Увеличенные аденоиды мешают свободному выделению слизи и гноя из носа и тем самым могут способствовать бесконечному повторению простудных заболеваний и гайморита. Увеличенные аденоиды могут также загородить проходы, ведущие из носа в ухо, и способствовать ушным заболеваниям.

Итак, аденоиды, как правило, удаляются из-за дыхания ртом, хронического насморка и гайморита, частых непроходящих ушных абсцессов. Однако совсем необязательно, что после удаления аденоидов ребенок будет дышать через нос. Некоторые дети дышат через рот по привычке (они будто рождаются с этой привычкой). Удаление аденоидов уменьшает вероятность появления ушных заболеваний, но не гарантирует от них.

Если удаляют миндалины, то практически всегда удаляют и аденоиды (последнее сделать гораздо легче). Но часто удаляют аденоиды, если они блокируют носовые проходы, а миндалины оставляют, если они выглядят нормальными и не причиняют беспокойства. Аденоиды всегда вырастают вновь до определенных размеров. Это не означает, что операция была незаконченной и должна быть повторена. Это говорит лишь о том, что в этом месте организму необходима лимфоидная ткань и он энергично пытается возместить ее потерю. Если аденоиды снова сильно увеличились и снова блокируют носовые проходы, операцию, возможно, придется повторить. Вновь выросшие аденоиды редко нуждаются во вторичном удалении.

Если нет особой необходимости, врачи обычно стараются отложить операцию удаления аденоидов и миндалин до семилетнего возраста. На это есть свои причины. Во-первых, после 7 лет аденоиды и миндалины имеют тенденцию уменьшаться, а размеры гортани увеличиваются. Во-вторых, в возрасте около 7 лет ткань аденоидов и миндалин восстанавливается более энергично. В-третьих, и это главное, операция может сильно напугать маленького ребенка и надолго сделать его нервным. Однако, если есть срочная необходимость в операции, она должна быть сделана.

Если особой срочности нет, лучше делать операцию поздней весной или осенью, когда болезни горла бывают реже. Если у ребенка недавно была ангина или другое простудное заболевание, то из опасения повторной вспышки инфекции операцию откладывают на несколько недель. Операцию откладывают также, если в округе эпидемия полиомиелита, потому что в противном случае ребенок был бы подвержен этому заболеванию в самой тяжелой форме.

## **Различные формы аллергии**

### **627. Аллергический сенной насморк.**

Может быть, у вас есть знакомый, у которого начинается насморк, зуд в носу и чихание от пыльцы определенных цветов. Его организм слишком чувствителен к пыльце этих цветов, которая совсем не беспокоит других людей. У некоторых людей бывает сенная лихорадка весной, потому что они чувствительны к пыльце определенных деревьев, а у других - летом, от определенных трав. Если у вашего ребенка каждый год в одно и то же время начинается насморк с зудом, длящийся неделями, посоветуйтесь с врачом. По внешнему виду носа и по результатам кожных проб на подозреваемые виды пыльцы врач может определить, является ли заболевание сенной лихорадкой.

### **628. Аллергический вазомоторный насморк.**

Некоторые люди чувствительны к перьям подушки, собачьей шерсти, комнатной пыли или какому-либо другому веществу. Ребенок страдает такой аллергией круглый год, а не сезонно. У него сильный насморк, он дышит через рот, что способствует распространению инфекции на гайморовы полости. Врач постарается найти причину. Лечение различно в каждом случае и зависит от причины болезни. Если причина в перьях, которыми набита подушка, вам придется сменить подушку. Если причиной является собачья шерсть, вам придется отдать кому-нибудь собаку и заменить ее другим животным. Если это

то, чего избежать очень трудно, например, комнатная пыль, врач может назначить лечение и посоветует навсегда удалить из комнаты все, что особенно задерживает пыль, например, ковры и занавесы, ежедневно протирать пол мокрой тряпкой, особенно, если симптомы проявляются ночью или рано утром. Для матрасов и подушек можно приобрести специальные пыленепроницаемые чехлы. Можно купить парусиновую раскладушку, для которой подушка не нужна.

### **629. Астма бронхиальная.**

Еще один вид аллергии. В этом случае чувствительным органом являются бронхи, слизистая оболочка которых набухает и выделяет густую слизь, когда в бронхи попадает раздражающее вещество. Ходы, по которым проходит воздух, становятся настолько узкими, что ребенку трудно дышать, он задыхается, при этом из груди вырывается свист. Ребенок кашляет.

У ребенка старшего возраста хроническая астма вызывается в основном веществами, находящимися в воздухе, например, лошадиной перхотью, собачьей шерстью, различными видами плесени и т. д. У маленького ребенка причиной астмы чаще может быть какая-либо пища.

При средних и тяжелых формах астмы ребенка исследуют, определяя раздражающие вещества, и затем соответственно лечат. Если лечение не проводится, частые приступы астмы могут оказать вредное воздействие на развитие легких и грудной клетки. Лечение определяется причиной заболевания. Все продукты, к которым ребенок чувствителен, исключаются из его питания. Если причиной являются вещества, которые ребенок вдыхает, необходимо принять те же меры, что и при круглогодичной аллергии (см. раздел 628).

Приступы астмы чаще бывают ночью. В разных случаях помимо чувствительности к определенным веществам, в появлении заболевания играет роль время года, климат, температура, подвижность ребенка, его настроение. Часто приступ астмы вызывается простудой. У некоторых детей приступ астмы (или других видов аллергии) возникает, когда они нервничают; состояние ребенка значительно улучшается, когда разрешаются волнующие его проблемы (иногда с помощью психиатра). Другими словами, в лечении нуждается весь организм ребенка в целом.

В каждом случае приступа астмы помощь зависит от тяжести приступа и от того, что, по мнению врача, лучше помогает данному ребенку. Назначают лекарства, принимаемые внутрь, или инъекции, приносящие облегчение, когда ребенок задыхается.

Если у ребенка возникнет приступ астмы в то время, когда у вас не будет возможности сразу обратиться к врачу, не пугайтесь. Если ребенку трудно дышать, положите его в постель. Если дело зимой и дом отапливается, увлажните воздух в его комнате и пусть там будет тепло (см. раздел 608). Если у ребенка сильный кашель и у вас осталось лекарство от кашля, прописанное в прошлый раз, дайте ему одну дозу. Займите его тихой игрой или чтением. Если вы будете поминутно склоняться над ним с беспокойством, это может напугать ребенка и ухудшить его состояние.

Относительно астмы трудно делать предсказания. Обычно, если астма начинается в раннем возрасте, она проходит через несколько лет, а начавшись в более старшем возрасте, держится дольше. В некоторых случаях астма проходит во время полового созревания, иногда она переходит в сенную лихорадку.

### **630. Астматический бронхит.**

Об этой болезни следует упомянуть особо. Изредка у новорожденных и маленьких детей бывают приступы затрудненного дыхания со свистом, но не в любое время, как при типичной хронической астме, а только тогда, когда они сильно простужены. Эта болезнь чаще встречается у детей в возрасте до 3 лет. Конечно, неприятно, когда ребенок так тяжело переносит каждую простуду, но обратная сторона медали более утешительна: тенденция к бронхиальной астме исчезает года через два. Разумеется, при этом заболевании следует обращаться к врачу. И сама простуда, и кашель, так же как и астма, нуждаются в лечении. Если дом отапливается, увлажните воздух в комнате больного ребенка (см. раздел 608). Инъекции и лекарства, расширяющие бронхи, часто помогают при обычной астме, но почти не дают эффекта при бронхиальной астме.

### **631. Крапивница.**

Считается, что крапивница вызывается кожной аллергией, по крайней мере в некоторых случаях. При обычном типе крапивницы на коже появляются вздутия, похожие на рубцы. Часто вздутая часть бывает бледного цвета, потому что опухоль вытесняет кровь. Рубцы чешутся, иногда невыносимо. У некоторых людей крапивница бывает очень часто или даже почти всегда, но у большинства людей она возникает только 1-2 раза за всю жизнь. Иногда крапивница вызывается чувствительностью организма к какому-либо виду пищи. Крапивница может начаться после введения различных сывороток и в конце некоторых заболеваний. Во многих случаях вообще не удается установить причину крапивницы.

Домашнее средство против зудящей крапивницы - горячая ванна, в которую добавляют питьевую соду. Растворите чашку питьевой соды на один таз воды или две чашки для ванны. Врачи обычно прописывают лекарства или инъекции, чтобы облегчить состояние больного.

### **632. Экзема.**

Появление экземы, так же как и сенной лихорадки и астмы, связано с аллергией. При сенной лихорадке слизистая оболочка носа оказывается чувствительной к каким-либо пищевым продуктам. Когда вещества, содержащиеся в этой пище, попадают в кровь и достигают кожи, она воспаляется. Иногда кожа оказывается чувствительной к некоторым видам шерсти, к шелку, к шерсти кролика или к различным веществам, попадающим на кожу, например, порошку из фиалкового корня. Если в семье бывали случаи астмы, сенной лихорадки, крапивницы или экземы, то и у маленького ребенка, вероятнее всего, будет экзема.

Даже когда основной причиной экземы является чувствительность к какому-либо продукту, играют роль два дополнительных фактора. Первый - это внешнее раздражение кожи. У одних детей экзема бывает только в холодную погоду, у других - только в жаркое время года, когда кожа сильно потеет. У некоторых детей экзема появляется на тех местах кожи, куда попадает моча. Если экзема возникает на участках кожи, которые имеют непосредственный контакт с шерстью, то может быть причиной аллергии является сама шерсть. Возможно, что причиной служит чувствительность к какому-то продукту, а шерсть - дополнительный раздражающий фактор.

Второй фактор - полнота ребенка и скорость прибавления в весе. Среди полных детей экзема встречается намного чаще, чем среди детей средней упитанности. У худых детей экзема бывает крайне редко.

Вам, безусловно, понадобится помощь врача для определения диагноза и лечения экземы. Экзема имеет вид шершавых, загрубевших, красных шелушащихся пятен. Если экзема только начинается или протекает в легкой форме, пятна бывают бледно-розового или розовато-бежевого цвета. При тяжелой форме экземы пятна становятся темно-красными, зудят, ребенок трет и чешет их, расцарапывает кожу, отчего экзема мокнет. Затем пятна высыхают и образуются корочки. Когда пятна экземы заживают, кожа становится шершавой и загрубевшей на ощупь, даже после того, как уменьшится краснота.

Обычно экзема начинается на щеках и лбу, оттуда она может распространиться на шею и уши. Шелушение на вид похоже на засохшую соль, особенно на ушах. В возрасте около года экзема может начаться где угодно: на плечах, ягодицах, на руках и груди. Между 1 и 3 годами экзема обычно бывает на локтевых и коленных сгибах. Экзема в тяжелой форме - очень мучительная болезнь. Ребенок неистово чешется, мать пытается удержать его от расчесывания кожи. И это может тянуться месяцами.

### **633. Лечение включает несколько мероприятий.**

Это зависит от многих факторов, таких, как возраст ребенка, местонахождение и характер сыпи, полнота ребенка и скорость прибавления в весе, новые продукты, которые были включены в питание до того, как появилась сыпь, реакция на различные виды лечения. При легкой форме экземы может быть достаточно только мази. Если же экзема не проходит, делаются попытки установить, к какой пище ребенок чувствителен. У совсем маленьких детей экзема часто возникает из-за коровьего молока. В этом случае помогает переход от свежего к сухому молоку, так как чем дольше варится пища, тем меньше вероятность аллергии. Когда сухое коровье молоко не помогает, может

помочь сухое козье молоко. Изредка приходится вообще отказаться от настоящего молока и перейти к искусственному, приготовленному из соевых бобов. Часто причиной аллергии бывает апельсиновый сок.

При сильной экземе у детей, получающих разнообразную пищу, врач по одному исключает разные продукты из рациона. Если экзема не излечивается и протекает в тяжелой форме, врач может определить раздражитель при помощи инъекций различных видов пищи. Если место укола воспаляется, значит эта пища является раздражителем. Если ребенок очень полный или слишком быстро прибавляет в весе, экзема может уменьшиться при резком сокращении сладкого в рационе.

Следует обратить внимание и на внешние раздражители. Шерсть обычно еще больше раздражает места экземы. Если экзема сосредоточена на тех участках кожи, куда попадает моча, следует принимать такие же предосторожности, как и при опрелостях (см. раздел 278). Иногда внешними раздражителями являются вода и мыло. В этом случае для чистки кожи ребенка можно пользоваться минеральным маслом. Если экзема ухудшается при холодной, ветреной погоде, найдите для прогулок место, защищенное от ветра.

Если вы оказались в местности, где нет врача, а у вашего маленького ребенка началась сильная зудящая экзема, ему не повредит, а может быть, и принесет пользу переход от свежего к сухому молоку. Можно также прекратить добавлять сахар в молоко и ограничить потребление каш, чтобы ребенок не прибавлял в весе слишком быстро. Если вы оказались в той же ситуации с ребенком постарше, у которого началась сильная экзема после того, как ему впервые дали яйцо, исключите яйцо из его меню до тех пор, пока вы не проконсультируетесь с врачом. Улучшение может наступить только недели через две. Было бы ошибкой со стороны родителей исключать из меню ребенка сразу несколько продуктов. Если есть возможность посоветоваться с врачом, то вообще не следует самостоятельно исключать что-либо из рациона ребенка. Дело в том, что экзема то усиливается, то уменьшается даже при одном и том же питании. Если вы сами изменяете питание ребенка, вы будете подозревать то один, то другой продукт. Но каждый раз, когда экзема усилится, вы будете приходить во все большее замешательство. Опасность этого метода в том, что вы можете исковеркать питание ребенка, из-за чего пострадает его организм. Если экзема не очень беспокоит ребенка, не пытайтесь ничего изменить в его питании до тех пор, пока не посоветуетесь с врачом.

Следует помнить, что экзема - не инфекционное заболевание. В большинстве случаев приходится удовлетворяться некоторым улучшением. Как правило, экзема, начавшаяся в младенчестве, исчезает совсем или проходит частично через год или два.

## **Болезни кожи**

### **634. Различные виды сыпи.**

Я не преследую цели научить вас правильно ставить диагноз. Если у вашего ребенка появилась сыпь, необходимо обратиться к врачу. Сыпи, вызванные одними и теми же заболеваниями, настолько по-разному выглядят у разных людей, что даже специалистам по кожным заболеваниям иногда трудно поставить диагноз. Менее опытным людям тем более легко ошибиться. Цель этого раздела - дать вам общее представление о самых распространенных видах сыпи.

Корь. Сыпь появляется через 3-4 дня после повышения температуры и возникновения симптомов простуды. Сыпь состоит из плоских розовых пятен, сначала проступающих вокруг ушей, а затем распространяющихся вниз по всему телу. В день появления сыпи температура еще высокая (см. раздел 643).

Краснуха. Плоские розовые, часто бледные пятна, которые быстро распространяются по всему телу. Небольшая или нормальная температура, никаких симптомов простуды, но опухают железы на затылке и шее (см. раздел 644).

Ветряная оспа. Отдельные выступающие прыщики. На некоторых из них образуются крошечные волдыри. Волдыри лопаются через несколько часов и оставляют маленькие корочки. Прыщики появляются по несколько сразу на теле, на лице или на голове. Для установления диагноза врач ищет среди корочек несколько свежих волдырей (см. раздел 646).

Скарлатина. За день до появления сыпи у ребенка повышается температура, болит горло и голова, возникает рвота. Краснота появляется в теплых, влажных частях тела: в подмышечных впадинах, в паху и на спине (см. раздел 649).

Потница. Она возникает у детей с наступлением жаркой погоды.

Начинается вокруг шеи и на плечах в виде скопления маленьких бежево-розовых прыщиков; на некоторых из них появляются крошечные волдыри (см. раздел 280).

Опрелость. Она появляется только на тех участках кожи, куда попадает моча. По виду опрелость представляет собой розовые и красные участки разных размеров или шершавые красные пятна (см. раздел 278).

Экзема. Красные шершавые пятна на коже, которые вначале то исчезают, то появляются вновь. При тяжелой форме экземы пятна шелушатся, зудят и покрываются корочкой. У детей грудного возраста экзема обычно начинается на щеках, в конце первого года - на теле, а после года - на коленных и локтевых сгибах (см. раздел 632).

Крапивница. Это волдыри, довольно равномерно покрывающие тело и вызывающие зуд (см. раздел 631).

### **635. Места укусов насекомых.**

Они бывают разные: от больших вздутых опухолей до маленького пятнышка засохшей крови без всякой опухоли. У большинства мест укусов есть одна общая черта: в центре находится крошечное отверстие или бугорок в том месте, куда вонзилось жало. Укусам подвергаются обычно только открытые участки кожи.

Если места укусов (например, комариных) зудят и болят, частично поможет паста, приготовленная из чайной ложки пищевой соды, в которую наливают несколько капель воды. При пчелиных укусах вытащите пинцетом жало, если его видно, и помажьте место укуса пастой из пищевой соды. При укусах муравьев и шершней лучше помогает уксус. Вотрите несколько капель в место укуса.

### **636. Чесотка.**

Скопления прыщиков, покрытых корочками, и множество следов расчесывания от невыносимого зуда. Возникает на тех участках кожи, которые часто трогают руками: на тыльной стороне кистей рук, на запястьях, половом члене, на животе. Особенно часто чесотка поражает складки кожи между пальцами рук. Никогда не бывает на спине. Чесотка заразна и нуждается в лечении.

### **637. Стригущий лишай.**

Круглые пятна шершавой кожи, обычно размером с копейку. Края лишая покрыты маленькими бугорками. Стригущий лишай на голове - грибковое заболевание; оно заразно и требует лечения.

### **638. Импетиго (гнойничковое заболевание кожи).**

У ребенка, вышедшего из младенческого возраста, импетиго представляет собой корочки частью коричневого, частью желтого цвета. Вообще говоря корочки на лице, как правило, представляют собой импетиго. Заболевание начинается с появления прыщика с желтоватым или белым крошечным волдырем, который ребенок вскоре расчесывает. Волдырь лопается и на его месте возникает корочка. Прыщики появляются на лице и на тех участках тела, куда руки занесут инфекцию. Импетиго быстро распространяется, если не проводится лечение, и заразно для окружающих. Требуется немедленная помощь врача.

### **639. У новорожденных гнойничковое заболевание протекает иначе.**

Сначала появляется очень маленький волдырь, содержащий желтую жидкость или белый гной. Вокруг волдыря кожа краснеет. Он быстро лопается и образуется кровоточащее пятнышко, а не корочка, как у ребенка постарше. Импетиго обычно начинается на влажных участках кожи: в паху, в подмышечной впадине, в местах, куда попадает моча. Импетиго может распространиться по всему телу. Необходима незамедлительная помощь врача. Если нет возможности показать ребенка врачу, тщательно оботрите лопнувший волдырь ватным тампоном (чтобы инфекция не распространилась на близлежащие участки кожи) и оставьте кровоточащее пятнышко открытым доступу воздуха. Если для этого вам придется раздеть ребенка, нагрейте комнату (если есть необходимость). Пока ребенок не



выздоровеет, ежедневно кипятите его пеленки, простынки, нижнее белье, ночные рубашки, полотенца и тряпочку или губку, которой вы его моете.

#### **640. Вши.**

Легче найти яички вшей (гниды) в волосах, чем самих вшей. Гниды белого цвета, имеют форму крошечного яйца и прочно прикреплены к волосам. В том месте, где волосы кончаются на шее, могут появиться зудящие прыщики.

#### **641. Родимые пятна.**

У большинства новорожденных на задней части шеи бывают красные пятнышки. Они также могут быть между бровями и на верхних веках. Обычно они постепенно исчезают и не требуют лечения. Часто бывают также темно-красные "винные" пятна на коже, которые напоминают описанные выше, но больше по размеру. Они встречаются на других участках кожи и дольше не проходят. Некоторые из них бледнеют со временем, особенно, если вначале они были сравнительно светлыми. Их не просто вылечить. Встречаются и другие виды родимых пятен. Если они уродуют ребенка, впоследствии их можно удалить.

#### **642. Бородавки.**

Они бывают различных видов и появляются на руках, на подошвах, на лице. Бородавки следует лечить, чтобы они не распространялись.

## **Корь, краснуха, розеола**

#### **643. Корь.**

Сыпь появляется через 3-4 дня после начала заболевания. Сначала корь протекает, как простуда в тяжелой форме, которая усиливается. Глаза краснеют и слезятся. Если вы оттяните веко, то увидите, что оно внутри интенсивно красного цвета. У ребенка сильный сухой и частый кашель. Температура обычно повышается с каждым днем. На 4-й день появляются неопределенные розовые пятна за ушами, температура очень высокая. Пятна распространяются на лицо и тело, становясь больше и темнее. За день до высыпания на внутренней стороне щек около нижних коренных зубов появляются крошечные белые пятна, окруженные красной точкой, которые трудно узнать, если вы раньше никогда их не видели.

Пока сыпь полностью проявляется, что занимает 1-2 дня, температура остается высокой, ребенок сильно кашляет, несмотря на лекарства, и чувствует себя довольно плохо. Затем состояние ребенка быстро улучшается.

Если температура не снижается через 2 дня после появления сыпи или если она снижается, а через день или два появляется снова, следует думать об осложнениях болезни. После кори часто бывают ушные абсцессы, бронхит, воспаление легких. Всегда необходимо вызвать врача, если у ребенка кашель и высокая температура. Немедленно вызовите врача или отвезите ребенка в больницу, если температура не падает или снова поднимается через 1-2 дня после появления сыпи. Осложнения после кори могут быть очень серьезными, но успешно излечиваются современными средствами.

Пока температура остается высокой, у ребенка почти нет аппетита. Он может проглотить лишь жидкость, которую следует предлагать ему почаще. Необходимо осторожно очищать рот ребенка 3 раза в день. Раньше считалось, что свет вреден ребенку, больному корью, но теперь известно, что особой опасности нет. Затемните комнату, если свет раздражает ребенка. В комнате должно быть тепло, чтобы ребенок не охладился. Ему можно разрешить встать через 2 дня после установления нормальной температуры. Вполне безопасно разрешить ребенку гулять и играть с другими детьми через неделю после появления сыпи при условии, что кашель и другие симптомы простуды совершенно исчезли.

Первые симптомы кори проявляются между 9-м и 16-м днем после контакта с больным. Корь заразна с момента появления признаков простуды. Не подпускайте к ребенку, больному корью, людей с признаками простуды, потому что именно микробы чаще всего являются причиной осложнений. Настоящей корью, как правило, болеют только один раз.

Корь можно предотвратить или облегчить, если вовремя ввести

гамма-глобулин. Особенно это необходимо ребенку до 3-4 лет, потому что в этом возрасте осложнения особенно часты и серьезны. Гамма-глобулин вводят и более старшему ребенку, если это требуется. Действие гамма-глобулина длится около 2-х недель, иногда несколько больше. В некоторых случаях желательнее смягчить течение заболевания при помощи гамма-глобулина.

#### **644. Краснуха.**

Сыпь при краснухе очень похожа на коревую сыпь, но при краснухе не бывает симптомов простуды (насморка и кашля). Может быть небольшая краснота в горле. Температура обычно не превышает 39°. Ребенок может чувствовать себя почти нормально. Сыпь представляет собой плоские розовые пятна, которые покрывают все тело в первый же день. На следующий день пятна бледнеют и сливаются, так что все тело выглядит воспаленным, а не пятнистым. Самая характерная черта краснухи - опухшие болезненные лимфатические узлы за ушами и на задней части шеи. Они могут опухнуть до появления сыпи, и опухоль продержится некоторое время после исчезновения сыпи.

Краснуха обычно проявляется между 12-м и 21-м днем после контакта с больным человеком. Диагноз может поставить только врач, потому что сыпь при краснухе легко спутать с сыпью при кори и скарлатине.

Краснуха опасна для женщин в первые 3 месяца беременности, поскольку она может оказать вредное влияние на плод. Если в этот период женщина окажется в контакте с заболевшим человеком, ей следует обсудить вопрос о введении гамма-глобулина.

#### **645. Розеола.**

Это менее известное инфекционное заболевание, которое обычно встречается в возрасте 1-3 лет и очень редко после 3 лет. У ребенка устойчиво держится высокая температура в течение 3-4 дней без признаков простуды. При этом ребенок обычно не выглядит очень больным (иногда в первый день бывают судороги). Внезапно температура снижается до нормальной и появляется розоватая сыпь, похожая на сыпь при кори. К этому времени ребенок уже не выглядит больным, но может быть капризным. Через 1-2 дня сыпь исчезает. Возможность осложнений исключена.

## **Ветряная оспа, коклюш, свинка**

#### **646. Ветряная оспа.**

Первый симптом заболевания - несколько характерных прыщиков на лице и теле, похожих на обыкновенные прыщи, но на некоторых из них имеются крошечные желтые водяные волдыри. Основание прыщика и кожа вокруг покрасневшие. Волдыри лопаются, засыхают и образуется корочка. При установлении диагноза врач ищет среди засохших волдырей такие, у которых головка еще цела. Новые волдыри появляются в течение 3-4 дней.

У старшего ребенка и у взрослого может быть головная боль и общее недомогание за день до появления сыпи. Но маленький ребенок не замечает таких симптомов. Вначале температура почти нормальная, но может повыситься в следующие 2 дня. Одни дети чувствуют себя неплохо на протяжении всего заболевания и температура не поднимается выше 38°. Другие дети чувствуют себя плохо и у них высокая температура. Прыщики обычно зудят.

Необходимость вызвать врача для установления диагноза и лечения, если у ребенка сыпь и температура или, если он плохо себя чувствует (ветряную оспу легко можно спутать с оспой и другими детскими болезнями). Обычно ребенка держат в постели, пока появляются все новые прыщи. Зуд можно частично устранить теплой ванной, в которой растворяют соду или крахмал (одна чашка на маленькую ванну и две чашки на большую). Пользуйтесь только растворимым крахмалом. Помещайте ребенка в ванну на 10 минут 2-3 раза в день. Не срывайте корочки с засохших волдырей. Расчесывая волдыри, ребенок заносит в них инфекцию, из-за чего возникают нарывы. Поэтому следует мыть руки ребенка с мылом 3 раза в день и коротко стричь ему ногти.

Ветряная оспа проявляется между 11-м и 21-м днем после заражения. Обычно ребенку разрешают выходить на улицу и посещать школу через неделю

после начала болезни или через 2 дня после прекращения высыпания новых волдырей. Засохшие корочки волдырей незаразны, из-за них не следует выдерживать карантин. Однако, в некоторых школах настаивают, чтобы ребенок оставался дома, пока не отпадут все корочки.

Больного изолируют дома до 5-го дня, считая от конца высыпания. Дети в возрасте до 7 лет, не болевшие ветряной оспой и не контактировавшие с больными, разобщаются с неизменными контактами с 11-го по 21-й день, считая с момента контакта.

### **647. Коклюш.**

В первую неделю заболевание ничем не напоминает коклюш. У ребенка просто простуда с небольшим насморком и сухим кашлем. К концу недели матери кажется, что простуда почти прошла, и она опять посылает его в школу ("оставался небольшой сухой кашель"). Только в течение 2-й недели возникает первое подозрение на коклюш. Мать замечает, что у ребенка появились долгие приступы кашля по ночам. Он судорожно кашляет 8-10 раз на одном дыхании. В одну из ночей после нескольких длительных приступов кашля ребенок давится и у него возникает рвота. Когда он старается вдохнуть воздух, после приступа кашля, из горла может вырваться завывание. В наше время против коклюша делают прививки, которые настолько ослабляют болезнь, что до завываний, а в некоторых случаях и до рвоты дело не доходит. В этом случае диагноз основывается на характере кашля в течение 2-й недели от начала заболевания (приступы судорожного кашля на одном дыхании) и на факте наличия больных коклюшем в округе.

Не торопитесь делать вывод, что ваш ребенок болен коклюшем, если он сильно кашляет в первую неделю после начала заболевания. Более того, сильный кашель в начале заболевания свидетельствует против коклюша. Коклюш длится неделями: в среднем 4 недели, а в тяжелых случаях 2-3 месяца. Если сухой кашель продолжается более месяца, врач подозревает коклюш.

Если врач сомневается и очень важно поставить правильный диагноз, существуют два лабораторных анализа, которые иногда помогают установить заболевание.

При первом анализе ребенка заставляют покашливать на пластинку, смазанную специальной желатиной, в которой хорошо размножаются бактерии коклюша. Если врач находит бактерии на пластинке, он уверен, что ребенок болен коклюшем. Но, если врач не находит бактерий на пластинке, это не доказывает, что у ребенка нет коклюша. Этот метод особенно надежен в первые 2 недели от начала заболевания. Второй способ - анализ крови, который иногда дает определенные результаты, особенно в течение 3-й и 4-й недель от начала заболевания. Но часто анализ крови тоже ни о чем не говорит.

Коклюш может быть серьезной болезнью, особенно до 2 лет. Если в доме есть ребенок грудного возраста, берегитесь коклюша, как чумы. Главная опасность коклюша в этом возрасте - общее истощение и воспаление легких, иногда поражение нервной системы. Большинство детей, больных коклюшем, чувствуют себя лучше, если на улице и в помещении прохладно и днем, и ночью. Но ребенка безусловно следует оберегать от охлаждения. Крепким детям разрешают гулять на протяжении всего заболевания, если у них нормальная температура. Но они, разумеется, не должны играть с другими детьми. У некоторых детей приступы кашля бывают реже при постельном режиме. Если у ребенка частая рвота, кормите его небольшими порциями и чаще. Безопаснее кормить ребенка сразу же после сильного приступа кашля с рвотой, потому что следующий сильный приступ, вероятно, будет не скоро. Чтобы помочь измученным мускулам живота, можно туго забинтовать его.

Поскольку коклюш является серьезным заболеванием, очень важно срочно вызвать врача, чтобы поставить диагноз и назначить правильное лечение. Детям грудного возраста требуется особое лечение, которое оказывается очень эффективным.

Условия карантина бывают различные в разных странах. Обычно ребенку разрешают возобновлять занятия в школе по истечению 5 недель от начала заболевания, если прекратилась рвота. Коклюш не перестает быть заразным вдруг, по истечении определенного времени. Его заразность уменьшается постепенно и тем быстрее, чем легче протекает болезнь. Вы можете считать ребенка неопасным для окружающих, если в течение 2 недель он кашляет заметно меньше. Коклюш проявляется через 5-14 дней после заражения. Если с больным

коклюшем был в контакте грудной ребенок, не привитый против коклюша, ему вводят сыворотку, чтобы предотвратить болезнь или смягчить ее течение.

#### **648. Свинка.**

Это заболевание слюнных, обычно околоушных желез, которые находятся во впадине как раз позади мочки уха. Сначала железа заполняет впадину, а потом опухает вся сторона лица. Опухоль смещает мочку уха вверх. Проведите пальцами вдоль нижнего края челюсти, и вы почувствуете твердую опухоль, как бы пересекающую эту линию.

Когда у ребенка вспухают железы по бокам шеи, встает вопрос, болен ли он свинкой или у него одно из более редких заболеваний околоушной железы (которые могут повторяться несколько раз), или обычное воспаление лимфатических узлов. Лимфатические узлы, которые иногда воспаляются после ангины, находятся ниже, чем околоушные железы, и опухоль не пересекает челюсти.

У ребенка, заболевшего свинкой, прежде всего заметна опухоль под ушами. Ребенок старшего возраста может жаловаться на боль вокруг уха или в горле, особенно при глотании и жевании за день до появления опухоли. Может быть и общее недомогание. Вначале обычно температура невысока, но она может повыситься на 2-й или 3-й день. У большинства детей сначала опухает одна сторона шеи, а через 1-2 дня опухоль появляется и с другой стороны. Иногда вторая сторона опухает лишь через неделю, а иногда и вообще не опухает.

Кроме околоушных, существуют и другие слюнные железы. Свинка иногда распространяется и на них (подчелюстные, подъязычные железы).

При легкой форме свинки опухоль проходит через 3-4 дня, но обычно она держится 7-10 дней.

У мальчиков в период полового созревания инфекция может поразить одно из яичек. Но, даже, если воспаляются оба яичка, это редко заканчивается бесплодием.

Свинка - заразная болезнь, которой, как считает ряд врачей, и я в том числе, можно болеть и во второй раз. Поэтому избегайте контакта с больным свинкой. Тот факт, что во время свинки опухали обе стороны лица, не имеет никакого значения, все равно ею можно заразиться во второй раз.

Обязательно вызовите врача, если вы подозреваете свинку. Очень важно точно установить диагноз. Обычное воспаление лимфатических узлов требует совершенно другого лечения.

Обычно ребенка держат в постели, пока не спадет опухоль. Некоторые больные свинкой не могут есть кислую или острую пищу (типа лимонного сока или маринованных огурцов), потому что это раздражает воспаленные железы. Но другие продолжают с удовольствием есть такие продукты.

Свинка проявляется через 11-23 дня после заражения.

## **Скарлатина, дифтерия, полиомиелит**

#### **649. Скарлатина.**

Обычно она начинается некоторыми из следующих симптомов: воспаление горла, рвота, высокая температура, головная боль.

Сыпь обычно появляется через 1-2 дня, сначала на теплых, влажных участках кожи: в паху, в подмышечных впадинах, на спине, если ребенок лежал в таком положении. С некоторого расстояния сыпь выглядит, как однородное покраснение, но если приглядеться, то можно увидеть, что она состоит из красных пятен на воспаленной коже. Сыпь может распространиться по всему телу, по лицу, но участок кожи вокруг рта остается бледным. Горло очень красное, а через некоторое время краснеет язык, начиная с краев. Безусловно необходимо срочно вызвать врача, если у ребенка краснота в горле и высокая температура.

В наши дни скарлатина уже не принимает таких тяжелых форм, как раньше. Она вызывается не особыми бактериями, как корь, а теми же стрептококками, которые у других людей могут вызвать ангину, опухание желез, ушные абсцессы. Скарлатина - одна из возможных форм заболеваний, вызываемых обыкновенными стрептококками. Обычно ею болеют дети от 2 до 8 лет. В старые времена, когда

еще не было известно, что скарлатина - это заболевание, вызываемое стрептококками, ее страшились, так как она вспыхивала в разных, удаленных друг от друга местах и через большие промежутки времени. Думая, что инфекция передается только от больного скарлатиной, люди могли валить вину на игрушку, которой год назад играл ребенок, больной скарлатиной. В наши дни известно, что ребенок, заболевший скарлатиной, возможно, получил инфекцию от человека, больного ангиной, или от человека-носителя стрептококков.

Скарлатину следует начать лечить незамедлительно и осторожно. Современные средства значительно сокращают длительность болезни и снижают вероятность осложнений. После скарлатины могут быть осложнения: заболевания ушей, шейных желез и почечных лоханок. Подозревают, что охлаждение способствует осложнениям, которые могут возникнуть в любое время, но чаще между 10-м и 15-м днем после установления нормальной температуры, когда ребенок выглядит вполне здоровым. Ребенок должен находиться под тщательным наблюдением врача до тех пор, пока он окончательно не выздоровеет. Обязательно сообщайте врачу обо всех новых симптомах, таких, как боль в ушах, опухоль на шее, красная моча или задержка мочи, боли и опухание суставов, возвращение высокой температуры.

Скарлатина может быстро распространяться в детском коллективе, но в обычной дневной школе эта опасность не очень велика. Поэтому вам не следует очень беспокоиться при известии, что в школе есть случай заболевания скарлатиной. Маловероятно, что ребенок заразится ею. Но, если это все-таки произойдет, скарлатина проявится через неделю после заражения. Правила карантина во время скарлатины в различных местностях разные.

### **650. Дифтерия.**

Это очень опасное заболевание, которое можно предупредить. Если ребенок получил три инъекции против дифтерии в первый год жизни, дополнительные прививки в один год и затем каждые 3 года, он практически гарантирован от этой болезни. Дифтерия начинается с общего недомогания, красноты в горле и высокой температуры. На миндалинах образуются грязно-белые пятна, которые могут распространяться по всему горлу. Иногда дифтерия начинается с гортани. Появляются хрипота и лающий кашель, дыхание становится затрудненным. В любом случае, когда у ребенка болит горло, повышается температура или когда у него симптомы крупа, следует немедленно вызвать врача. При подозрении на дифтерию ребенку немедленно вводят сыворотку и другие лекарства. Болезнь проявляется в течение недели после заражения.

### **651. Полиомиелит.**

Эпидемии детского паралича бывают главным образом летом и ранней осенью. Если ребенок заболевает в это время, родители прежде всего думают о детском параличе. Он начинается, как и большинство инфекционных заболеваний с общего недомогания, высокой температуры и головной боли. Может быть рвота, запор или небольшой понос. Но, даже, если у вашего ребенка есть все эти симптомы и вдобавок болят ноги, было бы ошибкой делать поспешные выводы. Скорее всего у него просто грипп или ангина.

Конечно, врача следует позвать в любом случае.

Если в окрестности имеются случаи детского паралича, родители в беспокойстве спрашивают, насколько тщательно следует оберегать детей. Ваш лечащий врач, который знает местные условия, даст вам самый лучший совет. Не следует поддаваться панике и лишать своего ребенка общества других детей. Если в округе есть случаи заболевания детским параличом, разумно не пускать ребенка в места большого скопления народа, особенно в закрытые места типа кинотеатров и магазинов. Не пускайте ребенка в бассейн, так как им пользуется большое количество людей. Но излишне запрещать ребенку видаться с товарищами. Если бы вы захотели быть настолько осторожной с ним до конца жизни, пришлось бы всю жизнь держать его взаперти. Врачи подозревают, что охлаждение и утомление делают человека более подверженным этой болезни. Летом дети много купаются; оставаясь в воде слишком долго, они переохлаждаются. Не следует разрешать ребенку находиться в воде до посинения от холода и до того, что он начнет стучать зубами.

Вакцина Солка, приготовленная из вирусов полиомиелита, помогает организму выработать собственные защитные свойства, предупреждающие

паралитическую стадию заболевания. Но для этого нужно несколько недель. Вакцина не поможет, если ребенок уже был в контакте с больным. Частичную защиту обеспечивает гамма-глобулин. Но он действует только в течение нескольких недель, потому что организм ребенка не создает ее сам (гамма-глобулин получают из крови взрослых людей, обладающих в некоторой степени защитными свойствами против этого заболевания).

Пока нам не известны способы приостановления заболевания. Но, с другой стороны, у большинства детей, заболевших полиомиелитом, никакого паралича не наблюдается. Если же он бывает, то лишь временно и проходит бесследно. Но в тех редких случаях, когда паралич не исчезает, состояние ребенка значительно улучшается при соответствующем лечении.

Если наблюдается даже незначительный паралич после окончания тяжелой стадии заболевания, очень важно, чтобы ребенок находился под регулярным наблюдением компетентного врача. Меры, которые врач применяет для возможно более полного излечения больной конечности, определяются многими факторами. Врач решает, как помочь больному на каждом этапе болезни; общих правил на этот счет не существует. Хирурги умеют производить множество хитроумных операций, которые делают пострадавшую конечность более полезной и предотвращают ее деформацию.

## Карантин

### 652. Изоляция заразных больных.

Постарайтесь изолировать ребенка с заразным заболеванием от остальных членов семьи (взрослых и детей), которые еще не болели этой болезнью. Пусть за ребенком ухаживает только один человек. Если другие дети соприкасались с больным до того, как вы узнали, чем он болен, они, вероятно, уже заразились, но даже в этом случае лучше их изолировать, чтобы не подвергать излишнему риску. Кроме того, общаясь с больным, они будут разносить бактерии вне дома. Конечно, при таких заболеваниях, как корь, коклюш и ветряная оспа, опасность перенесения инфекции здоровым человеком незначительна, хотя и возможна. В случае скарлатины особенно важно, чтобы доступ в комнату больного ребенка имел только один человек, потому что стрептококки, вызывающие скарлатину, могут в течение долгого времени жить в зеве человека. Чем меньше людей воспримут стрептококки от больного ребенка, тем меньше возможность распространения скарлатины в округе. Другая причина изоляции ребенка, больного скарлатиной, та, что он может получить новые бактерии, которые приведут к осложнениям после скарлатины.

Как добиться надежного карантина? Поместите больного ребенка в отдельную комнату, куда будет заходить только тот член семьи, который ухаживает за ребенком. Этот человек, входя, должен надевать халат, который всегда висит около двери для этой цели, и, выходя, снимать его. Таким образом, он не будет переносить бактерии на одежде. Выходя из комнаты больного, необходимо сразу же вымыть руки. Посуду больного выносят из его комнаты в тазу, и немедленно кипятят.

Обычно взрослым не запрещается выходить из дому и работать, если в семье есть заразный больной. Исключение составляют учителя, воспитатели и люди, имеющие отношение к продуктам питания. Однако, что касается посещения семей, в которых есть дети, подверженные инфекционным заболеваниям, исходите из соображений здравого смысла. Если вы держитесь на расстоянии от детей, то практически возможность передачи инфекции равна нулю. Но вы вряд ли будете желанным гостем, особенно, если речь идет о таких болезнях, как свинка, для мужчины, коклюш - для новорожденного или скарлатина. Вас обвинят, даже, если кто-нибудь из семьи заболеет через год. Но, с другой стороны, не бойтесь посещать своих знакомых, если ваш ребенок болен менее опасной инфекционной болезнью, - корью, ветряной оспой и краснухой, если вы сами уже перенесли ее, а знакомые, не боясь, приглашают вас провести с ними вечер, особенно, если их детей при этом не будет.

Если один из детей в семье болен менее опасной болезнью, другим детям почти всегда разрешают посещать школу. При скарлатине, дифтерии, менингите, полиомиелите и других серьезных заболеваниях правила относительно братьев и сестер могут быть более строгими. Правила относительно других детей в семье,

которые еще не болели той или иной инфекционной болезнью, разные в различных местностях и в разных школах. Когда вам приходится выходить на улицу с больным ребенком, ради других детей и ради спокойствия своей совести не подпускайте к нему других маленьких детей.

## **Туберкулез**

### **653. Туберкулез протекает по-разному у новорожденных, у детей и взрослых.**

Многие люди представляют себе туберкулез в том виде, как он протекает у взрослых. В легких развивается "пятно" или дефект, которые дают такие симптомы, как утомляемость, потеря аппетита, похудение, повышенная температура, кашель с мокротой.

У детей туберкулез обычно принимает другие формы. В первые 2 года жизни сопротивляемость этому заболеванию еще не так велика, как в более старшем возрасте, и инфекция легко может распространиться по всему организму. Вот почему нельзя подвергать ребенка ни малейшему риску заражения туберкулезом. Не подпускайте ребенка к человеку, болевшему туберкулезом. Проверьте, подтверждает ли врачебное и рентгенологическое исследование, что этот человек окончательно выздоровел. Вот почему, если у кого-либо из членов семьи хронический кашель, его необходимо обследовать в противотуберкулезном диспансере или у терапевтов.

У детей старшего возраста туберкулез встречается довольно часто, но обычно протекает в легкой форме. Это не значит, что можно легко отнестись к такому заболеванию или подвергать ребенка риску, позволяя общаться с больными туберкулезом людьми. Проверка показала, что в некоторых городах почти 50% всех детей перенесли туберкулез в легкой форме до 10 лет. У большинства детей болезнь прошла даже незамеченной. Рентгенологическое исследование выявляло маленький "шрам" в легких или в лимфатических узлах у основания легких, где инфекция "зажила". Но иногда туберкулез протекает у детей в достаточно сильной форме и вызывает повышение температуры, плохой аппетит, бледность, раздражительность, утомляемость, кашель с мокротой (мокроты очень мало, а та, что есть, в основном проглатывается). Туберкулез может поражать кости или шейные лимфатические узлы, но чаще он поражает легкие и лимфатические узлы у основания легких. В большинстве случаев активного туберкулеза выздоровление происходит в течение года или 2 лет, если за ребенком обеспечен хороший уход. Правильное лечение и специальные лекарства помогают излечению и предотвращают опасное распространение инфекции.

Подростки более подвержены заболеванию тяжелой формой туберкулеза той формой, какая бывает у взрослых. Об этом следует помнить, если подросток или юноша теряет в весе, плохо ест, выглядит усталым и измученным независимо от того, кашляет он или нет.

### **654. Туберкулиновая проба.**

Через несколько недель после того, как туберкулезные бактерии попадают в организм, он становится к ним чувствителен. Если после этого врач сделает инъекцию туберкулина (вещества, приготовленного из мертвых бактерий туберкулеза), то на этом месте кожа покраснеет. Это называется положительной реакцией (существует и другой способ, при котором на руку накладывают нечто вроде повязки, в этом случае инъекция не нужна). Краснота показывает, что в организме уже были туберкулезные бактерии, и он реагирует на них. Если же красного пятна не появляется, значит в организме никогда не было туберкулезных бактерий. Если в организме человека была туберкулезная инфекция, он до конца жизни будет положительно реагировать на туберкулин, хотя болезнь давно прошла.

Туберкулиновую пробу обычно ставят, когда ребенок впервые приходит к врачу, если ребенок плохо растет или у него хронический кашель, или если у кого-либо из членов семьи обнаружили туберкулез.

Если когда-нибудь у вашего ребенка будет положительная реакция (что вполне возможно и бывает со многими детьми), не расстраивайтесь. Нет причин

волноваться, потому что в преобладающем большинстве случаев обнаруженная в детстве с помощью туберкулина болезнь уже прошла сама собой, либо постепенно пройдет при должном уходе. Но все-таки следует принимать все меры предосторожности.

Прежде всего ребенка следует показать врачу. Очень важно рентгенологическое исследование легких, которое поможет обнаружить активный процесс или зажившие рубцы. Врач может счесть необходимыми и другие мероприятия: рентгенологическое исследование других органов, промывание желудка, чтобы проверить нет ли туберкулезных бактерий в проглоченной мокроте, регулярное измерение температуры в течение некоторого времени. Если врач уверен, что инфекция совершенно исчезла, он, видимо, разрешит ребенку вести нормальный образ жизни, но посоветует регулярно делать просвечивание легких. Он также посоветует тщательно оберегать ребенка в течение нескольких лет от кори и коклюша, так как эти болезни иногда способствуют обострению недавно излеченного туберкулеза.

Если есть подозрение на активный туберкулезный процесс или если положительная реакция обнаружена у ребенка моложе 2 лет, врач может начать лечение специальными средствами и продолжать его в течение года.

Кроме того, врач проверяет всех членов семьи (и всех взрослых, с которыми ребенок регулярно общается), чтобы выяснить, если удастся, источник туберкулезной инфекции, а также не заболел ли еще кто-либо в семье из детей. Всем другим детям в семье также необходимо подвергнуться проверке туберкулином. При положительной реакции ребенку следует пройти осмотр врача и рентгенологическое исследование легких. Все это необходимо сделать, даже если все члены семьи прекрасно себя чувствуют и считают, что такая суматоха никому не нужна. Во многих случаях проверка показывает, что все члены семьи здоровы, и, следовательно, ребенок заразился от кого-либо вне дома. Однако иногда обнаруживают активный туберкулезный процесс у того члена семьи, кого меньше всего можно было подозревать. Этому человеку повезло, что его болезнь открыли в ранней стадии; повезло также и всей семье, что вовремя ликвидируется опасность. Человек с активной формой туберкулеза не должен оставаться в доме, где есть дети. Ему следует немедленно ехать в санаторий, где у него максимум шансов на выздоровление и минимум шансов заразить других.

## **Ревматизм**

### **655. Ревматизм протекает по-разному.**

Это болезнь суставов, сердца и других органов тела. Подверженность этому заболеванию часто передается по наследству. Врачи считают, что ревматизм возникает как реакция на стрептококковую инфекцию в горле. Если не проводится немедленное и правильное лечение, приступ ревматизма может длиться неделями или даже месяцами. Более того, эта болезнь имеет тенденцию возвращаться вновь и вновь всякий раз, когда у ребенка начинается новая стрептококковая ангина.

Иногда заболевание протекает в тяжелой форме с высокой температурой, а в других случаях едва тлеет и температура повышена только слегка. В одних случаях суставы опухают, краснеют и становятся исключительно болезненными, в других - суставные явления могут быть незначительными просто небольшая боль то в одном, то в другом суставе.

Когда сердце поражено ревматическим процессом, ребенок выглядит явно измученным, бледным и у него появляется одышка. Ревматические изменения в сердце в некоторых случаях проявляются позднее, чем другие симптомы ревматизма, которые могут быть так слабо выражены, что начало заболевания проходит незамеченным своевременно.

Другими словами, ревматизм у детей протекает по-разному. Вы, безусловно, всегда вызовете врача, если у ребенка будут симптомы ревматизма в тяжелой форме. Но одинаково важно показать ребенка врачу, если у него неясные симптомы - бледность, усталость, слегка повышенная температура, небольшие боли в суставах.

В наше время существует несколько лекарств, эффективно излечивающих стрептококковые инфекции в горле, которые лежат в основе заболевания



ревматизмом, и ускоряющие выздоровление от этой болезни. В результате лечения уменьшается вероятность деформации сердечных клапанов после первого приступа. Очень важно и вполне возможно уберечь ребенка от последующих приступов, и, следовательно, дальнейших изменений в сердце. Совершенно необходимо регулярно принимать лекарства, внутрь или в виде уколов, в течение долгого времени, чтобы предотвратить новую стрептококковую инфекцию.

### **656. Ноющая боль в суставах.**

В прежние времена взрослые не придавали значения жалобам детей на ноющую боль в руках или ногах, считая это естественным. Но сейчас установлено, что ревматические боли могут быть легкими. Поэтому, если дети жалуются на боли в конечностях, врачи прежде всего предполагают ревматизм. Но ревматизм - это не единственная причина болей в конечностях, как думают некоторые родители.

Ноги могут болеть при плоскостопии и слабом связочном аппарате, особенно к концу дня, когда ребенок устал. Бывает, что ребенок от 2 до 5 лет вдруг просыпается с криком, жалуясь на боль в колене или запястье. Это может случиться только один раз вечером, но может повторяться каждую ночь в течение нескольких недель. При исследовании обычно оказывается, что это не ревматические боли, а спазмы мускулов, как думают многие врачи.

Итак, вам должно быть ясно, что боль в руках и ногах имеет разные причины, поэтому для установления диагноза необходимо обращаться к врачу.

### **657. Шумы в сердце.**

Эти слова пугают родителей. Очень важно понять, что огромное большинство различных шумов ничего не означает. Существует три типа основных видов шумов: приобретенные, врожденные и функциональные (или безвредные).

Большинство шумов первого вида возникает в детстве в результате перенесенного ревматизма, во время которого поражаются сердечные клапаны. Впоследствии на них остаются рубцы, в результате которых происходит деформация клапанов, ведущая к неправильному движению крови. Если врач услышит в сердце ребенка шум, которого раньше не было, это может означать, что имеет место активный ревматический процесс. В этом случае налицо и другие симптомы заболевания: повышенная температура, частый пульс, ускоренная РОЭ (реакция оседания эритроцитов).

Врач прописывает такому ребенку лекарства и строгий постельный режим до тех пор, пока не исчезнут последние признаки ревматического воспаления, даже если на это уйдет много месяцев. Но, если нет признаков активного процесса, шумы могут быть вызваны старыми зажившими рубцами, оставшимися от прежнего приступа (порок сердца).

В прежние годы ребенок с сердечными шумами в результате старых изменений клапанов считался полуинвалидом. Ему запрещали участвовать в играх, заниматься спортом, даже если у него не было никаких признаков активного ревматического процесса. Сейчас врачи склонны разрешать детям, у которых совершенно прекратился активный процесс, постепенно возвращаться к возможно более нормальному образу жизни (включая спорт и подвижные игры, которые не очень утомляют), если изменения клапанов не мешают работе сердца. Такой подход диктуется двумя соображениями. Мускулы сердца, если они не воспалены, укрепляются от повседневной нагрузки. Но еще более важное соображение - состояние духа ребенка. Участвуя в повседневной деятельности наравне со всеми, он не будет чувствовать жалости к самому себе, считать себя "конченным" человеком, не таким, как все. Однако, такому ребенку необходимо регулярно принимать лекарства для предотвращения стрептококковой инфекции.

Шумы, вызываемые врожденным сердечным заболеванием, обычно обнаруживаются сразу же после рождения или через несколько месяцев (изредка - только через несколько лет). Эти шумы, конечно, означают не воспалительный процесс, а прежде всего неправильное строение сердца. Сам по себе шум не имеет большого значения; важно, насколько неправильное строение сердца мешает его работе. Если оно является серьезной помехой, у ребенка могут быть приступы посинения или затрудненного дыхания, или он может слишком медленно расти.

Ребенок с врожденными сердечными шумами должен постоянно находиться под

наблюдением специалистов. Некоторые серьезные врожденные сердечные пороки излечиваются операцией.

Если ребенок с врожденными сердечными шумами может выполнять физическую нагрузку, не слишком задыхаясь или синея, и развивается нормально, то для его духовного развития очень важно, чтобы его не считали инвалидом, и не относились к нему как-то по-особенному, а позволили ему вести нормальный образ жизни. Его, безусловно, следует оберегать от заболеваний и тщательно ухаживать за ним во время болезни, но это необходимо и здоровым детям.

Термин "функциональные" или "безвредные", шумы - это неточное выражение, означающее, что шумы в сердце вызваны не ревматизмом и не врожденными пороками. Это шумы очень типичны для ранних лет жизни. Они постепенно исчезают к отроческому возрасту. Врач сообщит вам о "безвредных" сердечных шумах, чтобы потом, когда их услышит новый врач, вы могли бы ему сказать, что они были в сердце ребенка и раньше.

### **658. Хорея.**

Это нервное заболевание, при котором имеется нарушение движений в виде подергиваний. Оно может продолжаться многие месяцы. Подергивание может быть явным или едва заметным. Сокращение мускулов лица вызывает гримасы. Может подергиваться плечо то в одном, то в другом направлении. Сокращение мускулов туловища заставляет ребенка делать некоординированные движения. Руки и пальцы напрягаются и скрючиваются. Ребенок может начать плохо писать и ронять предметы. Движения его произвольны, то сокращается один мускул, то другой. Но ни одно движение не напоминает другое. Дети, страдающие припадками этого заболевания, одновременно страдают и явными признаками ревматизма с поражением сердца и суставов. Это навело многих врачей на мысль, что хорея - одна из форм ревматизма. Но у некоторых детей бывает один или два приступа этой болезни при отсутствии каких-либо признаков ревматизма. Вот почему считают, что хорея имеет две разные формы: ревматическую и неревматическую.

Чаще всего это заболевание встречается у детей в возрасте от 7 лет до отрочества. Для этого возраста характерны различные проявления нервности, такие, как тик и непоседливость, которые часто принимают за хорею. Тик это одинаковые движения, такие, как мигание, откашливание, пожимание плечами (см. раздел 523), в то время, как ребенок, больной хореей, делает беспорядочные и всегда разные движения. Под непоседливостью я подразумеваю такую подвижность, когда ребенок постоянно ерзает на стуле, шаркает ногами, все время что-то крутит в руках и т. п.

Во время приступа хорей ребенок проявляет признаки психической неустойчивости. У него легко возникают приступы то плача, то смеха, он раздражается по малейшему поводу. Вы должны понять ребенка и примириться с его поведением, потому что он не в состоянии его контролировать. Ребенок, страдающий хореей, должен находиться под наблюдением врача. Заболевание это, безусловно, со временем пройдет, даже если у ребенка было несколько приступов, его необходимо регулярно показывать врачу.

## **Расстройства мочеиспускания**

### **659. Ночное недержание мочи.**

Оно может быть вызвано разными причинами. Изредка причиной является заболевание. В этом случае у ребенка наблюдается недержание мочи и днем. Но в огромном большинстве случаев причину надо искать в душевном состоянии ребенка.

Некоторые ситуации влияют на маленького ребенка таким образом, что он подсознательно стремится вернуться в период младенчества. Например, трехлетний ребенок просыпался сухим в течение полугода, но, переехав на лето на дачу, вдруг стал снова мочиться в постель. Даже, если он кажется вполне довольным новой обстановкой, в глубине души он явно скучает по дому. Когда лондонских детей эвакуировали из города в начале войны, разлучив их с семьями, друзьями и привычной обстановкой, многие из них, и даже подростки, начали страдать ночным недержанием мочи. То же самое наблюдается в детских

домах. Дети часто мочатся в постель после возбуждающих событий типа празднования дня рождения, посещения цирка и т.п.

Частая причина недержания мочи в раннем детстве - появление нового ребенка в семье.

Очень важно, чтобы родители понимали, что в таких ситуациях ребенок мочится в постель не нарочно. Ведь он при этом крепко спит. Мочеиспускание часто происходит в то время, когда ребенку снится, что он находится в отчаянном, безвыходном положении и у него нет возможности спастись. Если у ребенка ночное недержание мочи, так как он скучает по дому или из-за дня рождения брата или сестры, ему может сниться, что он заблудился, что он ищет мать, которая будет заботиться о нем самоотверженно и не жалуясь, как она это делала когда-то, когда он был совсем маленьким.

Если ребенок скучает по дому, родителям следует в первые несколько дней находиться с ним подольше, чтобы он не чувствовал себя одиноким, и помочь ему полюбить новое место жительства. Если в семье появился новый ребенок, родителям надо уверить старшего, что они любят его по-прежнему и что у него нет причин чувствовать себя отвергнутым (см. разделы 463, 469). Не следует ругать ребенка за мокрую постель - ему и так, вероятно, неприятно. Вы больше поможете ему, выразив уверенность, что скоро он снова будет просыпаться сухим.

Что касается ребенка, который никогда не просыпался сухим до 3-4 или 5 лет (большинство детей перестает мочиться ночью между 2 и 3 годами), то в некоторых случаях причиной является слишком энергичное приучение к горшку днем.

Ребенок долго сопротивлялся, а мать становилась все настойчивей и нетерпеливей. Разумно прекратить всякие трения по поводу приучения к горшку и никогда не стыдить ребенка за мокрые штанишки. Желательно не будить ребенка ночью, чтобы он помочился в горшок, так как это напоминает ему, что он еще маленький и не умеет отвечать за себя. Ему гораздо более необходимы уверения родителей, что он обязательно повзрослеет и сам перестанет мочиться в постель.

### **660. В 80% недержание мочи наблюдается у мальчиков.**

Некоторые психиатры, изучавшие проблемы недержания мочи у детей, считают очень характерным следующий тип мальчиков: ему не хватает уверенности в себе, он слишком легко приходит к выводу о своей некомпетентности. Возможно, он боится соперничать с другими мальчиками или быть с ними на равной ноге. Он считает, что мать подавляет его свободу. Мать, конечно, любит его, но для такого человека, как он, временами она слишком нетерпелива и властна. Строгое воспитание не позволяет ему открыто сопротивляться ее вмешательству, поэтому он сопротивляется пассивно: он медлит, копается или просто поступает назло. От этого мать еще более не удовлетворена им. Часто в таких случаях отец не оказывает мальчику достаточной моральной поддержки (см. разделы 440 и 457).

Меры, которые родители часто предпринимают в случае ночного недержания мочи, могут привести к обратным результатам. Каждую ночь, вытаскивая из постели сонного ребенка (дети, страдающие недержанием мочи, особенно крепко спят), чтобы посадить его на горшок, вы еще более убеждаете его в том, что он маленький. Если вы решите сократить потребление им жидкости после 5 часов, ему будет казаться, что он "умирает от жажды" (с вами было бы то же самое), и тогда вам наверняка придется пререкаться с ним весь вечер, что повредит вашим отношениям с ребенком. Если вы заставите его самого стирать и развешивать свои простыни, он будет бояться, что другие мальчики узнают о его позоре. Он мочится в постель не потому, что его недостаточно стыдили. Любой пятилетний мальчик отдал бы все на свете, чтобы этого больше не повторилось. Он сам бы хотел удержаться, но не в состоянии контролировать свои подсознательные чувства, которые являются причиной недержания мочи.

Такому мальчику не хватает уверенности в своих силах, а эта уверенность создается постепенно и с помощью окружающих. Самый быстрый способ - обратиться к детскому психиатру, особенно если у ребенка есть и другие переживания. Но если это невозможно, родители тоже могут кое-что предпринять в зависимости от обстоятельств. Они могут объяснить ребенку, что многие мальчики испытывали подобные затруднения, но сумели их со временем

преодолеть. Они могут также выразить уверенность, что и он сможет преодолеть свое затруднение.

Я думаю, не следует ограничивать потребление жидкости и будить ребенка среди ночи, чтобы посадить на горшок.

Для мальчиков 5-6-7 лет может оказаться стимулом наклеивание золотых звезд на те числа календаря, когда он проснулся сухим. Можно пообещать награду - коньки, велосипед и т. п. Еще лучше, хотя вам покажется это нелогичным, сразу же дать ему то, о чем он долго мечтал и в чем ему отказывали из-за того, что он мочится в постель. Цель этих мероприятий помочь мальчику как можно скорее почувствовать себя равным среди других ребят.

Если отец до этого времени отстранялся от воспитания и ухода за ребенком, он очень помог бы ему, приняв более активное участие в его воспитании, и если возможно, найдя для себя какое-нибудь увлечение, которое он смог бы частично разделить со своим сыном. Если мать слишком настойчиво понукает и подгоняет ребенка при выполнении домашних заданий, ей следует попытаться умерить свою строгость. Посоветуйтесь с его учителем. Совместные наблюдения над мальчиком принесут большую пользу.

### **661. Недержание мочи у девочек.**

Типичная картина недержания мочи у девочек совершенно отлична от типичной картины у мальчиков. Не следует огорчаться, если иногда маленький ребенок, заигравшись, мочит штанишки. Но, если он постоянно медлит и все откладывает "на потом", то это обычно знак, что с ним обращаются слишком строго, командуя и понукая его. У него выработалась настолько устойчивая привычка сопротивляться, что он восстает не только, когда его родители, но и когда его собственная натура говорит ему, что нужно что-то делать. Это часто называют ленью, но на самом деле такое сопротивление требует значительных усилий. Такого ребенка можно сравнить с автомашиной, которую ведут, забыв отпустить тормоза.

### **662. Некоторые "происшествия".**

Некоторым детям, даже счастливым и уравновешенным, трудно удержаться, если они возбуждены или испуганы, или неожиданно засмеются. В такие моменты они не замечают, как происходит мочеиспускание. Это не болезнь и не такое уж редкое явление. Многие животные автоматически мочатся в минуту испуга. Но ребенка необходимо успокоить, сказав ему, что он не сделал ничего постыдного.

### **663. Частое мочеиспускание.**

Оно имеет несколько возможных причин. Если это происходит с ребенком вдруг, а до тех пор все было нормально, это может означать инфекцию мочевого тракта или диабет. Следует немедленно сделать анализ мочи и показать ребенка врачу.

У некоторых, даже очень спокойных людей мочевого пузыря не в состоянии удержать среднее количество мочи, и, вероятно, так уж они были созданы природой. Но большинство людей чувствуют потребность в частом мочеиспускании, когда они напряжены или взволнованы. Иногда это происходит вследствие временного напряжения, а иногда приобретает хронический характер. Даже нормальный здоровый спортсмен вынужден удаляться в туалет каждые 15 минут перед самым соревнованием. Задача родителей в этом случае - найти причину напряженности ребенка, если она вообще существует. Иногда причина может крыться в его отношениях с родителями или с другими детьми, или у ребенка могут быть неприятности в школе. Чаще всего налицо все три причины. Вот типичная ситуация: ребенок застенчив, а учительница слишком строга. Страх ребенка перед учителем не дает его мочевому пузырю достаточно расслабиться, чтобы удержать большее количество мочи. Ребенок не решается попроситься выйти. Если учительница не умеет относиться к таким проблемам просто и естественно, то положение еще более осложняется. Разумно в этом случае взять у врача записку с просьбой отпустить ребенка и с объяснением его характера, а также особенностей работы его мочевого пузыря. Если учитель - человек, который охотно идет навстречу, родители тактичные люди, то большую пользу принесет также личная встреча.

#### **664. Затрудненное мочеиспускание.**

В редких случаях ребенок (обычно мальчик) рождается с таким узким мочеиспускательным каналом или его наружным отверстием, что ему приходится сильно напрягаться, чтобы вытолкнуть мочу, которая сочится либо тоненькой струйкой, либо каплями. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу, так как это вредно для почек и внутренних мочевых путей.

Иногда в жаркую погоду, когда ребенок много потеет и недостаточно пьет, он мочится очень редко, один раз в 12 часов или даже реже. При этом моча бывает густо-желтого цвета, с резким запахом и может раздражать места, на которые попадает. То же бывает при высокой температуре. В жаркую погоду и при высокой температуре ребенку нужно часто предлагать воду или напоминать о том, что нужно попить, особенно, если он еще очень маленький и не может сам сказать, что ему нужно.

Довольно обычная причина болезненного мочеиспускания у девочек инфекция влагалища, которая распространяется и на нижнюю часть мочеиспускательного канала. От этого у девочек постоянно ощущение, что ей нужно помочиться, хотя она, может быть, не в состоянии это сделать или будет сдерживаться из страха испытать боль, или выдавит только несколько капель. Необходимо сделать анализ мочи и показать девочку врачу. Но до тех пор состояние девочки можно облегчить при помощи теплой ванны, в которую добавляют чашку пищевой соды. Ванну принимают несколько раз в день. После ванны осторожно промокните полотенцем воду в области мочеиспускательного канала и густо смажьте глицериновой, борной или цинковой мазью, или обычным кремом. Мазь успокоит и защитит воспаленную кожу.

#### **665. Воспаление головки полового члена.**

Иногда вокруг отверстия полового члена появляется воспаление, которое выглядит как содранная кожа. Может быть также небольшая припухлость, которая закроет отверстие и затруднит выход мочи. Это воспаление опрелость, сконцентрированная в одном месте и вызванная аммонием (запах которого вы можете почувствовать утром в постели ребенка). Аммоний вырабатывается бактериями из мочи, остающейся в пеленках, ночной одежде и простынях. Обычно опрелости появляются после года, когда мать перестает кипятить пеленки и бактерии накапливаются в пижамах, простынях и начинают вырабатывать аммоний, как только ребенок помочится в постель. Главное средство против опрелости - кипячение пеленок или использование антисептика при полоскании (см. раздел 278), пока опрелость не исчезнет. Места опрелости можно защитить от трения одеждой и успокоить жжение частыми смазываниями цинковой или другой мазью, особенно перед сном. Если ребенок испытывает боль, удерживаясь от мочеиспускания в течение долгого времени, посадите его в теплую ванну на полчаса. Если же и после этого он не сможет помочиться, следует вызвать врача.

#### **666. Заболевание мочевых путей.**

Нарушение деятельности почек или мочевого пузыря может вызвать бурное заболевание с высокой беспорядочной температурой. Но, с другой стороны, заболевание часто обнаруживается случайно, при анализе мочи, хотя ребенок чувствовал себя вполне нормально. Ребенок постарше может жаловаться на частые мочеиспускания с жжением, но гораздо чаще симптомы никак не указывают на мочевой тракт. Эти заболевания чаще встречаются у девочек в первые 2 года жизни. Необходимо немедленное лечение, которое обычно оказывается успешным.

Следует всегда делать анализ мочи, если у ребенка поднимается температура без всякой видимой причины. Анализ необходим также, если высокая температура держится у ребенка дольше, чем несколько дней, даже, если имеются признаки простуды или ангины, поскольку инфекция в какой-либо части тела может распространиться на мочевой тракт и вызвать высокую температуру.

Если в моче много гноя, она может быть мутной с беловатыми хлопьями. Если их мало, то невооруженным глазом их не видно. Но, с другой стороны, и в моче здорового ребенка могут быть хлопья, особенно, когда она остынет. Это обычные минеральные соли. Поэтому без анализа мочи нельзя определить наличие признаков заболевания. Если заболевание мочевого тракта окончательно не излечивается или повторяется вновь, нужно провести специальное исследование всей мочевой системы.

### **667. Гной в моче девочки не всегда означает заболевание мочевого тракта.**

Гной в моче девочки может попасть туда из влагалища, даже, если с виду оно кажется нормальным. Поэтому никогда не следует предполагать, что гной, найденный в моче девочки при обычном анализе, означает заболевание мочевого тракта. Прежде всего необходимо получить "чистую" мочу для анализа. Для этого раздвиньте складки слизистой влагалища девочки, промойте быстро и осторожно ватным тампоном, смоченным водой, и промокните насухо полотенцем или сухим ватным тампоном. После этого пусть девочка помочится для анализа. Если в той моче снова окажется гной, врач для большей уверенности может взять мочу на анализ с помощью катетера (маленькой резиновой трубки), который вводят прямо в мочевой пузырь. Таким образом получают мочу, не соприкасавшуюся с кожей.

## **Выделения у девочек**

### **668. Проявляйте чуткость.**

У девочек довольно часто бывают небольшие выделения из влагалища. В большинстве случаев это вызвано неопасными бактериями и быстро проходит. Густые, обильные выделения могут быть вызваны более серьезной инфекцией и требуют незамедлительного лечения. Даже, если выделения незначительны, но не исчезают в течении нескольких дней, необходимо также посоветоваться с врачом. Если выделения состоят наполовину из гноя, и наполовину из крови, причиной может быть какой-нибудь предмет, который девочка затолкнула себе во влагалище и который остался там, вызывая раздражение. Если это действительно так, не внушайте девочке, что она сама себя покалечила, и не вызывайте в ней чувства вины. Это не проявление порока, а естественное стремление экспериментировать и исследовать.

Причиной небольшого раздражения влагалища может явиться онанизм. Если взрослые проявляют беспокойство по поводу половых органов девочки, она пугается. Жжение, вызываемое большими выделениями из влагалища, можно устранить без суеверий при помощи ванны, в которую добавляют питьевую соду. Ванну принимают 2 раза в день, после чего вход во влагалище можно слегка смазать глицериновой или борной мазью. Главное - это уверить девочку, что ничего серьезного с ней не случилось.

## **Боли в животе**

О расстройствах пищеварения см. разделы 275-277, о рвоте - разделы 265, 266 и 595.

### **669. Вызывайте врача!**

Не давайте слабительного. Безусловно необходимо срочно вызвать врача, если боли в животе длятся дольше чем один час, независимо от того, сильные они или слабые.

Причин болей в животе очень много. Некоторые из них очень серьезные. Врач умеет различить эти боли и назначит правильное лечение.

Было бы ошибкой давать ребенку слабительное до осмотра врача, потому что бывают такие боли, при которых слабительное очень опасно. В ожидании врача измерьте ребенку температуру, врачу важно ее знать. Положите ребенка в постель и не давайте ему никакой еды, пока не посоветуетесь с врачом. Если ребенка мучает жажда, давайте ему воду маленькими порциями.

### **670. Причины болей в животе.**

В первые недели жизни боли бывают при несварении и газах (см. разделы 251, 252 и 267).

После года одна из самых разнообразных причин болей в животе простуда, ангина или грипп, особенно, если у ребенка высокая температура. Это

означает, что инфекция распространилась на кишечник так же, как и на другие органы. Почти любая инфекция может вызвать рвоту и запор, особенно вначале. Маленький ребенок может пожаловаться на боль в животе, в то время как на самом деле его тошнит. Часто после такой жалобы у ребенка начинается рвота.

Существует множество различных заболеваний кишечника, которые вызывают боли в животе иногда с рвотой, иногда с поносом, иногда и с тем, и с другим. Эти заболевания иногда называют "кишечным гриппом". Часто они поражают всех членов семьи одного за другим. Некоторые эпидемии "кишечного гриппа" оказываются дизентерией или паратифом. При этом температура может быть повышенной или нормальной.

Дети с плохим аппетитом часто жалуются на боли в животе перед едой или после того, как съедят совсем немного. Родителям обычно кажется, что ребенок выдумывает, чтобы найти предлог отказаться от еды. Я думаю, более вероятно, что его бедный желудок весь "сжимается" из-за напряженности во время каждой еды, и что у него действительно болит живот. Вылечить такую боль можно, только сделав приятной обстановку за едой, чтобы ребенок получал от нее удовольствие (см. разделы 563-570).

У детей с хорошим аппетитом, но переживающих какую-либо неприятность, тоже могут быть боли в животе, особенно незадолго до еды. Вспомните о ребенке, который нервничает в начале школьного года: вместо аппетита перед завтраком у него появляются боли. Все виды эмоций - от страха до радостного возбуждения - могут повлиять на состояние желудка и кишечника и вызвать не только потерю аппетита и боли в животе, но и рвоту, и понос, и запор.

Пищевые отравления. Они вызываются недоброкачественной пищей, зараженной вредными бактериями. Вкус пищи может быть необычным, но бывает и нормальным. Пищевые отравления редко вызываются пищей, приготовленной тщательно и незадолго до употребления, потому что в процессе ее приготовления микробы погибают. Чаще всего причиной отравлений бывают пирожные с кремом и начинки из дичи, поскольку бактерии быстро размножаются в продуктах, которые хранятся долго и неправильно. Другая часть причины - неправильно приготовленные домашние консервы.

Симптомы пищевого отравления: рвота, понос и боли в животе, иногда озноб и высокая температура. Все, кто ел испорченную пищу, почти одновременно испытывают ее воздействие в той или иной степени в отличие от "кишечного гриппа", который поражает всех членов семьи по очереди в течение нескольких дней.

Реже причинами болей в животе являются хронические несварения с газами, кишечная аллергия, воспаление лимфатических узлов в животе, ревматическая лихорадка, болезни почек и др. Как видите, необходимо тщательное врачебное исследование, если у ребенка боли в животе, будь то острые или хронические, сильные или слабые.

## **671. Инвагинация и ущемление грыжи.**

Хотя и редко, но встречается состояние, называемое инвагинацией, при котором кишечник складывается, как телескоп, вследствие чего создается его непроходимость. Из-за этого у ребенка бывают неожиданные болезненные спазмы с промежутками в несколько минут, когда он хорошо себя чувствует. Может быть рвота один или несколько раз. Через несколько часов (в течение которых бывает либо нормальный, либо жидкий стул) ребенок испражняется со слизью и кровью. Это состояние обычно наблюдается между 4 месяцами и 2 годами, но может быть и раньше и позже. Встречается оно крайне редко, но в этом случае необходима немедленная помощь врача; вот почему это состояние здесь описано.

Редки, но опасны и другие виды непроходимости кишечника. Часть кишечника может изогнуться и застрять, например при паховой грыже или других видах грыж (см. раздел 674). При этом бывают резкие болезненные спазмы и рвота.

## **672. Аппендицит.**

Разрешите мне с самого начала опровергнуть некоторые распространенные заблуждения относительно аппендицита. Температура не обязательно повышается. Боли не всегда острые. Обычно боли переходят в нижнюю правую часть живота после того, как приступ продолжается некоторое время. Не обязательно

возникает рвота. Анализ крови не доказывает, что боли в животе связаны с аппендицитом.

Аппендикс - маленький отросток слепой кишки размером не более короткого дождевого червя. Он обычно находится в центре правой нижней части живота, но может быть и ниже, и выше, ближе к середине живота или даже почти под ребрами. Воспаление аппендикса - это постепенный процесс, как образование нарыва. Вот почему неожиданная резкая боль в животе, которая длится несколько минут и затем исчезает навсегда, вызвана не аппендицитом. Главная опасность аппендикита в том, что нагноившийся отросток может лопнуть, почти так же, как нарыв, и инфекция распространяется по всей полости живота. Это называется перитонитом. При быстро созревающем аппендиците гнойник может достичь той степени, когда он готов прорваться меньше чем за 24 часа. Вот почему так важен осмотр врача.

Если у ребенка действительно аппендицит, откладывать операцию опасно.

### **673. Глисты.**

Иногда боли в животе вызываются глистами. Обычно мать приходит в ужас, обнаружив их в кале ребенка. Но на самом деле нет никаких оснований опорчаться и считать, что за ребенком не был обеспечен надлежащий уход.

Самые распространенные глисты - острицы. Они похожи на обрезки белых ниток длиной в сантиметр. Они живут в прямой кишке и выходят ночью, чтобы отложить яички около заднего прохода. Острицы вызывают зуд заднего прохода, что может нарушать сон ребенка. Раньше считалось, что из-за глистов ребенок во сне скрежет зубами, но это, по всей видимости, не так. Сохраните кусочек кала с глистами, чтобы показать врачу. Глистная болезнь поддается лечению, но лечение должно проводиться под наблюдением врача.

Аскариды очень похожи на дождевых червей. Обычно они дают симптомы, если их очень много. Аскариды обнаруживаются в кале, Врач пропишет соответствующее лечение.

## **Грыжи**

### **674. Паховая грыжа.**

Наиболее часто встречающийся вид грыжи (пупочная грыжа) обсуждается в разделе 216.

Следующая по распространенности - это паховая грыжа. В мышечной стенке живота человека имеется небольшой канал, называемый паховым каналом, который предназначен для прохождения семенного канатика у мужчин и круглой связки матки у женщин. Если внутреннее отверстие пахового канала больше среднего размера, часть кишечника может вдавливаясь туда, когда ребенок напрягается или плачет. Если только небольшая часть кишечника попадает в паховый канал, то снаружи в паху появляется вздутие, если же кишка доходит до мошонки (у мальчика), последняя выглядит сильно увеличенной. Паховая грыжа бывает и у девочек. Она представляет собой выпуклость в паху.

Выпадение - это другой,стораживающий термин для обозначения того же состояния. Когда кишка проталкивается вниз во время усилия, создается впечатление, будто что-то рвется. Мать совершенно напрасно пытается предотвратить плач ребенка. На самом деле ничего не рвется.

В большинстве случаев кишка возвращается на место, когда ребенок лежит спокойно. Кишка может опускаться в паховый канал всякий раз, когда ребенок встает, но это может происходить только изредка при большом напряжении.

Иногда паховая грыжа ущемляется, т. е. часть кишки застревает в канале, причем кровеносные сосуды, питающие кишку, сдавливаются. Таким образом создается непроходимость и обескровливание участка кишки, что вызывает боли в животе и рвоту. Необходимо срочное хирургическое вмешательство (см. также раздел 671).

Ущемление паховой грыжи бывает чаще всего в первые 6 месяцев жизни. Обычно это происходит, если грыжу не замечали. Мать, перепеленывая ребенка (потому что он сильно плачет), впервые замечает вздутие в паху. Не следует пытаться втолкнуть вздутие обратно пальцами. Однако в ожидании врача или по дороге к нему положите подушку под бедра ребенка, дайте ему бутылочку с молоком, чтобы он перестал плакать, и приложите к грыже пузырь со льдом или крошенный лед в носке. Эти три процедуры могут заставить кишку уйти на место.



Если вы подозреваете грыжу у своего ребенка, немедленно сообщите об этом врачу. В наше время паховая грыжа излечивается хирургическим путем.

### **675. Водянка яичка.**

Это состояние часто путают с грыжей, потому что она также вызывает опухание мошонки. Каждое яичко в мошонке находится в тонком мешке, в котором содержится несколько капель жидкости. Эта жидкость дополнительно защищает яички. Довольно часто у новорожденных этой жидкости немного больше, отчего они выглядят крупнее обычных размеров. Иногда яички опухают позднее. Водянка яичка - не заболевание, это не должно вас беспокоить. Количество жидкости в большинстве случаев само уменьшается с возрастом, и никаких мер не требуется. Иногда, если опухоль не спадает и мошонка слишком большая, нужна операция. Но не пытайтесь сами поставить диагноз. Пусть это сделает врач.

## **Глазные болезни**

### **676. Почему так важно посещать глазного врача.**

Необходимо показать главному врачу ребенка любого возраста, если его глаза косят к носу или в разные стороны, если он плохо учится в школе, если он жалуется на боль или усталость в глазах, если глаза воспалены, если у него частые головные боли, если он читает, держа книгу слишком близко к носу, если он склоняет голову набок, внимательно разглядывая что-либо, или если проверка глаз в школе показала, что у него плохое зрение. Если ребенок может прочесть таблицу, это еще не значит, что у него абсолютно хорошее зрение. Если есть симптомы того, что глаза напрягаются, ребенка все равно надо показать главному врачу. Для абсолютной уверенности разумно показать окулисту ребенка прежде, чем записывать его в школу. Зрение следует проверять у главного врача раз в год после 6 лет.

Близорукость - самая распространенная глазная болезнь, которая очень мешает ребенку во время школьных занятий, обычно появляется между 6 и 10 годами. Она может развиваться очень быстро, поэтому не игнорируйте первые признаки близорукости (ребенок читает, держа книгу близко к глазам, или с трудом видит написанное на доске) потому лишь, что ребенок хорошо видел всего несколько месяцев назад.

Воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) может быть вызвано многими причинами. Конъюнктивит обычно бывает во время простуды с насморком, но если он возникает без простуды, следует отнестись к этому серьезно. В любом случае конъюнктивита нужно обратиться к врачу, особенно если белок глаза краснее или глаз гноится.

### **677. Соринки в глазу.**

Их следует немедленно удалять. Предпочтительнее, чтобы это делал врач. Совершенно необходимо обратиться к врачу, если соринка не была удалена через полчаса после того, как попала в глаз. Соринка, остающаяся на зрачке или радужной оболочке в течение нескольких часов, может вызвать серьезное заболевание. Если вам трудно добраться до врача, вы можете попробовать три способа удаления соринки. Первый способ: оттяните верхнее веко за ресницы. Это даст возможность слезам лучше промыть глаз. Следующий способ: ребенок опускает глаз в глазную ванночку, наполненную стерильным 2% раствором борной кислоты. Затем ребенок поднимает голову вместе с ванночкой и моргает несколько раз. Третий способ: осмотрите верхнее веко, так как именно там обычно застревают соринки. Намотайте на спичку чистую ватку. Велите ребенку все время смотреть вниз, потому что от этого верхнее веко расслабляется. Держа пальцами ресницы верхнего века, приложите спичку посередине века и выверните его. Если вы увидите соринку, осторожно снимите ее ваткой, намотанной на спичку. Делайте это при очень хорошем освещении. Если вы не можете найти соринку, а боль продолжается или, если соринка застряла на глазном яблоке, немедленно ведите ребенка к главному врачу.

## **678. Ячмень.**

Это воспаление фолликулов ресниц и практически то же, что прыщик в любом месте. Ячмень вызывается обычными гноеродными бактериями, которые попадают в веко, когда ребенок его трет. Обычно ячмень созревает и лопается. Врач прописывает мазь, которая ускоряет заживление и предупреждает распространение инфекции. Взрослые обычно предпочитают прикладывать что-нибудь горячее к ячменю, чтобы ускорить его созревание, но эта мера почти не дает результатов. Ребенку такой метод не понравится. Самая неприятная сторона этого заболевания - то, что один ячмень влечет за собой другой. Это, вероятно, происходит оттого, что когда прорывается один ячмень, он заражает другие фолликулы. Вот почему следует удерживать ребенка, когда он пытается потереть или потрогать глаз в период созревания и разрыва ячменя. Если у ребенка появляется подряд несколько ячменей, его должен осмотреть врач. Иногда частые ячмени означают, что по какой-то причине у ребенка ослаблена сопротивляемость инфекциям.

Если ячмень у матери, она должна тщательно мыть руки перед тем, как что-то делать для маленького ребенка, особенно если она трогала свой ячмень: бактерии легко переходят от одного человека к другому. Если ячмень у брата или отца, им лучше временно не трогать ребенка.

## **Судороги**

### **679. Как вести себя в этом случае.**

Судороги у ребенка пугают тех, кто их наблюдает, но в большинстве случаев они сами по себе не опасны. Обычно они прекращаются независимо от того, было ли проведено лечение. Позвоните врачу. Но, если у вас нет возможности сразу связаться с врачом, не волнуйтесь. Обычно судороги прекращаются самостоятельно и ребенок засыпает к тому времени, когда приходит врач.

Следите за тем, чтобы ребенок не поранил себя. Если он кусает язык, разведите его челюсти при помощи карандаша.

Не нужно помещать ребенка в прохладную ванну - это почти ничего не даст.

Если у ребенка высокая температура, сделайте ему влажные обтирания, чтобы снизить температуру. Разденьте ребенка, намочите руку в воде и потрите сначала одну руку в течение 2 минут, затем другую руку, затем ногу, грудь и спину. Смачивайте руку по мере необходимости. От трения кровь прильет к поверхности кожи, а испарение воды ее охладит. Если судороги продолжают или если температура превышает 39,5°, продолжайте влажные обтирания. Если вы хотите снизить температуру у ребенка, не укрывайте его одеялами.

Обычно во время судорог ребенок теряет сознание, глаза его закатываются, зубы крепко сжимаются и тело или отдельные его части содрогаются. Дыхание становится тяжелым, на губах может появиться немного пены. Иногда при этом ребенок непроизвольно мочится и испражняется.

Судороги вызываются раздражениями мозга, происходящими вследствие многих причин. Причины эти различны в разном возрасте. У новорожденных причиной бывают родовые травмы мозга.

### **680. Какая самая распространенная причина судорог в возрасте от 1 года до 5 лет.**

Это резкое повышение температуры при простуде, ангине и гриппе. Когда температура слишком быстро поднимается, это раздражает нервную систему. У многих детей в раннем возрасте при высокой температуре начинается дрожь, которая не всегда доходит до судорог. Если у ребенка 2 или 3 лет начинаются судороги при высокой температуре, это не обязательно означает, что он серьезно болен; это также не значит, что судороги будут повторяться у него и впредь. Судороги обычно бывают в первый день высокой температуры и очень редко в последующие дни.

Эпилепсия. Это повторяющиеся судороги у ребенка старшего возраста без высокой температуры вне связи с другими заболеваниями. Существуют разные формы эпилепсии. Иногда ребенок теряет сознание во время припадка судорог.

При другой форме приступы настолько коротки, что ребенок падает и не теряет контроля над собой, он может просто замереть на секунду или у него останавливается взгляд.

Каждый ребенок, страдающий эпилепсией, должен находиться под наблюдением врача-специалиста. Болезнь эта хроническая. Существует ряд лекарств, предотвращающих приступы или сокращающих их число.

## **XXIV. Первая помощь**

### **Порезы, кровотечения и ожоги**

#### **681. Порезы и царапины.**

Самое лучшее лечение для небольших порезов и царапин - промывание чистой водой с мылом при помощи ватного тампона или чистой тряпки. Хорошо смойте мыло водой. Имейте в доме перекись водорода для смывания мыла и для промывания.

Антисептик менее важен, чем тщательное промывание. Некоторые врачи советуют вообще не пользоваться антисептиком. Не употребляйте йод. Забинтуйте рану, чтобы содержать ее в относительной чистоте.

Если у ребенка глубокий порез, безусловно, лучше обратиться к врачу. При порезах на лице, даже небольших, лучше обратиться к специалисту, потому что шрамы на лице слишком заметны. То же относится и к порезам на руках и запястьях, поскольку есть опасность перерезать нервы и сухожилия.

Если в рану попала уличная грязь или почва, в которой есть навоз, следует обратиться к врачу. В навозе часто содержатся бактерии столбняка. Врач, вероятно, порекомендует введение противостолбнячной сыворотки или дополнительную прививку против столбняка, особенно при очень глубоких порезах или колотых ранах (например, если ребенок проткнул ногу гвоздем).

#### **682. Укусы животных.**

Немедленно свяжитесь с врачом. А тем временем обработайте рану также, как при порезах. Очень важно проследить за животным, чтобы убедиться, что оно не бешеное. Если же у животного появились признаки бешенства или, если нет возможности проследить за ним, врач сделает прививку против бешенства.

#### **683. Повязки.**

Материал для бинтов зависит от размера и расположения раны. Небольшие заранее приготовленные бинты подходят почти для всех маленьких ран. Для больших порезов и царапин используйте стерильные марлевые квадраты, которые продаются готовыми в пакетике. Можно использовать чистую хлопчатобумажную тряпочку. Лучше закреплять их на коже узкими лентами липкого пластыря (у маленьких детей бинты быстро разматываются). Бинты должны удобно облежать пораненную часть тела, тогда от них будет польза.

Не приклеивайте пластырь вокруг руки или ноги (чтобы получилось кольцо), потому что это может препятствовать нормальной циркуляции крови. Если забинтованная рука или нога потемнеет или опухнет, значит, вы забинтовали слишком туго. Бинты необходимо сейчас же ослабить. Можно забинтовать и палец, но не туго. Бинты лучше держатся, если они достаточно длинные.

Рана лучше заживает и вероятность попадания инфекции меньше, если ее перебинтовывают как можно реже. Если повязка расслабилась или испачкалась, наложите новый слой бинтов поверх старого. Снимайте бинты осторожно. Последний слой снимайте в направлении пореза (например, если линия пореза

идет вдоль руки, снимайте последний внутренний слой бинта вдоль нее). Таким образом меньше вероятность раздвинуть края раны. Рана может пульсировать в первые сутки, но это ничего не значит. Если же позднее боль будет увеличиваться, вероятно, в рану попала инфекция. В таком случае нужно снять бинты и осмотреть рану. Если вокруг нее покраснение или опухоль, обратитесь к врачу.

Если содрана кожа на коленках, промойте рану и оставьте ее открытой, пока не образуется корочка. Если вы забинтуете ее сразу, бинт прилипнет, и снимая его, вы сдерете засохшую корочку.

Если у маленького ребенка порез около рта, его лучше не забинтовывать, чтобы он оставался чистым, так как на бинтах будет собираться слюна и пища.

#### **684. Как бинтовать палец.**

Чаще всего приходится бинтовать пальцы, а это самое трудное. Оберните палец стерильным марлевым квадратом или полоской чистой хлопчатобумажной тряпочки. Затем оберните палец двумя лентами пластыря, чтобы закрепить бинт. Возьмите узкую ленту пластыря длиной около 30 см. приложите один ее конец к основанию бинта на ладони, затем проложите его вверх к кончику пальца, далее по обратной стороне пальца по тыльной стороне кисти и затем по руке. Приклеивая пластырь к внешней стороне руки, согните немного руку ребенка в запястье и в пальцах, чтобы пластырь не удерживал ее в выпрямленном положении. Еще одним куском пластырной ленты оберните среднюю часть повязки, но не туго, чтобы удержать бинт и продольный пластырь на своих местах.

#### **685. Кровотечение.**

Большинство ран кровоточит первые несколько минут и это хорошо, потому что кровь смывает часть попавших внутрь бактерий. Следует принимать меры только против сильного или непрекращающегося кровотечения. Кровотечение из сосудов ноги или руки останавливается быстрее, если поднять их вверх. Положите ребенка и подложите под кровоточащую конечность одну или две подушки. Если ребенок порезался относительно чистым предметом (например, ножом) и льется кровь, не промывайте рану внутри. Осторожно обмойте ее вокруг пореза (мылом и чистой водой или мылом и перекисью водорода с помощью ватного тампона). Если в порезе осталась грязь, промойте его внутри.

Забинтовывая кровоточащий порез, положите на него несколько марлевых квадратиков (или сложенных кусков хлопчатобумажной материи), чтобы получилась толстая прокладка. После того как вы обернете вокруг раны пластырь (но не туго) или бинт, кровотечение скорее всего прекратится из-за давления на порез.

#### **686. Сильное кровотечение.**

Если кровотечение слишком сильное, немедленно остановите его при помощи давления на рану и попросите кого-нибудь принести вам бинт. Приподнимите конечность, если можно. Сделайте прокладку из самого чистого материала, который окажется под рукой: марлевых квадратиков, чистого носового платка или наиболее чистого куска одежды (ребенка или своей). Прижмите прокладку к ране и держите ее крепко прижатой, пока не подоспеет помощь или пока не остановится кровотечение. Не снимайте первоначальную прокладку, хотя она промочена насквозь, а положите новую прокладку поверх старой. Если кровотечение прекращается, и у вас под рукой есть подходящий материал, туго перевяжите рану. Прокладка должна быть достаточно толстой, чтобы, когда вы перевяжете рану, она давила на рану. Для пальца достаточно небольшой прокладки, но для бедра или живота необходима толстая прокладка. Если повязка не останавливает кровотечения, продолжайте давить рукой прямо на рану. Если у вас под рукой не окажется никакого куска материи, чтобы зажать рану, которая очень сильно кровоточит, сдавите края раны руками или даже давите прямо внутрь раны рукой.

Большинство даже самых сильных кровотечений можно остановить просто прямым давлением на рану. Если вы когда-нибудь занимались на курсах первой медицинской помощи и умеете накладывать жгут или, если вы имеете дело с кровотечением, которое не останавливается при простом нажатии, наложите жгут. Однако это редко бывает необходимо. Новичку, никогда раньше не

накладывавшему жгут, не следует учиться в критическую минуту. Жгут необходимо расслаблять каждые 30 минут.

### **687. Кровотечение из носа.**

Существует несколько простых способов остановки кровотечения из носа. Часто бывает достаточно просто спокойно посидеть несколько минут. Чтобы ребенок не наглотался крови, пусть он слегка наклонит голову, если он сидит или повернет ее в сторону, если он лежит, так чтобы нос смотрел вниз. Не позволяйте ему сморкаться или сжимать нос платком. Можно слегка приложить платок к ноздрям, чтобы впитать кровь. Но, если вы будете трогать нос ребенка, кровотечение усилится.

Прикладывание холода к любой части головы сокращает кровеносные сосуды и помогает остановить кровотечение. Приложите что-нибудь холодное к задней части шеи или ко лбу, или к верхней губе. Для этой цели подойдет и тряпка, намоченная в холодной воде, и пузырь со льдом, и любая бутылка из холодильника.

Если, несмотря на все эти меры, кровотечение продолжается более 10 минут, свяжитесь с врачом. Если у вас есть носовые капли, которые сжимают носовые ходы, намочите ватку этими каплями и засуньте в ноздрю. Иногда можно остановить сильное кровотечение, осторожно сжимая ноздри в течение 10 минут. Отпускайте тоже осторожно и медленно.

Кровотечения из носа бывают от ударов в нос, от ковыряния в носу, при простуде и других заболеваниях. Если у ребенка часто бывают кровотечения из носа без всяких видимых причин, его должен осмотреть врач, потому что существуют заболевания, которые иногда вызывают кровотечения из носа. Но, если ребенок здоров, врач может прижечь тот кровеносный сосуд, который постоянно лопается. Определить этот кровеносный сосуд можно только сразу же после кровотечения.

### **688. Ожоги.**

Лечение ожогов существенно изменилось за последние годы и продолжает меняться. Разумно заранее спросить своего лечащего врача, что ребенку следует делать в случае ожога. В ожидании врача окажите ребенку первую помощь. Если ожог очень сильный и вы сможете добраться до больницы раньше, чем придет врач, отправляйтесь в больницу.

При небольшом ожоге удовлетворительной мерой первой помощи является использование чистого вазелина, после чего на место ожога накладывают свободную марлевую повязку. Если у вас нет вазелина, его можно заменить растительным или даже сливочным маслом.

Другой, менее эффективный метод заключается в смачивании ожога раствором пищевой соды (1 чайная ложка без верха на чашку воды). Смочите марлевую прокладку в содовом растворе, приложите ее к пораженному месту. Время от времени смачивайте повязку содовым раствором, пока вы не достанете мазь от ожога.

При сильных ожогах появляются волдыри или слезает кожа. Некоторые волдыри лопаются и в них легко попадает инфекция. Если у ребенка один или два маленьких не вскрытых волдыря, не пытайтесь их вскрыть или проткнуть иголкой. Если вы оставите их в покое, опасность заражения значительно уменьшится. Маленькие волдыри иногда заживают, так и не лопнув, или, если они лопаются через несколько дней, под ними оказывается новая кожа. Когда волдырь лопается, лучше обрезать лишнюю кожу. Прокипятите в течение 10 минут маленькие ножницы и пинцет, которыми вы будете пользоваться. Обрезав кожу, накройте это место стерильной марлей, смоченной в вазелине. Если же волдырь загноится и покраснеет, вскройте загноившийся волдырь и сделайте влажную повязку (см. раздел 690).

Никогда не мажьте йодом или другим антисептиком место ожога любой степени. Это только ухудшит его состояние.

### **689. Солнечные ожоги.**

Лучшее средство против солнечных ожогов - это избегать их. Тяжелый солнечный ожог причиняет боль, он опасен, но его легко избежать. Если человек не привык к солнцу, достаточно получаса, проведенного на пляже, чтобы на коже появился солнечный ожог.

В первые дни пребывания на солнце нужно ограничивать. На вид или на ощупь никогда нельзя определить, перегрелся ребенок или нет, потому что солнечный ожог проявляется только через несколько часов. Хорошее правило: в первые дни на пляже руки, ноги, лицо и тело ребенка должны быть прикрыты или защищены от солнца тенью, кроме того времени, когда он купается в воде. Можно надеть на него шапочку с полями для защиты лба и носа, рубашку для защиты плечей и ползунки или комбинезон для защиты ног, особенно задней их поверхности, если ребенок лежит на животе.

Различные масла для загара, которые обещают загар приятного цвета без ожогов, могут немного защитить кожу, но не против большого количества солнечных лучей.

При солнечном ожоге помогает обычный питательный крем или вазелин. Даже при ожоге средней степени у человека могут быть озноб, температура и общее недомогание. В этом случае следует проконсультироваться с врачом, потому что солнечный ожог может быть также опасен, как и тепловой. Обожженные солнцем участки кожи следует прикрывать от солнца, пока не пройдет краснота.

### **690. Влажные повязки при кожных инфекциях до консультации с врачом.**

Если у ребенка нарыв или инфекция на кончике пальца или вокруг ногтя, на руке или на ноге, если инфекция попала в порез, или имеется другое нагноение, - следует показаться врачу. До того, как ребенка осмотрит врач, он должен находиться в спокойном состоянии, желательно в постели.

Лучшим средством первой помощи является влажная повязка. Она смягчает кожу, ускоряет прорыв волдыря, позволяющий гною выделяться наружу, удерживает отверстие открытым.

Приготовьте раствор, прокипятив чашку воды с добавлением столовой ложки английской или поваренной соли. Повязка должна быть довольно толстой и насквозь смоченной солевым раствором. Каждые несколько часов смачивайте повязку снова.

Чтобы повязка дольше оставалась мокрой, особенно ночью, и не намочила одежду ребенка, покройте ее каким-нибудь непромокаемым материалом (например, полиэтиленовым мешком). Покройте повязку так, чтобы непромокаемый кусок заходил за ее края, и закрепите этот кусок лентами пластыря (не затягивайте пластырь туго вокруг ноги или руки, - это может нарушить кровообращение).

Если при нагноении на коже у ребенка поднимается температура или на руках или на ногах появляются красные полосы, или у него появились болезненные ощущения в подмышечных или паховых лимфатических узлах, значит инфекция угрожающе распространяется и состояние ребенка следует считать опасным. Везите его к врачу или в больницу, даже если вам придется ехать всю ночь. Современные лекарства хорошо справляются с опасными инфекциями.

## **Растяжение связок; переломы; травмы головы**

### **691. Растяжение связок нуждается в лечении.**

Если ребенок растянул связки голеностопного сустава, уложите его в удобном положении.

Если появится опухоль, обратитесь к врачу, потому что может оказаться перелом или трещина кости.

При повреждениях колена всегда следует обращаться к врачу. Если поврежден хрящ и не проводилось тщательного лечения, это будет причинять беспокойство в течение многих лет. Если ребенок упал на запястье, и оно болит, когда ребенок им двигает, либо в спокойном состоянии, можно предположить перелом, даже если нет ни опухоли, ни искривления. Любое растяжение, если оно причиняет боль или появляется опухоль, нуждается в осмотре врача. И не только потому, что есть вероятность перелома, но и потому, что правильно наложенная шина или повязка помогает выздоровлению растянутой конечности. Часто места трещин и растяжений в первый час безболезненны, а затем боль ощущается все сильнее.

## **692. Переломы.**

Хрупкие кости взрослых действительно ломаются. Более мягкие детские кости скорее склонны сгибаться и расщепляться, как молодые зеленые ветки. При другом типе переломов у детей расшатывается или обламывается конец растущей кости. Особенно часто это происходит у запястья. Бывают переломы, которые снаружи почти незаметны. Сломанная конечность может выглядеть совершенно прямой, но опухает и болит. Через несколько часов на ней появляются черно-синие пятна. Только врач может отличить сильное растяжение от перелома и часто только при помощи рентгенологического снимка. Переломанная ключица не выглядит настолько деформированной, чтобы вы это заметили.

Кости пальцев часто раскалываются, когда мяч ударяется о кончики пальцев. При этом палец только опухает и позднее синеет. Один из позвонков может треснуть, когда ребенок падает на ягодицы. При этом снаружи ничего не заметно, но ребенок жалуется на боль в спине, когда он наклоняется вперед, бегаёт или прыгает. Вообще говоря, следует подозревать перелом, если боль в конечности не проходит, если появляется опухоль или черно-синие пятна. Избегайте дальнейшего повреждения места подозреваемого перелома. Не передвигайте поврежденную конечность и не позволяйте этого ребенку. Лучше всего оставить ребенка там, где он находится, если есть возможность быстро привести врача. Но, если необходимо перевести ребенка в другое место, сначала наложите что-нибудь вроде шины.

Чтобы от шины была польза, она должна быть достаточно длинной. При переломе лодыжки шина должна достигать колена, при переломе голени доставать до бедра; при переломе бедра вам понадобится доска от подмышки до пятки. При переломе запястья шина должна идти от кончиков пальцев до локтя. Для того, чтобы сделать длинную шину, понадобится доска. Короткую шину для маленького ребенка можно сделать из сложенного в несколько раз картона. Передвигайте поврежденную конечность с большой осторожностью, стараясь не касаться места перелома. Привяжите шину, но не туго, в 4-6 местах при помощи носовых платков, кусков одежды или бинтов. Перехваты должны быть с каждой стороны от места перелома близко от него. На каждом конце шины тоже должно быть по перехвату завязки. При повреждении спины в случае необходимости перенести ребенка, положите его на носилки, вместо носилок можно использовать дверь. Поднимая ребенка с повреждением спины, следите, чтобы его спина была в прямом положении или вогнута внутрь. Ни в коем случае нельзя допустить, чтобы спина ребенка выгнулась наружу (провалилась). Поэтому, если вам приходится вместо носилок воспользоваться матрацем или другими импровизированными носилками, которые проваливаются, больного следует положить на живот. В случае повреждения шеи она должна находиться в прямом положении, но если это невозможно, то можно согнуть шею назад (голова не должна наклоняться вперед). При переломанной ключице сделайте перевязь из большого треугольного куска материи и подвяжите нижнюю часть руки, укрепив перевязь на шее.

Если пострадавшего в ожидании медицинской помощи приходится держать в холодном месте, укройте его одеялами или одеждой.

## **693. Травмы головы.**

С того времени, когда малыш научится переворачиваться с боку на бок (и, следовательно, скатываться с кровати), он будет часто падать, ударяясь головой. Обычно родители чувствуют себя виноватыми, когда это случается впервые. Но если за ребенком так тщательно следят, что с ним никогда ничего не случается, значит о нем излишне пекутся. Это сохранит его кости, но искалечит характер.

Если, ударившись головой, ребенок перестает плакать через 15 минут, у него обычный цвет лица и нет рвоты, очень маловероятно, что при падении он повредил мозг. Ребенку можно сразу же разрешить вернуться к обычному образу жизни.

При более сильном ударе у ребенка обычно начинается рвота, он теряет аппетит, бледен в течение нескольких часов, проявляет признаки головной боли, легко засыпает, но быстро пробуждается. Если у ребенка появляются какие-либо из этих симптомов, вам следует связаться с врачом. Он осмотрит ребенка и может направить его на рентгенологическое исследование черепа.

Ребенку нужно обеспечить максимальный покой в течение 2-3 дней и о каждом новом симптоме сообщать врачу. Следует также в первую очередь после инцидента один раз разбудить ребенка, чтобы убедиться, что он в сознании. Если на следующий день состояние ребенка не вернулось к нормальному, снова сообщите об этом врачу. Если ребенок теряет сознание после падения или позже, он, безусловно, должен быть осмотрен врачом немедленно, так же как и в случае, если он жалуется на головную боль, неполадки со зрением или если у него позднее начинается рвота.

Опухоль, которая появляется на месте ушиба, не означает ничего серьезного, если нет других симптомов. Опухоль возникает в результате разрыва кровеносного сосуда под кожей.

## **Инородные тела**

### **694. Проглоченные предметы.**

Маленькие дети могут проглотить косточки от чернослива, монеты, английские булавки, пуговицы и т. д. Список можно продолжать до бесконечности. Детский кишечник в состоянии выделить большинство этих предметов. Самые опасные - иголки и булавки.

Если ваш ребенок проглотил какой-нибудь гладкий предмет типа сливовой косточки или пуговицы, вы можете не волноваться и не давать ему побольше хлеба, чтобы протолкнуть проглоченный предмет. Просто осматривайте его кал в течение нескольких дней, чтобы успокоиться, когда предмет выйдет. Разумеется, следует сейчас же обратиться к врачу, если у ребенка началась рвота или боли в желудке, или проглоченный предмет застрял в пищевод и причиняет ему боль, или если ребенок проглотил острый предмет типа открытой булавки или иголки.

### **695. Если ребенок подавился.**

Когда ребенку при вдохе или кашле что-нибудь попадает в дыхательное горло и он подавился, опустите его вниз головой и энергично похлопайте по спине. Если это не поможет, срочно везите его в ближайшую поликлинику или больницу. Не теряйте ни минуты!

Острый предмет, застрявший в горле, например, рыбья кость, хотя и вызывает раздражение и боль при глотании, не представляет такой опасности, как попавший в горло предмет, препятствующий дыханию. Вам следует немедленно с ребенком направиться к врачу. Иногда при осмотре горла врач не может обнаружить в нем постороннее тело, хотя ребенок продолжает жаловаться на боль. По-видимому, инородное тело уже удалено (например, при кашле), а у ребенка осталось лишь ощущение царапания в горле.

### **696. Инородные предметы в носу и ушах.**

Маленькие дети часто засовывают в нос или уши различные предметы, например, бусинки или бумажные шарики. Когда вы будете стараться их вытащить, важно не протолкнуть их глубже. Если в ухо или нос попал гладкий твердый предмет - не пытайтесь вытащить его оттуда, наверняка вы протолкнете его глубже! Если же в носу или ухе находится мягкий предмет, причем - достаточно близко, возможно вам удастся захватить его с помощью пинцета и удалить. Если инородное тело находится в носу несколько глубже, заставить ребенка высморкаться. Но, если ребенок настолько мал, что при сморкании он может втянуть в себя воздух - этого делать нельзя. Спустя некоторое очень непродолжительное время он может чихнуть самостоятельно и застрявшее там инородное тело может при этом выйти наружу. Но, если инородное тело не удалилось, отведите ребенка к врачу, который его и удалит. Инородное тело, которое находится в носу несколько дней, обычно вызывает дурно пахнущие выделения из носа, смешанные с кровью. Такие выделения, хотя бы из одной ноздри, всегда должны наводить вас на мысль, что в носу находится инородное тело.



## Искусственное дыхание

### **697. Прежде всего следует откачать воду из легких утонувшего ребенка.**

Для этого положите его на живот на 10 секунд, подняв его бедра выше головы примерно на 30 см (положите ребенка к себе на колено или ящик и т.п.)

(Дыхание может остановиться, если ребенок задохнулся, поражен электрическим током, надыхался газом. Немедленно начинайте искусственное дыхание и продолжайте его до тех пор, пока ребенок не начнет дышать самостоятельно или пока не подоспеет медицинская помощь, даже в течение 2 часов. Никогда не делайте искусственного дыхания, если ребенок дышит).

Чтобы воздух мог свободно проходить в легкие, откиньте голову ребенка как можно дальше назад и держите ее запрокинутой.

Вдувайте воздух в пострадавшего, но не сильно (легкие маленького ребенка не могут вместить весь выдыхаемый вами воздух). Отнимите губы, чтобы легкие ребенка имели возможность сократиться и вытолкнуть воздух, а вы пока сделайте следующий вдох. Затем снова вдохните воздух в его легкие и так продолжайте искусственное дыхание немного быстрее и более короткими вдохами, чем нормальное дыхание взрослых.

## Отравления

### **698. Немедленно вызывайте медицинскую помощь, если ребенок проглотил что-то ядовитое.**

Если вы рассчитываете попасть в отделение скорой помощи ближайшей больницы раньше, везите туда ребенка сами. Позвоните в больницу и предупредите, что вы едете, и сообщите, чем ребенок отравился, чтобы они были готовы. Возьмите с собой яд, которым ребенок отравился, и его рвотные массы, если вам удастся собрать хоть немного

### **699. Промывание желудка и рвота - лучшее средство первой помощи при отравлении.**

### **700. Простейший способ вызвать рвоту.**

Для этого, не всегда правда, успешно, нужно засунуть два пальца глубоко в горло ребенка. Положите ребенка на кровать животом вниз так, чтобы его голова свешивалась. Держите его в этом положении, пока не прекратится рвота. Подставьте тазик, потому что врачу понадобится сделать анализ рвотных масс. Не бойтесь поглубже засунуть пальцы в горло ребенка и подвигать ими в течение нескольких секунд, чтобы его лучше вырвало. Если ребенка вырвет только один раз, этого недостаточно. Если вы просовываете пальцы нерешительно и медленно, ребенок может вас укусить. Но он не сможет укусить вас, пока у него продолжается рвота.

### **701. Дайте ребенку выпить побольше теплой воды или молока.**

Это облегчит процесс рвоты. После того, как его хорошо вырвет, дайте ему еще воды и снова вызовите рвоту.

### **702. Другие способы вызвать рвоту.**

Если ребенок уже настолько взрослый, что может выполнить что-либо неприятное, если нужно, вам, может быть, удастся вызвать у него рвоту, заставив его выпить стакан воды, в которую добавляют столовую ложку соли или столько мыла, чтобы вода пенилась. Получится рвотное средство. Когда ребенка вырвет, попытайтесь заставить его выпить еще один стакан раствора и снова вызовите рвоту.

### **703. Не пренебрегайте медицинской помощью, даже, если ребенок хорошо себя чувствует через час или два после принятия яда.**

Некоторые яды (например, аспирин) дают замедленную реакцию. В некоторых случаях требуется медицинское наблюдение минимум в течение 12 часов.

## **XXV. Особые проблемы**

### **Путешествие с грудным ребенком**

Существует несколько способов приготовления и перевозки молочной смеси при переездах. Выбор наиболее подходящего способа зависит от ваших возможностей, от тех удобств, которые будут у вас в дороге, и от того, насколько долгим окажется путь.

#### **704. Добавление сухого молока в каждую бутылочку.**

Если вы будете в пути только сутки или меньше, можно взять с собой необходимое количество бутылок, в которых находится только вода и сахар, стерилизованные обычным способом. Перед каждым кормлением насыпьте в бутылочку нужное количество сухого молока, наденьте соску, взболтайте и подогрейте. Берите с собой маленькие банки с молоком, по числу кормлений. Для каждого кормления откройте новую банку, используйте необходимое количество, а остальное выбросьте. При таком методе молоко будет стерильным, несмотря на отсутствие холодильника, потому что оно остается стерильным в закупоренной банке до самого кормления.

#### **705. Портативный холодильник для путешествий.**

Он очень удобен, если путешествие длится сутки или меньше. Приготовьте и охладите в холодильнике нужное количество бутылочек, как вы это делаете всегда. Они сохранятся холодными в переносном холодильнике или в кастрюле, в которой вы кипятите детские бутылочки. Этот метод можно использовать для молочной смеси, приготовленной на сухом молоке, пастеризованном молоке, или для пастеризованного молока. Вам понадобится лишь место в машине для переносного холодильника или большой кастрюли. Оберните кастрюлю снаружи и крышку внутри 10 слоями газет и обвяжите веревкой так, чтобы крышка легко снималась. Перед тем как отправляться в дорогу, поместите бутылочки в кастрюлю на подставку и положите туда столько льда в кубиках, сколько поместится в кастрюле (накрошенный лед слишком быстро тает). Молоко останется холодным в течение многих часов в зависимости от температуры места, где вы храните свой импровизированный холодильник.

#### **706. Охлаждение литровой бутылки с молоком.**

Чтобы сэкономить место, можно налить все суточное количество молока в большую бутылку (заранее стерилизованную) и поставить ее в переносной холодильник или кастрюлю со льдом. Если ребенок пьет стандартное пастеризованное молоко, возьмите с собой обычные бутылки с молоком, помещенные в кастрюлю со льдом. Если вы собираетесь путешествовать поездом или самолетом, узнайте заранее, можно ли будет хранить такую бутылку в холодильнике поезда или самолета. Перед каждым кормлением вы будете наливать молоко в маленькую бутылочку через воронку. После кормления вымойте бутылочку, соску и воронку водой с мылом и ершом (щеткой для мытья бутылок). Или возьмите с собой достаточное количество чистых бутылочек и сосок, которых хватит на все путешествие.

#### **707. Как сохранить охлажденным одну или две бутылки.**

Если во время вашего путешествия будет только одно или два кормления, заверните одну или две хорошо охлажденные бутылки в 10-15 слоев газет или в мешок-термос, который сохраняет холод. В поезде можно попросить официанта поставить одну или две бутылки в холодильник вагона-ресторана. Холодильники есть и в некоторых самолетах.

#### **708. Приготовление молочной смеси перед каждым кормлением при длительном путешествии.**

Путешествие, занимающее несколько дней, представляет большую трудность. Поговорите с врачом, учитывая характер путешествия, состав питания ребенка и

его пищеварение. Заранее узнайте, на какие удобства вы сможете рассчитывать в пути. Если ребенок питается сухим молоком, проще всего готовить его порцию молока перед каждым кормлением, используя маленькие банки с сухим молоком. В этом случае холодильник вам не понадобится. Возьмите с собой столько банок с молоком, сколько будет кормлений в пути. Возьмите также банку с сахаром или бутылку с кукурузным сиропом. Что касается воды, проще всего купить в аптеке бутылку со стерильной дистиллированной водой. Когда эта вода кончится, вы сможете купить в дороге другую, которая также будет стерильна и одинакова по составу (она совершенно безвкусна!). Вы сможете также взять кипяченую воду из дому в бутылке или кувшине (лучше не пользоваться водой в поезде или из водопровода по дороге. Во-первых, ее все равно нужно кипятить, а во-вторых, перемена воды может сказаться на пищеварении ребенка). Вам понадобится все оборудование для приготовления молочной смеси: воронка, мерка, нож для открывания консервов и достаточное количество чистых бутылок и сосок, чтобы хватило до следующей возможности вымыть их.

Перед каждым кормлением налейте в бутылочку требуемое количество воды, сиропа и сухого молока из только что открытой банки. Наденьте соску и хорошенько взболтайте. Врач скажет вам, какими должны быть пропорции для каждой бутылочки.

Вы сможете подогреть бутылочку у бака с горячей водой в поезде. Можно попросить официанта или повара из вагона-ресторана, стюардессу в самолете подогреть бутылочку с молоком для ребенка. Если вы собираетесь путешествовать на машине, можно приобрести специальную электрическую кастрюлю для подогревания бутылочек с молоком, которую можно подключить в гнездо для прикуривателя, или возьмите с собой спиртовую горелку.

Поскольку, у вас, видимо, не будет возможности кипятить бутылки и соски, следует тщательно мыть их мылом и ершом, как только представится возможность. Промойте их водой и переверните горлышками вниз, чтобы они высохли. Вы можете спокойно пользоваться чистыми, но нестерилизованными бутылочками, потому что в них нет молока в перерывах между кормлениями, следовательно, бактерии лишены среды для размножения.

## **709. Твердая пища.**

Большую часть детского питания возьмите в виде детских консервов. Их можно подогревать до открывания и кормить ребенка прямо из банки. Не обязательно в дороге обеспечивать ребенку такое же полноценное питание, как дома (например, включая картофель). Возьмите с собой достаточное количество еды, которую он особенно любит и хорошо переваривает. Обычно в дороге дети едят меньше, чем дома. Не заставляйте его есть больше, чем ему хочется, даже если он ест намного меньше, чем обычно. Вероятно, в дороге он захочет есть маленькими порциями, но через более короткие промежутки.

## **710. Еда для ребенка после года.**

Лучше не позволять ребенку пить воду в поезде и есть незнакомую пищу. Возьмите воду с собой в бутылке. Покупая для него еду в общественных местах, избегайте пирожных с кремом, молочных пудингов, холодного мяса, рыбы или холодных яиц, салатов с майонезом или сметаной. Эти продукты являются очень хорошей средой для размножения бактерий, особенно, если они были приготовлены в антигигиенических условиях и не хранились в холодильнике. Лучше выбирайте горячую пищу, фрукты, которые вы сами очищаете, молоко в бутылках или пакетиках (конечно, вы можете сами сделать бутерброды дома и взять их с собой, например, бутерброды с повидлом, помидорами и т. п.) Даже, если вы предполагаете кормить ребенка в придорожных ресторанах, в вагоне-ресторане или пищевой, которую подают в самолете, все равно возьмите с собой пакет с едой, чтобы ребенок мог перекусить в перерывах между кормлениями или, если обед задерживается. Можно взять коробку соленого печенья (считается, что оно помогает при укачивании в машине), коржики, леденцы (хотя дома вы ограничиваете ребенка в сладостях), сыр, яйца, сваренные вкрутую (если ребенок их любит), фрукты, молоко в термосе, баночку пюре из чернослива на случай запора.

## **711. Другие советы.**

С маленьким ребенком лучше путешествовать самым высоким классом, который вы можете себе позволить. В отдельном купе вы будете чувствовать себя с грудным ребенком гораздо лучше, особенно, если он плачет. Не забудьте игрушки, которые ребенок любит брать с собой в постель. Они будут для него дополнительным утешением в дороге. В дополнение к его любимым игрушкам неплохо взять с собой несколько новых игрушек того сорта, которые требуют времени и усилий: маленькую куклу со множеством одежды, маленькие вагоны, соединяющиеся в поезд, а также книжку с картинками для раскрашивания или вырезания, бумагу с цветными карандашами. Ребенку 3 лет или старше понравится самому упаковывать свои игрушки в маленький чемоданчик. Хорошо также взять с собой две большие клеенки: одну - чтобы покрыть матрац, на котором ребенок будет спать, другую - чтобы покрыть ковер в номере гостиницы, где ребенок будет есть или сидеть на полу, или чтобы покрыть кровать, на которой вы станете перепеленывать ребенка.

Если вы путешествуете на машине, хорошо останавливаться не только для завтрака, обеда и ужина, но и в перерывах между ними, чтобы дать возможность детям побегать и размяться. Останавливаться нужно в таком месте, где вам не придется постоянно предупреждать детей, чтобы они не выходили на дорогу, например, в городском парке или в поле.

Иногда бывает очень важно взять с собой горшок или туалетное сиденье, к которому ребенок привык.

Если ваш ребенок еще ползает, вы можете заполнить свободное пространство между передним и задним сиденьем машины багажом и покрыть чем-нибудь мягким, тогда у ребенка будет место, где поползает и поспать. Если детям хочется стоять, они должны стоять на полу, а не на сиденье. Заднюю стенку переднего сиденья можно закрыть чем-то мягким, чтобы ребенок не ударился, если машина резко затормозит.

Для путешествий в машине, самолете или поезде очень удобны специальные кровати или просто корзина. Ребенка можно переносить в такой кроватке, не разбудив его, и матери будет легче, даже, если временами придется держать ее на коленях.

Во время путешествия на машине хорошо придерживаться правила останавливаться на ночь не позже 16 часов, чтобы было время найти комнату и не оказаться перед необходимостью ехать в течение нескольких часов с измученными детьми. Часто мужчины входят в азарт, стремясь пройти в день определенную дистанцию, и отказываются останавливаться, хотя уже поздно. Следует еще до начала путешествия уговориться с мужем относительно времени остановки на ночь.

## **Недоношенный ребенок**

Ребенок, весящий менее 2,5 кг, нуждается в особом уходе, независимо от того, родился он в срок или раньше. Он тем более должен находиться под наблюдением врача. Ребенка с очень маленьким весом обычно оставляют в родильном доме и помещают в инкубатор, если он имеется.

### **712. Главное - тепло.**

Основная задача семьи - содержать недоношенного ребенка в тепле, так как это для него самое главное. Недоношенный ребенок быстро теряет тепло в прохладном воздухе. Его организм не обладает достаточной способностью вырабатывать тепло и регулировать температуру тела. Ребенка следует завернуть в хлопчатобумажную пеленку и в теплое одеяло как только он родится, даже прежде чем обрежут пуповину.

### **713. Температура в его комнате должна быть 27° и днем, и ночью.**

В комнате должно быть очень тепло. Маленькую комнату легче согреть, чем большую. Временно можно держать ребенка даже на кухне, если у вас нет возможности специально обогреть другую комнату.

#### **714. Воздух в его комнате должен быть несколько влажным.**

В комнате с температурой 27° воздух очень сухой (кроме летнего времени). Увлажните воздух в комнате одним из методов, описанных в разделе 608. Если вы просто поместите в комнате кастрюли с водой, это почти ничего не даст.

Нет необходимости делать из комнаты парильню, как при крупе, просто несколько увлажните воздух, чтобы было легче дышать.

#### **715. Постель для недоношенного ребенка.**

Пока вы готовите его постель, пусть матрац согревается на батарее или у печки. Вам понадобится горячая вода для грелок или нагретые кирпичи, или мешочки с песком, как только постель будет готова.

В качестве кровати можно использовать корзину, деревянную или картонную коробку. Ящик от письменного стола не подойдет, потому что он слишком мелкий, а детская кровать слишком велика - в ней трудно будет сохранять тепло. Если у вас нет специального матраца, можно воспользоваться пачкой старых газет, поверх которых кладут маленькое сложенное одеяло или подстилку. Не пользуйтесь подушками в качестве матраца - они слишком мягкие.

Вот один из способов приготовить постель. Обложите края кровати детским или большим одеялом, края которого могут свисать снаружи (вместо одеяла можно обложить стенки и дно 10 слоями газет).

Положите матрац, покройте его непромокаемым материалом или несколькими слоями газет, которые должны быть вырезаны или сложены размером с матрац, чтобы их не пришлось заправлять под матрац (для быстрой смены). Вместо простыни воспользуйтесь сложенной пеленкой, которую тоже не нужно заправлять под матрац. Положите ребенка, свободно завернутого в пеленку и одеяло, на спину. После этого накройте постель сверху детским или шерстяным одеялом, натянув его над ребенком так, чтобы оно не касалось его тела и не закрывало лица. Край одеяла, который ближе к голове, должен спускаться к шее, чтобы тело оставалось прикрытым, а голова - открытой.

#### **716. Согревание постели.**

Если ребенок весит 2 кг и больше и в его комнате удастся поддерживать температуру 27°, то дополнительное обогревание постели может не понадобиться. Это, вероятно, будет необходимо, если он весит меньше 2 кг или если температура в комнате ниже 27°.

Температура в постели должна быть между 27 и 32°. Проверяйте ее с помощью термометра. Вы по опыту определите, какова должна быть температура в его постели, чтобы температура тела сохранялась между 35 и 37°.

Проще всего обогревать постель ребенка обычными резиновыми грелками, которые кладут по краям матраца. Если у вас нет грелок, можно воспользоваться обычными бутылками, но они должны хорошо закрываться пробками или навинчивающимися крышками. Очень важно, чтобы пробки не протекали и не открывались случайно.

Можно использовать подогретые на огне кирпичи, мешочки с нагретым песком или галькой.

Но чем бы вы не пользовались для обогрева, эти предметы нельзя класть в постель ребенка, пока они не остынут настолько, чтобы их можно было держать в руках. И даже тогда их следует накрыть материей, чтобы ребенок случайно не обжегся. Для этой цели достаточно будет махрового полотенца, вязаного одеяла или двух слоев пеленок (если вы закроете грелки слишком толстым слоем, тепло не сможет проникать в постель в достаточном количестве). Конечно, одеяло, в которое завернут ребенок, тоже защищает его от ожога, но все равно грелки следует закрывать.

Однако, беспокоясь о том, чтобы не обжечь ребенка, не впадайте в другую крайность, сделав грелки едва теплыми. Грелки должны быть теплее температуры тела, чтобы от них была польза. Если у вас есть термометр для воды, наливайте в грелку воду, подогретую до 46°. Это приблизительно самая высокая температура, которую могут выдержать руки большинства людей.

Можно закрыть грелки с водой или кирпичи махровыми полотенцами, так чтобы они удерживали грелки на месте. Повесьте полотенце на боковую сторону кровати. Нижний конец хорошо заправьте под матрац, а другой конец пусть свободно свешивается со стенки кровати. Грелку вставьте между этим

полотенцем и одеялом, которым выложена кровать внутри. В этом положении грелка будет стоять довольно прямо. Большое полотенце удержит и по две грелки с каждой стороны. Чтобы менять грелки, вам не придется открывать постель, просто просуньте руку под свободный конец полотенца.

Количество грелок или кирпичей и частота их замены зависит от многих факторов. Ваша цель - поддержать температуру тела ребенка между 35 и 37°. Если колебания температуры больше, то, следовательно, вы должны менять грелки чаще. Если температура тела ребенка ниже 35°, значит вы должны положить в его постель больше грелок. Для начала вставьте две. Меняйте грелки по одной, в противном случае в постели будет либо слишком жарко, либо слишком прохладно. Как только грелка или кирпич станут теплыми, их следует заменить новыми. Если грелка холоднее тела ребенка, она охлаждает и ребенка, и его постель. Вероятно, вам придется менять грелки каждый час.

### **717. Очень важно регулярно измерять температуру тела ребенка.**

Как можно скорее приобретите термометр любого типа. Измеряйте температуру в подмышечной впадине, прижав руку ребенка к телу, в течение 1,5 минут. Это следует проделывать не допуская попадания холодного воздуха в постель. Просуньте руку под одеяло, не раскрывая его.

Частота измерения температуры зависит от того, насколько успешно вам удастся поддерживать температуру тела ребенка между 35 и 37°.

Измерьте его температуру через полчаса после рождения и затем через час после того, как его поместят в обогретую постель. Если температура ребенка удовлетворительна, следующий раз ее можно измерить через 2 часа, потом через 4. Когда все будет хорошо налажено, измерять температуру будет достаточно каждые 6 часов. Однако, если вы обнаружите, что температура упала ниже 35°, добавьте грелок и измеряйте температуру каждый час, пока она не установится в нужных пределах в течение 2 часов. Если температура тела ребенка выше 37°, уберите все грелки и измеряйте ее каждый час, пока она не установится в нужных пределах. После этого измеряйте температуру через 2 часа, потом через 4 и 6 часов.

Я упоминал цифры 35-37°. К этому уровню температуры надо стремиться. Но в первые несколько дней, если ребенок очень маленький, вам, может быть, не удастся поднять его температуру выше 34°.

Не вынимайте ребенка из подогретой постели. Менять пеленки и простынки, измерять температуру, кормить его следует прямо в постели. Не открывайте верхнюю завесу чаще и шире, чем абсолютно необходимо.

### **718. Необходим хотя бы один комнатный термометр.**

Лучше пользоваться двумя, если они у вас есть или вы можете их купить или одолжить. Можно пользоваться комнатным термометром, термометром для улицы и для воды. Один термометр кладут в закрытое пространство постели ребенка, а другой вешают в его комнате недалеко от кровати. Если у вас только один термометр, держите его в постели ребенка большую часть времени и только изредка вынимайте его минут на 20, чтобы проверить температуру в комнате.

Было бы идеально, если бы температура в постели ребенка колебалась в пределах не больше 2-3°. Для ребенка весом меньше 1,3 кг обычно необходимо поддерживать температуру в постели между 29 и 32°. Ребенок с большим весом сохранит достаточное тепло тела при температуре 26-29°.

### **719. Направление в больницу.**

Даже, если вы находитесь в очень отдаленном месте, вы должны приложить все силы, чтобы поместить ребенка в хорошую больницу, где имеется оборудование для ухода за недоношенными детьми, особенно, если его вес меньше 1,8 кг.

Если у вас нет возможности немедленно связаться с врачом, не везите ребенка в больницу, пока не достанете передвижной инкубатор или пока не наладите правильное функционирование обогреваемой постели, пока температура тела ребенка не будет удерживаться в пределах 35-37° и пока вы не достанете машину с отоплением (если на дворе не лето). Для ребенка гораздо безопаснее оставаться дома в тепле в течение нескольких часов или даже двух дней, чем простудиться по дороге к самой лучшей больнице.

Лучше всего перевозить недоношенного ребенка в больницу в инкубаторе (они имеются во многих больницах и поликлиниках) или в обогреваемой постели. Будьте очень осторожны, следите, чтобы при тряске не упали грелки или, чтобы ребенок к ним не прислонился.

Обычно недоношенных детей держат в специальных отделениях, пока их вес не достигнет приблизительно 2,2 кг.

### **720. Пеленание и одевание недоношенного ребенка.**

Поскольку недоношенный ребенок находится в теплой комнате (29°) и еще более теплой кровати (29-32°), нет необходимости слишком тепло его укутывать. Не следует вынимать ребенка из постели для перепеленывания и даже открывать его постель чаще, чем необходимо. Чем проще одежда, тем легче ее менять. Заверните его в пеленку и в шерстяное детское одеяло, которое можно разрезать, чтобы оно было достаточно маленьким. Вместо пеленок под ягодицы можно подкладывать вату, завернутую в марлю.

### **721. Домашний инкубатор.**

Если ребенка невозможно отправить в больницу, можно сделать домашний инкубатор. Для этого кто-то должен смастерить деревянный колпак над кроватью (вместо одеяла), который закроет тело ребенка до подбородка. К вершине колпака с внутренней стороны подвешивают электрическую лампочку 25-40 вт (защищенную проволочной решеткой, чтобы исключить возможность контакта лампочки с телом ребенка или с одеждой), излучающую ровное тепло. К переднему краю колпака подвешивают занавеску или фланель, которая спускается к шее ребенка. Занавеска удерживает тепло внутри кровати.

### **722. Ежедневный уход.**

Как можно меньше трогайте и двигайте ребенка. Вынимайте его из обогреваемой кровати не чаще одного раза в 3 дня на несколько секунд, чтобы взвесить. Поскольку недоношенного ребенка следует беспокоить как можно меньше, не пытайтесь обмыть его целиком. Каждый раз после стула вытирайте его ягодицы ватным тампоном, намоченным в теплой воде.

Ежедневно меняйте простыню и непромокаемую подстилку, приподняв ребенка одной рукой, а другой вытащив использованные и вложив чистые. Через 2-3 дня, когда вы научитесь поддерживать нужный уровень температуры тела ребенка, вы сможете измерять ее только 2 раза в день.

Через 1-2 недели, если ребенок весит около 1,8 кг, вам не понадобится поддерживать температуру в его постели выше 27°. Если же в комнате сохраняется температура 27°, вы сможете перестать обогревать постель ребенка. Все зависит от температуры его тела. К тому времени, когда вес ребенка достигнет 2,3 кг, можно снизить комнатную температуру до 24°, а при весе 2,7 кг - до 21°. После этого можно пользоваться обычной одеждой и обычной кроватью.

Поскольку недоношенный ребенок подвержен различным заболеваниям, лучше, чтобы за ним ухаживали только один или два человека и чтобы никто другой не входил в комнату ребенка, пока его вес не достигнет 2,7 кг. Если человек, ухаживающий за ним, чувствует малейшие признаки недомогания, следует немедленно его заменить, если это возможно.

Если у вас есть весы, взвешивайте ребенка 2 раза в неделю. Взвешивайте его прямо в одеяле и быстро. Позже взвесьте одеяло и вычтите его вес из общего веса. Чем меньше первоначальный вес ребенка, тем медленнее он увеличивается. Недоношенный ребенок с маленьким весом может терять в весе в течение недели, потом остановиться еще на неделю, прежде чем начать прибавлять в весе. Может потребоваться 3 недели, чтобы вес вернулся к первоначальному. В первое время ребенок прибавляет от 15 до 30 г в день. К тому времени, когда вес достигает 2,7 или 3,2 кг, ребенок, вероятно, будет прибавлять ежедневно от 30 до 60 г.

### **723. Как кормить недоношенного ребенка, если нет возможности посоветоваться с врачом.**

Кормление - это самая трудная часть ухода за недоношенным ребенком и также самая опасная, потому что в первые дни он легко может захлебнуться и перестать дышать. Если есть возможность поместить ребенка в больницу через 5

дней после рождения, безопаснее не кормить его дома.

Если вы вынуждены сами обеспечить уход за ребенком дома, то должны впервые накормить его только через 72 часа после рождения, т. е. в начале 4-го дня жизни. Это даст ему возможность сначала научиться хорошо дышать. Если из его груди доносятся такие звуки, как будто в бронхах мокрота, или если у него наблюдаются такие затруднения с дыханием, подождите еще день или даже два, прежде чем начать кормить ребенка.

Приводимые ниже практические советы рассчитаны лишь на те редкие случаи, когда родители совершенно лишены медицинской помощи.

Недоношенный ребенок вначале может принимать пищу только очень маленькими порциями, он легко захлебывается, но все же в большинстве случаев его потребность в молоке довольно велика. До того, как он достигнет веса 2,2 кг, он, как правило, слишком слаб, чтобы сосать соску или сосок поэтому его кормят из пипетки. Хорошо надеть на пипетку мягкую резиновую трубочку, чтобы не поцарапать рот ребенка. Пипетку следует кипятить каждый раз перед употреблением.

Гораздо лучше и безопаснее грудное молоко, если оно есть. Матери следует каждые 3-4 часа отсасывать молоко из груди (см. разделы 120-123). Перед кормлением отлейте из бутылочки, в которой вы храните грудное молоко (в холодильнике), в чистую чашку.

Если на 4-й день после рождения ребенка молоко у матери не появилось, необходимо приготовить молочную смесь на коровьем молоке. Но не оставляйте попыток заставить молочные железы вырабатывать молоко минимум до 10-го дня. Даже, если удастся выжать только 15 г, это поможет ребенку, хотя вам и придется сочетать грудное молоко с молочной смесью.

Вот рецепт самой подходящей молочной смеси:

Полуснятое молоко - 350 г

Вода - 175 г

Кукурузный (сахарный) сироп - 2 столовые ложки

Вы можете использовать полуснятое пастеризованное молоко или смешивать равные части цельного пастеризованного молока и снятого молока. Но, если вы находитесь вдали от медицинской помощи, то, вероятно, и молочный магазин от вас слишком далеко.

В некоторых магазинах продается полуснятое молоко в порошке в жестяных банках. Чтобы приготовить указанную смесь, вам потребуется:

Порошок полуснятого молока - 6 столовых ложек без верха

Вода - 500 г

Кукурузный (сахарный) сироп - 2 столовые ложки

Если вы не сможете купить полуснятое молоко в порошке, вам, может быть, удастся купить снятое молоко в порошке и цельное молоко в порошке:

Порошок цельного молока - 3 столовые ложки без верха

Порошок снятого молока - 3

Вода - 500 г

Кукурузный (сахарный) сироп - 2 столовые ложки

Если вы не можете достать никакого снятого молока. составьте следующую смесь:

Сухое молоко - 170 г

Вода - 340 г

Кукурузный (сахарный) сироп - 2 столовые ложки

Готовьте молочную смесь ежедневно и разливайте в 3 бутылочки. Перед каждым кормлением отмеривайте чайной ложкой нужное количество молока в маленькую чашку. Все, что вы не используете за сутки, выливайте. Подложите подушечку под голову и плечи ребенка при кормлении. В первые 2-3 дня, особенно, если ребенок весит меньше 1,8 кг, кормите его очень медленно. Вливайте в его рот только по 2 капли и ждите, пока он их не проглотит. Не удивляйтесь, что вначале каждое кормление будет занимать почти час. Постепенно ребенок научится глотать быстрее.

#### **724. Как пользоваться таблицей (на случай, если нет возможности посоветоваться с врачом).**

Количества, указанные в таблице, очень приблизительны. Некоторым новорожденным потребуется более быстрое увеличение количества молока; но не прибавляйте слишком много молока в первые 2-3 дня, потому что в этот период



ребенок скорее может захлебнуться.

В таблице показаны прибавки на половину или целую чайную ложку в день, но эти изменения следует вводить очень постепенно от одного кормления к следующему. Например, если вы собираетесь от 2 чайных ложек перейти к 3 в течение 24 часов, дайте ребенку по 2,25 чайные ложки два кормления подряд, затем 2,33 чайные ложки в следующее кормление, затем 2,75 в следующее и наконец 3 чайные ложки. Не спешите увеличить порцию ребенка вопреки его желанию и возможностям. Лучше отстать от расписания на несколько дней, чем попасть в беду.

В конце таблицы не упоминается возраст ребенка, потому что к этому времени одни дети нуждаются в следующей прибавке через 2-3 дня, а другие только через 10 дней.

Как узнать, когда увеличивать порцию молока? Недоношенный ребенок вряд ли подаст признаки голода, как это сделает ребенок с нормальным весом. Но, если в течение 2-3 дней он легко выпивал свою предыдущую порцию, это значит, что пора снова ее увеличить. Если ребенок перестанет прибавлять в весе в течение нескольких дней, это может быть признаком, что порцию молока надо увеличить, при условии, что он охотно выпивает больше.

Молочную смесь дают каждые 3 часа и днем и ночью. Обычное расписание: 6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 24.00 и 3 часа ночи.

Когда будет исчеркана одна колонка таблицы, переходите к другой. В последних клетках последней колонки (ребенок, весящий 2,2 кг) сделан переход от чайных ложек к граммам.

Достигнув веса 2,3-2,7 кг, ребенок будет в состоянии сделать ночной перерыв в 4 часа, но днем он по-прежнему будет есть через 3 часа. Это означает, что общее количество придется разделить на 7 порций вместо 8. Когда вам понадобится количество молока, большее чем 500 г, переходите к рецептам в разделе 143.

## **725. Вам трудно преодолеть беспокойство.**

К тому времени, когда ребенок достигает веса 2,7 кг, ему необходимо не больше заботы и нежности, чем любому другому новорожденному. Но родителям трудно в это поверить. Вначале врач сам предупреждал их, что не следует быть слишком оптимистичными, и только постепенно он вселял в них все большую надежду. Возможно, ребенок находился в больничном инкубаторе под постоянным наблюдением врача и сестер и его кормили через трубку. Родителей не подпускали к нему большую часть времени. Матери пришлось вернуться домой без ребенка и оба родителя беспокойно жили в течение нескольких недель. Они были родителями, но они не чувствовали себя ими. Некоторые родители в таком случае говорят: "Это больничный ребенок, а не наш". Не удивительно, когда врач говорит наконец: "А теперь вы можете взять его домой", родители чувствуют себя испуганными и неподготовленными. Они обнаруживают, что у них еще не все готово дома: недостаточно пеленок и оборудования (мать не торопилась все приготовить, рассчитывая на 9 месяцев беременности). Они обнаруживают, что один из них немного простужен. Возникает множество препятствий, которые кажутся им очень важными, из-за чего они пока не могут взять ребенка домой.

Когда же новорожденный, наконец, прибывает домой, волнения, испытываемые всеми родителями на свете (относительно температуры в комнате, температуры ребенка, дыхания, икоты, отрыгивания, стула, приготовления смеси, режима, плача, газов, избалованности), отцом и матерью недоношенного ребенка испытываются в 3 раза сильнее. Пройдет несколько недель, прежде чем родители почувствуют себя более уверенными в своих силах, и несколько месяцев, прежде чем они убедятся, что их ребенок такой же здоровый, крепкий и развитой, как и любой другой ребенок.

## **726. Учатливые соседи.**

Часто соседи и родственники проявляют большее беспокойство, чем сами родители. Они задают вопросы, восклицают, суетятся так, что родители теряют последнее терпение. Некоторые из них любят рассказывать самые страшные истории о том, как недоношенные дети остаются болезненными и слабыми на всю жизнь. Такие разговоры были бы вредны для родителей, даже если бы это было правдой. Самое большое несчастье в том, что бедным родителям приходится

выслушивать все эти небылицы как раз в такое время, когда они стремятся преодолеть свое собственное беспокойство.

Родителям недоношенного ребенка следует почаще напоминать себе, что другие родители в их положении чувствовали себя так же и что, если они приложат максимум усилий, чтобы относиться к своему ребенку, как к нормальному, то в конце концов убедятся, что он действительно абсолютно нормален.

### **727. Кормление.**

Если ваш ребенок весит 2,5 кг в тот день, когда вы принесете его домой из больницы, ему, вероятно, потребуется есть каждые 3 часа днем и через 4 часа ночью. Средняя пропорция в каждое кормление для такого возраста - приблизительно 70 г, но разным детям требуется различное количество. К тому времени, когда вес ребенка достигнет 3,2 или 3,6 кг, он, вероятно, захочет удлинить промежутки между кормлениями. Если вы будете кормить его, когда он просыпается, вы заметите, что промежутки между кормлениями стали иногда 4 часа, иногда 3 или 3,5 часа. Если ребенок питается по строгому режиму, я бы посоветовал перевести его на режим с промежутками в 4 часа к тому времени, когда его вес достигнет 3,6-4,1 кг.

При весе от 3,2 до 4,5 кг грудные дети в состоянии отказаться от одного из ночных кормлений. Они просто не просыпаются для 10-часового вечернего кормления, а пробуждаются только в 11 или 12 часов ночи.

Мать должна не пропустить признаков этой готовности и воспользоваться ею. Она может разбудить ребенка и накормить, прежде чем лечь спать самой, надеясь, что он проспит до 4-5 часов утра. Когда ребенок с ее помощью сократит число ночных кормлений, это будет еще одним доказательством, что он развивается нормально. При каждом сокращении числа кормлений общее ежедневное количество молока следует разделить на меньшее число бутылочек.

Главное, чего следует с самого начала остерегаться, это попыток заставить ребенка выпить молока больше, чем ему хочется. Это большое искушение, потому что ребенок выглядит таким слабеньким. Вам кажется, что если вы сумеете влить в него немного больше молока, он будет быстрее толстеть и поэтому лучше справляться с бактериями. Но сопротивляемость инфекциям не имеет ничего общего с полнотой ребенка. У него, как и у любого другого, есть свой собственный путь развития и свой собственный аппетит, обеспечивающий необходимую скорость роста. Если вы попытаетесь дать ребенку немного больше молока, чем он сам хочет, вы лишите его аппетита, и тем самым замедлите его рост.

Недоношенный ребенок особенно нуждается в регулярном приеме витаминов. Врач внимательно следит за ним, чтобы не пропустить признаков анемии, поскольку недоношенный ребенок почти не получил железа от матери.

### **728. Никаких других предосторожностей.**

Недоношенного ребенка можно начать купать в ванночке после того, как он достигнет веса 2,7-3,2 кг. Его, так же как и любого другого новорожденного, можно выносить на прогулку и открывать окно в его комнате при весе 3,6 кг и температуре воздуха +16°. Ребенка можно выносить на улицу в холодную погоду, когда его вес достигнет 4,5 кг.

Родителям, безусловно, нет необходимости носить марлевые маски даже в первые дни после выписки из больницы. Ребенку необходимо привыкнуть к обычным домашним бактериям. К нему нельзя подпускать посторонних людей с признаками простудных заболеваний, так же как и к обычному новорожденному. Но в остальном нет необходимости в дополнительных предосторожностях.

## **Резус-фактор**

### **729. Проблема совместимости по резус-фактору.**

В крови большинства людей положительный резус-фактор, у меньшинства отрицательный. Проблемы не возникает, если у мужа, и у жены либо положительный, либо отрицательный резус-фактор, или если у жены положительный, а у мужа отрицательный.

Трудности могут возникнуть, если у жены отрицательный, а у мужа положительный резус-фактор. Такая ситуация наблюдается в Америке в одном случае из восьми. В этом случае ребенок может унаследовать положительный резус от своего отца. Когда ребенок с положительным резус-фактором будет расти в матке матери с отрицательным резусом, часть его крови может попасть в организм матери через плаценту, особенно во время продвижения по родовым путям. Тогда организм матери может начать вырабатывать антитела для защиты от чужих кровяных телец (точно так же, как все мы вырабатываем антитела против бактерий кори, когда они атакуют нас во второй раз). Но если организм матери будет вырабатывать антитела против кровяных телец собственного ребенка, ее антитела через плаценту попадут в кровеносную систему ребенка и разрушат часть его кровяных телец. Если же слишком большое количество кровяных телец окажется разрушенным, у ребенка разовьется анемия вскоре после рождения, а вещество, образующееся из разрушенных кровяных телец, вызовет у него желтуху.

При первых родах организм матери не успеет создать антитела, разрушающие положительные кровяные тельца ее ребенка, но с каждым новым ребенком чувствительность ее крови к положительным кровяным тельцам будет все выше. Следовательно, с каждым новым ребенком трудности будут все возрастать. Однако, антитела могли появиться в крови матери еще до первой беременности, если ей делали переливание крови с положительным резус-фактором.

## **Близнецы**

Однажды я обратился к матерям близнецов с просьбой поделиться опытом по решению проблем, возникающих при уходе за близнецами. Я получил 200, в высшей степени, полезных писем. Как и следовало ожидать, они выражали резко противоречивые мнения по одним вопросам и удивительное единодушие по другим.

### **730. Помогите!**

Все матери сошлись на том, что работы невероятно много, особенно вначале, но награда за труды огромная. Вам нужна любая помощь, которую удастся получить, и чем дольше вы сможете прибегать к этой помощи, тем лучше. Если можно, наймите кого-нибудь, даже если вам придется залезть в долги. Или умоляйте свою мать или другую родственницу приехать на месяц или два, чтобы помочь вам. Частичная помощь лучше, чем отсутствие всякой помощи. Это может быть студентка, которая приходит помогать после занятий, женщина, приходящая убирать, или кто-нибудь, кто заменит вас в уходе за детьми один или два раза в неделю. Не отказывайтесь от помощи соседей, которые могут регулярно заменять вас в определенные кормления. Просто поразительно, какую огромную помощь может оказать даже трехлетняя сестричка близнецов.

Конечно, вначале основной помощник - отец близнецов. Он заменяет мать при ночных кормлениях, давая ей возможность отдохнуть (муж и жена могут чередоваться: либо в одну ночь муж, в другую - жена, либо в первое кормление муж, а во второе - жена). Отец может купать детей по вечерам, готовить молочную смесь, выполнять различные домашние дела, на которые у матери никогда не хватает времени. Но еще важнее, чем практическая помощь, - моральная поддержка мужа: терпение, сочувствие, благодарность и любовь. Отец близнецов имеет самую редкую возможность, какая только может представиться мужу, доказать свою любовь и преданность жене и показать на что он способен.

### **731. Стирка.**

Механические помощники втрое ценны для матери близнецов. Если есть возможность, то теперь самое время приобрести стиральную машину, особенно, если нельзя пользоваться услугами прачечной на дому.

Стирать пеленки и детские вещи можно ежедневно или через день, как удобнее матери. Положив клеенку под ягодицы ребенка, вы сэкономите простыни и подстилки. Чтобы не очень загружать себя стиркой пеленок, мать может менять их только либо до, либо после каждого кормления.

### **732. Сокращение домашней работы.**

Любящая мать близнецов должна найти пути сокращения домашней работы. Она может осмотреть свое хозяйство и убрать все, без чего можно обойтись и что только удлиняет уборку. Она может выбрать только такую одежду для остальных членов семьи, которая меньше мнется и пачкается, легче стирается и по возможности не нуждается в глажении. Она может готовить еду, требующую минимум времени и труда на приготовление, замачивать грязную посуду в мыльной воде, только споласкивая ее потом и не вытирая, а оставляя сушиться.

### **733. Правильный подбор предметов ухода за близнецами.**

Это окажет вам огромную помощь. Многие матери находят, что детская кроватка с перегородкой посередине (которую сделает отец) очень практична в первые 2 месяца, пока близнецы не станут слишком большими и подвижными для одной кроватки. Коляска, люльку которой можно поднимать и опускать, экономит энергию родителей и щадит их спины. Она может служить как столик для перепеленывания и одевания. Хорошо иметь дополнительную корзину или коляску, чтобы увезти в ней плачущего ребенка, который может разбудить второго. Многие оборудование можно либо одолжить, либо купить у знакомых.

Двойная коляска для близнецов обычно не проходит ни в одни двери. Кроме того, через несколько месяцев близнецы будут нарушать сон друг друга, находясь в такой близости. Но двойная прогулочная коляска оказывается очень ценной в течение многих месяцев.

### **734. Купание.**

Эту процедуру можно значительно сократить, если лицо и ягодицы ребенка содержатся в чистоте. Обмывайте лицо тряпочкой, намоченной в чистой воде. Ягодицы можно ежедневно очищать мыльной тряпочкой и дважды смывать мыло чистой водой. Если кожа ребенка в хорошем состоянии, его можно купать либо через день, либо 2 раза в неделю, либо даже 1 раз в неделю. Очень трудно настолько быстро выкупать за один раз двоих детей, чтобы избежать голодного крика. Можно прибегнуть к следующим мерам: ваш помощник может кормить того ребенка, которого выкупали первым; купайте детей вечером, когда может помочь отец; купайте детей в разные дни или в разные часы. Все, что может понадобиться для купания, вся одежда и бутылочки с молоком, подогревающиеся в кастрюле с горячей водой, должны быть готовы заранее, до купания, и должны находиться близко, под рукой.

### **735. Грудное вскармливание полезно и возможно.**

Из полученных мною писем следовало, что матери близнецов так же часто вскармливают их грудью, как и матери, имеющие одного ребенка (это еще раз доказывает, насколько широки возможности молочных желез, вырабатывающих столько молока, сколько потребуется одному или даже двум детям, если мать соблюдает необходимые правила и если у нее правильное отношение к грудному кормлению). Если новорожденные близнецы слишком слабы, чтобы сосать грудь, или если они остаются в родильном доме дольше, чем мать, задача матери наладить выработку молока при помощи ручного сцеживания. Когда новорожденные будут в состоянии сами сосать грудь, их можно прикладывать к груди вместе. Матери необходимо удобное кресло с хорошими подлокотниками. Возможны три положения: 1. Если мать может сидеть, откинувшись на спинку кресла, или полулежать в нем, она может держать близнецов на каждой руке. 2. Мать может сидеть прямо, подложив по обеим сторонам подушки, на которые кладут близнецов, по одному с каждой стороны, ногами в сторону спины матери, а головы мать руками прижимает к груди. 3. Можно также положить близнецов на колени матери, одного частично поверх другого, но головами в разные стороны. Обычно тот, кто лежит внизу, не возражает.

### **736. Хранение молочной смеси.**

Обычно близнецы рождаются с маленьким весом и нуждаются в питании с 3-х часовыми промежутками, что в сумме составляет 16 бутылочек в сутки. Чтобы стерилизовать детскую посуду только один раз в день, понадобятся две кастрюли. Если в холодильнике мало места для такого количества бутылочек, стерилизуйте и храните смесь в двух больших бутылках, а перед кормлением отливайте нужное количество в маленькие бутылочки с сосками.

### **737. Расписание кормлений.**

Большинство матерей близнецов убедилось, что необходимо как можно скорее установить строгое расписание и кормить детей либо одновременно, либо одного сразу же за другим. В противном случае матери придется только тем и заниматься, что кормить близнецов и днем, и ночью (некоторые матери считают практичным следующий метод: они ждут, пока один ребенок проснется, а второго будят, как только накормят первого). Большинство новорожденных привыкает к строгому расписанию за несколько дней. Если ребенок просыпается раньше установленного часа, помедлите немного, надеясь, что он снова уснет. Если он плачет все сильнее, вам придется пойти на уступки и накормить его раньше времени, но с каждым днем будьте все неумолимее, рассчитывая, что пищеварительная система ребенка привыкнет к регулярности в питании. Хорошо помогает соска-пустышка, успокаивающая ребенка в ожидании кормления. Некоторые беспокойные дети никак не могут привыкнуть к строгому расписанию. В этом случае проще кормить их "по требованию" в течение нескольких недель, чем быть вынужденной слушать отчаянный детский плач в течение многих часов.

Близнецы часто рождаются недоношенными и с маленьким весом. Их придется кормить через каждые 3 часа до тех пор, пока их вес не достигнет 2,7-3,1 кг. Если один из близнецов немного меньше другого, ему может потребоваться питание через каждые 3 часа, в то время как второй будет питаться через каждые 4 часа. Но даже в этом случае тот, что поменьше, ночью может выдержать интервал в 4 часа.

### **738. Как кормить из соски.**

Можно предложить несколько способов одновременного кормления близнецов. Если у вас есть постоянный помощник, вы можете кормить вместе. Некоторым матерям удавалось натренировать одного из детей (более "сговорчивого") просыпаться через полчаса после другого. Но большинство матерей уверяет, что дети просыпаются почти одновременно и нет ничего более невыносимого, чем кормить одного ребенка в то время, как другой "орет благим матом". Можно положить обоих близнецов на диван или кровать по обе стороны от матери ногами к ее спине и тогда мать сможет кормить из соски сразу обоих. Можно также в первые недели подставлять бутылочку с молоком для одного из близнецов, а другого кормить на руках и изменять очередность детей в каждое кормление.

Правда, по мнению некоторых матерей, этот метод имеет один большой недостаток: ребенок может потерять соску и заплакать или подавиться. Тогда приходится срочно бросать другого ребенка, чтобы прийти на выручку тому, кто ел без посторонней помощи. Эти матери считают более практичным подставлять бутылочки обоим близнецам одновременно. Таким образом, руки матери оказываются свободными, чтобы оказать в случае необходимости помощь обоим близнецам. Как справедливо отмечают эти матери, таким способом они экономят достаточно времени, чтобы получить большую возможность проявить свою любовь и нежность к близнецам-новорожденным в более спокойное время. Если в первые недели близнецы питаются совершенно нерегулярно, необходимо записывать или отмечать время приема пищи и количество выпитого молока, а также вес каждого ребенка и делать отметку о купании. В противном случае вы многое будете забывать или кормить одного ребенка дважды, а потом стараться заставить другого отрыгнуть воздух, когда у него пустой желудок. Заведите себе записную книжку или доску, где вы будете делать отметки мелом, или картонные часы, прикрепленные к каждой кровати, с резинками-присосками вместо минутной и часовой стрелок.

Многие дети хорошо отрыгивают воздух, лежа на животе после кормления. Помните, что хотя некоторых детей беспокоит воздух в желудке, другие не обращают на него внимания и, следовательно, нет нужды добиваться, чтобы ребенок его обязательно отрыгнул.

### **739. Твердая пища.**

Первое время, пока дети не привыкнут к твердой пище, матери кормят с ложки одного, пока другой пьет молоко из подставленной бутылочки, а потом наоборот - кормят второго, пока первый пьет молоко. Можно еще больше сократить время, давая всю положенную твердую пищу не в три кормления, а в два. Можно также в одно из кормлений кашу и фруктовое пюре (и другую твердую

пищу) давать через соску с отверстием размером в булавочную головку. Но в одно из кормлений ребенок будет иметь возможность учиться есть с ложки. Когда близнецы освоят ложку, их можно сажать в кроватке или в кресле, подперев подушками, и кормить с ложки одновременно.

Одновременное кормление близнецов с ложки экономит массу времени.

Пока один глотает пищу, мать закладывает ложку с пищей в рот другому. Вам покажется негигиеничным кормить двоих детей с одной ложки и в одной тарелки, но это гораздо более практично.

Близнецов особенно важно приучить к пище, которую можно есть, держа в руках (хлеб, столовое печенье, вареные овощи). Такая пища должна стать основой меню близнецов. Кроме того, имеет смысл как можно раньше поощрять близнецов к самостоятельной еде ложкой (хотя бы с года).

## **740. Манеж.**

Это особенно ценное приспособление, если в семье есть близнецы (невозможно уследить за двумя ползающими малышами). К счастью, близнецы дольше с удовольствием играют в манеже, чем один ребенок, потому что вдвоем им веселее (манеж можно даже использовать как двойную кровать в путешествии). Близнецов следует начать помещать в манеж с 2-3 месяцев в периоды бодрствования, чтобы они не познали прелесть свободного передвижения раньше, чем привыкнут к манежу. Не давайте близнецам тяжелых и острых игрушек, так как они бьют или друг друга по голове, не понимая, что это причиняет боль. Позже, если им станет скучно в манеже, их можно по очереди помещать в креслице-качалку. Эти перемены их развлекут.

После года очень удобно предоставить близнецам отдельную комнату для игр, а в дверном проеме поставить перегородку. Комната должна быть оставлена так, чтобы сократить до минимума возможность несчастных случаев (дети очень изобретательны, помогают друг другу в выполнении своих замыслов и не успеешь оглянуться, как они уже в беде). В такой комнате они будут с удовольствием играть вместе гораздо дольше, чем один ребенок.

## **741. Одежды и игрушки.**

Матери рассказывают, что в магазине редко можно найти два костюмчика, которые нравились бы матери и подходили бы по размеру, цене, фасону и назначению, поэтому очень трудно и даже почти невозможно одевать близнецов по-разному. Обычно близнецы просят, чтобы одному надели то же самое, что и другому. Другие матери, напротив, подчеркивают, что практически невозможно купить сразу два одинаковых костюмчика, поэтому они вынуждены одевать своих близнецов по-разному. А некоторые говорят, что близнецам часто приходится носить подержанную одежду и им приходится одеваться по-разному с самого начала, получая удовольствие от сугубо своей непохожей на другую одежды.

Некоторые матери покупают две одинаковые игрушки, потому что иначе дети ссорятся и обижаются друг на друга. Другие матери говорят, что покупают разные игрушки (кроме вещей, имеющих особую ценность для детей, например, велосипеды, куклы) и что близнецы с самого начала умеют ими делиться с удовольствием.

Я думаю, здесь все зависит главным образом от отношения родителей. Если родители считают, что близнецы должны почти всегда одеваться по-разному и делиться своими игрушками по необходимости или из принципа, близнецы это в основном усвоят.

Если родители поощряют детей, когда те настаивают на ношении одинаковой одежды и владении одинаковыми игрушками и, особенно, если всякий раз уступают детям, они могут со временем стать еще более требовательными. Разумеется, тот же принцип определяет и отношения родителей с единственным ребенком: если родители тверды, дети уступают, если родители колеблются, дети спорят.

Вы можете помочь развить у близнецов сознание своей индивидуальности и свой собственный вкус, если у каждого из них будет свой ящик для одежды и если одинаковая одежда будет иметь ярлыки с именем владельца или знаком. Похожая одежда, отличающаяся только цветом, имеет то преимущество, что она достаточно одинаковая, чтобы отличить близнецов, и достаточно разная, чтобы подчеркнуть их индивидуальность. Если один из близнецов всегда одевается в зеленое, а другой - в желтое, это помогает окружающим различать их.

## **742. Индивидуальность.**

Это, наконец, привело нас к вопросу о том, насколько следует подчеркивать в близнецах сходство и насколько следует поощрять развитие их индивидуальности, особенно если они очень похожи. Все восхищаются близнецами, обращают на них внимание, всем нравится, когда близнецы одинаково одеты и одинаково выглядят. Родителям близнецов часто задают нелепые вопросы: "Кто из них умнее?", "Кого вы больше любите?". Родителям трудно удержаться и не удовлетворить сентиментальные или нездоровые вкусы людей. Почему же этого следует избегать? Вся беда в том, что это может создать у близнецов впечатление, что единственный источник их привлекательности - сходство, что они нравятся окружающим только как одинаково одетая пара одинаковых хорошеньких малышей. Это действительно очаровательное зрелище в 3 года. Но если, как это иногда бывает, близнецы все еще пытаются привлечь внимание своим сходством и одинаково одеваются даже в 30 лет и настолько зависимы друг от друга, что не в состоянии полюбить или завести свою семью, то результат получается уже не очаровательный, а очень грустный.

Это не означает, что родителям следует опасаться одевать близнецов одинаково или что они должны стесняться, когда окружающие обращают внимание на их детей. Сходство близнецов доставляет удовольствие и им самим, и их родителям.

Близнецы именно в силу своего положения становятся сильными личностями: у них рано вырабатывается чувство независимости от родителей, они больше, чем другие дети, приспособлены к активному участию в коллективных играх, их отличает глубокая преданность и великодушие по отношению друг к другу.

Но, чтобы избежать излишнего подчеркивания того факта, что они близнецы, особенно, если они очень похожи, разумно со стороны родителей не давать им похожих имен; обращаться к каждому из них по имени, а не просто: "дети"; одевать их одинаково только в раннем детстве; рано ввести их в круг других детей, чтобы они не привыкли исключительно к обществу друг друга; не мешать им заводить друзей, если они хотят; поощрять друзей и соседей не стесняться приглашать одного из близнецов поиграть или в гости (тогда другой будет иметь возможность полностью завладеть вниманием родителей).

Иногда один из близнецов полностью зависит от другого в выполнении домашних заданий. В этом случае разумнее их разъединить. Но глупо и жестоко разлучать близнецов, если в этом нет необходимости, если это делается как проявление деспотической власти родителей.

## **743. Если вы любите одного из близнецов больше чем другого.**

Совестливые родители излишне беспокоятся, если одному из детей оказывается немного больше внимания, чем другому, или если его обслуживают всегда первого (например, потому что он меньше и слабее или по другой причине).

В такой абсолютной справедливости нет нужды: более того, стремление к такой справедливости сделает внимание и любовь к детям натянутыми. Каждому ребенку необходима искренняя любовь родителей за те качества, которые достойны любви. Он удовлетворен, если чувствует, что занимает прочное место в сердце родителей, и тогда его не беспокоит, какие знаки внимания и любви получают его братья и сестры. Но, в конце концов, он всегда уловит неискренность и натянутость в отношении к нему родителей, если это имеет место. Стремление к абсолютному равенству в обращении с детьми привлечет внимание каждого из них к своим правам и заставит ребенка настаивать на них с упорством адвоката. Избегайте таких фраз, как "Мама наденет рубашку Алеше первому, зато брюки наденет первому Пете" или "Сегодня очередь Алеши сидеть рядом с папой".

## **744. Язык близнецов.**

Близнецы часто придумывают свою собственную систему общения: взгляды, хрюканье, непонятные слова. Это может задержать освоение ими настоящего языка и даже привести к временному отставанию в школьных занятиях. Иногда родителям приходится взять себе за правило не выполнять просьб близнецов, пока они не будут высказаны на нормальном языке.

## Если родители развелись

### 745. Есть ли необходимость в разводе?

Родители, собирающиеся разойтись, иногда спрашивают врача, что будет лучше для детей: если они разойдутся ради восстановления спокойствия или, если они сохранят семью, несмотря на трения. Разумеется, на этот вопрос нет готового ответа. Все зависит от того, почему родители не могут ужиться вместе и есть ли надежды на их примирение.

Когда между супругами нет согласия, каждый из них убежден, что виноват другой. Но для постороннего человека обычно ясно, что беда не в том, что кто-то из супругов негодаит, а в том, что они не отдают себе отчета в своем поведении. В одном случае каждый из супругов бессознательно стремится к тому, чтобы другой баловал и нежил его, как единственного любимого ребенка, вместо того, чтобы приложить усилия для создания прочных взаимоотношений. В другом случае один из супругов не замечает, насколько он (или она) подавляет другого, а тот, кто находится в подчинении, может быть виноват в этом сам. Часто в случае нарушения супружеской верности тот, кто нарушает ее, не влюбляется в посторонних, а скорее стремится уйти от какого-то скрытого страха или бессознательно старается вызвать ревность другого супруга. Если жена или муж, или оба действительно хотят спасти семью, опытный психиатр или лицо, заслуживающее доверия и уважения, может помочь им найти причину неурядиц.

### 746. Пусть ребенок сохранит преданность обоим родителям.

В какой степени развод родителей морально повлияет на ребенка и лишит его чувства безопасности, зависит от того, как родители осуществляют это дело. Детям, безусловно, следует сообщить о разводе вскоре после того, как родители примут окончательное решение. Семейные кризисы всегда производят тяжелое впечатление на детей, особенно, если эти кризисы скрывают. Детям следует разъяснить, что хотя родители расстанутся, дети по-прежнему будут принадлежать обоим и будут регулярно с обоими видаться.

Для каждого из родителей совершенно естественно считать, что в разрыве виноват другой, и попытаться убедить в этом детей. Для детей же убедиться, что один из родителей плохой - целая трагедия. Ребенку, чьи родители разошлись, нужна такая же вера в них, как и ребенку, растущему в дружной семье. Но, даже, если один из родителей сумел привлечь сына или дочь на свою сторону, его ожидает опасность потерять любовь ребенка, когда он достигает более зрелого возраста (обычно подросткового периода, когда все его чувства по отношению к близким людям претерпевают разнообразные коренные изменения); ребенок может неожиданно отшатнуться от того из родителей, которому он был все время предан, и перевернуться на другую сторону. Другими словами, каждый из родителей скорее сохранит любовь и уважение ребенка, если он не будет поощрять его принимать чью-либо сторону.

Как сообщить ребенку о разводе? Это зависит от его возраста и от того, что он хочет знать. Мать может сказать маленькому ребенку: "Твой папа и я часто спорим и ссоримся, так же как ты с Питером Дженкинсом. Поэтому мы решили, что нам лучше не жить в одном доме. Но папа все равно останется твоим папой, а я все равно буду твоей мамой". Это объяснение подходит для уровня маленького ребенка, который знает, что такое ссоры и драки. Ребенок постарше захочет яснее понять причины развода. Я бы постарался дать ему удовлетворяющие его ответы, но избегал винить противоположную сторону.

Часто родители, между которыми нет согласия, очень тщательно скрывают от детей свои ссоры и даже воображают, что дети и не подозревают о разладе между родителями. Разумеется, бурные сцены не следует устраивать в присутствии детей, но было бы ошибкой предположить, что дети не замечают напряженности в отношениях между родителями. Если ребенок неожиданно входит в комнату во время бурной ссоры, родителям не следует немедленно замолкать и строго приказывать ребенку выйти, лучше честно по-человечески признаться, что они поспорили. Признание, что ссоры - одно из неизбежных жизненных зол даже среди взрослых, что люди могут ссориться иногда, но продолжать любить и уважать друг друга, что ссора не означает конец всему, помогает положить конец неурядицам и разрядить атмосферу.



#### **747. Договоритесь между собой о встречах с ребенком.**

Если родители живут недалеко друг от друга и ребенок постоянно живет с матерью, он может навещать отца по выходным дням и в те свободные дни, которые отец имеет возможность провести со своим ребенком. Встречается ли отец с ребенком раз в неделю, или раз в год, эти встречи должны быть регулярными. Очень важно, чтобы отец не пропускал и не откладывал их.

Договоренность, по которой ребенок живет полгода с одним из родителей и полгода - с другим, обычно приносит плохие результаты. Это разбивает его школьный год, разлучает его слишком надолго с одним из родителей и создает у ребенка чувство, что его жизнь разорвана пополам.

Было бы ошибкой выпытывать у ребенка, как он проводил время у другого родителя, что он видел и слышал или позволять ему критиковать другого родителя. У ребенка это вызывает чувство неловкости по отношению к каждому из родителей. В конце концов ребенок может не выдержать и невзлюбить слишком подозрительного родителя.

В любом случае, особенно, если родители не могут поделить ребенка или он сам не любит посещать одного из них, родителям следует посоветоваться с детским психиатром о том, как лучше устроить жизнь ребенка, вместо того чтобы бороться за опеку над ним, как собаки дерутся из-за кости.

## **Когда мать работает**

#### **748. Работать или не работать?**

Счастливые люди, приносящие пользу обществу - самая большая ценность любой страны, а хороший материнский уход за ребенком в раннем детстве самый верный способ воспитания таких членов общества. Некоторые матери, особенно имеющие профессиональное образование, чувствуют потребность работать и не могут быть счастливы без любимого дела. Если это чувство очень сильно и если мать может обеспечить идеальный уход за ребенком, я бы не стал с ней спорить. В конце концов, мать, которая чувствует себя несчастной, не может воспитать счастливого ребенка.

Бывает, что настоятельной необходимости работать для матери нет, но ей бы хотелось работать, потому что работа принесет ей большое удовлетворение, сделает ее активным членом общества. В то же время надо помнить, что чем моложе ребенок, тем более он нуждается в постоянной заботе матери. Привить ребенку чувство определенности, чувство безопасности, чувство уверенности в большинстве случаев может только мать. Всем понятно, насколько жизненно необходима маленькому ребенку такая забота. И может быть, хорошо поразмыслив, она найдет возможность объединить свое желание и потребность быть активным членом общества и свой материнский долг.

#### **749. Что нужно маленьким детям от родителей или от тех, кто их заменяет.**

В разном возрасте для детей жизненно необходимы различные вещи. На первом году жизни ребенку нужно очень много материнской заботы. Его нужно кормить; он ест часто и его пищу нужно готовить отдельно. На него нужно много стирать. В городах его обычно вывозят на прогулку в коляске. Для того, чтобы он духовно правильно развивался, ему необходимо, чтобы кто-то любил его до безумия, считал его самым изумительным ребенком на свете, агукал, играл и разговаривал с ним, обнимал его и улыбался ему, был с ним рядом, пока он не спит.

#### **750. Индивидуальный уход.**

Если мать работает днем, ей следует обеспечить индивидуальный уход за ребенком у себя дома или в другом месте. Это может быть родственница, соседка или подруга, которой мать доверяет. Это может быть и наемный человек, но такой, который больше любит детей, чем деньги. Это должна быть женщина с мягким, добрым нравом и на ее попечении должно находиться не более 2-3 малышей.

В возрасте от 1 года до 3 лет уход за ребенком требует немного меньше

времени, чем до года, но гораздо больше понимания. В этом возрасте ребенку полезно общество других детей. Ему необходима возможность развивать свою независимость. Управлять ребенком этого возраста следует очень тактично. Если взрослый слишком командует им, это делает ребенка еще более упрямым и нервным. Если же взрослому недостает уверенности в себе, он может просто не справиться с ним. Если ребенка окружают излишней заботой и вниманием, это сдерживает его развитие. В этом возрасте он привыкает, что за ним ухаживает один или два человека, знакомых и преданных, с которыми ребенок чувствует себя в безопасности, и он будет страдать, если этот человек исчезнет или если за ним будут ухаживать разные люди. В этот период особенно опасно оставлять ребенка на чье-то попечение, если до тех пор мать ухаживала за ним сама, или менять человека, который ухаживал за ним вместо матери.

Поэтому, если вы работаете, имея годовалого ребенка, лучше всего обеспечить ему индивидуальный уход так же, как и ребенку до года. Но для этого возраста особенно важно найти человека, который умеет понимать детей и легко справляться с ними и который не потребует расчета через несколько месяцев.

### **751. Детский сад.**

В возрасте от 2 до 3 лет лучший выход из положения - хороший детский сад с опытными педагогами (см. раздел 512). Если есть возможность определить ребенка в хороший детский сад с 2 лет при условии, что мать может проводить с ним часть дня, и если ребенок уже достаточно самостоятелен, его можно отправить в детский сад и с 2 лет, особенно если матери не удалось найти подходящего человека для ухода за ребенком или он лишен общества детей. Но, если ребенок робок и зависим, лучше определять его в детский сад не раньше 2,5 или даже 3 лет. Соседка, любящая детей, может заменить мать до ее прихода домой с работы. Дворы, оборудованные для детских игр, приносят много пользы всем детям, но особенно тем, чьи матери работают.

### **752. Искушение баловать ребенка.**

Часто работающая мать, соскучившись по ребенку (и чувствуя себя несколько виноватой за то, что она проводит с ним так мало времени), склонна осыпать ребенка подарками, доставлять ему всевозможные удовольствия, выполнять малейшие его прихоти, даже если это идет в разрез с ее желаниями, и спускать ему все шалости. Потакание не приносит удовлетворения ребенку и делает его еще более алчным. Работающая мать должна, конечно, проявлять свою любовь к ребенку в той степени, в какой ей хочется. Но она не должна стесняться прекратить игру, если она устала, должна считаться со своими желаниями, тратить на ребенка деньги лишь в разумных пределах, ожидать от него вежливости и участия - другими словами, вести себя так же, как родители, проводящие с детьми весь день. Это не только пойдет на пользу ребенку, но и общество матери будет доставлять ему большее удовольствие.

### **753. Какими качествами должна обладать женщина, заменяющая работающую мать.**

Очень легко составить список добродетелей, которыми должна обладать няня для ребенка. Но, когда дело доходит до выбора среди живых людей, приходится решать, какие качества более важны.

Самое важное качество - характер женщины. По отношению к ребенку она должна быть нежна, спокойна, чутка, разумна, уверена. Она должна любить ребенка, но не окружать его излишней опекой. Она должна уметь справляться с ним, не прибегая к нудным нравоучениям и наказаниям. Другими словами, она должна жить с ним дружно. Для предварительных переговоров с будущей няней полезно взять с собой ребенка. На основе ее поведения вам будет легче судить о ее действительном отношении к детям, чем с ее слов. Избегайте людей сердитых, сварливых, суматошных, лишенных чувства юмора или увлекающихся теориями. Обычно родители прежде всего ищут человека с опытом. Это ошибка. Конечно, родителям спокойнее оставлять ребенка на попечение человека, знающего, что делать при газах или крупе. Но болезни и несчастные случаи занимают очень небольшое место в жизни ребенка. Повседневность важнее. Опыт - хорошая вещь, если он находится в хороших руках; в плохих руках он едва ли чего-нибудь стоит. Чистоплотность и аккуратность также более важные

качества, чем опыт. Вы не можете доверить приготовление молочной смеси человеку, который отказывается делать это по всем правилам. И все же многие неаккуратные люди умеют быть аккуратными, если это необходимо. Лучше няня, которая не придает особого значения мелочам, чем та, которая уделяет им слишком большое внимание.

Некоторые родители считают, что влияние на ребенка оказывает и культурный уровень няни. По-моему, это качество гораздо менее важно, чем многие другие, особенно для маленького ребенка. Если ребенок воспримет некоторые простонародные слова, позже он, безусловно, перестанет ими пользоваться, если его родители и друзья их не употребляют. Няня, которой по вечерам необходимо проводить время вне дома, может быть более уравновешенным человеком и лучшей няней, чем та, у которой нет других интересов, кроме ребенка. Однако, тот факт, что женщина - старая дева, еще не доказывает, что она может быть прекрасной и разумной няней.

Часто возникает следующая проблема: родственница или няня оказывает явное предпочтение самому младшему ребенку в семье, особенно, если он родился после того, как она вошла в семью. Она называет его своим "любимчиком". Если это шутка и в действительности она так же предана другим детям в семье и они это знают, в этом нет вреда. Но, если старшие дети чувствуют неравноправие и возмущаются, то вы должны расстаться с такой няней. Оставляя ребенка на попечение человека, с которым он не испытывает чувства безопасности, вы наносите ему непоправимый вред.

## Ребенок без отца

### 754. Когда отец в отъезде.

Если отец находится в отъезде, когда ребенок рождается и растет, это не означает, что он не может чувствовать себя так, будто принимает участие в уходе за ребенком. Это также не означает, что ребенок будет чего-то лишен. Ничего подобного! Отцу необходимо знать о ребенке как можно больше и как можно чаще получать его фотографии. Когда мать пишет письма, она обычно сообщает факты, которые кажутся ей наиболее важными: ребенок здоров, он хорошо прибавляет в весе, у него появилось 2 зуба, врач говорит, что он развивается нормально и даже опережает сверстников. Отцу, конечно, важно знать и это тоже, но еще больше ему хочется знать о всяких мелких деталях, которым мать не придает значения. Сообщите ему, как громко ребенок отрыгивает воздух после кормления и какой у него при этом важный вид. Опишите ему кратко какие-нибудь 10 минут из жизни ребенка: как он тянется за журналом, а потом шлепается; как он пробует обложку на вкус и на лице его появляется гримаса, потому что журнал невкусный; как он наклоняется, чтобы внимательно разглядеть картинки, как будто он что-то узнает; как он рвет журнал на куски, и затем ползает, крепко зажав один из кусков в кулачке, останавливается перед радиоприемником и с серьезным видом бьет его. Вы будете поражены, как много можно рассказать о ребенке. Отец будет читать письмо, улыбаясь, представляя себе эти картины. Вы скоро научитесь запоминать забавные высказывания своего ребенка, чтобы потом в письме передать их отцу. Самый талантливый писатель не в состоянии выдумать детскую речь, которая была бы хоть наполовину так забавна и умилительна, как речь любимого маленького ребенка.

Как можно чаще фотографируйте ребенка и посылайте отцу все фотокарточки, на которых можно что-то различить. Самолюбивая мать не посылает отцу тех фотографий, на которых она или ребенок выглядит глупыми, некрасивыми или сердитыми. Но для того, чтобы представить свою семью отцу, не обязательно видеть на фотографиях только улыбающиеся лица, так же как голодному человеку не нужны только конфеты. Лучше регулярно посылать по несколько фотокарточек, чем сразу много, но редко.

Следует упомянуть и еще один более серьезный и важный вопрос. Отец, так же как и мать, хочет чувствовать, что он необходим и полезен. Если мать, чтобы оградить его от беспокойств, рассказывает только о том, как хорошо она справляется со всеми трудностями и как удачно она все организовала, отец невольно будет чувствовать себя бесполезным. Но с другой стороны, ему тяжело будет слушать о тех тайных переживаниях матери в отношении ребенка, где он

ничем не может помочь. Существует целый ряд проблем, по поводу которых мать может посоветоваться с отцом: должна ли она тратить деньги, чтобы снять дачу на лето; нужно ли отправлять ребенка в детский сад в следующем году; следует ли разрешать ему лазить по деревьям, несмотря на то, что он подвергает себя опасности и рвет одежду. Отец, безусловно, участвовал бы в решении этих проблем, если бы был дома. Со стороны он может увидеть их под новым неожиданным углом зрения и подать мысль, которая не пришла в голову матери. Участие в решении семейных проблем дает отцу ощущение близости к семье. Мать может считать, что ей и без того тяжело одной и что советы мужа только усложнят дело. Но, хотите вы этого или нет, в воспитании ребенка должны участвовать оба родителя. Если отец чувствует, что в его отсутствие мать, по его мнению, неправильно воспитывает ребенка и что ему придется многое исправлять по возвращении домой, это надолго усложнит отношения в семье. Иногда отец (или мать) облегчит дело, если пойдет навстречу, хотя в душе он не согласен с тем или иным решением.

### **755. Как восполнить отсутствие отца.**

Было бы неразумным считать, что отсутствие или смерть отца не окажет никакого влияния на ребенка или что матери легко восполнить это отсутствие. Но при правильном поведении ребенок, будь то мальчик или девочка, может расти нормальным и устроенным. Решающую роль играет отношение матери. Она может чувствовать себя одинокой, прикованной к ребенку, временами раздражаться и иногда срывать на нем зло. Это естественно. Но очень важно, чтобы мать по возможности продолжала вести нормальный образ жизни. Это очень трудно, если у нее ребенок и некому помочь. Но она может приглашать людей к себе или взять ребенка с собой в гости, если он может спать в незнакомом месте. Для ребенка гораздо важнее хорошее настроение матери, чем идеальный режим. Ребенку не принесет пользы, если мать сосредоточит все свои мысли, деятельность и любовь на нем одном.

Ребенок, и большой, и маленький, и мальчик, и девочка, нуждается в дружелюбных отношениях с другими мужчинами, если он лишен отца. До 2 лет ребенку достаточно почаще напоминать, что существуют такие симпатичные существа, как мужчины, у них низкие голоса, они иначе одеваются и иначе себя ведут, чем женщины. Если нет близких друзей-мужчин, то подойдет и продавец, который просто улыбается и здоровается с ребенком.

К 3 годам и позже еще большее важно, какие отношения складываются у ребенка с мужчинами. И для мальчика, и для девочки необходима возможность бывать в обществе мужчин и старших мальчиков и чувствовать их близость. Дедушка, дядя, двоюродные братья, учитель, старые друзья семьи или все они вместе взятые могут заменить ребенку отца, если они получают удовольствие от общества ребенка и видятся с ним довольно регулярно. Каждый ребенок старше 3 лет создает в уме образ своего отца, который является для него идеалом и вдохновляет его независимо от того, помнит ребенок отца или нет. Другие мужчины, которых он часто видит и которые с удовольствием с ним играют, дают ему материал для создания образа отца, оказывают влияние на его представление о нем, делают образ отца еще более значительным и дорогим. Мать со своей стороны может оказывать особое гостеприимство родственникам-мужчинам, выбирать школу, где есть мужчины-учителя, посылать ребенка в летние лагеря, где есть мужчины-вожатые, поощрять его вступать в кружки и другие организации, в которых есть руководители-мужчины.

Мальчик без отца после 2 лет особенно нуждается в возможности ежедневного общения с другими мальчиками и в поощрении к традиционным мальчишеским играм и занятиям. Если у матери нет в жизни других равноценно сильных привязанностей, она испытывает искушение сделать сына своим ближайшим духовным соратником, старается заинтересовать его оформлением комнат, фасонами одежды, своими мнениями и чувствами к другим людям, своими любимыми книгами и развлечениями. Если ей удастся сделать свой мир более привлекательным и легким для сына, чем мир мальчиков (где ему приходится самому завоевывать свое место), тогда он преждевременно повзрослеет и у него будут женские интересы. Конечно, общество матери ничего, кроме пользы ребенку не даст при условии, что мать не препятствует ему проводить время самостоятельно, что она также разделяет его интересы, а не заставляет его преимущественно разделять свои. Полезно также почаще приглашать в дом других мальчиков, брать их с собой на экскурсии и в походы.

## Ребенок с дефектом

### 756. Относитесь к нему естественно.

Ребенок, страдающий каким-либо недостатком, вероятно, нуждается в лечении, но еще больше - в естественном отношении к нему окружающих, каков бы ни был его дефект: умственная неполноценность, косоглазие, эпилепсия, глухота, маленький рост, уродливое родимое пятно или деформация части тела. Но советы давать легче, чем следовать им. Естественно, что недостаток ребенка огорчает родителей. Ниже следуют примеры различного отношения родителей к дефектам своих детей.

### 757. Душевное состояние ребенка зависит от его отношения к своему физическому недостатку, а не от самого физического недостатка.

Мальчик родился только с двумя пальцами на левой руке. В 2,5 года он чувствовал себя абсолютно счастливым и владел левой рукой почти так же, как и правой. Его шестилетняя сестра очень любила брата и гордилась им и ей хотелось брать его с собой, куда бы она ни пошла. Ее нисколько не беспокоил дефект его руки. Однако мать очень расстраивалась из-за недостающих у ребенка пальцев. Она вздрагивала и морщилась, как от боли, когда кто-нибудь замечал его руку и разглядывал ее. Мать считала, что по отношению к ребенку справедливее не подвергать его постороннему любопытству и замечаниям, и находила всевозможные предлоги, чтобы не брать его с собой на люди. Чье же отношение к мальчику правильнее - сестры или матери? Сначала нужно ответить на другой вопрос. Стесняется ли ребенок своего физического недостатка? Вообще говоря, нет.

Конечно, все мы немного стесняемся тех своих черт, которые считаем недостатками. Люди, имеющие физические недостатки, тоже страдают из-за них. Но людям, знакомым с инвалидами, известно, что многие из них, имеющие самые ужасные увечья, такие же общительные, веселые и спокойные, как и их совершенно здоровые друзья. Наряду с этим вы, возможно, знаете кого-нибудь, кто очень стесняется и страдает из-за торчащих ушей, хотя в действительности они совсем не бросаются в глаза.

Другими словами, тяжелый физический недостаток еще не делает человека застенчивым и несчастным.

Главные условия, при которых ребенок (с недостатком или без него) вырастает счастливым и общительным, это, во-первых, семья, где родители получают огромное удовольствие от своего ребенка и любят его таким, какой он есть, не донимают ребенка своим беспокойством о нем, не притесняют его, не суеются вокруг него, не критикуют его целыми днями; во-вторых, возможность общения с другими детьми с раннего возраста, что научит ребенка любить коллектив. Если же родители стыдятся внешнего вида своего ребенка, в душе желают, чтобы он был другим, излишне оберегают его и удерживают от общения с другими детьми, он вырастет замкнутым, неудовлетворенным собой, чувствуя себя не таким, как все. Но, если родители будут воспринимать его уродливое родимое пятно или уродливую форму как нечто не имеющее особого значения, если они будут обращаться с ним, как с самым нормальным ребенком, позволят ему бывать везде, где бывают все дети, не будут обращать внимания на взгляды и замечания, тогда и ребенок будет считать себя таким, как все, и не будет чувствовать себя каким-то особенным.

Что касается пристальных взглядов и замечаний, то ребенок с заметным физическим недостатком должен к этому привыкнуть, и чем он моложе, тем ему это легче. Если ребенка большую часть времени прячут и выводят на люди только изредка, то один пристальный взгляд в неделю будет его смущать больше, чем десять - в течение дня, потому что он к этому не привык.

### 758. Он будет счастливее, если его не жалеют.

У шестилетнего мальчика родимое пятно покрывает половину лица. Мать чувствует к нему глубокую жалость. Она строга со своими двумя старшими дочерьми, а мальчика освобождает от всех домашних поручений и прощает ему любую грубость по отношению к ней и к сестрам. Мальчик не вызывает симпатии ни у своих сестер, ни у других детей.

Понятно, почему родители ребенка с физическим недостатком склонны

чувствовать к нему глубокую жалость и слишком мало с него спрашивать. Жалость, как наркотик. Даже, если вначале она и не доставляет человеку удовольствия, привыкнув к ней, он не сможет без ее обойтись. Разумеется, по отношению к ребенку с физическим недостатком необходима чуткость. От умственно неполноценного ребенка никогда не следует ожидать выполнения работы, которая не соответствует его умственному развитию, а ребенка с плохо действующими руками не следует критиковать за плохой почерк. Но ребенок с физическим недостатком может и должен быть вежливым в разумных пределах, существовать на общих основаниях с другими, выполнять посильную работу по дому. Любой человек будет счастливее и приятнее в обращении, если он знает, что от него ждут внимания и чуткости. Ребенок с физическим недостатком хочет, чтобы с ним обращались так же, как и со всеми, чтобы от него требовали выполнения всех правил, как и от других детей.

### **759. Справедливость по отношению к другим членам семьи.**

Четырехлетний мальчик сильно отставал в своем умственном и физическом развитии. Родители водили его от одного доктора к другому, из одной больницы в другую. И везде им говорили одно и то же: его болезнь не поддается лечению, но родители много могут сделать, чтобы воспитать его счастливым и полезным для общества человеком. Родителей, конечно, это не удовлетворяло. Они совершали длинные путешествия с ребенком и платили немислимые деньги шарлатанам, которые обещали им магическое исцеление. В результате другие дети в семье оказались лишены необходимой им доли родительского внимания. Однако родителей больше устраивало тратить деньги и делать одну попытку за другой. Разумеется, желание сделать все возможное для исправления физического недостатка ребенка - правильно и естественно. Но есть и еще один скрытый фактор: в глубине души родители считают, что это отчасти и их вина (и это совершенно в человеческой натуре), хотя все врачи и книги объясняют, что это чистейшая случайность. Всех нас в детстве заставляли чувствовать себя виноватыми за поступки, которые мы совершали, или за то, что мы не делали требуемого. И если у нашего ребенка окажется физический недостаток, то чувство вины, оставшееся с детства, сосредоточивается на нем. Это неоправданное чувство вины часто заставляет родителей, особенно если они совестливые люди, обязательно что-то предпринять, даже, если в этом нет смысла. Родители как будто налагают на себя наказание, хотя сами того не сознают.

Если родители будут остерегаться подобной тенденции, им скорее удастся выработать правильное отношение к ребенку и в результате не подвергать ненужным лишениям других детей и себя.

### **760. Любите его таким, какой он есть.**

Один десятилетний мальчик был намного ниже, чем его сверстники, и даже ниже своей восьмилетней сестры. Родители считали это настоящей трагедией и водили его к разным врачам. Все врачи уверяли, что ребенок не болен, что это просто врожденное качество. Родители проявляли свое участие и другими способами. Они часто заставляли его больше есть, чтобы быстрее вырасти. При любом сравнении роста мальчика с ростом сестры или других детей они начинали уверять его, что зато он гораздо умнее.

Между мальчиками всегда сильно развито соперничество. Поэтому мальчик маленького роста чувствует себя достаточно разочарованным. Но существуют два фактора, которые могут ему существенно помочь: во-первых, удовлетворение собой и жизнью и уверенность в своих силах; во-вторых, то, насколько мало значит для родителей его маленький рост.

Заставляя ребенка есть, родители напоминают ему о своей обеспокоенности, и это скорее отбивает аппетит, чем улучшает его. Когда ребенка успокаивают, что он лучше сестры или сверстников в других отношениях, то это не заставляет его забыть о своем маленьком росте, а только усиливает дух соперничества и соревнования. Иногда родители сами чувствуют, что ребенок с маленьким ростом, или некрасивый, или близорукий нуждается в уверениях, что его физический недостаток не имеет особого значения. Но ребенка успокоят только искренние уверения. Если родители чувствуют себя неловко и всегда сами начинают разговор на эту тему, то ребенок все больше убеждается, что его дела плохи.

### **761. Братья и сестры усваивают отношение родителей.**

Ребенок, которому теперь 7 лет, родился с мозговым параличом. Его умственные способности совершенно не пострадали, но его речь было трудно понять, его лицо и другие части тела постоянно странно дергались, и эти движения он почти не в состоянии был контролировать.

Мать относилась к недостатку ребенка разумно. Она обращалась с ним так же, как и с его младшим братом, за исключением того, что водила его несколько раз в неделю в специальную больницу на различные процедуры: массаж, упражнения, тренировку речи и движений тела. Младший брат и соседские дети очень любили этого мальчика за добрый нрав и энтузиазм. Он участвовал во всех их играх, и хотя часто не справлялся, они делали ему скидку. Он ходит в обычную школу, по соседству. Разумеется, он отстает в некоторых вещах, но, поскольку в школе обучение проводится по гибкой программе, все дети имеют возможность, по мере своих способностей, участвовать в планировании и осуществлении различных мероприятий. Хорошие предложения и дух сотрудничества делают ребенка популярным среди одноклассников.

Отец мальчика, более беспокойный по натуре человек, считает, что мальчик был бы счастливее, если бы его поместили в какую-нибудь специальную школу-интернат, где воспитываются другие дети с похожими физическими недостатками. Он также опасается, что, когда младший сын вырастет, он будет стесняться необычного поведения и вида своего брата.

Если родители всем сердцем принимают своего ребенка, страдающего физическим недостатком, и не замечают этого недостатка, то и братья, и сестры будут относиться к нему точно так же. Но, если родители стесняются физического недостатка ребенка и стараются укрыть его от людских глаз, братья и сестры будут думать о нем так же.

### **762. Чувства родителей проходят несколько стадий.**

Когда родители впервые обнаруживают, что у их ребенка серьезный физический недостаток, они испытывают болезненный шок и отчаяние: "Почему это должно было случиться именно в нашей семье?" Затем приходит чувство вины: "В чем я провинилась?" Врач объясняет, что этого нельзя было предотвратить, но родители далеко не сразу внутренне приходят к такому убеждению. Очень осложняют положение различные родственники и знакомые, которые приходят с рассказами, что где-то в других странах существуют специалисты по этому заболеванию и новые методы лечения, и настаивают, чтобы родители обратились к каждому из этих специалистов. Они возмущаются, если родители не следуют их советам. У них самые лучшие намерения, но они только усугубляют беспокойство родителей.

Далее обычно родители сосредоточивают свое внимание на физическом недостатке и его излечении до такой степени, что частично забывают о самом ребенке. Они не замечают его хороших качеств, которые несколько не пострадали от физического недостатка. Затем эти качества постепенно выдвигаются на первый план, и родители начинают считать ребенка таким же, как все, милым человеческим существом, которому просто не повезло. И их не могут не раздражать те родственники и друзья, которые все еще не могут говорить ни о чем другом, кроме как о физическом недостатке ребенка.

Родители легче переживут эти болезненные стадии, если будут знать, что сотни тысяч других хороших родителей испытывали те же чувства.

### **763. Большинству родителей нужна помощь.**

Забота о ребенке с физическим недостатком обычно требует дополнительной работы и напряжения. Чтобы устроить его жизнь наилучшим образом, необходима настоящая мудрость. Но переживания и недостаток опыта вам очень мешают. Отсюда следует, что вы, родители ребенка с физическим недостатком, нуждаетесь в совете и помощи и, безусловно, можете на это рассчитывать. Я имею в виду не только совет врача. Вам необходимо обсудить с кем-то, как следует обращаться с ребенком, разрешить проблемы, возникающие для других членов семьи, все "за" и "против" определения ребенка в местную или какую-либо другую школу, ваши переживания и отчаяние. Чтобы выяснить все эти вопросы, обычно требуется ряд долгих бесед. Ваш советчик должен быть опытным человеком и должен уметь вас успокоить.

Обычно в штате учреждений для глухих, слепых или умственно неполноценных есть люди, к которым вы можете обратиться с вашими проблемами.

#### **764. Где жить, какую школу выбрать, где проходить специальное обучение.**

Предположим, что физический недостаток ребенка не мешает ему посещать обычную районную школу и заниматься в обычном классе. Например, небольшие повреждения рук и ног, излеченное сердечное заболевание, которое не слишком ограничивает активность ребенка, такие особенности во внешности, как родимые пятна. В этом случае ребенка лучше отправить в обычную районную школу. Поскольку ему всю жизнь придется прожить среди обычных людей, то для него же лучше, если с самого начала он будет считать себя обычным человеком почти во всех отношениях.

#### **765. Обычная школа, как только это станет возможным.**

Раньше считалось, что детей с физическими недостатками, которые мешают им обучаться в обычной школе, например частичной потерей слуха или зрения, следует с самого начала посылать в специализированные школы в своем районе или, если таковых нет, в специализированные школы-интернаты. В последнее время пришли к выводу, что хотя образование очень важно для ребенка с физическим недостатком, но еще более важно его счастье и устроенность в жизни. Это означает, что он станет более общительным, находясь в обществе здоровых детей. У ребенка составится более здоровое отношение к себе и к жизни, если он будет расти, считая себя таким же, как все, почти во всех отношениях. Живя с семьей, он будет чувствовать себя в большей безопасности. Разумеется, предпочтительнее, чтобы ребенок жил в семье, если возможно. Чем меньше ребенок, особенно до 6-8 лет, тем больше он нуждается в заботе близких, любящих, чутких людей, больше должен ощущать чувство принадлежности кому-то, которое он скорее испытывает дома, чем в самом лучшем интернате. Желательно, чтобы в обычных школах существовали классы для детей с некоторыми физическими недостатками, в которых преподавали бы специальные учителя. И тогда дети с такими недостатками могли бы проводить часть времени в специализированном классе, а часть - в обычном классе со здоровыми детьми. В некоторых случаях ребенка можно определить в обычный класс, если специалист объяснит преподавателю особенности, которые ему следует учитывать при обучении этого ребенка.

Насколько эта идея выполнима в различных странах и школах, зависит от многих факторов: количество и уровень специализированной подготовки учителей, число детей в классах и размер классной комнаты, тип физического недостатка и степень его тяжести, возраст и предварительная подготовка ребенка.

#### **766. Ребенок с частичной потерей слуха.**

Такой ребенок нуждается в обучении чтению с логопедом. Ребенку со значительной потерей слуха нужны слуховой аппарат, уроки чтения по губам, тренировка слуха и занятия с логопедом. После такой предварительной подготовки его можно определить в обычную школу.

#### **767. Почти или совсем глухой ребенок.**

Он вряд ли извлечет какую-нибудь пользу из обычной школы, пока не научится активно общаться с окружающими. Это потребует долгого и специального обучения языку и речи с помощью слуховых аппаратов и интенсивной практики чтения по губам. Обычно такие классы существуют только в больших городах. Глухого ребенка следует начать обучать в возрасте от 2 до 3 лет, если он живет неподалеку от такой школы. Если же это невозможно, то, как правило, его следует определить в специальный интернат к 4 годам, но в такой, где понимают особые эмоциональные потребности маленьких детей.

#### **768. Слепой ребенок.**

Такой ребенок может многое взять от обычной школы (или обычного детского сада), несмотря на то что одновременно нуждается в специальном обучении. Это поразительное и трогательное зрелище, когда слепой трех или четырехлетний ребенок чувствует себя, как дома, в группе зрячих детей. Неопытный учитель, так же как и родители, вначале проявляют излишнюю



заботливость, но постепенно начинает понимать, что в этом нет необходимости и что он только мешает ребенку. Конечно, необходимо соблюдать разумные предосторожности и делать скидки. Другим детям легче принять ребенка с физическим недостатком после того, как они удовлетворяют свое любопытство, задав ему несколько вопросов. Обычно они проявляют глубокий здравый смысл, делая скидки на физический недостаток своего товарища и помогая ему.

### **769. Специальное лечебное учреждение.**

Некоторым детям с мозговым или детским параличом требуется высококвалифицированное лечение и тренировка, что доступно только в очень немногих местах. Если вы живете там, где таких специалистов нет, вам имеет смысл подумать о переезде.

### **770. Ребенок должен находиться под наблюдением одного врача.**

Родители ребенка с каким бы то ни было физическим недостатком, разумеется, должны обратиться к врачу-специалисту. Если родители не удовлетворены или предлагаемое лечение кажется им опасным, они имеют право потребовать консилиума врачей с участием первого врача. Однако иногда родители получают вполне квалифицированный совет от одного врача, но потом обращаются еще к одному или двум просто "на всякий случай". Их могут запутать небольшие различия в терминологии или в методах лечения и в результате родители сомневаются больше, чем вначале.

Если вы нашли опытного врача, который понимает проблемы вашего ребенка, не расстраивайтесь с ним и консультируйтесь регулярно. Врач, который знает ребенка и семью в течение некоторого времени, в состоянии дать более мудрый совет, чем врач, к которому обратились впервые. Кроме того, с психологической точки зрения ребенка с физическим недостатком вредно водить от одного врача к другому. Если вы прочтете о новом открытии в области заболевания, которым страдает ваш ребенок, лучше посоветуйтесь с вашим лечащим врачом вместо того, чтобы немедленно обращаться к изобретателю. Если это открытие оказалось действительно ценным, ваш лечащий врач будет об этом знать и сумеет установить, применимо ли оно к заболеванию вашего ребенка.

### **771. Что помогает ребенку максимально использовать свои способности.**

Если возникают воспитательные проблемы с умственно отсталым ребенком, то причина этого - не низкий уровень его умственного развития, а ошибочные методы обращения с ним. Если родители стыдятся странностей своего ребенка, им, возможно, трудно будет любить его в той мере, чтобы он чувствовал себя спокойно и в безопасности. Если родители ошибочно считают, что виноваты в его состоянии, они могут настаивать на проведении самых неразумных методов "лечения", которые только расстраивают ребенка, но не приносят ему никакой пользы. Если же родители поспешно сделают вывод, что их ребенок безнадежен, что он никогда не будет "нормальным", они могут отказаться обеспечить его игрушками, детским обществом, соответствующим образованием, которые необходимы всем детям для того, чтобы максимально выявить их способности. Но самая большая опасность, когда родители пытаются не замечать признаков умственной отсталости ребенка и доказать себе и всему миру, что он ничуть не глупее других. Такие родители постоянно подстегивают ребенка, пытаются научить его манерам и видам деятельности, к которым он еще не готов, излишне торопятся приучить его к горшку, определяют его в класс, в котором он не в состоянии успевать, делают с ним вместе уроки дома. Постоянное давление делает ребенка упрямым и раздражительным, а частые ситуации, в которых он чувствует себя некомпетентным, лишают его уверенности в себе.

Умственно неполноценный ребенок, родители которого не имели высшего образования и довольны скромным достатком, часто достигает лучших результатов, чем ребенок, родители которого образованны и непомерно честолюбивы. Последние скорее склонны придавать слишком большое значение хорошим отметкам в школе, поступлению в институт, приобретению профессии.

Существует множество видов деятельности, которые лучше выполняются людьми с более низким, чем у большинства, уровнем умственного развития. Каждый человек имеет право на место в жизни и на образование.

Умственно отсталому ребенку нужно позволить развиваться по-своему. Обучение его самостоятельной еде и приучение к горшку следует начинать в

соответствии с уровнем его умственного развития, а не с его возрастом. Ему нужны возможности копать, карабкаться, строить, выдумывать в те периоды развития, когда он готов к этим видам деятельности. Ему нужны игрушки, которые ему нравятся, общество других детей, с которыми он чувствует себя наравне (даже если они на год или больше моложе его). Его следует определить в такой класс, где он будет чувствовать, что чего-то достигает, и где он сможет найти свое место. Ребенку необходимо, чтобы его любили и ценили за его привлекательные качества.

Те, кто наблюдал группы умственно отсталых людей, знают, насколько естественны, дружелюбны и симпатичны большинство из них, когда в семье их любят такими, какие они есть.

Ребенок с незначительным или средним отставанием умственного развития обычно воспитывается в семье, где он, так же как и обычный ребенок, черпает чувство безопасности. Полезно отдать его в детский сад, где воспитатели сами решат, следует ли определить ребенка в группу детей его возраста или в младшую группу.

### **772. Забота об умственно отсталом ребенке дома.**

Когда родители убеждаются, что их ребенок отстает в своем умственном развитии, они обычно спрашивают врача, какие специальные игрушки и учебные материалы нужны ребенку и какое специальное обучение он должен проходить дома. Многие думают, что ребенок, страдающий психическим недоразвитием, не такой, как все дети. Безусловно, интересы и способности умственно отсталого ребенка соответствуют не его возрасту, а уровню его умственного развития. Он будет играть с детьми более младшего возраста и игрушками, соответствующими этому возрасту. Он проявит интерес к завязыванию шнурков на ботинках и начнет узнавать буквы не в 5 или 6 лет, а лишь несколькими годами позже, когда уровень его умственного развития достигнет 5-6 летнего.

Мать нормального ребенка не выясняет у врача или в специальной литературе, какие у него интересы. Обычно она просто наблюдает за ребенком, когда он играет со своими или с чужими игрушками, и чувствует, какая из них еще может ему понравиться. Она видит, что он пытается освоить, и тактично ему помогает.

Поверьте, умственно отсталый ребенок - такой же, как все остальные дети. Наблюдайте за ним, чтобы понять, что доставляет ему удовольствие. Покупайте ему игрушки для игры дома и на улице, которые вы считаете полезными. Помогите ему завести друзей, с которыми он с удовольствием будет играть по возможности каждый день. Учите его делать все то, что он старается постигнуть.

### **773. Исключительно важно определить его в соответствующий класс.**

Если есть подозрение на умственную неполноценность ребенка, следует посоветоваться с психиатром или психологом, решая вопрос об образовании ребенка. Его необходимо исследовать до 5-6 лет, т. е. до того, как он поступит в детский сад или в школу. Его не следует определять в тот класс, который не соответствует его умственному уровню. Каждый день ребенок будет чувствовать, что отстает, это будет все больше разрушать его уверенность в своих силах и он будет очень переживать, если его оставят на второй год или переведут в младший класс. Если уровень умственного развития ребенка только незначительно ниже среднего и занятия в школе ведутся по гибкой программе, так что каждый может внести свою лепту соответственно своим способностям, тогда он, вероятно, сможет учиться вместе со своими сверстниками. Если же отставание умственного развития ребенка довольно значительно или школьная программа для всех одна, тогда ему не следует поступать в школу до тех пор, пока он не будет к этому готов. Вероятно, ему придется подождать год или больше. Если у вас нет возможности посоветоваться с психологом или психиатром, то, не скрывая ни одного факта, подробно обсудите положение ребенка с учителем или директором школы. Если есть хотя бы тень сомнения в его готовности приступить к занятиям в школе, то лучше подождать, чем поторопиться.

#### **774. Школа-интернат, если она даст больше.**

Если ребенок не успевает в обычной школе и чувствует себя в ней не на месте или, если родители не могут привыкнуть к его физическому недостатку, то, вероятно, будет лучше воспользоваться возможностью, предоставляемой государством, и определить ребенка в специальную школу-интернат. По крайней мере родителям следует серьезно подумать об этом.

#### **775. Ребенок с более серьезным отставанием в умственном развитии.**

Ребенок, который в 1,5 или 2 года еще не может сидеть и почти не проявляет интереса к окружающим детям и предметам, представляет собой более сложную проблему. Ухаживать за ним как за маленьким ребенком придется очень долго. Поскольку он почти не замечает окружающей его жизни, он не в состоянии получить что-либо от своей семьи, а семья в свою очередь ничего не может дать ему. Вопрос, следует ли такому ребенку воспитываться дома или в специальной школе-интернате, очень сложен. Решение его зависит от степени умственной отсталости ребенка, от его темперамента, от того, какое влияние он оказывает на других детей в семье, может ли он найти товарищей для игр, чтобы чувствовать себя довольным, от наличия специальных местных школ, которые примут ребенка и удовлетворят его, от доступности и качества специальных школ-интернатов. Но главным образом это зависит от того, насколько мать в состоянии испытывать удовлетворение от забот о ребенке или насколько он истощает ее физически и морально. На многие из этих вопросов нельзя ответить, пока ребенок не подрастет.

Некоторые матери по натуре достаточно уравновешенны и им нетрудно ухаживать за умственно неполноценным ребенком. Они находят способы заботиться о нем так, что это их не утомляет. Они умеют находить привлекательные качества ребенка и получать от них удовольствие. Они не приходят в отчаяние от тех трудностей, которые он им доставляет, и не сосредоточивают всего внимания только на нем. Другие дети в семье также воспринимают отношение матери к такому ребенку. Чувство, что его принимают таким, как он есть, выявляет в умственно отсталом ребенке его лучшие качества и дает ему хорошую путевку в жизнь. В таких условиях ему, вероятно, лучше жить всегда в семье.

Но иная мать, которая также любит своего ребенка, может становиться все более нетерпеливой и раздраженной, заботясь о ребенке с такими особенностями. Это может вредно сказаться на ее отношениях с мужем и другими детьми. Присутствие умственно неполноценного ребенка может удручать и других детей в семье. Такая мать нуждается в помощи и совете, которые помогут ей более терпимо относиться к ребенку или устроить его жизнь так, как будет лучше и спокойнее для всех членов семьи.

Бывает, что мать всей душой отдается заботам об умственно неполноценном ребенке и находит удовлетворение в своей преданности ему. Однако, посторонний человек ясно видит: ее чувство долга по отношению к ребенку настолько сильно, что она не оказывает внимания ни мужу, ни другим детям и лишает себя всех радостей жизни. В конечном счете в семье создается нездоровая атмосфера, а умственно отсталому ребенку такая преданность не принесет ничего, кроме вреда. Такой матери кто-то должен подсказать, что необходимо соблюдать чувство меры и иметь и другие интересы, кроме забот о ребенке.

## **Приемный ребенок**

#### **776. И муж, и жена должны очень желать этого.**

Они должны принимать решение о приеме ребенка только в том случае, если оба любят детей и чувствуют, что не могут дальше жить без них. Всем детям, "своим" или приемным, нужно чувствовать, что они принадлежат родителям, что их любят глубоко и "навсегда". Приемный ребенок испытывает недостаток любви еще острее, так как ему уже с самого начала недостает ощущения безопасности. Он знает, что по какой-то причине был брошен своими настоящими родителями, и может опасаться, что его новые родители когда-нибудь тоже бросят его. Вы убедитесь, почему будет ошибкой усыновить ребенка, когда только один из

родителей хочет этого или когда и муж, и жена думают о приеме ребенка, исходя только из практических соображений, например таких, как получение дополнительного помощника на ферме или обеспечение для себя ухода и заботы в старости. Иногда женщина, которая боится потерять мужа, хочет принять ребенка в тщетной надежде, что это сохранит любовь в семье. Усыновление ребенка по подобным причинам не только нечестно по отношению к нему. Обычно это оказывается ошибочным и для родителей. Нередко усыновленный ребенок, которого не очень любили, потом становится трудновоспитуемым.

Одинокому человеку обычно неразумно усыновлять ребенка потому, что и мальчики, и девочки нуждаются во влиянии обоих родителей. Кроме того, одинокий человек может сосредоточивать слишком много внимания на ребенке.

Муж и жена не должны ждать, пока состарятся, чтобы усыновить ребенка, так как чем старше человек, тем труднее ему приспособиться к ребенку. Например, супруги долго мечтали о маленькой девочке с золотистыми кудряшками, которая наполнит дом звонкими песнями и уютом. По сравнению с этим образом даже самые лучшие дети глубоко разочаруют супругов. Но какой возраст считать слишком старым для усыновления? Дело не только в прожитых годах. Обсудите это с людьми, занимающимися устройством детей в семьи.

Родители, имеющие своего ребенка, который не отличается особой общительностью и не очень счастлив, иногда думают, что им следует усыновить мальчика или девочку, чтобы у их сына (или дочери) был товарищ. Неплохо посоветоваться с детским психиатром или с людьми, занимающимися устройством детей в семьи, прежде чем что-либо предпринимать. Приемный ребенок может чувствовать себя в семье чужим. Если же родители, наоборот, будут оказывать предпочтение новому ребенку, то они скорее расстроят своего собственного, чем помогут ему. Это рискованное мероприятие.

Есть некоторая опасность в усыновлении ребенка с целью "заменить" умершего. Если в семье есть другие "свои" дети, приемный ребенок может ощущать свое неравноправие с ними. Но, даже, если в семье нет других детей, родители должны решаться на усыновление только в том случае, если они хотят иметь ребенка и любить его самого, а не воспоминание об умершем ребенке. Нет ничего плохого в усыновлении ребенка того же возраста, пола и похожего внешне на умершего, но на этом сравнение должно остановиться. Нечестно и неразумно ждать от одного человека качеств, присущих другому. Ребенку, разумеется, не удастся быть копией умершего, он разочарует своих приемных родителей и будет несчастлив. Приемному ребенку не следует напоминать об умершем и не следует сравнивать его с ним ни открыто, ни в душе. Пусть ребенок будет самим собой (это частично относится и к "своим" детям, рождающимся после смерти предыдущего ребенка).

### **777. Для приемных родителей рискованно иметь дело с настоящими родителями ребенка, которого они собираются усыновить.**

Какой должен быть возраст усыновленного ребенка? Вообще говоря, чем меньше он будет, тем лучше. Приемные родители чувствуют, что они начинают с "чистой страницы" и скорее привыкнут к ребенку, пройдя через все стадии его воспитания, как если бы он был их собственным. Однако есть много примеров, когда удачным оказывалось усыновление детей более старшего возраста.

Обычно приемных родителей волнует вопрос о наследственности ребенка и о том, насколько она повлияет на всю его дальнейшую жизнь. Чем глубже изучался вопрос о развитии личности, включая и умственное развитие, тем яснее становилось, что самый главный фактор - это среда, в которой растет ребенок, особенно любовь родителей и чувство принадлежности им. Никем не доказано, что специфические социальные пороки, такие, как алкоголизм, безнравственность, преступность или безответственность, передаются по наследству.

### **778. Следует ли говорить ребенку о том, что он усыновлен.**

Все люди, опытные в этой области, соглашаются, что ребенок должен знать об этом. Рано или поздно он обязательно узнает эту тайну, как бы тщательно родители ее ни скрывали. Ребенок старшего возраста и даже взрослый человек тяжело переживает неожиданное известие, что он приемный. Это может лишить его чувства безопасности на много лет. Предположим, что ребенка усыновили на первом году жизни. Когда следует сказать ему об этом? Нет определенного

возраста, в котором следует сообщить ребенку эту новость. Родителям следует с самого начала как бы между прочим упомянуть об этом факте в разговоре друг с другом, с ребенком или знакомыми. Тогда ребенок сможет задавать вопросы в той стадии развития, когда его заинтересует этот предмет. Постепенно он все больше понимает значение усыновления.

Некоторые родители ошибочно стараются держать факт усыновления в секрете. Другие впадают в противоположную крайность, уделяя этому слишком много внимания. Большинство приемных родителей вначале страдают преувеличенным чувством долга, считая, что они должны быть идеальными родителями, чтобы оправдать доверие, которое им оказали, отдав на их попечение чужого ребенка. Если они слишком серьезно отнесутся к задаче объяснить ребенку, что он приемный, ребенок начнет размышлять про себя: "Ну и что из этого?". Но, если родители относятся к усыновлению так же естественно, как к цвету волос ребенка, им не придется ни держать это в тайне, ни постоянно напоминать ему об этом.

Предположим, что трехлетний ребенок слышит, как его мать объясняет своей знакомой, что он приемный. Он спрашивает: "Мама, что такое приемный?" Она может ответить: "Давным-давно мне очень хотелось иметь маленького мальчика, чтобы любить его и заботиться о нем. Поэтому я пошла в дом, где было очень много маленьких детей, и сказала тете: "Мне нужен маленький мальчик с русыми волосами и карими глазами". И она принесла мне тебя. И я сказала: "О, это как раз такой ребенок, которого я хочу. Я хочу его усыновить, взять к себе домой и жить с ним всегда вместе". Вот как я тебя усыновила".

Этот рассказ очень понравится ребенку и он заставит мать повторять его много раз. Этот рассказ подчеркивает положительную сторону усыновления, тот факт, что мать получила как раз то, что хотела.

В возрасте от 3 до 4 лет ребенок, если он такой же, как все другие дети, хочет знать, откуда вообще берутся дети. Ответы на эти вопросы имеются в разделе 504. Лучше сказать ребенку правду, но в простой и доступной его пониманию форме. Но, когда приемная мать объяснит ему, что дети вырастают в животе матери, он станет думать над тем, как это сочетается с той историей, которую мать рассказала ему раньше. Может быть тогда, а может быть спустя несколько месяцев он спросит: "А я тоже вырос в твоём животе?". Тогда мать может объяснить ему просто и естественно, что он вырос в животе другой матери, прежде чем его усыновили. Это запугает его на некоторое время, но впоследствии он все выяснит. В конце концов, он задаст самый сложный вопрос, почему его собственная мать отказалась от него. Если вы дадите ребенку понять, что его мать не хотела его, это подорвет его доверие ко всем матерям. Любая выдуманная причина может начать беспокоить его самым неожиданным образом. Я думаю, что лучший и самый близкий к истине ответ следующий: "Я не знаю, почему она сама не смогла заботиться о тебе, но я уверена, что она этого очень хотела". Пока ребенок будет усваивать эту идею, ему следует почаще напоминать, обнимая его при этом, что теперь он всегда будет вашим ребенком.

### **779. Он должен чувствовать себя в безопасности.**

Приемный ребенок может испытывать тайный страх, что его приемные родители когда-нибудь откажутся от него так же, как отказывались его настоящие родители, или что они могут отказаться от него, если он будет плохо себя вести, или просто передумать. Приемные родители должны всегда помнить об этом и дать клятву, что они никогда ни под каким предлогом не скажут, даже не намекнут, что такая мысль может прийти им в голову. Одна необдуманная угроза, высказанная в момент раздражения, может навсегда разрушить доверие ребенка к приемным родителям. Когда бы вопрос об этом ни пришел ребенку в голову, мать и отец должны всегда горячо уверять его, что он принадлежит им навсегда. Следует сделать одну оговорку: было бы ошибкой слишком часто и слишком горячо уверять ребенка в своей любви к нему, излишне заботясь о том, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Не слова, а доказательства настоящей родительской любви, искренней и естественной дают ребенку самую большую уверенность в своей безопасности.