

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение благодарности	5
Введение	7
1. Общение с младенцем: как научиться понимать	
малыша	11
Плач — первая форма общения с родителями	12
Колики	12
Раздражительность	14
Беспокойство	14
Голод	14
Гипертонус	15
Раздражение кожи и прорезывание зубов	15
Как реагировать на плач ребенка. Несколько конкретных советов	16
Болезнь	17
Сосание	18
Ребенок тянет к вам ручки	19
Движения рук, ног и головы	19
Лепет	20
Пронзительные крики	20
Реакция родителей	21
Внезапные изменения настроения	22
Получайте удовольствие от общения с ребенком	22
2. Наиболее распространенные вопросы родителей	23
3. Выбор врача	31
4. Рождение нового человека	35
Подготовка к рождению ребенка	39
Подготовка ребенка к появлению у него брата или сестры	41
Подготовка родителей к рождению первенца	42
Помощь молодой маме	43
Обязательно ли делать мальчику обрезание?	44

5. Режим кормления	49
Когда матери можно возвращаться на работу? ...	57
6. Введение твердой пищи	59
Какая пища и в каком порядке?	61
7. Плохой аппетит	65
8. Недомогания	75
Прорезывание зубов.....	75
Чихание, кашель и насморк.....	80
Ушные инфекции	85
9. Страх перед незнакомцами	91
10. Переходные объекты	99
11. Проблемы со сном	107
Новорожденные.....	107
От шести до шестнадцати месяцев:	
требовательный ребенок.....	109
Дневной сон: от шести месяцев до двух лет.....	110
Дети спят вместе с родителями	110
Вечерний ритуал	111
Сон с бутылочкой во рту:	
от шести до двадцати четырех месяцев	112
Страх расставания:	
от шести месяцев до шести лет	112
12. Приучение к горшку	113
13. Дисциплина и приступы гнева:	
правильное и неправильное воспитание	119
Раздражение и приступы гнева	119
Телесные наказания.....	122
Унижение, вина и стыд.....	130
14. Можно ли избаловать ребенка?	133
Об авторе	138

Эта книга посвящается:

Матерям и отцам, благодаря которым доктор Спок узнал много нового о физическом и эмоциональном развитии детей.

Доктору Бенджамину Споку, который на протяжении последнего года своей замечательной жизни рассказывал мне об эволюции своих взглядов на развитие детей.

Мэри Морган, вдове доктора Спока, заботящейся о сохранении его наследия во имя блага будущих поколений детей и родителей.

Моим родителям, Гертруде и Геральду Стайн, которые во всем помогали своим детям, уважали их независимость и никогда не забывали слова доктора Спока: «Нужно верить себе. Вы знаете больше, чем думаете».

Моей жене Мэри Кэффри, сыновьям Джошуа, Бенджамину и дочери Саре, благодаря которым я постоянно узнаю новые вещи о развитии детей.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

В составление этой книги внесли вклад многие люди. Я благодарен врачам-педиатрам, которые поделились со мной своими идеями о детях, семье и медицине. Среди них доктора Джон Кастильон, Луис Фрад, Уильям Найэн, Сэмюэль Спектор, Стэнфорд Фридман, Джон Кэннел и Берри Бразелтон. Особую благодарность хочу выразить доктору Сюзанне Диксон, с которой в течение двадцати лет работал в Калифорнийском университете.

Хочу также выразить признательность своим коллегам, специализирующимся на развивающей и поведенческой педиатрии: докторам Майклу Райфу, Хейди Фельдман, Эллен Перрин, Полу Дворкину, Уильяму Коулмэну, Лэйн Тэннер, Джиму Перину, Марку Вольрайху, Эстер Вендер, Уильяму Кэри, Рональду Барру, Рэнди Хагерману, Барбаре Ховард и Дэвиду Шнайдеру. Они предоставили мне множество ценных сведений относительно того, как оказывать действенную помощь родителям, как своевременно обнаруживать особенности поведения и развития у детей, как правильно себя с ними вести. Огромное спасибо моим коллегам из Сан-Диего — Филипу Нэйдеру, Лорель Лесли, Барбаре Лаундсбэри, Дороти Джонсон, Эйле Боас и Говарду Тэрасу — за поддержку и ценную помощь.

Я также хочу высказать искреннюю благодарность Роберту Лесчеру, литературному агенту доктора Спока, работавшему с ним на протяжении многих лет. Он вдохновлял меня и руководил публикацией этой книги. Здесь собраны статьи, которые доктор Спок писал для двух журналов: «Parenting» и «Redbook». Огромное спасибо редакторам этих журналов, Брюсу Раскину и Сильвии Конер, которые приняли самое непосред-

ственное участие в издании данной книги. Я также признателен Трэйси Бернстайн, редактору «Pocket Books».

Наследие доктора Спока сохраняется сегодня благодаря усилиям *dr.Spock.com* — компании, распространяющей его книги и статьи по вопросам воспитания. Руководители этой группы помогли мне при работе над книгой. Я очень благодарен Дугласу Ли, Джону Бакли, Дэвиду Маркусу, Джорджу Стрэйту, а также докторам Лауре Янна, Роберту Нидлману и Линне Гейтс за оказанную мне поддержку.

ВВЕДЕНИЕ

Доктор Спок был самым известным педиатром XX века. Родители всего мира обращались к нему за советами по различным вопросам, связанным с воспитанием детей. Его первая книга «Ребенок и уход за ним» стала бестселлером благодаря содержащимся в ней полезным и практичным советам, пронизанным любовью к детям. Она превзошла по популярности все написанные ранее пособия для родителей.

Сегодня она по-прежнему является самой авторитетной книгой по уходу за детьми. Такого же эпитета, впрочем, заслуживают и другие книги доктора Спока. Хотя его уже нет с нами, миллионы родителей продолжают получать «консультации» доктора Спока благодаря его книгам. Почему он добился такой популярности? Я бы выделил три главные причины.

Во-первых, он затрагивал все вопросы, связанные с физическим (кормление, безопасность, прививки, первые симптомы заболеваний и т. д.) и психическим (психическое развитие, взаимоотношения с родителями, братьями и сестрами, психология отцов и матерей, разумное соотношение между работой и семьей и т. д.) здоровьем детей.

Во-вторых, у его книг была очень важная особенность: доктор Спок «разговаривал» с родителями. Он нередко получал письма от отцов и матерей, в которых были такие слова: «Когда я читал Вашу книгу, мне казалось, будто мы с Вами сидим у меня на кухне и беседуем». Родители всегда были в центре внимания доктора Спока. Он писал свои книги с верой в то, что отцы и матери достаточно мудры и открыты для того, чтобы понимать, как происходит развитие детей и каковы потребности малышей. Через все его советы

красной нитью проходит идея о необходимости веры в себя.

Третьей причиной, по которой доктор Спок продолжает занимать выдающееся положение среди врачей-педиатров, является его уважительное отношение к изменениям и разнообразию. Он признает, что мы растим детей в соответствии с ценностями, которые существуют в нашей культуре, и что со временем некоторые из наших взглядов на воспитание претерпевают изменения. Он никогда не навязывал какого-то одного мнения, которое было бы обязательным для всех. Какую бы позицию ни занимал доктор Спок, он всегда уважал разнообразие в методах и подходах к воспитанию, принятых в той или иной местности или семье.

Эта книга составлена на основе статей доктора Спока, опубликованных в журналах «Redbook» (1985—1992) и «Parenting» (1992—1998). В ней рассматриваются различные вопросы, которые могут возникнуть у молодых родителей, начиная с планирования беременности и заканчивая проблемами со сном, приучением к горшку и приступами гнева на втором году жизни. Автор высказывает мысль о том, что с самого появления на свет младенцы обладают удивительной способностью общаться с родителями и другими людьми. Доктор Спок дает советы, которые помогут нам лучше понимать и удовлетворять потребности своих детей. Он рассматривает такие специфические проблемы, как особенности дыхания в младенческом возрасте, желтуха, рвота, синдром внезапной детской смерти (СВДС) и другие.

Основываясь на своем опыте работы педиатром, доктор Спок подчеркивает важность общения между родителями и детским врачом, которое зиждется на взаимном доверии, и, давая ряд конкретных указаний,

призывает обе стороны стремиться к построению подобных отношений.

Далее в книге затрагиваются вопросы кормления (грудное и искусственное вскармливание), обрезания, покупки детских принадлежностей и подготовки ребенка к рождению младшего брата или сестры. Затем детально обсуждаются темы кормления младенцев, прорезывания зубов, ушных инфекций и простудных заболеваний. В каждом случае — идет ли речь о приучении к твердой пище, о прорезывании зубов или простудных заболеваниях — доктор Спок помогает родителям увидеть ситуацию глазами младенца и понять его эмоции.

Особое внимание уделяется тем событиям, которые могут оказывать влияние на взаимоотношения детей и родителей. Здесь рассматриваются такие вопросы, как реакция ребенка на незнакомых людей, использование соски (в том числе пустышки, а также сосание пальца), особенности сна и приучение к горшку. Последние главы, посвященные дисциплине, приступам гнева и потаканию детским капризам, затрагивают, пожалуй, самые сложные аспекты воспитания на втором году жизни.

На протяжении последнего года жизни доктора Спока мы встречались с ним несколько раз в неделю. Вместе со своей женой, Мэри Морган, он переехал из штата Мэн с его более холодным климатом в Калифорнию, теплое солнце которой оказывало благоприятное влияние на его здоровье. Мы сидели во дворе его дома, откуда открывался прекрасный вид на каньон, где росли зеленые чапарали, и, окруженные цветами, говорили про детей. Мы работали над седьмым изданием книги «Ребенок и уход за ним». Я был поражен энтузиазмом доктора Спока. В свои девяносто четыре года он с удивительной интеллектуальной и эмоцио-

нальной силой обсуждал те идеи, которые имели для него наибольшую значимость. Назову лишь несколько из множества вопросов, которые попали в поле нашего зрения: новые подходы к грудному вскармливанию, прекращение использования присыпки при раздражениях и опрелостях, рекомендации по вегетарианской диете и анализ различных советов, касающихся ночного недержания мочи. Продуманные ответы доктора Спока подкреплялись примерами из его клинической практики, а также идеями и предложениями, которыми делились с ним в своих письмах родители.

Читая очерки, собранные в этой книге, я слышал его голос. Голос заботливого и сведущего человека, который обращается непосредственно к родителям и выражает уверенность в том, что они хотят хорошо воспитать своих детей. Он верил в ваш ум, в ваши добрые намерения и уважал их. Я надеюсь, что эта книга передаст вам знания и мудрость врача, который посвятил всю свою жизнь сохранению эмоционального и физического здоровья детей.



Общение с младенцем: КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ МАЛЫША

У младенца множество способов сообщить вам о своих чувствах и потребностях. Поэтому очень важно уметь читать его подсказки, особенно если вы хотите научиться адекватно на них реагировать.

Новорожденные общаются главным образом посредством плача. Так что, если ваш ребенок плачет, это в определенном смысле хорошо, поскольку таким образом он сообщает, что нуждается в вас. Связь между родителями и младенцем станет более прочной, если отец и мать научатся понимать, что означает поведение малыша.

Я думаю, это крайне важно — уметь прислушиваться к своему ребенку. Вы можете начать учиться этому уже с самых первых дней его жизни. Прислушиваться в данном случае означает сосредоточивать свое внимание и наблюдать. Чтобы научиться понимать, чего хочет ваш ребенок, вы можете читать различные книги и статьи о воспитании и уходе за детьми, но больше всего информации вы получите, наблюдая за тем, как ведет себя младенец. Это значит, что его нужно не только кормить, купать и укладывать спать, но также смотреть на него и понимать, что он хочет вам сказать. Кроме того, необходимо доверять себе, своей интуиции. Ведь на самом деле вы знаете куда больше, чем вам кажется.