



ОБ АВТОРАХ

Лора Хантер

Лора — жонглер: она жонглирует жизнью (знакомо, да?). Она мать пятерых детей, педиатрическая медсестра с опытом более 18 лет, предприниматель и консультант по уходу за младенцами. У Лоры есть одна общая для всех сфер ее жизни страсть — вдохновлять и воодушевлять родителей.

Дженнифер Уокер

Подобно Лоре и множеству других современных мам, Дженнифер совмещает несколько ролей — жены, матери троих детей, педиатрической медсестры, оратора, широко востребованного консультанта по уходу за младенцами и детьми постарше, а также автора серии книг по воспитанию детей. Она обладает опытом работы более 20 лет

и знаниями, которыми делится с мамами и папами, чтобы предоставить им не только практические советы, но и вдохновение для того, чтобы справиться с радостями и трудностями родительства.

Организация Moms on Call — феномен, зародившийся в Атланте. Мы начали работать с местными семьями, проводя консультации по уходу за детьми от рождения до 4 лет на дому. И теперь, сочетая технологии, здравый смысл и страстное желание помогать родителям, мы работаем и поддерживаем семьи по всему миру¹.

Мамоучитель рекомендует обращаться за медицинской помощью, когда вы чем-то встревожены.

Если вы обеспокоены самочувствием своего ребенка или заметили какие-либо симптомы, немедленно обратитесь к педиатру. Порой у детей бывает просто жар, а иногда — что-то, чему вы не можете

¹ Вы можете посетить сайт авторов www.momsoncall.com и ознакомиться с информацией подробнее.

найти объяснения (называйте это интуицией или материнским предчувствием, что что-то не так). Этого достаточно для того, чтобы обратиться за медицинской помощью. Многие из описанного в данной книге будут по-разному интерпретироваться разными педиатрами. Но когда речь заходит о вашем ребенке, именно вы несете ответственность за принятие конечных решений.

Эта книга предназначена для того, чтобы снабдить вас знаниями о том, как заботиться о малыше. Это не медицинский учебник, а всего лишь информация, на которую можно ссылаться.

Ни автор, ни издатель не несут ответственности в вопросах медицины, здоровья и других профессиональных областях, о которых идет речь в книге. Читатель должен проконсультироваться с компетентным педиатром, лицензированным диетологом или другим специалистом. Автор и издатель не несут никаких обязательств, связанных с убытками, а также риском (личным или иным) перед любым родителем, физическим или юридическим лицом в отношении любого заболевания, инвалид-

ности, травмы, потери или ущерба, которые могут быть нанесены (случайно или нарочно) использованием и/или применением методик, описанных в данной книге.

Эта книга должна использоваться только в качестве дополнения к рекомендациям вашего педиатра, но ни в коем случае не вместо них. Она не может заменить регулярные посещения врача или противоречить рекомендациями любого профессионала или организации в области медицины. Книга не должна быть единственным источником информации о воспитании и заботе о ребенке, техниках дисциплины, питании, приготовлении и хранении пищи, а также любой другой информации. Вам необходимо ознакомиться с другими доступными источниками и узнать как можно больше об этом.

Упоминание конкретных компаний, организаций или органов власти в этой книге не означает одобрения со стороны издателя.

Мы приложили все усилия в рамках разумного для того, чтобы сделать эту книгу максимально

полной и точной, насколько это возможно. Однако обсудите со своим педиатром содержащуюся в ней информацию, прежде чем воплотить ее в жизнь. Она актуальна только на момент написания, и вся новая либо противоречащая содержанию книги информация подлежит детальному обсуждению с компетентным профессиональным медицинским персоналом, у которого наблюдается ваш ребенок.



ОТЗЫВЫ

«Спасибо за книгу! Она оказалась самой полезной из всех, что мы изучили».

Сьюзан К.

«Чтобы вырастить замечательных детей и при этом сохранить собственную жизнь в порядке, нужно быть по-настоящему образованным родителем-новичком. Планирую возвращаться к этой книге как только появится необходимость».

Лиз Х.

«Мне кажется, всем было страшно пробовать подход “позволь ребенку заплакаться”, но это правда не так плохо. Всего за пару ночей все приходит в норму. Большое, большое спасибо! Используйте наш пример “неожиданного родительства” и, применяя персональные рекомендации, откройте для себя методики, работающие лично для вас».

Беатрис Л.

«Я шучу, что мне пора на конкурс сна с ребенком. Он спит 11–12 часов ночью, плюс 2–3 часа днем. Может, здесь вмешалась генетика, но абсолютно точно помогла и эта книга».

Джаслин А.

«Мы и так были абсолютно согласны с вашими советами, но вы дали нам дополнительную уверенность в себе, и мы смогли тверже стоять на своем. Спасибо!»

Кристин К.

«Вы дали мне и моему мужу советы, как уложить спать годовалого малыша. Все, что вы предсказали, случилось, и через 2 недели дочка сладко спала всю ночь. Вот уже 6 месяцев мы обходимся без ночных пробуждений — и за это мы благодарны вам».

Дженнифер Р.

«Обожаю эту книгу и ее авторов! Она помогает, обучает и вдохновляет. Серьезно!».

Т. Эйкок

«Мне не хватает слов, чтобы выразить, как наша жизнь изменилась к лучшему. Лион прекрасно спит, и через страдания приучения ко сну я поняла, что это один из первых уроков в жизни сына, которому я научила его. Наблюдать, как он засыпает самостоятельно, все равно, что смотреть, как он покоряет Эверест. По-настоящему чудесный момент, и мы полны гордости за него».

Элис П.

«Я понимаю, что у всех нас были клиенты за границей. Моя семья в Великобритании так поддерживала нас! Но, чтобы вы понимали, сейчас я дистанционно веду клиентов в Северо-западном Китае и в Куала-Лумпуре (Малайзия). Это так вдохновляет! Онлайн-звонки творят чудеса!»

— *Меган Такер, успешный консультант по уходу за младенцами и детьми, прошедшая обучение по программе подготовки медсестер «Moms on call»*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйтесь! Мы — Лора Хантер, квалифицированная медицинская сестра, и Дженнифер Уокер, дипломированная медицинская сестра и бакалавр сестринского дела. Мы решили, что настало время написать книгу по уходу за детьми, которой мамы могли бы действительно пользоваться, — книгу от мам и для мам, которая учитывала бы реальность. Никаких заумных фраз, никакого чрезмерного перечисления расстройств, лишь вызывающих тревогу даже у самых спокойных родителей. Нет — что-то другое.

Мы знали, что она нужна мамам. Откуда? У нас на двоих 8 детей: две девочки (спасибо Лоре), два

мальчика и еще близнецы (у каждой!). Мы воспитываем их без нянь и ночных сиделок и смогли организовать все в семье таким образом, чтобы быть вместе днем, наслаждаться каждым ужином, который оказывается под столом, и оставаться дома ночью, чтобы позаботиться о ребенке, который поймал школьный вирус.

Как мы уже говорили, мы детские медсестры. И не просто детские медсестры, а медсестры по вызову. Когда педиатрический кабинет, рассчитанный на 9000 пациентов, закрывался, а у мам возникали вопросы в нерабочее время, они вызывали нас. Так что с 17:00 до 8:30 каждый будний день и все выходные мы не выключали пейджер. На все тревоги и проблемы (медицинские и не только), связанные с малышами, мы отвечали.

После примерно 300-го вызова с очередным вопросом по поводу базового ухода за младенцем Лора решила, что должна сделать что-то еще, чтобы помочь молодым мамам научиться ухаживать за детьми. Поэтому она стала проводить консультации по уходу за младенцами на дому. Мы разра-

ботали информационные блоки и инструкции для новоиспеченных родителей. Затем Лора приходила к ним домой и изучала разработанные нами материалы, помогая укладывать детей спать и рассказывая мамам и папам об общих вопросах ухода за новорожденным. Уже после первого раза мы поняли, что это то, для чего Бог послал нас сюда. Отзывы довольных родителей сыпались один за другим. Каждая консультация приводила к истории успеха, и, не прибегая к маркетингу, за первые три года наша компания выросла на 600%.

И вот мы здесь — как результат общественного спроса на реальную историю. Вместе мы разработали это пособие, в котором рассказывается о настоящем положении дел в вопросе воспитания детей.

Я и Лора ответили на тысячи вопросов родителей. Мы знаем, о чем беспокоятся мамы в 9 часов утра, знаем, о чем они беспокоятся в 4 часа дня и о чем беспокоятся в 8 часов вечера. И уж точно знаем, о чем они беспокоятся в 2 часа ночи. Мы знаем, потому что в течение многих лет отвечали на их вопросы и по-

тому что у нас есть свои дети. Мы думали о том же самом и испытывали те же чувства — и знаем, о чем беспокоятся мамы, потому что мы и сами мамы.

Существует распространенный страх совершить неправильный поступок или сделать неправильный выбор. Когда рождается ребенок, в вашем сердце словно открывается новая дверца, о которой вы даже не подозревали. Это невозможно объяснить, это можно только почувствовать. Я (Дженнифер) так нервничала с первым ребенком (Грейсоном), что только и могла, что оставить его на попечение невероятно способной и любящей бабушки.

Поэтому мы испытали на себе, что значит оставлять первого малыша, чтобы выйти на работу. Тот первый день — это душевная мука, и мы пережили ее. Но когда появились наши близнецы, работа вне дома уже не представлялась нам возможной. Принимать посетителей у себя стало отличным компромиссом. Да, это трудно, но это позволило нам общаться с мамами так, как может общаться только другая мама — с сердцем, полным сострадания и понимания.

Конечно, мы не делали *все* идеально с каждым из наших детей. Мы учились на ходу, как и все. Мы узнали, что значит быть матерью по-настоящему. И да, мы тоже читали обучающие книги для родителей. Нас иногда раздражало, что советы будто даются только для тех семей, где всего один ребенок. Или будто вам приходится решать вопросы только с одним, пока другие спокойно ждут. Большая часть книг оставила после себя осадок. Казалось, что они предлагают мгновенное решение проблемы, но ничего так и не помогло.

Так что, если вы ищете ложное чувство того, что вы все делаете идеально, — здесь вы его не найдете. Здесь, мы надеемся, вы найдете краткое и простое для понимания руководство.

Дети — прекрасные, чудесные создания, которые полны загадок и всегда удивляют. Мы хотели бы использовать наш опыт и образование, чтобы помочь вам наслаждаться временем, которое вы проводите с таким ценным сокровищем, посланным вам свыше. Ваш ребенок появился именно у вас, а значит, вы — его идеальный