

Карлос Гонсалес

# Беседы с педиатром



# Карлос Гонсалес

## Беседы с педиатром

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42595358](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42595358)*

*Беседы с педиатром: СветЛо; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-905392-29-0*

### Аннотация

Новая книга Карлоса Гонсалеса призвана помочь родителям получать удовольствие от воспитания и общения с детьми. Взгляды доктора Гонсалеса на здоровье и воспитание можно свести к одной фразе: «Сохраняйте спокойствие – вы и ваш малыш лучше знаете, что вам нужно делать». Это константа, которая лежит в основе каждого из более чем двухсот писем, составляющих эту книгу. Они были отобраны из тысяч писем, на которые доктор ответил в течение тех четырнадцати лет, что вел свою колонку в журнале Ser Padres («Родительство»), и распределены по актуальным для родителей темам: грудное вскармливание, уход, прикорм и питание, сон. В книге также затрагиваются темы, выходящие за рамки вопросов физического здоровья: отношения в семье, семейные традиции и воспитание.

# Содержание

Пролог	7
1. Воспитание и привычки	10
Сон	10
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# Карлос Гонсалес

## Беседы с педиатром

**Carlos González**

**Entre tu pediatra y tú**

*Lo que necesitas saber para criar a tu hijo de forma natural*



Все интернет-ссылки на научные исследования работали  
в момент выхода книги на испанском языке

© ИП Лошкарева С.С. (Издательство «СветЛо»), 2015,  
перевод, оформление

© Carlos González, 2010

© АСПАМ, 2010

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2010

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может  
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими  
бы то ни было средствами, включая размещение в интернете  
и в любых информационных системах, для частного и пуб-

личного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

\* \* \*

*Джоане, которая освещает мои дни*

Круг, в который мы попадаем при рождении, предопределяет наше счастье или несчастье. Благословен человек, над которым проливались, подобно небесной росе, поцелуи его родителей! Эти поцелуи проникают через нежную кожу ребенка, достигают его сердца и умягчают его навсегда. Тот, кто имел простых и любящих родителей, никогда не возненавидит человечество в целом, потому что эти обожаемые существа составляют его лучшую часть. В ином же случае, если неблагоприятная судьба определила ему ледяное гнездо, он никогда не сможет избавиться от пронизывающего до костей холода.

*Армандо Паласио Вальдес*

*«Литературное наследие»*

*Все имена и факты, которые позволили бы идентифицировать детей или их родителей, были изменены.*

*Если Вы – один из тех, кто писал эти письма, то можете связаться с издательством по электронной почте и рассказать нам окончание своей истории.*

[entretupediatraytu@temasdehoy.es](mailto:entretupediatraytu@temasdehoy.es)

# Пролог

Это долгая история, и ее начало уже растворилось в небытии.

В середине 1994 года со мной связались из журнала *Ser Padres* («Родительство»), полагая, чтобы услышать советы по поводу статьи о лактации. В те времена я был юным и неопытным педиатром, основавшим в 1991 году с кучкой идеалистов АСРАМ – ассоциацию по пропаганде грудного вскармливания. Не знаю, как о нас узнали и где раздобыли мой телефон.

В июне 1994 года мой номер оказался у них под рукой, и они позвонили с просьбой ответить нескольким матерям, которые написали в редакцию журнала по проблемам лактации. За этими последовали еще три-четыре письма, а в конце 1995 года пришло неожиданное предложение: создать мою собственную консультацию по грудному вскармливанию с постоянным разделом в журнале. Разделом, который вначале занимал полстраницы, а потом постепенно разросся до двух.

Я всегда буду благодарен *Ser Padres* за то, что поверили в меня. Они дали мне возможность донести информацию о грудном вскармливании тысячам семей, привилегию читать и отвечать на письма многих и многих матерей (а иногда и отцов), стимул написать мою первую книгу.

Это 5000 писем с января 1996 года. Вопросы, которые

вначале относились исключительно к лактации, со временем охватили и другие вопросы здоровья, роста и развития детей. Читая эти письма, я много узнал о нормальном поведении здоровых детей (какими является, к счастью, большая их часть) и о ежедневных заботах матерей. Я усвоил, что дети обычно просыпаются чаще с четырех месяцев, что они обычно перестают есть в год, что часто они не хотят есть ничего, пока мать на работе, что в возрасте около года им хочется уже есть нормальную еду, не протертую, но что позже это желание уходит и что попытки следовать строгим и общепринятым нормам по питанию, воспитанию и образованию детей часто ведут к излишним страданиям.

В журнале появляется лишь малая часть полученных писем, и всегда в сокращении: вопрос сведен к трем строкам, ответ едва доходит до десяти. Сейчас впервые публикуется выборка из целых вопросов и ответов (или почти целых, так как были сокращены некоторые отрывки).

При ответе на вопросы работаешь с очень неполной информацией и, как правило, невозможно запросить дополнительные сведения. Самый обычный разговор в медицинской консультации («Ребенок кашляет?» – «Да». – «Давно?» – «С пятницы». – «Его рвало?» и т. д.) мог бы вызвать длительный обмен письмами. Надо читать между строк, судить по косвенным указателям об истинной проблеме и истинной обеспокоенности матери (которые не всегда совпадают) и иногда давать альтернативные ответы на разные возможные вари-



анты. Я попытался отвечать строго по содержанию, ясно по форме и, когда было возможно, с юмором. Проблемы, казавшиеся неразрешимыми, часто становятся проще при взгляде под другим углом зрения.

Так как, строго говоря, я являюсь автором двух третей этой книги, то с целью вернуть каким-то образом матерям, отцам и детям то многое, что они мне дали, я решил передать 30 % авторских прав ассоциации АСРАМ, чтобы она могла продолжить свою работу по защите грудного вскармливания.

Моя глубокая признательность тем, кто на протяжении этих лет почтил меня своим доверием. Мои самые глубокие извинения тем, кому я не смог помочь.

*Карлос Гонсалес*

*Ноябрь 2009*

# 1. Воспитание и привычки

## Сон

*Мой ребенок постоянно просыпается, потому что часто срыгивает – ночью и днем, даже если очень сонный. Врач сначала давал ему Blevit Digest, а поскольку никакого результата не было, то сейчас он выписал Магнезия карбоника и Этуза циннапум. В чем проблема? Может, это из-за того, что он пьет молочную смесь уже месяц и неделю, а ему только месяц и две недели? Может, потому, что он не привык и срыгивает по несколько раз и его это беспокоит и будит, из-за чего он не высыпается? Это из-за этого или причина в другом? В остальном все нормально – выпивает 90 мл молока каждые три часа чаще. Иногда меньше, так как из-за срыгивания он вскоре снова чувствует голод и беспокоится. Действительно, это из-за желудка или его плохой сон вызван другой причиной? Надо ли дать ему что-то, чтобы он лучше спал? Не знаю...*

*Спасибо.*

*Оливия*

30 ноября 200\*

Дорогая подруга!

Я не совсем понял, что Вы имеете в виду, говоря «постоянно просыпается». Если хотите сказать, что просыпается каждые десять минут как днем, так и ночью, тогда правильной будет сказать, что ему не удастся заснуть. Сомневаюсь, что ребенок (или мать) мог бы выжить в таком режиме в течение полутора месяцев (и я не шучу – можно убить животное, не давая ему спать). Если Вы имеете в виду, что ваш сын иногда кажется спящим, но через пять или десять минут он снова не спит, а в другие разы спит один час или полтора и просыпается и редко, когда спит три или четыре часа подряд ночью, тогда Ваш сын совершенно нормальный и Вы преувеличиваете, говоря «постоянно».

У детей фазы сна очень короткие, едва ли один или два часа. Между циклами они проходят через фазу частичного пробуждения, которая означает, что достаточно пролетевшей мимо мушки, чтобы проснуться окончательно.

Дети, которые спят со своей матерью, иногда не просыпаются полностью, так как просто вдыхают ее запах, слышат ее дыхание или прикасаются к ней, успокаиваются и снова глубоко засыпают. В другие разы просыпаются окончательно и просят поесть. Так как бутылочку нужно подготовить и нельзя дать так быстро, как грудь, они обычно бодрствуют дольше и затем им немного сложнее заснуть.

Дети, которые спят отдельно от матери, в колыбели, иногда тоже до конца не просыпаются, но некоторые просыпаются каждый час-полтора регулярно (кажется, это Ваш слу-

чай). Чем больше мать медлит с тем, чтобы подойти и успокоить их, тем дольше они бодрствуют и тем труднее сделать так, чтобы они снова заснули. Иногда кроме того, чтобы покормить, надо взять их на руки, покачать, спеть песенку...

Кроме того, фазы сна ребенка и взрослого очень различаются. Мы, взрослые, погружаемся в самый глубокий сон сразу как засыпаем. Дети же, наоборот, проходят примерно двадцатиминутную фазу легкого сна перед глубоким. Если малыш засыпает на руках и после пяти минут сна его пытаются положить в колыбель, обычно он просыпается и начинает плакать. Напротив же, когда он находится в фазе глубокого сна, его практически невозможно разбудить.

По всем этим причинам многие матери, прежде всего если их ребенок из тех, что легко просыпается, в течение дня много носят его на руках (есть специальные приспособления для ношения малышей – слинги, рюкзаки). Они не кладут малыша в колыбель ранее получаса сна на руках, устанавливают ее в гостиной или в другом месте, где чаще бывает мать (такие дети лучше спят со светом, шумом и мамой, чем в темноте, тишине и без мамы). Также колыбель ставится возле кровати матери или же ребенка кладут прямо в мамину кровать.

Не думаю, что Вашему малышу понадобится принимать какое-либо лекарство. Ничего другого, кроме молока. Конечно, Вы нам не говорите, почему даете смесь, хотя, похоже, считаете, что она не очень подходит ребенку. Если это

так, знайте, что Вы можете снова начать давать ему грудь. Да, это можно сделать, хотя прошло уже больше месяца, как Вы ее не даете. Если Вас заинтересовала возможность вновь кормить сына грудью, лучшее, что можно сделать, – связаться с группой матерей Liga de la Leche («Молочная лига»).

Надеюсь, что эти советы будут Вам полезны и что Вы будете очень счастливы со своим сыном. Расскажите нам потом, как ваши дела.

*С сердечным приветом,*

*Карлос Гонсалес*

*Я мать девочки, которой почти шесть месяцев. Я ее кормлю в основном своим молоком, так как только месяц назад начала вводить ей фруктовое пюре на полдник и кашу на ужин. Моя проблема в том, что Лиза, моя дочка, не дает мне спать по ночам. Она довольно часто просыпается, чтобы сосать. Сейчас она спит со мной, так как я очень устаю и не расположена вставать к ее кроватке каждый раз, когда она проголодается. Многие полагают, что я совершаю серьезную ошибку, так как таким образом ребенок постоянно ко мне привязан. Я решила попробовать и положила ее на ночь в свою кроватку. К моему удивлению, она спала как обычно, но это опять же сильно меня утомило. Мне пришлось положить ее в мою кровать уже для моего же удобства. Многие думают, что во время грудного вскармливания дочка продолжит просыпаться по ночам. Другие мне*

говорят, что я ее балую и что, вероятно, я заслужила то, что имею.

Я же полагаю, что она остается голодной, так как каши, которые я ей даю вечером с надеждой, что она ими наестся, ей не нравятся. В большинстве случаев у нее бывают позывы и ее рвет, в результате все заканчивается грудью. Через несколько минут она засыпает, но через три или четыре часа просыпается поест (при этом никогда не плачет и засыпает сразу после кормления). Плохо, что иногда она просыпается четыре раза, повезет, если только два.

Дочка чувствует себя очень хорошо, весит почти восемь килограммов при росте 68 см, мой педиатр говорит – это выше среднего. Лиза выглядит очень здоровой и счастливой – глазки блестят, не перестает улыбаться и, как я уже говорила, никогда не плачет. Идеальный ребенок, если бы не ночи, которые она мне преподносит. Я купила книгу, которую мне порекомендовали и заверили, что она помогает: «Спи, малыши» доктора Эстивиля. Я уверена, что Вы о ней знаете. Я с ней не во всем согласна, но в детали вдаваться не буду, так как уже много их привела. Мне хотелось бы услышать еще одно мнение и какой-нибудь волшебный метод, который мне поможет наладить ее сон. Может, надо ввести четкое расписание приемов пищи? Я собираюсь это сделать, но сейчас, из-за жары, их требуется больше.

Полагаю, что не стоит более задерживать Ваше внимание. Мне только остается поблагодарить Вас

*заранее за предоставленное внимание и сказать, что я читала Ваши статьи в журнале и они мне показались исполненными здравого смысла. Поэтому очень надеюсь, что Вы поможете мне с решением.*

*Спасибо.*

*Иратче (очень сонная мама)*

19 июля 200\*

Дорогая подруга!

Ваша дочка не перестает улыбаться и никогда не плачет. Почему же счастье детей вызывает такую зависть у некоторых взрослых? Почему столько людей хочет покончить с этим счастьем? Хотя Ваша дочь прекрасно себя чувствует, Вас упрекают в плохом уходе. Но если бы Вы рассказали им другую историю, например, что дочка спит одна в кровати, что иногда она просыпается и плачет пять минут подряд, а Вы не подходите к ней, чтобы не избаловать, или что вечером у нее колики и что у нее всегда сопельки... В таком случае Вас бы не ругали, что ребенку плохо, а похвалили бы, что Вы «все делаете хорошо».

И Вы сами сейчас меньше высыпаетесь, чем когда у вас не было детей, без сомнения, но Вы кладете свою дочь в кровать не из жертвенности и не потому, что Вам нравится страдать, а потому, что Вы увидели, что так спите лучше, чем каким-либо другим образом. Тем, кто критикует, важны не результаты, а непоколебимая приверженность нормам, хотя они и не действуют.

Говорит сам за себя комментарий: «Она всегда будет к вам привязана». Первое: они верят, что основное желание любой матери – освободиться от своего ребенка. Как же относилась к человеку его собственная мать, чтобы такое помыслить? Второе: видимо, они не слышали, что дети растут. Они думают, что Ваша дочь продолжит спать в Вашей кровати в 15 и в 25 лет?

Я так же, как и Вы, абсолютно не согласен со знаменитой книгой «Спи, малыш». Да, обычно это работает, но вопрос не в этом. Какой лучший способ не довести рабочих до забастовки? Это метод Франко. Было гораздо меньше забастовок при Франко, чем про Фелипе Гонсалесе. Означает ли это, что рабочие были более довольны или что Франко правил лучше? Позволять ребенку плакать не означает помочь ему чувствовать себя лучше, а говорит о пренебрежении его чувствами и подчинении его нашей воле. Ваша дочка не плачет потому, что вы не даете ей поводов плакать – она счастлива. Дети, которых «научили спать», не плачут, так как их заставили узнать посредством техники систематического игнорирования их плача, что весь протест бесполезен и что бы они ни делали, их родители никогда не обратят на них внимание ночью. Их сон – не сон того, кто достиг своих целей, но сон смирившихся с тем, что они отказались от их достижения.

Малыши просыпаются каждые полтора-два часа, даже Эстивиль говорит об этом в своей книге. Таковы их нормальные фазы сна. Он ратует не за то, чтобы дети не просыпались



(это невозможно), а за то, чтобы, проснувшись, они молчали, зная, что плакать бесполезно.

Просыпаться так часто ребенок начинает к трем или четырем месяцам, по мере взросления. 100 000 лет назад, когда у нас не было ни домов, ни одежды, любой маленький ребенок, который провел бы ночь в отдалении от своей матери, голый, под дождем и холодом, один в окружении крыс и волков, встретил бы рассвет мертвым. Матери проводили всю ночь со своими детьми, вероятно, вплоть до приближения подросткового возраста, как сегодня поступают орангутанги и шимпанзе. Матери так поступали не потому, что их этому обучили на курсах или в книгах, не потому, что к этому призывала религия, закон или общество, даже не потому, что они думали: «Если я его оставлю одного, он умрет». Это был инстинкт. У Вас еще есть этот инстинкт, поэтому Вы это делаете, несмотря на то что все вокруг говорят, что вы поступаете плохо. И поэтому знаменитая книга Вас не переубедила. И по мере своего роста ребенок также начинает участвовать в поддержании этого контакта, который крайне важен. Он не пассивное существо («остаюсь тут и не пикну, мама точно обо мне позаботится»), он участвует активно — это взаимный процесс. Каждые два часа он просыпается, потому что он на страже, он хочет убедиться, что Вы не ушли. Иногда он не до конца просыпается, только проверяет, что Вы тут, трогает Вас, ощущает Ваш запах, слышит Ваше дыхание и вновь засыпает. В другие разы пользуется случаем

немного поесть, но не из-за голода. Доказано, что даже наевшись на ужин кашей или тушеным мясом дети просыпаются точно так же. Они просыпаются не из-за голода, но наоборот, сосут, чтобы воспользоваться своим бодрствованием. Дети, что спят с матерью, почти половину молока выпивают за ночные часы.

Если же малыш просыпается и не видит мать, он принимается плакать до тех пор, пока она не вернется. Чем дольше она не идет («не подходи сразу, пусть привыкает ждать понемногу»), тем сложнее потом ребенку заснуть снова: кроме прикладывания, возможно, понадобится спеть, покачать, поддержать какое-то время на руках... И мать, естественно, тоже полностью просыпается, и ей потом тоже тяжелее заснуть.

В лабораториях при съемке инфракрасной камерой было доказано, что часто, когда малыши сосут ночью, не просыпаются ни они, ни их мамы. Вероятно, Ваша дочь сосет больше, чем Вы думаете.

Детей растить не просто, без сомнения, но гораздо труднее идти против течения, чем плыть с потоком. Вы уже убедились, что Вы и дочка спите лучше, когда Вы вместе. И вероятно, частично Ваше плохое самочувствие и бессонница связаны не самим по себе фактом совместного сна, а с попыткой бороться против него, с беспокойством, которое Вы ощущаете по вине всех тех, кто говорит Вам, что Вы поступаете плохо. А также учитывайте Ваши отдельные попытки

не класть ее к себе или относить из своей кровати посреди ночи, не давать ей грудь, ожидая, замолчит ли она без этого (после каждой такой попытки девочка несколько дней будет более нервной). Возможно, это самочувствие связано и некоторыми разногласиями с мужем (В самом деле, уже спит одна? Потому что уже подросла. Никто тебе не говорит, что ты взращиваешь порок на всю жизнь?) и с излишней мнительностью, с которой Вы подходите к этому вопросу, что заставляет Вас просыпаться и смотреть на часы – выдержала ли она больше часов этой ночью, чем прошлой...

Если перестанете идти против течения, прислушаетесь к своей дочке, вскоре научитесь спокойно спать топлес (раздетой по пояс) – пусть прикладывается сама – и успокаивать свою дочку, не будя ее полностью.

В каком городе Вы живете? Вам было бы полезно связаться с группой кормящих матерей. На [www.fedalma.org](http://www.fedalma.org), найдете список адресов по всей Испании.

Дети продолжают просыпаться по ночам до двух или трех лет, хотя это и очень варьируется. К трем годам многие дети могут понять уже (как понимаете Вы), что нет никакой опасности, когда ребенок спит один в своей кроватке и своей комнате, потому что он защищен от всего страшного и потому что родители недалеко. Это интеллектуальное понимание позволяет им иногда принять сон в одиночестве, хотя их инстинкты продолжают им говорить, чтобы они шли к своей маме. Это как если Вы говорите своему мужу: «Дорогой,

поскольку сейчас мы не планируем иметь еще детей, сексуальные отношения нам не нужны». Логика аргументов непобедима, и Ваш муж умом может ее понять, но его инстинкт говорит совсем другое.

Нет, конечно, не надо устанавливать строгий распорядок кормлений. У нее еще будет время обзавестись маниакальными привычками, когда вырастет, если захочет. Представьте, что ребенок привык завтракать в восемь, обедать в час тридцать и ужинать в восемь. В воскресные и праздничные дни вы завтракаете в десять, обедаете в три, летом ужинаете в девять или десять, потому что еще светло. И что будете делать со своей строгой дочерью? Придется вам готовить всю еду дважды. Нет, без сомнения лучше, чтобы она адаптировалась к плавающему расписанию взрослых, чем к одному из тех абсурдных строгих расписаний, которые предлагаются только в книгах.

Есть очень интересная книга обо всех этих вещах: «Наши дети и мы» Мередит Смолл.

Надеюсь, что эти размышления принесут Вам пользу и что общение с дочкой принесет Вам много радостных моментов. Расскажите нам через несколько лет...

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Прежде всего я должна поблагодарить Вас за Ваши советы и сказать, что теперь я чувствую себя лучше. Даже если моя дочка Лиза проснется этой ночью*

двадцать раз, я с большим удовольствием дам ей грудь, и все, что еще она попросит, с полным осознанием того, что то, что я делаю для нее, – самое лучшее. Мой муж также хочет поблагодарить Вас за информацию, что Вы послали мне, и за быстрый ответ. Он всегда меня поддерживал и верил в мой инстинкт и внутреннюю уверенность во всем, что касается Лизы. После Ваших советов мы поговорили, и нам хотелось бы попросить Вас порекомендовать нам педиатра с такой же философией. И хотя я не жалею о моем педиатре, мне хочется послушать еще одно мнение. Лиза чувствует себя очень хорошо, как я уже Вам сообщила. Но у нее есть какая-то шишечка величиной с горошину, на палец выше лба, около родничка. Мой педиатр уверяет, что ничего страшного (это точно не жировая киста, так как на ощупь она очень твердая, как кость). Я не пугаюсь, поскольку вижу, что малышке не больно, когда трогаю. С другой стороны, мне было бы спокойней, если бы кто-нибудь еще посмотрел ее. Жаль, что это не можете сделать именно Вы. Если знаете кого-либо, кто может помочь мне в этом, пожалуйста, пришлите мне адрес.

Спасибо еще раз за предоставленную помощь и за еще одно Ваше мнение.

С приветом,

Иратче

22 июля 200\*

Меня радует, что Вам понравился мой ответ. Уверен, что

Ваша дочка не станет просыпаться двадцать раз.

У меня нет знакомого педиатра в вашей местности, но в отношении того, что вас сейчас беспокоит (шишечка на голове), поможет любой педиатр.

Не все педиатры разбираются в грудном вскармливании, еще меньше разбираются в совместном сне, но практически все разбираются в шишечках, кистах. По крайней мере, знают, когда есть повод для беспокойства и для консультации специалиста. Таким образом, если вам нужно успокоиться, лучше будет проконсультироваться с любым другим педиатром. Если поедете куда-либо в отпуск, можете воспользоваться возможностью показать Лизу кому-нибудь, выслушать другое мнение. Если в консультации Вашего города есть несколько педиатров, в субботу обычно дежурит только один. Можете пошпионить, чтобы не было вашего педиатра, и прийти. Или можете зайти как-нибудь утром (то есть когда есть специалисты и, если надо, вас проконсультируют) в ближайшую больницу. Это возможные варианты, чтобы Вы выбрали один, но не три – не стоит впадать в панику по этому вопросу.

Если будете встречаться на собраниях с какой-либо группой по грудному вскармливанию, можете обсудить с другими матерями за и против всех педиатров города.

*Поцелуйте от меня Лизу.*

*Карлос Гонсалес*

*Мне хотелось бы начать с поздравлений доктору Гонсалесу с выходом его прекрасной книги. Считаю, что всем педиатрам было бы полезно ее почитать.*

*У меня два вопроса к доктору Гонсалесу.*

*Моему малышу почти пять месяцев, он очень мало спит. Из-за этого в моей семье все себя плохо чувствуют. Муж хочет, чтобы мы применили к нему метод Эстивиля, так как с нашей дочкой он дал результат почти с первых дней, как только она начинала плакать. Но малыши не такой. Как-то мы попробовали начать, и он очень много плакал. Поэтому я не считаю этот метод подходящим, а муж считает. Я думаю, что все дети разные и, вероятно, с ним не будет хорошего результата. Хотелось бы больше информации о детском сне. Я была на одной беседе с доктором, и мне она показалась очень полезной и интересной.*

*Мне хотелось бы кормить ребенка до шести месяцев, но когда я вышла на работу, молока стало меньше. Я работаю только половину рабочего дня. Молокоотсосом не удается сцедить в достаточной мере, и те запасы, что были в морозилке, подходят к концу. Не знаю, возможно ли, чтобы моя мать в полдень давала ему безглютеновые каши на воде. Хотелось бы узнать Ваше мнение.*

*С приветом,*

*Хэма*

23 мая 200\*

Дорогая подруга!

Метод Эстивиля, как я его понимаю, работает во всех случаях. Я бы не удивился тому, что в тех редких случаях, когда он не действует, это происходит потому, что родители не пошли до конца. Проблема не в том, действует этот метод или нет, а в том, хотим мы или не хотим его использовать. Для этого нам нужно очень хорошо представлять наши цели.

К сожалению, в самой книге тоже ничего не ясно. В ней говорится, что метод призван «научить детей спать», но это явный абсурд, так как дети умеют спать с самого рождения (они проводят во сне большую часть времени). Даже плод спит – еще до рождения. Более приближенно к реальности было бы сказать: «научить детей спать таким образом, как и когда этого хотят родители». Но и это было бы не совсем верно, так как книга берет на себя труд предупредить, что детям не следует спать с родителями, что они должны спать десять часов кряду в одиночестве, в своей комнате и без еды. А если так не делать, то у них будут проблемы со сном на всю жизнь и низкий рост по причине нехватки гормона роста... Приводятся все нормы стандартов, которые доказывают, что ребенок должен спать не так, как хочет он или его родители, а только как хочет автор книги, и точка.

Но с психологической точки зрения термин «научиться» обычно относится к процессу, посредством которого субъект повторяет какое-либо действие, за которое он получил поощрение. Например, если каждый раз, когда ребенок за-



сыпал бы со скоростью звука, мы давали бы ему премию, это называлось бы процессом обучения (сомневаюсь, что это работало бы). Но Эстивиль предлагает вариант с «точностью до наоборот»: речь идет не о награде за новое поведение с целью более частого его повторения – в этом методе нет никакой награды. Речь идет о прекращении награждения (перестают подходить) прежнего поведения (проснуться и плакать) с целью сделать его более редким. Технически это не обучение, а «отмирание привычки». Ребенок тут не учится спать – он и так это умел. Единственное, чему он учится, – это тому, что что бы он ни делал, его родители не подойдут ни успокоить, ни помочь ему. Метод работает тогда, когда ребенок потерял всякую надежду на то, что на него обратят внимание. И вернемся к началу: точно ли этому Вы хотите научить вашего ребенка?

Дети на грудном вскармливании обычно просыпаются ночью чаще в четыре месяца, чем в два. Этим они обязаны тому, что становятся более независимыми: они уже не зависят от того, находится ли мать постоянно рядом и заботится о них, они уже способны «стоять на часах», просыпаться приблизительно каждые два часа, убеждаться, что их мать здесь, и звать ее, если она ушла. Это уже не пассивное и незащищенное существо – ребенок может выразить свои желания и способен поддерживать контакт с близкими.

Поэтому в течение сотен тысяч лет, когда у нас не было еще ни домов, ни мебели, ни одежды, ни огня, дети умира-

ли, если разлучались с матерями на несколько часов. Когда ребенок просыпается ночью и видит, что матери нет, он принимается плакать до тех пор, пока она не придет. Потому что он происходит от тысяч поколений детей, которые вели себя именно так, — это их врожденный способ выживать. Другие дети, которые оказывались ночью в одиночестве, раздетые, посреди открытого поля и не плакали, умерли, не оставив потомства.

Разумеется, ваш сын, одетый и укутанный в своей колыбели, пока вы спите рядом в своей кровати, не подвергается никакой опасности. Но ведь он еще этого не знает. Когда он просыпается, то плачет так, как будто прощается с жизнью. Маленьким детям нужно спать с родителями. Позже, в три или четыре года, ваш сын сможет осознать, что нет никакой опасности, и осознанно принять свой сон в одиночестве. Шимпанзе спят со своими матерями до пяти лет, а пубертат у них наступает в семь. Вероятно, наши предки спали со своими матерями до двенадцати лет и более.

В течение этого периода, между тремя-четырьмя и десятью-двенадцатью годами, ребенок осознает, что он может спать один, но инстинкт продолжает призывать его ближе к матери, и он будет продолжать искать такую возможность. Чтобы Вы лучше поняли эту ситуацию: сказать Вашему ребенку трех лет — «Так как в твоей комнате нет никакой опасности, ты можешь спать один» — это то же самое, что сказать вашему мужу: «Так как мы сейчас не хотим больше детей,

то и сексуальные отношения нам не нужны». Конечно, ваш муж согласится с таким логичным рассуждением, но его инстинкт говорит совсем другое. По правде, дети обычно соглашаются гораздо легче, чем мужья.

Так же в связи с этими вопросами Вы найдете очень интересной книгу «Наши дети и мы» Мередит Смолл.

Что касается лактации и работы: если Вы заняты только половину дня, то вам не нужно сцеживать много молока. Эстивиль утверждает, что дети могут обойтись без прикладывания в течение десяти часов ночью, и хотя он немного преувеличивает, пять часов они точно могут оставаться без еды. Многие дети, когда матери нет, предпочитают спать, активно наверстывая упущенное в течение ночи (при совместном сне).

А если Вы сцеживаете немного молока, он выдержит еще больше. Сцеживание молока только увеличивает лактацию: чем больше сцеживаете, тем больше его прибывает. Если несколько раз сцеживаете каждый раз за вечер, молока будет с избытком. В выходные дни можете давать грудь интенсивней, так у Вас будет больше молока в понедельник. Молоко, которое сцедите в выходные, можно заморозить на крайний случай, если на неделе его не будет хватать.

Возможно, Вы думаете, что нельзя сцеживать молоко перед кормлением, «потому что не останется ничего ребенку», а также после кормления, «потому что груди пустые». Это не так. Можете сцеживать молоко в любой ситуации – до, после

или во время кормления. Если у вас электрический молокоотсос, самое удобное – сцеживать из одной груди, в то время как ребенок сосет другую, а затем меняться. Всегда что-то остается. Другая возможность – начать давать злаки. Можно приготовить их на воде, а лучше на сцеженном молоке, даже если его мало. Это улучшает вкус, и ребенок будет есть с большим удовольствием.

Надеюсь, что эти советы будут Вам полезны. Будьте счастливы с Вашими очаровательными детьми.

*С сердечным приветом,  
Карлос Гонсалес*

*Моему ребенку десять месяцев, кроме своих пюре и кашек «на десерт» он сосет молоко, но ночью продолжает просыпаться два или три раза, чтобы сосать. Это меня выматывает, так как в сентябре я вышла на работу. Я хотела бы прекратить кормление ночью, чтобы он спал без перерыва. Мне хотелось бы услышать от Вас совет, как лучше это сделать.*

*Хочу поздравить Вас с выпуском большого журнала, который я читаю с тех пор, как забеременела. Кроме того, я собираю все его выпуски, и он мне очень помогает.*

*Обнимаю вас всех.  
И большое спасибо!  
Долорес*

*17 апреля 199\**

Дорогая подруга!

Первое, что нужно уяснить: ваш сын плачет не от голода. Сейчас он уже ест все, и конечно же, вам уже пришлось в голову досыта накормить его кашей перед сном. Никакого результата, правда?

Ваш сын просыпается ночью, вы даете ему грудь, и он снова засыпает. Вы уверены, что хотите сделать что-то другое, вместо того чтобы дать ему грудь? Можете попробовать и, как говорят в рекламе, «если вы найдете то, что вам понравится больше, – сделайте это». Но самое вероятное, что любой другой метод – спеть ему, покачать, погулять – утомит вас гораздо больше.

В конце концов, ваша проблема не лактация, а бессонница, а лактация в Вашем случае – не проблема, а решение. В тот день, когда ваш сын проснется ночью, но уже не захочет грудь... пусть с ним ничего не произойдет.

Поставим вопрос по-другому: что я могу сделать, чтобы мой сын просыпался ночью меньше? И если он продолжает просыпаться – что я могу сделать, чтобы пережить это?

На первый вопрос мне нечего особо ответить, потому что мне не удалось сделать так, чтобы мои дети спали. Во втором вопросе я эксперт, так что будем выживать.

Возможные варианты. Где спит Ваш ребенок? Некоторые спят лучше одни, потому что их будит храп. Но чаще происходит наоборот: просыпаются одинаково, и если оказываются одни, то уже не спят. В то же время, если они находятся с

матерью – тут же успокаиваются. Многие родители в конце концов кладут ребенка к себе в кровать: так ребенок может сосать, что называется, в режиме самообслуживания, а мать практически не просыпается.

Родители тоже для чего-то нужны. Есть дети, которые ни в кровати, ни тогда, когда сосут, не спят. Тут уже не голод, а бессонница, это как раз тот момент, когда папе надо подняться и пойти показывать ребенку звездное небо, пока мама спит. Без сомнения, оставлять детей плакать – неправильное решение. Это не только «психологическая травма» – их плач среди ночи все равно не даст вам спать.

Не надо обращать внимание на критиканов. Лучшее решение для каждой семьи – это то, что делает более счастливыми их, а не соседку или педиатра.

Ваш сын просыпается не для того, чтобы вам надоедать. Уверен, что если бы ему было пятнадцать лет, он принялся бы читать или смотреть телевизор и никого бы не беспокоил. Но если среди ночи просыпается тот, кому всего десять месяцев, – что тут поделать?

Не знаю, пригодится ли Вам это. Первые годы всегда самые сложные.

*С сердечным приветом,  
Карлос Гонсалес*

*Моему ребенку шесть с половиной месяцев. С полутора до четырех месяцев у него были колики, поэтому спал он только на руках. К четырем с*

половиной месяцам он начал просыпаться с криком, отчего мы продолжали его убаюкивать на руках. Как Вы можете представить, я очень устаю. Последний раз он прикладывается в двенадцать или половине первого ночи, берет только грудь, а я ложусь только в час или в половине второго. Несколько раз за ночь встаю, так как он обычно просыпается. Часто даю ему грудь в половине пятого или пять утра, если повезет – в шесть. Вот такие у меня занятные ночи. В течение дня он кушает каждые три часа, прибавляет хорошо.

Я как выжатый лимон, во-первых, потому что мне тридцать четыре года, во-вторых, потому что уже шесть с половиной месяцев мне не удается спать шесть-семь часов подряд. Я не работаю и целый день провожу с ним.

Я его очень люблю, но я очень устала. Сейчас примерно десять дней, как я даю ему грудь каждые четыре часа, ночью в двенадцать часов укладываю его без укачивания на руках, в результате чего у нас теперь ребенок плачет в течение часа или двух. Правда не всегда, так как иногда он засыпает за едой, и тогда проблем нет. Но если он просыпается в половине второго или половине пятого и я его оставляю плакать – он плачет час или два.

Я хочу «научить» его спать одного, поэтому у меня такие вопросы: ничего не произойдет, если он плачет до двух часов? Я захожу и ласково начинаю говорить с ним, но у него сильный характер. Это лучший способ

*приучить его? Надо ли приучать его спать днем в колыбели и также оставлять его плакать? (Сейчас он днем спит в переноске, я укачиваю.)*

*Почему он просыпается ночью от двух до четырех раз? Может ли он выдержать с двенадцати до семи или восьми часов без груди? Иногда, если он просыпается в шесть, мне удается уложить его на руках. (И он выдерживает до семи или восьми часов в последнее время.) Я пыталась давать ему бутылочку – и не получается, пробовала давать ложкой кашу на молоке, но он не открывает рот.*

*Главное, что меня беспокоит, – хорошо ли я поступаю, оставляя его плакать. Мне его жалко.*

*Заранее большое спасибо, надеюсь на Ваш ответ, так как мой педиатр не идет на контакт и думаю его вскоре поменять.*

*С теплым приветом,*

*Ампаро*

23 января 199\*

Дорогая подруга!

У вас истощение из-за нехватки сна и неясности причины плача сына.

В самом деле, многие рекомендуют оставлять ребенка плакать для решения «проблем сна». Вероятно, что-то такое Вы слышали или Вам рекомендовали. «Современный» метод пропагандирует постепенное вымирание. Он кажется более эффективным, чем оставить детей плакать просто так. Вы найдете очень ясное объяснение метода в книжке под назва-



нием «Засни, малыш» Эстивилия и де Бежара.

Но много и нас – тех, кто абсолютно с этим не согласен. Попытаюсь в этом письме объяснить мои идеи, а Вы уже сравните и сами выберете.

Суть дискуссии в том, что считать нормальным сном для маленького ребенка. По доктору Эстивилию, нормально для ребенка шести-семи месяцев – «четыре кормления в день и одиннадцать или двенадцать часов ночного сна. Он должен ложиться без нытья, довольный и радостно прощаться с родителями». Таковы произвольные нормы, имеющие слабую связь с действительностью. В различных исследованиях, проведенных в Каталонии, некоторые – самим Эстивилем, отмечается, что только 83 % детей спят между десятью и двенадцатью месяцами, между 22 % и 51 % весь первый год спят в постели родителей, 20 % нуждаются в присутствии родителей, чтобы спать в период между шестью и тридцатью шестью месяцами... Чтобы не давать логичного объяснения тому, что сон детей очень варьируется и что спать с родителями или просыпаться ночью – это нормальное поведение, предпочитают возложить вину на родителей: речь идет о «проблемах сна, вызванных плохими приобретенными привычками».

Одни дети спят больше других. Многие дети просыпаются ночью один или несколько раз в течение нескольких лет. Нормальная форма укладывания детей – обеспечить им контакт с родителями или хотя бы с матерью. Так спят четверть

или даже половина всех детей у нас и практически все дети в развивающихся странах. Столетиями те дети, которые не спали с матерью, — умирали (можете представить ребенка одного на полу, зимой, когда не было ни матрасов, ни одеял, ни стен, ни дверей?).

Дети плачут, когда их отделяют от матери, и не перестают плакать, пока она не вернется. Это поведение нормально для многих млекопитающих и птиц, и оно обязательно для выживания. Конрад Лоренц объясняет, почему гусенок, отделенный от матери, плачет до истощения. Для своего выживания ему значительно полезнее потратить последние силы на плач в поисках своей матери, чем пытаться искать еду или прятаться от хищников.

Большинство наших бабушек-дедушек спали со своими родителями. Они не засыпали сами, мать их укладывала, качая на руках и напевая колыбельную. В течение дня они шли за руку с матерью или другим членом семьи — пока не могли идти сами. В нынешнем веке в некоторых немногих западных странах стало модным, чтобы дети спали одни. Некоторые могут адаптироваться, и не похоже, чтобы сон в одиночестве им вредил, они выглядят довольными и счастливыми. Но у многих других древние инстинкты довольно сильны. Если мы согласны с тем, что ребенок будет просыпаться ночью и требовать присутствия своей матери, хитрость состоит в том, чтобы найти такой способ, при котором мать как можно больше отдыхает.

Я бы не осмелился диктовать какие-то нормы – каждая семья пробует сама найти свою золотую середину. Для многих самое простое и практичное – положить малыша спать с родителями, в той же кровати или в колыбели рядом с ними. Таким образом, как только ребенок протестует, его могут взять и приложить к груди до того, как он проснется окончательно и войдет «в раж». Некоторые прикладывают по несколько раз за ночь до трех лет и более, в то время как другие обычно спят всю ночь, без прикорма, и до двух лет. Не то чтобы по ночам они так хотели есть (мне бы не пришлось в голову давать им бутылочку в определенном возрасте), грудь для них как бы «анестезия», самый быстрый способ снова уснуть. Для матери это неудобно, но она при этом спит гораздо лучше, чем если бы вынуждена была вставать, чтобы подойти к ребенку, или если слушает его плач всю ночь напролет. На самом деле многие матери не знают, сколько раз их ребенок прикладывается за ночь, так как сами не просыпаются полностью.

Абсолютно неверно считать, что при этом дети вырастают избалованными, с плохими привычками – ничего подобного. Когда вырастут, вполне могут спать без мамы.

Не сомневаюсь, что, если следовать методу доктора Эстивия, дети в конце концов привыкают спать в одиночестве. По сути, метод состоит в том, чтобы приходить на плач каждый раз с большей задержкой до тех пор, пока ребенок не поймет, что не стоит плакать, так как все равно никого не

дождаться. Проблема в том, что я не хочу учить этому своего ребенка. Я хочу научить его тому, что его отец придет на помощь, когда ему это нужно. Я полагаю (хотя у меня и нет доказательств), что это – крепкий фундамент для строительства длительного доверия и подлинной независимости.

Я не считаю, что дети плачут для того, чтобы нас утомить или развивать легкие. Я считаю, что дети плачут от того же, что и взрослые, – а именно, когда страдают.

Тот факт, что они страдают (а потому и плачут) по причинам, кажущимся нам неважными, не означает, что их страдание становится менее важным. Когда мы плачем из-за декларации о доходах или знаков на номере нашего автомобиля, детям это тоже не кажется существенным.

Не знаю, были ли Вам полезны эти мои рассуждения. Как минимум, надеюсь, они позволили посмотреть другим взглядом, отличным от тех, что имеют Ваши домашние и друзья, книги и педиатры. Теперь у Вас есть, из чего выбирать.

Желаю разрешить Ваши трудности и больше отдыхать. Каждый случай индивидуален, и я уверен, что Вы сможете найти наиболее подходящее решение для Вас, Вашего сына и Вашей семьи.

Нам бы хотелось в дальнейшем получать от Вас известия.

*Крепко обнимаю.*

*Карлос Гонсалес*

*Я мать девочки десяти месяцев, которая еще на грудном вскармливании. Моя проблема в том, что*

*ночью она не спит и двух часов подряд. Единственная форма заставить ее молчать и добиться засыпания – дать ей грудь. Мне сказали, что есть капли для детей, страдающих бессонницей, и они хорошо помогают, но мой педиатр против. Как я могу отнять ее от груди и добиться, чтобы она спала всю ночь? Могу я ей давать эти капли?*

*Спасибо за все.*

*Сильвия*

5 марта 199\*

Дорогая подруга!

Вы чувствуете себя перегруженной и, вероятно, обессиленной, потому что ваша дочь часто просыпается ночью. Я бы не удивился, если бы Вы написали, что уже получили порцию критики от тех, кто Вам говорит, что Вы «портите» дочь.

Я абсолютно не верю в теорию «испорченности». Попросту говоря, есть люди, которые мгновенно засыпают, и те, кто на это не способен. Взрослые просыпаются ночью, смотрят на будильник, переворачиваются на другой бок и снова засыпают. Если не могут заснуть, поднимаются и начинают читать книжку. Но чем может заняться ребенок десяти месяцев, если он просыпается в темноте среди ночи?

Поборники теории «испорченности» рекомендуют оставлять ребенка плакать. После нескольких дней «дрессировки» ребенок понимает, что плакать не стоит, потому что внимания все равно не обратят, и замолкает. Мне этот способ

не кажется адекватным для обращения с человеческим существом.

Я из тех, кто считает, что если плачет ребенок, да и взрослый, это оттого, что он страдает. Бывает, что причины, по которым плачут одни, вызывают улыбку у других. Но для того, кто плачет, речь идет о чем-то серьезном.

Разумеется, Ваша дочь просыпается не от голода. Даже если бы ей давали мясное пюре на ночь, она бы так же просыпалась. Тот факт, что она успокаивается у груди, не означает, что она была голодна. Грудь – это «волшебная палочка» во многих ситуациях. Вот, если бы ей уже не нужна была Ваша грудь, то это бы было гораздо большей проблемой.

Мне видится так: истинная задача заключается в том, чтобы сделать самой все для выживания, то есть для того, чтобы максимально выспаться за то время, пока ребенок будет расти. Вы не уточняете в письме, где именно спит дочка. Если в другой комнате и каждые два часа Вы идете туда, чтобы кормить ее сидя, меня не удивит, если Вы скоро превратитесь в «зомби».

Многие родители находят для себя удобным поставить колыбель рядом со своей кроватью. Как только услышите крик (не дожидаясь, чтобы малышка долго плакала и проснулась окончательно), можете взять ее к себе в кровать и приложить к груди. Часто в таком случае матери засыпают раньше детей. Остаток ночи дети могут сосать в режиме самообслуживания, что хорошо переносится мамами. Часто они и не мо-

гут вспомнить, сколько раз за ночь прикладывается ребенок, так как находятся в полусне. Иногда тем, кто против такого режима, оказывается отец, он-то спит более комфортной, в то время как мать поднимается каждые два часа... Угроза больше не подниматься с предложением ему самому встать и смотреть, что с ребенком, обычно творит чудеса. И в любом случае – отец уже большой мальчик и тоже может спать один.

Относительно капель для сна – они бывают двух типов. Первый – мгновенного действия, они сейчас сильно рекламируются. Это не что иное, как дорогой сахар. Спать от них ребенок лучше не станет, а если он привыкнет засыпать с соской, намазанной этим средством, развивается ужасный кариес, зубы превращаются в кашу. Второй тип – лекарства, которые действительно способствуют засыпанию. Такие же, что используются у взрослых: валиум, барбитураты, психотропные... Не считаю нужным давать подобное детям, разве что в исключительных случаях и в течение короткого периода времени (например, в случае сильных ожогов у ребенка или чего-то подобного).

Надеюсь, что мои размышления Вам пригодятся, желаю Вам удачи... и счастливых снов.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Обращаюсь к Вам с надеждой, что сможете разрешить мои сомнения молодой мамы.*

Мне тридцать лет, и я мама уже полгода. Беременность протекала прекрасно, как и роды. Девочка моя была как ангелочек (им и остается), так как спала она ночь напролет до пяти месяцев. Я кормлю ее грудью.

В пять месяцев она начала просыпаться по ночам один, два, а иногда и три раза, и я ее прикладывала.

Уже месяц, как мы на смешанном кормлении, вот мои записи, чтобы Вы меня поправили, если я делаю что-то неправильно:

- 7.30 – грудь,
- 12.30 – грудь,
- 15.30 – грудь,
- 19.00 – фруктовое пюре и грудь,
- 22.00 – злаковая каша и грудь.

Девочка без проблем восприняла новую еду. Ночью пьет 180 мл молока с 4 ложками каши из злаков, а затем немного берет грудь. Обычно просыпается два раза на протяжении ночи. В настоящее время ей шесть месяцев, вес шесть с половиной килограммов.

Во время других прикладываний она прекрасно себя чувствует, ей даже неважно, что есть три часа между едой, особенно по утрам.

Вопрос состоит в том, что я не знаю – надо ли давать ей грудь ночью, если она просыпается. Проблема в том, что я уже вышла на работу и очень устаю. Я прихожу на работу к девяти, поэтому я могла бы сдвинуть на более позднее время первое кормление.



*Какое-то время (в течение десяти дней примерно) мы ей давали Blevit сиейю с целью отучить ее от ночных кормлений. Но даже при этом она просыпалась точно так же. Мы давали 100 мл Blevit на протяжении всей ночи, не все за раз.*

*Мне бы хотелось услышать совет – нужно или нет давать грудь ночью и сколько раз.*

*Также хочется спросить, можно ли время от времени пользоваться ходунками.*

*Я была бы очень признательна за скорый ответ. Заранее спасибо за Ваше внимание.*

*С приветом,*

*Сара*

11 октября 199\*

Дорогая подруга!

Вы устаете из-за того, что дочка просыпается по ночам с тех пор, как вы начали давать пюре. Спрашиваете, хорошо ли давать грудь ночью.

Некоторые новорожденные спят много, но по мере роста их активность увеличивается. Это вопрос не голода, а нехватки сна.

Совершенно нормально, что Ваша дочка просыпается несколько раз за ночь, и возможно, она будет продолжать так делать в течение долгого времени. Кстати, многие взрослые тоже просыпаются по нескольку раз каждую ночь. Разница в том, что мы смотрим на часы, видим, что еще очень рано, и снова засыпаем. А если же бессонница одолевает, мы встаем

и начинаем читать. Но что же может делать шестимесячный ребенок, проснувшись ночью? Кроме того, многие дети работающих матерей предпочитают спать днем и наверстывать время общения ночью. Жизнь без мамы очень скучна...

Таким образом, Вы видите, что проблема состоит не в том, хорошо или нет давать дочке грудь. Разумеется, давать грудь – хорошо всегда, и чем больше, тем лучше. Ночью выделяется больше молока, чем днем. И чем больше будет сосать дочка, тем более насытится. Но настоящая проблема состоит в вопросе: что я могу сделать, когда она просыпается? В большинстве случаев дать грудь – это самый быстрый и эффективный способ скорейшего Вашего с дочкой засыпания.

Все это вопрос организации. Подниматься среди ночи, чтобы покормить, очень утомительно, особенно если вам сказали о такой глупости, как необходимость мытья сосков перед и после кормления. Большинство матерей предпочитают брать деток с собой в кровать либо приставлять кроватку к своей, откуда легко взять ребенка по первому зову. Дети, спящие с мамами, обслуживают себя сами, в большинстве случаев матери и не просыпаются до конца. А на другое утро не могут вспомнить – один раз сосал ребенок или пять.

В этом возрасте лучше давать пюре после груди, а не до, потому что в этом возрасте питает не пюре, а молоко. Из-за того, что ребенок ест фрукты, он пьет меньше молока, таким образом, он входит в режим похудения.

Детям, которые питаются грудным молоком, совсем не нужно, чтобы добавляли молоко в злаковые каши, они и так уже принимают много молока, и лучшего качества. В пятницу Вы можете решить дать молоко, если вы предпочитаете, но Вы должны осознавать, что это начало смешанного кормления. Нет никакой разницы, даете ли вы бутылочку с молоком или молоко, смешанное со злаками, – ваша дочь может сначала брать грудь и затем отдельно злаки без молока (так как промышленные злаки без молока не очень вкусные, матери обычно переходят к вареному рису, что является более здоровым, потому что там нет дополнительно ни сахара, ни других добавок).

Что касается Blevit sueño, это бесполезно и опасно: сахар со вкусом ромашки – и по цене золота. В Германии на этикетке такого типа продуктов пишут специальное предупреждение с текстом: никогда не давайте в бутылочке и никогда не давайте перед сном, потому что у ребенка может быть кариес. Ребенку ни при каких условиях не нужен такой вид питания, особенно на ночь.

Вы спрашиваете, сколько раз должна есть ваша дочка? У этого вопроса нет ответа. Сколько раз Вы должны целовать ее? Сколько раз Вы должны играть с ней? Давать ей грудь – это акт любви, поэтому он не привязан к нормам и к количеству.

Перед тем, как начать ходить, дети проходят периоды, когда они ползают (или двигаются другими способами). Это

разновидность гимнастики, которая готовит их к дальнейшему хождению, поэтому ходунки им не рекомендуются. Если Вы их используете долгое время, они не позволяют ребенку ползать и нормально развиваться. Кроме того, они могут быть опасны, потому что позволяют передвигаться быстрее, чем это происходит в обычной жизни в их возрасте, и они могут добраться туда, куда обычно бы не пришли. Таким образом, они могут исчезнуть из поля Вашего зрения, схватить какие-либо вещи, проглотить что-нибудь, стукнуться головой. Просто как пример: ребенок в ходунках может добраться за несколько секунд до ручки сковороды.

Надеюсь, что эта информация была Вам полезна, желаю вам счастья.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*У меня ребенку уже почти пять месяцев, он пьет из бутылочки с трех месяцев. Хотела бы у Вас спросить: еду на ночь он просит по привычке или действительно голоден? Потому что иногда он просто требует бутылочку. Мне сказали, что я могу дать немного воды из бутылочки, чтобы посмотреть, перестанет ли он просить еду.*

*Также я хотела бы знать, много ли времени может оставаться еда в бутылочке при комнатной*

*температуре.*

*Спасибо.*

*Карлота*

10 февраля 199\*

Дорогая Карлота!

Вы спрашиваете, почему Ваш ребенок просит бутылочку на ночь? Вы должны понять, что Ваш ребенок на самом деле просит не бутылочку, потому что он не может говорить. Ваш сын просыпается ночью, зовет и кажется, что ему что-то надо, но бутылочку ли? Вы даете ее, и если он доволен, это значит – да, он хотел бутылочку. Он не берет бутылочку и продолжает плакать – значит, он хотел другое. Видно, отсюда взялась идея давать воду вместо молока. Если Вы будете это делать каждое кормление, то логично сделать вывод, что так можно и умереть от голода. Какая польза может быть от того, что Ваш сын будет «немного голоден»?

Вскоре Вас начнут бомбардировать аргументами типа «в этом возрасте он не нуждается в еде ночью». Что означает эта фраза? Что он не умрет, если не будет есть ночью. Наоборот, так же он не умер бы, если бы ему дали все возможные бутылочки ночью, а днем не давали. Таким образом, можно было бы утверждать, что «ему не нужно есть днем». И Ваш муж тоже не умер бы, если, начиная с сегодняшнего дня, вы не давали бы ему ужинать по четвергам. Таким образом, можно было бы сказать: «Ваш муж просит есть по четвергам из-за плохого воспитания. На самом деле это ему не нужно».

Даже когда действительно не хотят есть (в том смысле, когда им предлагается еда, а они не хотят), многие дети продолжают нуждаться в других вещах в ночное время, и прежде всего в компании своих родителей. Необходимость такая же законная, как любая другая.

Вероятно, не произойдет ничего страшного, если оставлять бутылочку при температуре окружающей среды в течение нескольких часов. Но все же есть риск, что туда попадут микробы, прежде всего летом, особенно, если она подогревается. Гораздо более надежная форма приготовления бутылочки на ночь – ставить ее на стол с определенным количеством молока, но без воды, и термос с горячей водой. Для использования надо будет все смешать и потрясти.

Надеюсь, что помог развеять Ваши сомнения. Желаю вам всевозможного счастья с вашим сыном.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Я пишу, потому что у меня проблема с сыном Сальви восьми месяцев.*

*Я ему давала грудь в течение долгого времени, сейчас еще даю перед бутылочкой или после пюре, а также ночью.*

*Педиатр мне сказал, что этого ему слишком много – сосать грудь и пить из бутылочки с 210 мл молока и четырьмя ложками злаков ночью, а когда он просыпается на рассвете, требуя еды, надо оставлять*

его плакать. Я не согласна с этим, потому что, если я буду готовить бутылочку с молоком, а давать ее будет отец, ребенок от меня начнет отстраняться.

У Сальви был гастроэнтерит, температура. Так как я сейчас в отпуске, мой муж ушел спать в другую комнату.

Затем его аппетит изменился с плохого на повышенный. Я ему давала грудь или бутылочку, но он продолжал плакать до десяти раз за ночь. Я кладу его в колыбель, даю ему соску, но это не помогает, и он продолжает плакать, иногда из-за голода, иногда – нет, потому что он явно не хочет сосать. Я беру его на руки, он успокаивается и спит. Тогда я кладу его в кроватку. Не даю ему плакать.

Что я могу сделать, когда не получается его успокоить в колыбели и его плач все усиливается, а я не знаю, из-за голода ли это, из-за того, что он промок, из-за жары или из-за прикосновения к груди, рукам? И чтобы он спал всю ночь не просыпаясь?

Он спит всегда в своей колыбели, если надо, расслабляю его немного, ставлю музыку, но обычно кладу его в колыбель, когда он еще не спит.

Ночью, когда он не находит соску, то плачет, чтобы я ему ее дала. Я обессилена!

Моя вторая проблема – мы купили дом на колесах для поездок на Рождество, но Сальви, когда приходит время спать, очень возбуждается. Мы поднимаем его наверх – он все хочет потрогать, посмотреть, даже плачет, оттого что хочет спать и перевозбужден, но

не может заснуть. Однажды он заснул на два часа позже обычного, когда мы поехали в путешествие. Можем ли мы сделать так, чтобы он следовал своему расписанию и стал спокойней?

Доктор назначал сыну витамины с рождения, и я ему давала витамин D3 и комплексные поливитамины. Сейчас он говорит, чтобы я продолжала давать D3 и витаминный комплекс с фтором, но я его не даю.

Ребенок выпивает две бутылочки по двадцать миллилитров каши с фруктовым пюре (апельсин, груша, кусочек банана и злаки). Прикладывается три-четыре раза к груди. На обед я ему даю пюре (очень мало, я его, конечно, не заставляю. Это правильно?) Затем я даю ему грудь и кроме того предлагаю йогурт. Надо ли давать витамины с фтором? Что-то мне не нравится эта идея. Надо ли давать ему мясное пюре или можно подождать?

Моя третья проблема: через полтора месяца мы переезжаем. Мы его еще не выносили из нашей комнаты надолго. Что нам делать? Думаю, что перемена квартиры – а он будет один в своей комнате – может быть для него чересчур большим потрясением. Мой муж говорит, что нельзя две вещи делать сразу: переезжать и помещать его в отдельную комнату. Что я могу сделать, чтобы он лучше адаптировался в новой квартире? Это ребенок, который все рассматривает, и новое его возбуждает.

Также он не любит сидеть в кресле машины во время



езды.

Привет и удачи Вашему журналу.

Лола

*\* Еще вопрос: я довольно часто беру его на руки, и меня за это критикуют. Даже больше, чем когда он был маленьким, потому что я не была раньше уверена, что это правильно. Сейчас мне кажется, что я должна это делать.*

22 апрель 199\*

Дорогая подруга!

Вам очень тяжело, потому что Вам говорят, чтобы Вы давали ребенку плакать, а Вы не хотите этого делать. Правда, я тоже не понимаю, для чего людям хотеть, чтобы ребенок плакал. Мы, родители, никогда не хотим, чтобы наши дети плакали, правда?

Прежде всего, я не знаю, почему Ваш педиатр хочет, чтобы Вы перестали давать ему грудь. Если он пьет из бутылочки и сосет грудь, Ваш педиатр считает, что это очень много. Логично было бы убрать бутылочку, которая менее питательна и может вызывать аллергию. Вероятно, это лучшее, что можно было бы сделать. Надо уменьшать бутылочки и убрать их за два-три дня. Если вы будете давать грудь тогда, когда он попросит, то за два или три дня у Вас будет столько молока, сколько нужно сыну, и лучшего качества.

С тех пор, как у сына было расстройство желудка (безусловно, это еще один мотив, чтобы давать Вашему сыну

грудь), он стал чаще просыпаться ночью. Вы пробовали различные вещи, одни из них работали, а другие нет. «Пытаюсь успокоить его в колыбели, даю ему соску, но иногда это не помогает... Беру его, он расслабляется и через минуту засыпает». Разве не ясно, что сын нуждается именно в Вас?

Из Ваших слов я делаю вывод (так как это происходит с огромным количеством мам – что за мир!), что проблема в том, что Вам сказали, что это плохо – брать ребенка на руки, когда он плачет, плохо давать ему грудь ночью (и днем) и что плохо (Грех! Грех!) – класть к себе в кровать. В связи с этим то, что могло быть так просто – положить его в кровать и заснуть с ним, – превращается в разновидность жестокого абсурда, подобного спуску по лестнице со связанными ногами или жарке яичницы с помощью одной руки. Меня не удивляет, что Вы говорите, что обессилены.

У Вас нет причин для того, чтобы продолжать позволять водить себя за нос. И нет причин, чтобы проживать свою жизнь по правилам других людей. Нормально, что дети плачут ночью, когда просыпаются. Нормально, что ищут свою мать. Когда хотят есть – они сосут. Когда нет – просто трогают свою мать и успокаиваются. Все это нормально. Ваш сын не избалован и не усвоил неправильные привычки – это нормальное поведение. Такое же, как у многих млекопитающих. В природе у животных детеныши не могут выжить, если они отделены от родителей. Они и рождаются с врожденными механизмами (не приобретенными), чтобы убеждаться каж-

дый небольшой промежуток времени, здесь ли их мать или нет, и плакать до того момента, как она придет.

Есть матери, которые ставят колыбель рядом со своей кроватью. Когда они слышат, что ребенок зовет, без долгих размышлений кладут ребенка к себе в кровать и дают ему грудь. Если ребенок засыпает раньше, чем его мать, то его кладут обратно в кроватку. Если мать засыпает раньше ребенка (как обычно происходит), то он остается с ней до утра. Другие матери предпочитают экономить на первых шагах и спят с детьми с самого начала. Для некоторых отцов это очень хорошо, а другие говорят, что так не могут спать, и уходят в другую кровать (но Ваш муж уже и так ушел, хотя ребенок пока не спит с Вами). В любом случае, папы уже взрослые и могут спать одни. Ну конечно, матери не будет спать так же удобно, как когда у нее не было детей. Но этого уже никогда не будет. По крайней мере, так она спит лучше, чем поднимаясь каждый раз и изобретая много уловок, чтобы успокоить ребенка, не вынимая его из колыбели. В Германии сделали одно исследование в лаборатории сна – наблюдали, как ребенок сосет девять раз каждую ночь, и в большинстве случаев не просыпались ни ребенок, ни мать.

Через несколько лет Ваш сын будет воспринимать нормально то, что он спит в своей комнате. Через сколько-то лет он не придет спать со своими родителями, даже если бы они попросили его об этом. Еще через несколько лет он будет энергично протестовать, если нужно спать со своим бра-

том. А потом Вы даже не будете догадываться, когда и с кем он спит. Жизнь такова! Для того, чтобы Вам спать всю ночь напролет, нужно только подождать, чтобы он вырос. Другая возможность, о которой Вам, безусловно, уже рассказали, – это оставлять его плакать до тех пор, пока он не усвоит, что, сколько бы он ни плакал, никто не обратит на него внимание. Дойдя до этого момента, большинство детей перестают плакать.

Неудивительно, что ребенок возбужден и недоволен, когда Вы путешествуете с ним и он спит в машине. Кажется, Вас волнует, чтобы у него было расписание, но это невозможно. Вы сейчас в отпуске. Если Вы хотите расписание, надо оставаться работать дома.

Приучение ребенка к расписанию не дает никакой конкретной пользы. Воспитание состоит в приучении детей к образу жизни взрослых, мы же, взрослые, не соблюдаем расписаний и не спим одни. Никто не просыпается и не ложится в одни и те же часы в среду, что и в субботу. Ваш сын, как и взрослый человек, захочет проснуться, если увидит что-то интересное рядом, а иногда и перейдет границы и разовьет небывалую активность. Если это будет неудобно, можете сесть с ним в уголок, дать грудь, спеть ему колыбельную песенку. Если это не сработало – пусть его возьмет папа (для этого папы и существуют) и пойдет с ним погулять.

Обычно здоровые дети не нуждаются в витаминах. Не знаю, может, они прописаны ребенку по какой-то особой

причине. Что касается фтора – это не потому, что он нуждался в нем, это профилактика кариеса. Другой способ избежать кариеса (еще более эффективный) – не есть сладкое и чистить зубы. Когда дети чистят зубы, они глотают много пасты и много фтора. В некоторых школах детям периодически полощут рот фторсодержащими веществами. В некоторых семьях кариес встречается чаще, чем в других. Много факторов надо иметь в виду, чтобы принять свое собственное решение.

Хорошо, что Вы не заставляете его есть. Что касается мяса, то как хотите – можете попробовать, возможно, ему понравится.

Что касается вашего переезда и отдельной комнаты для ребенка, мне кажется, я частично ответил на этот вопрос. Для Вашего сына остаться одному – это слишком – как в старой квартире, так и в новой. Если в новой квартире вы будете класть его в кровать – естественно, он адаптируется без проблем. Если начнете оставлять в другой комнате, даже в старой квартире, то будете слышать, как он плачет несколько раз за ночь. Тут Вы должны решить, будете подходить к нему или нет. Если идете, то это более изнурительно, чем сейчас. Если пытаетесь не пойти, но когда он плачет в течение долгого времени, все же идете, Ваш ребенок поймет, что нужно плакать очень долго, чтобы на него обратили внимание, и будет плакать еще дольше. Если Вы систематически и решительно не идете к нему, следуя знаменитому методу

и оставляя ребенка плакать каждый раз дольше на одну минуту, и говорите ему: «Я тебя очень люблю, но ты должен спать один», не трогая его и не заходя за дверь, то в конце концов Ваш сын будет спать один без протеста. Так он будет поступать, когда придет к безысходному заключению, что он не получит ни помощи и сочувствия, ни компании своих родителей. Когда придет к выводу, что никак не может повлиять на события, то ему останется только позволить событиям управлять им.

Последнее замечание это подтверждает. Вы очень хотите брать ребенка на руки, класть его в кровать, давать ему грудь, но Вам несколько раз сказали, что Вы поступаете плохо, что Вы его балуете... Ну, так Вас обманули! Думаете, что если Вы берете его на руки, в семь лет он попросит носить его на руках? Думаете, что если оставляете его в своей кровати, то в двадцать лет он приведет свою невесту в вашу кровать, чтобы вы спали вчетвером? Думаете, что если не будете давать ему плакать, он будет психопатом-уголовником? Я Вас умоляю. Я спал в комнате с родителями до семи-восьми лет (правда, не было больше комнат).

Испорченных детей не существует. Исправительные учреждения, тюрьмы, сумасшедшие дома не наполнены детьми, которых слишком часто брали на руки и насильно кормили грудью. Скорее всего, Вы встретите там людей, которые были брошены, отвержены, с которыми плохо обращались родители. Любовь еще никого не испортила.

Вас заставили пережить несколько сложных месяцев постоянной критикой и апокалиптическими предупреждениями. У Вас еще есть время. По статистике, у Вас еще тридцать лет совместной жизни с Сальви, и Вы свободны и можете поступать, как хотите.

Думаю, что Вам будет очень полезно связаться с группой матерей.

Надеюсь, что все советы будут Вам полезны. Желаю Вам с сыном большого счастья. Если через несколько месяцев у Вас будет свободное время, расскажите, как вы поживаете.

*Обнимаю.*

*Карлос Гонсалес*

*Относительно консультации в журнале по поводу того, что все дети должны соблюдать расписание кормления, мой вопрос следующий: педиатр говорит, что я должна приучать ребенка сосать каждые четыре часа, чтобы постепенно увеличивать промежутки между кормлениями, потому что так он приучится к ночному перерыву. Моему ребенку пять недель. Иногда я добиваюсь, чтобы он сосал каждые четыре часа. В другие дни он сосет то каждые четыре часа, то каждые три, по-разному. У меня вопрос: будет ли у него когда-нибудь четкое расписание и примерно когда оно у него будет? И делать ли так, как говорит мой педиатр?*

*С приветом,*

*Кати*

27 октября 199\*

Дорогая подруга!

Вам сказал педиатр, что Вы должны кормить ребенка каждые четыре часа, чтобы у него была ночная пауза (перерыв). А Вам нужно, чтобы Ваш сын терпел по четыре часа? Когда у него будет собеседование на первую работу – спросит у него кто-нибудь, выдерживал ли он четыре часа? Когда Вы будете чувствовать себя более счастливой: если Ваш сын через три часа начнет плакать и Вы будете выжидать до четырех или если сразу же дадите ему грудь?

Дети были изобретены раньше часов. Их нужды не имеют никаких расписаний. Большинство детей сосут от восьми до двенадцати раз в день (некоторые только семь, а другие пятнадцать и больше). Причем с нерегулярными перерывами на протяжении двадцати четырех часов. Они обычно прикладываются несколько раз подряд, иногда даже два-три раза за час, а затем делают перерыв. Разумеется, единственный, кто знает, надо ли сосать в данный конкретный момент, – это Ваш сын.

Ваш сын никогда не будет соблюдать строгого расписания. Ни одно человеческое существо так не делает. Вы идете спать в один и тот же час во вторник и в пятницу? Обедаете и ужинаете в один и тот же час ежедневно – и зимой, и летом? Никогда ничего не съедаете между приемами пищи? (Если каждый раз, когда Вы съедаете печенье, шоколадку или банан, мы посчитаем за прием пищи, сколько таких приемов в



день набежит?) Вероятно, когда Вашему сыну будет год-полтора, он будет есть основную еду вместе с родителями (хотя между ними, может, еще перекусит). И когда он пойдет в школу, перед выходом он будет пить молоко, есть бутерброды, когда нужно, обедать после школы.

Или Вы думаете, что какой-нибудь ребенок, если его не научили следовать расписанию, будет приносить с собой пазлы и есть ее на математике?

Что касается ночи, почти все дети встают и просят грудь несколько раз за ночь в течение первого года и частично второго. К трем годам большинство детей большую часть ночи спят. Разумеется, все происходит по-разному. У одних детей сон более легкий, чем у других. Сейчас модно с шести месяцев оставлять детей спать всю ночь с помощью гениального метода, не обращая внимания на их плач. Я слышал, что в государственных больницах будут пробовать в таком же духе – сократить половину ночных нянечек с целью сокращения расходов. Пациенты перестанут звать на помощь, когда увидят, что никто не идет. Так они научатся спать и будут счастливы.

Надеюсь, что эти размышления будут Вам полезны. Желаю Вам всевозможного счастья.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Перед тем как изложить мои сомнения, хочу поприветствовать Вас, так как Ваши рекомендации*

*очень помогли мне во время моей беременности и родов и сейчас, когда я воспитываю моего сына Хайме.*

*Хайме родился с помощью кесарева сечения. Беременность была прекрасной, без каких-либо проблем. Ничто не заставляло меня думать, что все закончится операцией. Меня положили на роды в сорок две недели после шестнадцати часов схваток на окситоцине и с «сопутствующими» болями, у меня не было никакого расширения, даже на два сантиметра. Плод начал страдать, и решили делать операцию.*

*Я была направлена в предродовое отделение, там медсестра нам рассказала, как прекрасно грудное вскармливание – никаких сосок, никаких бутылочек. Я думала кормить грудью моего ребенка, так что я восприняла все, что она сказала, с начала до конца. И сейчас уже пятнадцать месяцев, как я даю ему грудь. Я была потрясена, что мне не довелось увидеть, как он родился, что я не была с ним в первые двенадцать часов его жизни. Но сейчас я все компенсирую тем счастьем, которое мне приносит кормление, а теперь, когда он уже все понимает, стало еще прекрасней. Он сам мне ставит стул, чтобы я села и дала ему его «си» (указывает на грудь своим пальчиком). Все это прекрасно, но у меня возникла большая проблема, которая раньше не беспокоила, но теперь она становится все более трудной в решении, и поэтому я прошу Вашего совета. Я кормила сына с самого рождения, никогда не давала соску. Я поняла слишком поздно, что он пользуется грудью, чтобы*

заснуть. Каждый раз, когда он просыпался ночью (начиная с пяти месяцев), я думала, что он голодный, потому что никогда не ел на ужин кашу или пюре. Таким образом, я поднималась от четырех до пяти раз, чтобы давать ему грудь, не догадываясь, что я и тогда, и сейчас являюсь для него соской.

Сейчас он ест плохо, поэтому я не хочу прекращать грудное вскармливание, но в то же время надо прекращать давать грудь ночью. Я сплю в его кровати и приучаю его к плохому. К тому же муж начал беспокоиться. Пытаюсь три дня как прекратить это, но мне так больно видеть, что он плачет в таком отчаянии, говоря «сися, сися», что я уступаю ему, в конце концов. Я пыталась укачивать его на руках, успокаивать его, но у меня не получается, поэтому мне нужен Ваш совет, который, я уверена, мне очень поможет. Мне надо оставлять его плакать и настаивать на моем решении? Или есть другой способ это делать? Ожидая Вашего ответа! Спасибо.

Обнимаю.

Растерянная мать Олайя

10 декабря 199\*

Дорогая подруга!

Вы задаете несколько острых вопросов. Во-первых, Вы почему-то решили, что являетесь «соской для своего ребенка». Абсолютно наоборот. Это соска является резиновым соском для тех детей, которые не имеют настоящего. Дети нуждаются в груди, чтобы заснуть, чтобы успокоиться и для мно-

гих других вещей. Если бы они в этом не нуждались, то и соску бы не придумали.

Затем Вы говорите, что встаете четыре-пять раз за ночь и иногда остаетесь спать в его кроватке. Тогда меня не удивляет, если Вы уже выглядите как зомби. Не было бы удобнее класть сына в кровать с Вами? Тогда не надо было бы вставать, и Хайме мог бы сосать сам. Матери, которые спят со своими детьми, в большинстве случаев даже не просыпаются при прикладывании.

Еще больше меня беспокоит, что Вы думаете, что «приучаете его к плохому». Вы что, даете ему вино, сигареты или наркотики? Вы учите его бить других детей, плевать на стариков, пинать иммигрантов? Вот, что я называю плохими привычками.

Привыкнуть спать с человеком, которого любишь, – это очень хорошая привычка, и она готовит его к тому, что у него будет, когда он вырастет. Знать, что если ты нуждаешься в твоей матери, то она придет, – это очень хорошая привычка. Она учит его доверять самому себе и другим и тем самым быть более независимым, а будучи взрослым – более любезным и любящим в отношении своих собственных детей и других людей.

Почему муж начинает беспокоиться? Возможно, потому, что Вы встаете и снова ложитесь много раз и шумите. Если бы Хайме был в вашей кровати, проблема была бы решена. Вероятно, муж немного ревнует, так как Вы «оставляе-

те» его, чтобы уйти к сыну. Так как Ваш муж уже зрелый, ответственный человек, он может преодолеть все это и понять, что Вы его любите по-прежнему, но сын сейчас в Вас нуждается больше. В любом случае, если положить сына в свою кровать, Вы сможете быть с ними двумя одновременно.

Ваш сын вырастет и вырастет – эх! – слишком быстро. Через четыре года ему уже не надо будет спать в Вашей кровати. Через восемь лет он и сам не захочет спать в Вашей кровати. Через двенадцать лет он даже не захочет делить комнату со своим братом. Через двадцать лет, а может быть, и раньше он захочет спать в другой кровати. Скажете, что сейчас есть книга, в которой написано, что дети должны спать одни в своей кровати, чего бы это им ни стоило? Что было продано много экземпляров этой книги? Книги приходят и уходят. А Ваш сын останется Вашим сыном, даже когда эта абсурдная мода пройдет, и другие книги с большим успехом будут рекомендовать абсолютно противоположное. Не позволяйте испортить Ваши прекрасные годы. Не жертвуйте счастьем всей Вашей семьи.

Надеюсь, что мои размышления были Вам полезны. Желаю Вам и Вашей семье счастья.

*Обнимаю.*

*Карлос Гонсалес*

*У меня ребенок семи месяцев, со здоровьем у него все хорошо. Кроме того, это очень веселый и живой ребенок. Он весит десять килограммов, рост 73 см.*

*Грудь берет по требованию, хотя в этом месяце я начала вводить ему пюре из фруктов и овощей с мясом, потому что вес стоит на месте уже два месяца, хотя это меня не беспокоит.*

*Моя проблема – это частота прикладываний. По утрам он вообще не ест примерно до часа дня. Днем просит есть каждые три-четыре часа и даже реже. Сосет очень быстро, но после ванны, когда собирается спать (около десяти вечера), вливается в полном смысле слова в грудь и не отпускает ее в течение часа-двух, так как уже практически спит и сосет медленно, часто останавливаясь. Если я его бужу, чтобы он поторапливался, он ворчит и перестает сосать. А если я хочу, чтобы он снова заснул, то ему надо вернуться к груди. Но это также меня не очень беспокоит. Настоящая проблема в том, что в течение всей ночи он делает одно и то же. Просыпается, чтобы просить грудь, каждые два часа, каждый час, самый большой интервал у него – три часа. Нет установленного ритма, иногда (в худшие ночи) просыпается каждый час, сосет каждые пять-десять минут, другие ночи – требует через три часа. Но в следующий час просыпается четыре или пять раз... В общем, у него нет определенного ритма, разве что просыпается по три-четыре раза, чтобы сосать. Утром становится ясно – разве он будет голодным после такой ночи?*

*Все говорят, что это моя вина, что я его так приучила. Но так он делает с тех пор, как родился,*

*я же не зову его, чтобы он просыпался. И даже если давать злаковые каши (я так делала одну неделю) ночью – он продолжает делать все то же самое. Как это возможно? У меня такое впечатление, что намерение моего сына оставаться всю ночь висеть на сисе, а в своей кроватке он находится то время, когда он «растерялся». Могу и должна ли я что-то сделать?*

*Педиатр говорит, что я приучила ребенка просыпаться ночью. И если я не найду какой-то способ, он так будет делать до трех или четырех лет. Что это нехорошо для его здоровья. Говорит, что он приобрел порочную привычку. Но так как способ состоит в том, чтобы оставлять его плакать, я на это никак не могу пойти. И я не могу его утешать ночью из бутылочки, так как он не выносит пластиковые соски (он перешел непосредственно к еде с ложки).*

*Пожалуйста, я хотела бы знать, хорошо ли я делаю? Или надо делать что-то другое?*

*Огромное спасибо за все.*

*Лейла*

3 июля 200\*

Дорогая подруга!

Вас не беспокоит то, что Ваш сын уже два месяца не набирает вес. В самом деле, не хватало только еще, чтобы Вы по этому поводу переживали, так как беспокоить должно как раз противоположное. С весом десять килограммов в пять месяцев Ваш сын совсем бы вышел из графиков, но, к сча-

стью, сейчас он уже почти в норме. И если он к году больше ничего не наберет, он будет уже совсем в порядке (не принимайте только все дословно, если поправится еще немного – тоже не стоит беспокоиться).

После такого набора веса исключительно на грудном молоке, вряд ли найдется такой осел, который бы сказал, что ваше молоко не питательное. И, безусловно, ставлю на кон, что кто-нибудь это скажет еще до того, как ему исполнится год.

Перейдем ко сну. Очевидно, что сын не просыпается по ночам из-за голода (с десятью-то килограммами? Кроме того, Вы уже убедились, что и с кашами он спит не лучше). Он просыпается, потому что нуждается в Вас.

Думали ли Вы когда-нибудь о том, как жили наши предки 100 000 лет назад? Без домов, без одежды, без мебели... Ребенок, который провел бы несколько часов один, на полу, умер бы в любом случае. Дети той эпохи всегда находились у кого-нибудь на руках: у мамы, папы, братьев или бабушки. Нельзя оставить ребенка одного на земле среди поля и пойти на охоту. Но то, что они всегда были на руках, не означало, что они были пассивны. Именно они брали на себя заботу убеждаться каждый час-два, что их мать не ушла. Они просыпались и, если мать была рядом, снова засыпали. Если матери не было рядом, они принимались плакать от отчаянья до тех пор, пока мать не приходила. Дети, которые так себя не вели, умирали, и эволюция выбрала детей, чаще просыпа-



ющих, самых плаксивых. Естественно, загвоздка состоит в том, чтобы немного плакать каждые два часа. Если через пять часов мама не вернулась – очень сильно рассердиться и плакать еще больше. Потому что если мама на самом деле ушла, то чем больше времени пройдет, тем дальше она удалится и тем сложнее сделать так, чтобы она услышала, как он плачет. Суть этого метода заключалась в том, чтобы плакать как можно сильнее и как можно раньше начинать плакать так, как будто тебя убивают (как вам эта фраза?). Это был вопрос жизни и смерти.

Наш образ жизни сильно поменялся за последние три тысячи лет. Но наши дети не изменились. Они рождаются с теми же генами, с тем же врожденным поведением, как у их предков. Вы знаете, что, когда оставляете своего ребенка в колыбели закрытым в своей комнате, за закрытой уличной дверью, а сами находитесь где-то по соседству, – никакого риска нет. Он не простудится, он не намокнет (от дождя или чего-то другого, от чего можно промокнуть), его не съест волк. Но он-то этого не знает. Он не знает, где Вы – в комнате по соседству или в десяти километрах от него. Он не знает, вернетесь ли вы через полчаса или вообще навсегда ушли, поэтому он плачет так, как будто жизнь у него уходит.

Через несколько лет, когда Ваш сын будет уже знать и понимать, что Вы находитесь рядом, что Вы придете, нет никакой опасности, он сможет спать один. Сам Ваш педиатр признает, что так будет в три или четыре года. Если это дей-

ствительно «плохая привычка», если Вы его «научили», то почему он должен перестать поступать так позже? В таком случае чем старше, тем «избалованнее» он станет, и этот порочный круг никогда не прекратится.

В десять, двадцать, пятьдесят лет он будет такой же или хуже. Но так не будет, потому что это не плохая привычка, а нормальное поведение. И оно изменится не когда вы его обучите или воспитаете, а только когда сын вырастет и повзрослеет.

Если рассуждать логически, чем больше поводов у ребенка думать, что мать его бросила, тем больше он будет плакать. Дети, которые спят каждую ночь со своими родителями, обычно начинают выносить разлуку раньше тех, кто испытывал ночь за ночью ужасное ощущение одиночества при пробуждении. Как правило, те дети, которые спят с родителями, не виснут все время на груди. Обычно они сосут от шести до двадцати раз каждую ночь, но сосут немного и сами отпускают грудь, как и днем (но, как всегда, есть исключения). Возможно, Ваш сын «висит» на груди, так как знает, что это единственный способ сделать так, чтобы Вы не убежали. Если в этом дело, вероятно, через несколько недель, если вы станете спать вместе, он начнет делать более короткие прикладывания.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.