

АННА БЕРСЕНЕВА

А ВОТ И Я!
ВАШ МАЛЫШ
ДО ГОДА

Анна Берсенева

А вот и я! Ваш малыш до года

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=567195

А вот и я! Ваш малыш до года: Эксмо; М.; 2011

ISBN 978-5-699-46402-9

Аннотация

Молодая мама – понятие не возрастное. Это мама, у которой только что появился малыш. А вместе с ним множество вопросов, ответы на которые она или не знает, или подзабыла. Давать ли новорожденному воду? Как его купать? Что делать, если он плачет? Чем и когда кормить младенца? Сколько раз в день он должен спать? Какие игрушки купить полугодовалому малышу и чем его развлечь в одиннадцать месяцев? Все эти вопросы требуют неотложных ответов. Но когда же их искать, если катастрофически не хватает времени? Да еще послеродовая депрессия, из-за которой все проблемы, связанные с ребенком, кажутся неразрешимыми... Они разрешимы, дорогие молодые мамы! В этом и поможет вам книга «А вот и я! Ваш малыш до года». Она построена таким образом, что ответы даются в хронологическом порядке. Каждая глава посвящена очередным трем месяцам жизни младенца и наиболее характерным проблемам этих периодов.

Содержание

Вот он и родился!	6
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Анна Берсенева

А вот и я! Ваш малыш до года

Дорогой читатель Митрес!
Я старалась писать свои
книжки так, чтобы мне самой
интересно было их читать.
Пусть будет интересно и
Вам!

Анна Берсенева
(Анна Берсенева)



Вот он и родился!

Для кого написана эта книжка

Наконец-то это произошло!

Все позади: и тревоги о том, правильно ли протекает беременность, и размышления о том, где и как вы будете рожать... Он родился, ваш малыш! Я уверена, что это событие – самое счастливое в вашей жизни.

Почему уверена? Потому что вы взяли в руки эту книжку. А значит, вам небезразлично, как будет расти до года ваш ребенок. Значит, вы *готовы уделять ему внимание*, причем готовы делать это разумно, руководствуясь любовью и здравым смыслом.

Замечание про здравый смысл – очень существенное. И не только потому, что без него даже самая прекрасная материнская любовь может пойти ребенку во вред. Дело в том, что любая молодая мама рано или поздно сталкивается с интересным явлением: она обнаруживает, что сейчас – то есть вот именно в то время, когда родился ее ребенок, – *все принято делать совсем не так*, как принято было делать десять или двадцать лет назад. «Сейчас детям это не дают... сейчас считается, что... сейчас уже не...» – эти слова она слышит то

и дело. Причем ладно бы от малоосведомленных знакомых. А то ведь от детских врачей! И в книжках про младенца все эти фразы встречаются очень часто...

Так вот, волноваться по этому поводу не надо – надо понять, что так было всегда. Взгляды на выращивание ребенка меняются довольно часто. Бывает даже, что опытные мамы трехлетних детей дают своим неопытным коллегам – мамам детей двухмесячных – такие советы, которые кажутся тем совершенно устаревшими.

Как к этому относиться? А вот именно *в соответствии со здравым смыслом*. Надо понимать, что никакая наука, в том числе и педиатрия раннего возраста, не стоит на месте: в ней появляются новые теоретические открытия, которые, естественно, влияют на практические действия по выращиванию детей. Кроме того, заметно меняется среда, в которой детям приходится жить: экологическое состояние этой среды, к сожалению, не улучшается, соответственно, меняется и состояние детских организмов. А значит, то, что считалось вековой мудростью, может оказаться неподходящим для сегодняшнего дня.

Да, может. А может и не оказаться: мудрость – она потому и вековая, что проверена на множестве поколений. И игнорировать ее только на том основании, что изменились цифирки в обозначении года или даже века, – тоже неправильно.

Надеюсь, вы уже поняли, о чем я веду разговор. Теперь,

когда вы стали мамой, ваша личная, повседневная мудрость – то, что и называется здравым смыслом, – должна стать вашей главной путеводной звездой. Воспитывайте в себе этот здравый смысл (если до сих пор не воспитали), развивайте,веряйте им каждый свой шаг, связанный с ребенком. Потому что от этого зависят важнейшие вещи: его здоровье, развитие – по сути, вся его дальнейшая жизнь.

Вот для тех мам, которые готовы руководствоваться в своем отношении к младенцу именно здравым смыслом, я и написала эту книгу.

Чем эта книжка отличается от других

Конечно, все молодые мамы разные. Есть среди них действительно молодые, то есть юные женщины. Есть те, которых даже в наше толерантное время называют «старородящими». Есть мамы первенцев. Есть матери-героини.

Но всех их объединяет одно очевидное качество: у них *мало свободного времени*. Удивляться этому не приходится. Ребенок до года действительно требует от мамы очень много времени и усилий – зачастую просто всего ее времени, всех усилий, которые она способна совершить, и еще немножко сверх того. Поэтому нередко бывает: мама и рада бы почитать что-нибудь этакое неспешное, даже элегическое о воспитании ребенка, которого она, безусловно, любит всей душой, но ей просто некогда это делать. Поэтому к книжке на

данную тему у нее одно главное требование: чтобы в книжке этой было изложено только *то, без чего не обойтись*, то есть самое существенное.

Когда я сама была молодой мамой – и когда родился мой старший сын, и после рождения младшего, – я даже представляла себе некую идеальную книжку, в которой нашлись бы ответы на главные вопросы, появлявшиеся у меня буквально каждую минуту.

Конечно, на многие из этих вопросов мог ответить только врач. Ни в коем случае, например, нельзя было решать самостоятельно, в каком возрасте начинать прикорм или делать прививки. Но были и такие вопросы, на которые врач мог дать только самые общие ответы. Например, никакой врач не мог сказать наверняка, надо ли брать двухмесячного ребенка на руки, когда он плачет, или чем развлечь ребенка десяти месяцев от роду. На эти вопросы можно было ответить только самостоятельно. Но для ответов на них мне был бы очень важен разнообразный личный опыт людей, которые их для себя уже решили. Вот мне и хотелось иметь дома книжку, в которой такой опыт был бы собран. К сожалению, мне попадались в основном книжки, в которых ответы давались в, как бы поточнее выразиться... непрактической плоскости. Как сейчас помню одно богато иллюстрированное издание, в котором было сказано, что ребенка надо брать на руки сразу же, как только он заплачет, потому что иначе в тридцать лет у него будут проблемы с сексуальными партнерами. Со-

вет, что и говорить, существенный. Но я тогда ожидала от книжки про младенца совсем другого: мне хотелось узнать причины, по которым он может плакать, и получить внятные советы, касающиеся того, как эти причины устранить...

И так – почти по всем вопросам.

Конечно, всегда были прекрасные книги, которые очень мне помогали. К ним, в частности, принадлежала знаменитая книга доктора Спока «Ребенок и уход за ним». Помню, как меня поразила и, главное, успокоила ее внятная интонация и практичность даваемых добрым доктором советов. Но когда я заглянула в эту книжку сейчас, то сразу поняла: некоторые советы все-таки устарели. В частности, те из них, которые касаются детского питания. Ведь во времена Спока не было того изобилия баночек и коробочек, которое бросается в глаза в современных магазинах и которое, конечно, невозможно не учитывать, выбирая, чем кормить малыша. Во всяком случае, вряд ли вы дадите новорожденному коровье молоко с сахаром, как это советует Спок...

Не знаю, получилась ли книжка, которую я решила написать сама, той идеальной книгой, о которой я мечтала. Но, во всяком случае, я ставила перед собой именно такую задачу: воплотить собственную мечту о книге, в которой было бы сказано о самом главном, что связано с ребенком до года.

Ну, и немножко о том, что связано с его мамой... С ее настроением, с ее взглядами на жизнь. Потому что жизнь для нее с появлением младенца изменилась очень существенно.

Иногда настолько существенно, что мама никак не может привыкнуть к своему новому состоянию и готова впасть то в отчаяние, то в депрессию. А вот этого – не надо! Уверяю вас, это состояние знакомо всем молодым мамам, и все они нашли из него тот или иной выход. Когда я писала эту книжку, то не только вспоминала собственный опыт, но и разговаривала со многими женщинами, которые стали мамами не много лет назад, а сейчас. Это были разные женщины – совсем молодые, не совсем молодые, внутренне организованные, совершенно безалаберные... Их личные, связанные с разнообразием их темпераментов советы я постаралась включить в эту книгу.

И еще одно важное замечание. Я уже сказала о том, что написала эту книгу для тех мам, которым небезразличен ребенок, которые готовы приложить усилия к его воспитанию. Так вот, это *единственное условие* для того, чтобы вы могли пользоваться советами, изложенными в этой книге.

Что это значит? А то, что я старалась обойтись в ней без советов другого рода: например, о том, как надо строить отношения со свекровью или с мужем, когда в доме появляется маленький ребенок. Конечно, кое-какие соображения на этот счет у меня есть. Например, мне кажется, что есть целый ряд обязанностей по отношению к ребенку, которые должен выполнять его папа. Но дело-то в том, что не у всех детей есть папа... И каково будет одинокой маме читать мудрый совет о том, что мужчина должен вставать к ребенку ночью?

Вот именно...

Да и те папы, которые имеются в наличии, тоже бывают разные. Один мужчина счастлив, что у него появился малыш, и готов пожертвовать для него не то что футбольным матчем или ночным сном, но и более существенными вещами. А другой не устает напоминать жене: «Я тебе говорил, что нам не нужна эта морока, ты сама захотела родить – ну и возись с ним теперь сама!»

То же самое можно сказать о материальных возможностях семей, в которых появляется младенец. В одном доме еще за полгода до его рождения только луну с неба не достали, а в другом, пока мама в роддоме, бабушка обзванивает знакомых с просьбой подарить старые ползунки, потому что на новые нет денег.

Вот и давай тут «общие» советы...

Поэтому я обращаюсь в этой книге только к мамам. Но это, конечно, вовсе не значит, что изложенные здесь советы не подойдут для пап или бабушек. Наоборот, я очень надеюсь, что в воспитании ребенка примут самое активное участие все члены семьи, включая старших братьев и сестер малыша.

Ведь все вы очень ему рады, все вы очень его любите. Это главное!

Глава 1

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Первый месяц

Важный непрактический совет

Не сомневаюсь: в этой, самой первой, главе вы ищете только практических советов. Как его кормить? Как купать? Укладывать ли спать на балконе? Брать ли на руки, если он плачет ночью? Да мало ли в этот важный первый месяц проблем, которые требуют немедленного решения!

Я и сама считаю: чем меньше в книге о младенце теоретических рассуждений и чем больше практических соображений, тем ценнее она для молодой (в смысле – только что родившей; возраст в данном случае неважен) мамы. И все-таки начать мне хотелось бы с нескольких мыслей, не имеющих отношения к таким насущным вещам, как распорядок дня младенца или температура воды для его купания. Поверьте, я делаю это вовсе не от праздной любви к отвлеченным размышлениям. Просто и на собственном опыте, и на опыте многих подруг я убедилась: советы, о которых идет речь, могут показаться отвлеченными только тем женщинам,

у которых не было детей.

Всем остальным прекрасно знакомо то состояние – в диапазоне от растерянности до отчаяния, – которое охватывает маму в первый месяц общения с собственным ребенком. И все, что помогает это состояние преодолеть, воспринимается вовсе не как отвлеченные размышлизмы, а просто-таки как хлеб насущный.

Итак – вот он, ваш кусочек хлеба.

Про *послеродовую депрессию* сейчас не слышала, наверное, только совсем уж неинформированная женщина. Это в прежние времена считалось, что в связи с рождением ребенка мама должна испытывать ежесекундное счастье, а если она его не испытывает, то что-то не в порядке с ее моральным обликом. Теперь же психологи довели до сознания всех рожениц информацию о гормональной перестройке организма, которая как раз и вызывает послеродовую депрессию – слезливость, чувство покинутости, тревоги и прочие неприятные явления.

Гормональная перестройка организма молодой мамы – это в самом деле факт медицинский, против которого возразить нечего. А значит, и послеродовая депрессия – явление вполне медицинское, то есть объективное. Но медицина медициной, гормоны гормонами, а депрессия-то настигает вас не в палате для релаксации, где имитируется шум моря и пение лесных птичек, а в ваших обычных домашних условиях. Вернее, в необычных, потому что дома у вас появился но-

венький жилец, полностью перевернувший всю вашу жизнь. Он настоятельно требует есть в то время, когда должен спать, или почему-то не желает есть как раз в то время, когда ему положено это делать, или, что совершенно ужасно, плачет три часа без передышки, да еще ночью, и при этом абсолютно невозможно понять, чего он хочет...

Одним словом, он полностью определяет вашу жизнь, которую вы совсем еще недавно определяли сами. И что, вот так теперь будет всегда?!

Именно эти слова – вот так теперь будет всегда?! – и именно с этой интонацией полного отчаяния стояли у меня перед глазами весь первый месяц после рождения старшего ребенка, как будто они были начертаны огненными буквами на стене над его кроваткой. И как жить в сознании того, что твоя собственная жизнь твоей собственной жизнью больше не является и, главное, не будет являться уже никогда, – я не знала.

Тогда не знала, а теперь знаю. Поверьте, я говорю это не от самоуверенности, а лишь от самого обыкновенного опыта, который, можете не сомневаться, появится и у вас. Но пока он появится, вы, возможно, прольете немало слез, не зная, как справиться с этой проклятой депрессией, или растерянностью, или отчаянием первого месяца – называйте как хотите. Не транквилизаторы же, в самом деле, принимать кормящей маме!

Между тем справиться с этим состоянием если и не со-

всем просто, то не так сложно, как вы думаете. И никакие таблетки вам не понадобятся. А понадобится только приложить некоторое усилие воли, но, что важно, приложить его *в правильном направлении*. Направление будет следующее.

Вы должны очень убедительно – так, чтобы это дошло до вашего сознания, – сказать себе: «Все, что со мной сейчас происходит – бессонные ночи, бесконечное кормление, бесконечное сцеживание и, главное, ежеминутная изматывающая настроенность «на волну» ребенка, – *все это не будет длиться вечно*. Это кончится. Все это нелегко, кто бы спорил, но это – кончится. И гораздо быстрее, чем мне сейчас кажется. Даже не через год, как я осторожно надеюсь, а, возможно, уже через три месяца мой ребенок будет прекрасно спать по ночам, я буду точно знать, когда его кормить, а когда переодевать, моя жизнь войдет в ровный и приятный ритм, и я буду получать от общения с малышом одно лишь удовольствие».

Поверьте, это в самом деле единственное, что вы должны себе внушить со всей определенностью. И, что приятно, это не самообман, а чистая правда.

Его младенчество, а особенно первое, самое трудное время его младенчества, пройдет гораздо быстрее, чем вам сейчас кажется. Это надо осознать! Ну, а как только вы это осознаете – а вы непременно это осознаете, если привыкли руководствоваться в своей жизни здравым смыслом, – то вам самое время сделать следующий шаг и сказать себе следую-

щую фразу.

Вот какую: «Раз так – раз все это пройдет, и довольно скоро, – то почему бы не воспринимать происходящее сейчас не как беспросветный ужас, а ровно наоборот: как огромное счастье, которое, возможно, никогда больше не повторится в моей жизни? Может быть, у меня будут еще дети, но ведь этого сейчас нельзя сказать наверняка. Что, если все это – и бессонные ночи с ребенком, и его непонятный плач, и прочие неприятности, которые кажутся мне сейчас глобальными, – дано мне один-единственный раз на все долгие годы, которые я еще, даст Бог, проживу? Да ведь, если вдуматься, все не так страшно! Ну, от кормления появились трещины сосков – они пройдут, зато мне известно ни с чем не сравнимое состояние полного соединения со своим ребенком, которое появляется, когда кормишь его грудью. А ведь есть женщины, которые никогда этого не испытывали и не испытают... Ну, требует он к себе постоянного внимания – зато мне не приходится изнывать от того, что нечем себя занять и жизнь проходит мимо. А ведь сознание бессмысленности собственного существования, между прочим, мучает миллионы людей и приводит к миллионам личных драм... Да мне же просто повезло, и это везение дано мне очень ненадолго! Нет, все-таки только клиническая идиотка может не получать от всего этого удовольствие».

Разумеется, вы не клиническая идиотка. Вы нормальная женщина, которой в самом деле повезло узнать, что такое

быть мамой. Так воспользуйтесь же этим везением! Отдайтесь полностью всем радостям и заботам первых дней, первого месяца, который больше никогда не повторится, – и депрессия пройдет сама собой, так, что вы этого даже не заметите.

Кстати, есть женщины, у которых гормональная перестройка организма и вовсе не сопровождается депрессией. Очень может быть, что вы относитесь именно к этим, тоже совершенно нормальным, женщинам. И поэтому только порадуется, что обошлись без слезливости, тревоги и прочих неприятных вещей.

Лучше окиньте взглядом комнату, в которой теперь живет ваш ребенок, и подумайте, все ли вы подготовили к его появлению дома. И если окажется, что не все, то поскорее приобретите недостающее.

А подготовить надо вот что.

Что приготовить к появлению младенца

Первый вопрос, который задают себе многие мамы: а надо ли вообще что-нибудь готовить, пока ребенок не родился? Сторонники того, что делать этого ни в коем случае нельзя, обычно ссылаются на народную мудрость и опыт наших прабабушек. Давайте будем честными: наши прабабушки не имели возможности наскоро купить все необходимое для ребенка в магазине через дорогу, поэтому волей-неволей бы-

ли вынуждены позаботиться об этом заранее. Откройте любой семейный роман о дворянской жизни позапрошлого века – непременно найдете идиллическую сцену: будущая мама вместе с мамушками и нянюшками шьет приданое для долгожданного младенца. Да и не книжных, а обычных житейских свидетельств тому предостаточно. Помню, моя бабушка во всех подробностях рассказывала, сколько батистовых и сколько байковых распашонок она сшила, когда была беременна моим папой, и как отделала их голубыми кружевами, и как вышила голубым шелком...

– Но откуда ты знала, голубые кружева пришивать или розовые? – поинтересовалась я. – УЗИ ведь тогда и помину не было.

– А я как-то чувствовала, что у меня будет сын, – улыбнулась бабушка. – Но вообще-то было принято приданое готовить заранее, а голубые или розовые рюшечки и ленточки пришивать потом, когда ребенок уже появится на свет.

Вот и вся народная мудрость.

Но, впрочем, в наше время у любой мамы есть возможность потакать любым своим предрассудкам. Желаете все приготовить для ребенка заранее, чтобы спокойно, никуда не торопясь, не передоверяя родственникам, самой выбрать все ленточки-рюшечки? Пожалуйста! Бойтесь приносить детские вещи в дом прежде времени? Тоже не проблема – муж или другие родственники успеют все купить и приготовить за те дни, которые вы проведете в роддоме.

Главное, чтобы у вас было адекватное представление о том, что именно надо покупать и готовить. Я говорю «адекватное» потому, что представления многих, особенно молодых (в данном случае именно по возрасту) мам о том, что необходимо младенцу, оказываются, как бы помягче выразиться... не вполне адекватными. То есть, разумеется, нет ничего плохого в том, чтобы у родившегося в январе малыша имелся хорошенький атласный прогулочный конвертик, украшенный шелковыми ленточками. Если ваша бездетная подруга по неведению подарит вам это воздушное очарование, в котором малыш будет умильно выглядеть перед гостями, скажите ей большое спасибо. Но если под теплым спальным мешком, в котором ваш ребенок будет спать зимой на улице, воздушного конвертика не окажется, это не значит, что вы нерадивая мамаша и ваше дитя обделено судьбой.

Однако есть вещи, без которых обойтись нельзя, потому что они малышу действительно необходимы.

А необходимо ему следующее.

Чистота

Прежде всего, это генеральная уборка квартиры и особенно той комнаты, в которой будет жить ваш ребенок. Вымыть все, что можно вымыть, тщательно вытереть все, что мыть нельзя, выбить пыль из всего, из чего она выбивается, вынести все вещи, из которых ее выбить невозможно. Кстати, чем

меньше в детской комнате будет вещей, способных и в дальнейшем всасывать пыль, тем лучше. Поэтому подумайте, так ли уж необходимо вашему ребенку, чтобы над его кроватью висел бесценный персидский ковер из натуральной шерсти. И тут же, к слову: по моему мнению, над детской кроватью не должно висеть вообще ничего. Любая картина, любая полка, продержавшаяся на привычном месте не один десяток лет, теоретически имеет возможность сорваться и упасть. И, к сожалению, иногда эта теоретическая возможность становится практической реальностью... Так не лучше ли заблаговременно подыскать для картины и полки другое место?

Но только, наводя в предназначенной для младенца комнате порядок, не впадайте в излишний экстаз. Разумеется, в детской должно быть чисто. Но это вовсе не значит, что здесь теперь навсегда должен установиться «дистиллированный дух». Моя знакомая, ребенок которой родился во Франции, была поражена тем, что врачи совершенно спокойно относятся к тому, чтобы в палату, где лежит новорожденный, толпой ходили родственники и друзья с букетами, не снимая при этом даже верхней одежды. Когда она обратилась к педиатру с вопросом, не повредят ли уличные микробы младенцу, то выяснилось, что все исследования показывают: в контактах взрослых с младенцем есть одно непреложное правило – к нему можно прикасаться лишь чистыми, только что вымытыми руками. Микробы же, «летающие» вокруг, серьезной опасности для ребенка не представляют.

Более того, американские врачи выяснили, что отсутствие «внешних» микробов в роддомах может оказаться опасным: вместо них появляются другие микробы, какие-то странные внутрибольничные мутанты, с которыми очень трудно бороться.

Понятно, это не значит, что в детскую комнату можно пускать человека, который чихает и кашляет; на все нужна мера. Но создавать вокруг младенца какую-то супердезинфицированную среду тоже не надо. А вот руки мыть не забывайте – месяцев до двух-трех вам придется это делать много раз на дню.

Кроме того, что комната для ребенка должна быть чистой, она должна быть еще и светлой. Причем имеется в виду не только естественный дневной свет, но и вечернее освещение. Не надо думать, что младенец лучше чувствует себя в полумраке. Конечно, когда он спит, свет не должен бить ему в лицо. Но в то время, когда он бодрствует, свет в комнате должен быть ярким. И это не прихоть, а рекомендации медиков: иначе ребенок будет плохо различать цвета.

Детская кроватка

У меня вызвало большое удивление то, что, оказывается, отнюдь не все мамы считают необходимым, чтобы она у младенца вообще была.

– А где же он у тебя спит? – удивленно спросила я, узнав,

что моя соседка, молодая мама Ира, даже и не собиралась ее покупать.

– А где придется, – радостно сообщила она. – Ему же пока все равно. Мы его то на свою кровать в спальне укладываем – это если сами в гостиной телевизор смотрим, то в гостиной на диван – если сами в спальне спим. Какая ему разница?

Во-первых, я не верю, что младенцу нет никакой разницы, где спать. Более чутких существ, чем эти новорожденные крошки, я вообще не знаю. Они способны ответить плачем на появление в комнате человека, находящегося в состоянии душевного раздражения, они могут почувствовать мамино плохое настроение и отказаться от груди. И вы думаете, что вот такой вот кочевой сон – сегодня в спальне, завтра в гостиной, послезавтра вообще на кухонном столе – проходит для них незамеченным?

А во-вторых, отсутствие у ребенка привычки спать на определенном месте, притом именно в своей кроватке, очень скоро окажется весьма неудобным для его же собственных родителей. Ира убедилась в этом, когда ее сыну исполнилось семь месяцев. Оставлять здоровенького, подвижного малыша на диване было уже невозможно – он попросту скатывался на пол. А попытка уложить его в кроватку, которая для него наконец («вот теперь-то она уже нужна!») была приобретена, не увенчалась успехом. Мальчик просто не понял, почему его вдруг бросили в какую-то клетку, и огласил квартиру таким ревом, что мало никому не показалось. До како-

го возраста его сон оставался неразрешимой проблемой для несчастных родителей, я уже не помню – лет до полутора точно.

Поэтому – будьте предусмотрительны. Хотя бы из заботы о себе, если вы не уверены, что забота о кроватке необходима ребенку.

Правда, доктор Спок считает, что в первое время младенцу удобнее спать в *плетеной корзине*. Да и многие родители предпочитают пользоваться в первую неделю-две не кроваткой, а снятым с колес *верхом от коляски*. Почему Спок пишет о корзине, понятно: некоторые маленькие дети боятся неогороженного пространства, в котором они оказываются сразу после тесного и надежного материнского чрева. От этого страха открытого пространства (а что такое кроватка для новорожденной крохи, как не бескрайнее поле?) такие дети не могут уснуть и плачут. Для них-то и предлагается вариант с корзиной или верхом от коляски. К тому же корзину и коляску проще переносить, так что, если младенец часто просыпается ночью, ее нетрудно поставить рядом с родительской кроватью, не производя глобальных перестановок в комнате.

И все-таки даже эти резоны не кажутся мне решающими для отказа от кроватки. По отношению к верху от коляски действует очень существенное соображение: ведь вы выносите коляску на улицу или на балкон. Сколько ни протирай ее после этого мокрой тряпочкой, от уличной пыли пол-

ностью не избавишься. Вам очень нужна в детской комнате уличная пыль? А сон в корзине не кажется мне правильным по вышеназванной причине: привыкнув, впоследствии ребенок может просто отказаться спать в кроватке.

Поэтому, если вы заметили, что ваш ребенок боится открытого пространства кроватки (а это вовсе не обязательно, большинство детей совершенно не выказывают такого страха), устройте ему в кроватке что-то вроде *гнездышка из свернутого одеяла* (только сворачивайте одеяло очень тщательно, чтобы оно случайно не развернулось и не накрыло младенца с головой). Пусть он чувствует вокруг себя какую-то защиту – этого будет вполне достаточно, чтобы избавить малыша от его страхов. А вдобавок к этому положите рядом с ним мягкую игрушку – например, смешного вислоухого зайца. Неважно, что младенец еще не способен с ним играть и даже не видит его так, как видите вы. Детские психологи считают, что присутствие в кроватке мягкой игрушки совершенно необходимо ребенку потому, что игрушка пропитывается его личными, неповторимыми запахами. Моя французская знакомая, младенцу которой пришлось месяц провести в кювезе для недоношенных, рассказывала, что врачи положили зайца прямо к нему в кювез и этого же зайца велели держать в детской кроватке, когда ребенка выписали домой. Если ей приходилось куда-нибудь ехать с малышом, заяц укладывался рядом с ним на новом месте. Психологи утверждают, что младенец острее всего чувствует запахи и отлично

делит их на свои и чужие. И, естественно, ощущение родных запахов успокаивает его и придает ему уверенности.

Так что мягкую игрушку к нему в кроватку можете положить, а вот мягкую подушку – не надо. Ребенку до года она совершенно не нужна, более того, она может оказаться опасной, если, неловко повернувшись, ребенок уткнется в нее носом. Просто постелите ему под голову сложенную пеленку, которую легко поменять, если младенец срыгнет.

Ну, а вскоре все страхи открытого пространства пройдут и ребенок станет отличным образом спать без всяких «гнездышек». В своей собственной кроватке. Кстати, купить ее, или хотя бы матрас к ней, надо в специализированном детском магазине, а не на рынке у неизвестного производителя. Ребенку совсем не все равно, чем набит матрас, на котором он спит, а вам, я думаю, не все равно, будет ли ваш малыш страдать аллергией. Обратите внимание, чтобы дно кроватки могло быть закреплено на двух уровнях. Пока ребенок не умеет переворачиваться и садиться, он может лежать высоко, чтобы вам не приходилось нагибаться к нему. Когда же он станет более подвижным, дно кроватки надо будет опустить вниз – понятно, что из соображений безопасности.

Здесь же, к слову, предостережение тем родителям, которые считают возможным класть новорожденного в свою кровать и спать с ним таким идиллическим образом. Сколько ни рассуждайте о биологическом единстве матери и младенца – *такой сон опасен!* Не боясь показаться резкой, могу сказать,

что он является ни чем иным, как признаком дикости и бескультурия. Недаром же когда-то в деревнях было весьма распространено понятие «мать заспала младенца». Обозначает это трагическое понятие как раз такой вот совместный сон, во время которого спящей женщине ничего не стоит случайно положить свою руку ребенку на лицо или, чуть-чуть повернувшись, придавить его. Не обманывайте себя: ни вывернуться, ни хотя бы заплакать новорожденный младенец просто не успеет. Поэтому, даже если вы спите очень чутко, рисковать его жизнью не надо.

Многие мамы долго раздумывают, куда поставить детскую кроватку. Или точнее: должен младенец спать в спальне родителей или у него должна быть отдельная детская? Проще всего этот вопрос решается, если в квартире вообще всего одна комната. Но тут уж, как понятно, никаких размышлений не требуется. Если же у вас есть возможность выделить для новорожденного отдельную детскую, тут-то и начинаются сомнения.

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.