





**САРА ОКВЕЛЛ-СМИТ**

ПСИХОЛОГ, ПЕДИАТР

# Если у вас ВТОРОЙ РЕБЕНОК

Как правильно подготовиться  
к пополнению в семье

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 613.95  
ББК 57.3  
О-49

Sarah Ockwell-Smith  
THE SECOND BABY BOOK

Copyright © Sarah Ockwell-Smith, 2019.  
First published in the English language  
in the United Kingdom in 2019 by Piatkus,  
an imprint of Little, Brown Book Group, London.

**Оквелл-Смит, Сара.**

О-49 Если у вас второй ребенок : как правильно подготовиться к пополнению в семье / Сара Оквелл-Смит ; [перевод с английского О. А. Самиевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-120427-3

Рождение второго ребенка — это совершенно новый опыт для родителей, и мало кто из них осознает широкий спектр вопросов и проблем, с которыми придется столкнуться. Когда наступает подходящий момент завести второго малыша? Как справиться с ревностью старшего ребенка к младшему? Как быть с карьерой? На чем можно сэкономить? В этой книге Сара Оквелл-Смит, психолог, педиатр и мама четверых детей, отвечает на важные для родителей вопросы, дает множество полезных практических советов и помогает подготовиться к жизни с двумя детьми.

УДК 613.95  
ББК 57.3

© Самиева О.А., перевод  
на русский язык, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-120427-3

# Оглавление

Введение ..... 7

## *Глава 1*

РЕШЕНИЕ ЗАВЕСТИ ЕЩЕ ОДНОГО РЕБЕНКА ..... 13

## *Глава 2*

ВТОРОЕ ЗАЧАТИЕ ..... 44

## *Глава 3*

ЧЕГО ЖДАТЬ, КОГДА ВЫ СНОВА ЖДЕТЕ РЕБЕНКА ..... 65

## *Глава 4*

ПОДГОТАВЛИВАЕМ ПЕРВОГО КО ВТОРОМУ ..... 95

## *Глава 5*

СОРТИРУЕМ, ХОДИМ ПО МАГАЗИНАМ И ДЕЛИМСЯ ..... 131

## *Глава 6*

ВТОРЫЕ РОДЫ ..... 145

### *Глава 7*

ЗАБОТА О РЕБЕНКЕ ВО ВРЕМЯ РОДОВ И ПОСЛЕ ..... 205

### *Глава 8*

МАЛЫШ ПОЯВИЛСЯ! А ВМЕСТЕ С НИМ  
И ЧУВСТВО ВИНЫ ..... 225

### *Глава 9*

ПРЕКРАСНЫЙ ХАОС:  
ПЕРВЫЕ ДНИ С МАЛЫШАМИ ..... 248

### *Глава 10*

СЛОЖНЫЕ РЕАКЦИИ И КАПРИЗНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ..... 275

### *Глава 11*

ЛЮБОВЬ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР,  
А ТАКЖЕ ИХ СОПЕРНИЧЕСТВО ..... 307

### *Глава 12*

ВАШИ ЧУВСТВА В БУДУЩЕМ ..... 322

Заключительное слово ..... 337

Список причин подождать ..... 339

Ресурсы ..... 340

Список источников ..... 343



## Введение

«У нас снова будет ребенок!» — сказала я своей подруге после УЗИ на сроке в 12 недель. Но вместо поздравлений, которые я ожидала услышать (потому что именно так все реагировали на новость о моей первой беременности), она лишь ответила: «Ого, вы влипли!» И в этот момент я поняла, что появление в семье второго ребенка — совершенно иной опыт, нежели рождение первенца. Не только потому, что другие реагируют на эту новость иначе, но и из-за того, что ты чувствуешь себя по-другому — как физически, так и эмоционально.

Я встретила свою вторую беременность с чувством уверенности и при наличии «стажа». Спустя всего несколько недель я поняла, что это будет совершенно новый для меня опыт, несмотря на то что я уже родила и воспитывала одно чадо. Да, к некоторым вещам я относилась спокойнее: я совершенно не беспокоилась о смене подгузников, купании

и одевании, как это было с первым ребенком. Но на место этих переживаний быстро пришли другие: что, если я не буду любить новорожденного так же сильно, как своего первого ребенка? Возможно ли вообще так сильно любить другого? Какое влияние появление нового ребенка окажет на моего первенца? Мне бы хотелось, чтобы они были друзьями на всю жизнь, но что, если они не будут ладить? Что, если я разрушу маленький мир моего старшего? Может, он был бы счастливее, будучи единственным ребенком в семье?

А что насчет меня? Как я справлюсь с беременностью — с утренней тошнотой и усталостью, — когда у меня уже есть малыш, за которым нужно следить? И рождение ребенка: пройдет ли все так же, как и в первый раз? Что я буду делать со своим первенцем, когда начнутся роды? Как я буду справляться с двумя детьми, когда мой партнер вернется на работу? Как мне помочь моим детям сблизиться? Как мне проводить время с новорожденным, чтобы старший не чувствовал себя брошенным? Как я вообще буду выходить из дома, когда у меня будут грудной ребенок и малыш, начинающий ходить, одновременно?

Чем больше я думала о появлении на свет еще одного ребенка, тем больше возникало вопросов и опасений. А ведь я уже должна быть экспертом! В какой-то мере я чувствовала себя большим новичком, нежели в первый раз. Существует мнение, что если вы уже делали что-то раньше, то вы способны это повторить — именно поэтому поддержке второй беременности уделяется так мало внимания. Но в этот раз у меня было меньше встреч с акушеркой

и меньше общения с консультирующим персоналом. Большая часть книг и журналов о беременности, родах и уходе за ребенком предназначались для новичков, равно как и курсы для беременных и молодых мам. У меня было много вопросов, но мало возможностей задать их. Я начала задумываться, насколько нормально так сильно переживать во второй раз. Может быть, другие женщины не испытывали таких проблем, поэтому никто и не думал поддерживать меня.

Не поймите меня неправильно — все было не так уж и плохо. Помимо всех прочих забот, в моей голове была картина жизни с двумя детьми в стиле Уолтонов\*, поэтому я переживала за будущее. Я чувствовала взволнованность, думая, будет ли у нас мальчик или девочка, и как вообще будет выглядеть наш ребенок. Будут ли у него такие же большие карие глаза и темно-каштановые волосы, как у нашего сына? Будет ли он таким же тихим и чувствительным, как наш первенец, или же более открытым? Как нам назвать новорожденного? Я была взволнована тем, что наша маленькая семья растет. Четыре казалось хорошим четным числом. Мне было любопытно, какие изменения принесет малыш в нашу жизнь. Испытаю ли я чувство «наполненности» с рождением ребенка? Я с нетерпением ждала, что смогу обнять новорожденного и увидеть развитие его отношений со старшим братом: я уже представляла, как детишки смеются и играют в саду, как вскакивают ранним рождествен-

---

\* «Уолтоны» (англ. *The Waltons*) — американский сериал (1972–1981), рассказывающий историю одной дружной семьи, которая многими американцами считалась примером для подражания. — Прим. пер.

ским утром, чтобы разбудить нас; я представляла, как в двадцать с небольшим они вместе идут в бар словно лучшие друзья; а ближе к сорока приезжают к нам на воскресный обед со своими семьями.

Думаю, справедливо будет отметить, что моя вторая беременность была странным сочетанием тревоги, страха, сомнения, предвкушения, счастья и надежды. И я подозреваю, что вы испытываете столь же непонятную смесь эмоций. Но знайте, что независимо от того, находитесь ли вы на стадии размышления о рождении второго ребенка или уже держите его на руках, эти чувства абсолютно нормальны.

Моя цель — помочь вам почувствовать себя более уверенно, подготовить вас к жизни с двумя детьми, мягко подтолкнуть к ощущению предвкушения, а не беспокойства. Я попыталась осветить все вопросы и проблемы, с которыми столкнулась сама. И пока они не успели застать вас врасплох, вы обнаружите, что большинство из них уже решены.

Главы 1–3 освещают принятие решения о пополнении в семье, подходящее для этого время, когда приходит чувство абсолютной уверенности (порой для этого может потребоваться больше времени, чем кажется, или же это может произойти неожиданно), а также беспокойство о том, как справиться с беременностью, когда у вас уже есть ребенок, о котором нужно заботиться. Главы 4–8 посвящены практическим аспектам планирования родов и прохождения этого этапа во второй раз, особенно если ваши первые роды прошли не совсем гладко. Кроме того, эти главы раскрывают тему подготовки вашего первенца к тому, что вот-вот произойдет, а также фокусируются на периоде сразу после рождения ре-

бенка — четвертом триместре, — включая процесс кормления грудью, ваше восстановление после родов и то, как все это происходит, когда у вас двое детей. Решения предлагаются как для ситуации, когда все идет по плану, так и для непредвиденных обстоятельств.

В главах 9, 10 и 11 рассматриваются практические аспекты жизни с двумя маленькими детьми (иными словами, как сделать так, чтобы все успевать) и развитие отношений между детьми. Я предлагаю варианты, как вы можете помочь вашему первенцу привыкнуть к роли старшего брата или сестры, как свести к минимуму любые возможные трудности (а также как сохранить спокойствие, когда дети плохо себя ведут) и как помочь вашим детям стать по-настоящему близкими друг другу людьми. Наконец, в 12-й главе исследуется тема ваших родительских чувств к обоим детям — особенно чувства вины, которое будет возникать снова и снова в процессе чтения этой книги. Я надеюсь убедить вас, что почти все, что вы чувствуете сейчас и будете чувствовать в ближайшие месяцы, является абсолютно нормальным, а главное — временным. В этой главе также говорится, как не разочароваться в детях и в том, что у вас родился ребенок того или иного пола.

Затрагивая самые распространенные вопросы и проблемы, я надеюсь дать вам ощущение эмоциональной и практической подготовленности, спокойствия, уверенности и предвкушения жизни с двумя детьми. Ведь хотя жизнь в качестве родителей двух детей может быть (и, скорее всего, будет) трудна, она также невероятно приятна.

## Совет по использованию этой книги

Эта книга написана в хронологическом порядке, начиная с решения о зачатии второго ребенка (в главе 1) и заканчивая обсуждением жизни с двумя детьми (в главах 11 и 12). Если вы читаете эту книгу, когда ребенок номер два пока только в вашем воображении, то, пожалуйста, начните чтение с самой первой главы. Однако я советую дочитать до девятой главы (включительно), а оставшуюся часть книги приберечь до того момента, когда вы уже станете родителями во второй раз. Тогда эти главы будут иметь больший смысл, и, я думаю, вы получите от них максимум пользы. Если вы обеспокоены какой-то конкретной проблемой и не хотите читать книгу целиком, то каждая глава является вполне самостоятельной — вы можете погрузиться в те главы, которые в данный момент представляют для вас интерес или помогут вам решить проблему.

## Глава 1



# Решение завести еще одного ребенка

Один из самых частых вопросов, который мне задают родители, это: «Как вы думаете, какая разница в возрасте будет идеальной?» Существует множество исследований, изучающих влияние разницы в возрасте на развитие семьи и взаимоотношений. На каждое исследование, выступающее за небольшую разницу в возрасте, вы найдете опровержение; на каждое утверждение, что большая разница в возрасте предпочтительнее, будет приходиться другое, предполагающее, что больше — не всегда лучше. Есть даже научные публикации, опирающиеся в этом вопросе на здоровье матери. В общем, вы всегда можете найти исследования, подтверждающие любую точку зрения. Но ни одно из них не даст ответа на вопрос, что правильно для каждой отдельно взятой семьи и их уникальной ситуации. В некоторых семьях дела идут хорошо, когда между детьми небольшая разница в возрасте;

другие предпочитают гораздо большую возрастную дистанцию. У кого-то и вовсе нет возможности сделать выбор, поскольку беременность наступает неожиданно; другим приходится ждать больше, чем они планировали, поскольку порой приходится вмешаться в естественный процесс зачатия.

Опираясь на свой почти двадцатилетний опыт работы с семьями, могу сказать, что независимо от разницы в возрасте вы справитесь; все сложится лучшим образом для каждого члена семьи, и со временем, оглядываясь назад, вы поймете, что не стали бы ничего менять, независимо от того, что вы чувствуете в данный момент. Любая разница в возрасте имеет как преимущества, так и недостатки. Моя цель состоит в том, чтобы помочь вам понять, что говорит на этот счет наука и, что более важно, как вы можете извлечь максимум пользы из разницы в возрасте.

## Лучшее время для рождения еще одного ребенка: что говорит наука

Чем больше я изучаю воспитание детей, тем больше я чувствую, что наука абсолютно непредсказуема и ненадежна в вопросах изучения поведения, отношений и чувств. Исследование разницы в возрасте между братьями и сестрами не стало исключением, и я хочу, чтобы вы не забывали об этом, когда я возьму вас в краткий ознакомительный тур по исследованиям в этой области. Вы можете брать во внимание

эту информацию при принятии решения о зачатии второго ребенка, но все же прислушивайтесь больше к своему сердцу. А если вы уже родили второго ребенка, не застревайте на этих исследованиях, не ставьте под сомнение ваше решение и не переживайте из-за того, какая судьба выпала вам. Помните, что исследователи не знают ни вас, ни вашей семьи. Они никогда не встречали вас, а потому не могут сказать, что лучше для вас и ваших детей.

### Идеальная разница в возрасте для первенца

В течение многих лет ученые обсуждали лучшую разницу в возрасте между братьями и сестрами, почти всегда основываясь на уровне интеллекта и образования. Самая известная из теорий — работа социальных психологов Зайонца и Маркуса, которые в 1975 году провели исследования порядка рождения почти 20 000 подростков. В своей статье они обсуждали величину разницы в возрасте между братьями и сестрами, утверждая, что негативное влияние порядка рождения на интеллект и уровень образования «полностью зависит от разницы в возрасте между братьями и сестрами»<sup>1</sup>. Они полагали, что чем меньше разница в возрасте, тем меньше времени новорожденный проводит в интеллектуальном взаимодействии со своими родителями.

На Гавайях было проведено длительное исследование, в котором ученые наблюдали за жизнью почти 700 детей. Результаты показали, что разница в возрасте менее двух лет может оказать негативное влияние на состояние первенца, особенно на устойчивость