






**Т. Берри Бразелтон**  
всемирно известный педиатр

**Джошуа Д. Спарроу**  
детский психиатр

# ВАШ МАЛЫШ РАСТЕТ И МЕНЯЕТСЯ

*Как читать сигналы ребенка  
от рождения до трех лет*

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 37.018.11

ББК 74.90

Б87

T. Berry Brazelton  
TOUCHPOINTS THE ESSENTIAL REFERENCE:  
Your Child's Emotional and Behavioral Development

Copyright © 1992 by T. Berry Brazelton, M.D.

This edition published by arrangement with Da Capo Lifelong,  
an imprint of Perseus Books LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. USA  
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

All rights reserved.

**Бразелтон, Т. Берри.**

**Б87** Ваш малыш растет и меняется : как читать сигналы ребенка от рождения до трех лет / Т. Берри Бразелтон, Джошуа Д. Спарроу ; [перевод с английского В. Г. Яворовского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 576 с. — (Книги для всей семьи).

ISBN 978-5-04-201147-4

В первые три года у малыша нередко меняется сон, аппетит и поведение: он может плохо засыпать или чаще просыпаться ночью, капризничать, отказываться от привычных вещей. Эти моменты часто пугают родителей и заставляют искать проблему там, где на самом деле происходит развитие.

В этой книге всемирно известный педиатр Т. Берри Бразелтон и выдающийся детский психиатр Джошуа Д. Спарроу показывают, как научиться читать сигналы малыша и понимать, что с ним происходит в ключевые периоды роста. На примерах повседневных семейных ситуаций вы увидите, как регрессы, кризисы и «откаты» становятся не признаком неблагополучия, а возможностью для контакта, близости и укрепления отношений в семье. Эта книга не учит «исправлять» ребенка. Она помогает увидеть закономерности развития и быть рядом с малышом тогда, когда ему особенно трудно.

УДК 37.018.11

ББК 74.90

ISBN 978-5-04-201147-4

© Яворовский В.Г., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<i>Предисловие научного редактора</i> .....	11
<i>Предисловие ко второму изданию</i> .....	14

## Часть I СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ

ГЛАВА 1 БЕРЕМЕННОСТЬ: ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ .....	29
ГЛАВА 2 НОВОРОЖДЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ .....	50
ГЛАВА 3 НОВОИСПЕЧЕННЫЕ РОДИТЕЛИ .....	65
ГЛАВА 4 ДВЕ-ТРИ НЕДЕЛИ .....	85
ГЛАВА 5 ШЕСТЬ-ВОСЕМЬ НЕДЕЛЬ .....	102
ГЛАВА 6 ЧЕТЫРЕ МЕСЯЦА .....	122
ГЛАВА 7 ШЕСТЬ-СЕМЬ МЕСЯЦЕВ .....	145
ГЛАВА 8 ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ .....	163
ГЛАВА 9 ОДИН ГОД .....	179

ГЛАВА 10	
ПЯТНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ .....	199
ГЛАВА 11	
ВОСЕМНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ .....	217
ГЛАВА 12	
ДВА ГОДА .....	233
ГЛАВА 13	
ТРИ ГОДА: ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ .....	254

## **Часть II ВЫЗОВЫ РАЗВИТИЮ**

ГЛАВА 14	
АЛЛЕРГИЯ И АСТМА .....	273
ГЛАВА 15	
БОЛЕЗНЬ .....	288
ГЛАВА 16	
БОЛЬ В ЖИВОТЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И СТРЕСС .....	302
ГЛАВА 17	
БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ МАНИПУЛИРОВАНИЕ .....	307
ГЛАВА 18	
ВООБРАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ .....	312
ГЛАВА 19	
ГОРЕВАНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ПОТЕРЕЙ .....	317
ГЛАВА 20	
ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ .....	325
ГЛАВА 21	
ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ .....	332
ГЛАВА 22	
ДЕПРЕССИЯ .....	340
ГЛАВА 23	
ДИСЦИПЛИНА .....	344

---

ГЛАВА 24 ЗАДЕРЖКИ И ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ .....	353
ГЛАВА 25 ИГРА .....	366
ГЛАВА 26 ИДЕАЛЬНАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДЕТЬМИ .....	370
ГЛАВА 27 ЛОЖЬ, ВОРОВСТВО И ЖУЛЬНИЧЕСТВО .....	378
ГЛАВА 28 НЕДОНОШЕННЫЕ ДЕТИ .....	385
ГЛАВА 29 ПЛАЧ И КОЛИКИ .....	391
ГЛАВА 30 ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬ .....	399
ГЛАВА 31 ПРИВЫЧКИ .....	405
ГЛАВА 32 ПРИУЧЕНИЕ К ТУАЛЕТУ .....	410
ГЛАВА 33 ПРОБЛЕМЫ С КОРМЛЕНИЕМ .....	415
ГЛАВА 34 ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ .....	423
ГЛАВА 35 РАЗВОД .....	434
ГЛАВА 36 РАЗЛУКА .....	444
ГЛАВА 37 РЕЧЬ, ЯЗЫК И ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ .....	451
ГЛАВА 38 САМООЦЕНКА .....	460
ГЛАВА 39 СОПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ .....	466

ГЛАВА 40	
СТРАХИ .....	472
ГЛАВА 41	
ТЕЛЕВИЗОР .....	483
ГЛАВА 42	
ХОРОШИЕ МАНЕРЫ .....	490
ГЛАВА 43	
ЭНУРЕЗ .....	496

### **Часть III**

#### **СОЮЗНИКИ В ВОСПИТАНИИ**

ГЛАВА 44	
ПАПЫ И МАМЫ .....	503
ГЛАВА 45	
БАБУШКИ И ДЕДУШКИ .....	511
ГЛАВА 46	
ДРУЗЬЯ .....	521
ГЛАВА 47	
ВЫБОР ЗАМЕЩАЮЩЕГО РОДИТЕЛЕЙ УХОДА .....	527
ГЛАВА 48	
ВРАЧ РЕБЕНКА .....	537
<i>Дальнейшее чтение</i> .....	549
<i>Ссылки</i> .....	556
<i>Об авторах</i> .....	561
<i>Алфавитный указатель</i> .....	563

*Посвящается нашим семьям*



# ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

---

## **КНИГА, КОТОРАЯ ЗАСТАВИЛА МЕНЯ УЛЫБАТЬСЯ И СПОРИТЬ**

Когда я читала эту книгу, во мне поднималась целая гамма эмоций.

Для начала хочу сказать, что люблю читать научно-популярные книги, потому что иногда врачи-писатели используют достаточно простую речь и доступно объясняют родителям сложные медицинские данные, и эта книга тоже из таких — просто о сложных вещах.

Я восхищалась тем, как доктор Бразелтон относится к детям. Для него новорожденный малыш — это уже Человек, со своими потребностями и правом на уважение. Доктор Бразелтон подробно описывает, как заботиться о ребенке, что ему важно, какие нужды могут удовлетворить родители. Такой гуманистический подход я встречаю редко, и он вызывает во мне волну умиления, радости и даже слезы — настолько это трогательно и, главное, правильно.

Этот контраст особенно ощутим, если вспомнить, как часто в старших поколениях детей называли «несмышленишками» и считали, что они «ничего не понимают». Здесь же ребенок — полноценная личность с первого дня жизни. И это, безусловно, вдохновляет.

Кроме эмоциональной части, мне было радостно осознавать, что за прошедшие десятилетия наши знания в медицине выросли. Многие рекомендации автора актуальны и сегодня, но есть и очень устаревшие знания: например, в вопросах аллергии мы теперь знаем гораздо больше, чем 20 лет назад. Это и есть прогресс, которому мы обязаны науке, в том числе исследованиям из США и Европы.

Однако были и моменты, которые вызвали у меня досаду и даже раздражение. Как мама, кормившая грудью, и как врач, поддерживающий женщин в этом процессе, я с трудом читала устаревшие советы по грудному вскармливанию и детскому сну. Автор, например, утверждает, что в шесть недель ребенок уже должен спать всю ночь. С точки зрения современной физиологии это невозможно для большинства младенцев. Лишь немногие дети начинают спать ночами минимум после шести месяцев — и даже тогда это скорее исключение, чем правило.

Эти рекомендации объяснили мне, откуда взялась популярность жестких «слип-тренингов» через плач и крик, и оставление проплакаться. Но сегодня мы знаем гораздо больше о том, как спят дети, особенно находящиеся на грудном вскармливании, и понимаем, что такие подходы могут быть вредны. Поэтому этот фрагмент книги я читала с внутренним сопротивлением и переписывала его так, чтобы родители не были введены в заблуждение.

И наконец, хочу отметить главное: то, что было нормой отношения к детям в Америке 30 лет назад (книга была издана в 1992 году), и сегодня остается актуальным — по крайней мере, в части отношений родителей и детей. Да, медицинские рекомендации в области, например, лактации уже изменились — мы знаем больше. Но сама любовь к ребенку, уважение к нему, умение наблюдать и слышать — все это по-прежнему бесценно. И меня до сих пор пробирает дрожь от того, что эти простые истины не теряют своей силы. Именно эта особенность в книге делает ее полезной для прочтения и взрослым и детям.

*Ирина Облогина,  
врач-педиатр, консультант по сну, ГВ, детский нутрициолог*

*Авторы благодарны Фреду Фрэнсису, главному редактору издательства Da Capo Press, за руководство работой над книгой; Лиссе Уоррен, нашему агенту в Da Capo, за заботу о нас и помощь в продвижении книг; и Мерлойд Лоуренсу, нашему великолепному редактору и другу. Вы наше сокровище!*

## ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

---

В первом издании этой книги я представил план развития младенцев, разработанный на основе моего сорокалетнего опыта педиатрической практики в Кембридже, штат Массачусетс, и исследований в Детской больнице Бостона. С момента публикации данной работы в 1992 году о развитии маленьких детей стало известно гораздо больше, а наш мир — еще сложнее и требующим больших усилий для их воспитания. В последующие годы я сотрудничал с детским психиатром Джошуа Спарроу (которого попросил помочь мне доработать эту книгу) и другими коллегами из центра Brazelton Touchpoints в Бостоне, чтобы донести мой подход к работе с молодыми семьями до специалистов здравоохранения по всем Соединенным Штатам, от Гарлема до Пьюджет-Саунд. Сейчас многие больницы, клиники, центры по уходу за детьми, дошкольные учреждения и другие организации, обслуживающие семьи с маленькими детьми, используют мою профилактическую модель и присоединились к национальной сети из более чем семидесяти центров. Эта работа познакомила нас с самыми разнообразными семьями из практически всех штатов нашей страны. Они дали нам много информации о давлении, оказываемом на семьи сегодня, и об их сильных сторонах, на которые они полагаются, чтобы противостоять давлению.

Еще в 1990-х годах человеческая сторона медицины была разрушена экспериментом, целью которого было сократить расходы на здравоохранение. С тех пор в нашей области начали заново осознавать важность взаимоотношений и все больше и больше специалистов применяют к семьям подход «точки соприкосновения», который помогает гуманизировать их работу и сделать ее более увлекательной!

В течение многих лет семьи боролись с выдвигаемыми обществом требованиями обязательной работы обоих родителей, а также с ростом числа неполных семей. Совсем недавно определенные технологические достижения облегчили части родителям работу дома — хотя это и неоднозначное благо. На некоторых рабочих местах созданы более благоприятные условия: тихие, уединенные места для сцеживания грудного молока и гибкий график работы, позволяющий уделять время семье. (Это далеко не все, что стоило бы сделать.) Однако резкий рост сокращений персонала и распространение аутсорсинга вынуждают все большее число родителей работать без подобных льгот (или даже медицинского страхования для своих детей), в то время как нехватка доступного и высококачественного ухода за детьми никуда не делась.

Хотя мы по-прежнему недостаточно инвестируем в дошкольное образование, были достигнуты большие успехи в понимании того, как учатся маленькие дети и как развивается их мозг. С нашими появившимися знаниями возникает новое давление на родителей, в основном со стороны маркетологов, которые требуют развивать своих детей — только «правильными» способами — все раньше и раньше. Но дети узнают гораздо больше из спонтанных взаимодействий с родителями, чем из любой заранее подготовленной программы.

Тем временем прогресс в педиатрии идет быстрыми темпами и специалисты спасают все меньших по размеру недоношенных младенцев. Современные ультразвуковые исследования открывают беспрецедентные возможности для диагностики заболеваний у еще не родившихся детей, а фетальная хирургия иногда может даже устранить выявленные дефекты. Тем не менее мы по-прежнему упускаем многие возможности для профилактики, а также сталкиваемся с новыми вызовами, такими как нынешние эпидемии астмы, аутизма и ожирения. Хотя у нас по-прежнему нет лекарств от них, прогресс налицо. Однако новые методы лечения не всегда доступны для каждого ребенка, который в них нуждается.

Со времени выхода первого издания этой книги родителям, даже в так называемых развитых странах, стало труднее обещать своим детям безопасный мир. Добавившиеся к природным техногенные катастрофы и новые формы терроризма вынудили родителей — и детей — искать другие стратегии преодоления и точки опоры. Тем не менее мы можем пообещать нашим детям, что будем честны с ними, говоря