

Эмили Остер



# ВСЁ ХОРОШО!

Как избежать  
ненужных переживаний  
в первые годы жизни ребенка

МИФ  
АЕСТСТВО

18+

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
----------------	---

## Часть 1 ПЕРВЫЕ ДНИ

Глава 1. Первые три дня .....	33
Глава 2. Я должна забрать ребенка домой? .....	67
Глава 3. Сетчатое белье и другие странные вещи .....	86

## Часть 2 ПЕРВЫЙ ГОД

Глава 4. Грудное молоко — жидкое золото? .....	118
Глава 5. Грудное вскармливание: пошаговая инструкция ...	156
Глава 6. Позы и места для сна .....	191
Глава 7. Организуйте режим своего малыша .....	217
Глава 8. Вакцинация? Да, пожалуйста .....	227
Глава 9. «Домашняя» мама или «офисная» мама? .....	248
Глава 10. Кому ухаживать за ребенком? .....	264
Глава 11. Обучение самостоятельному засыпанию .....	281
Глава 12. Приучение к твердой пище .....	306

**Часть 3**  
**ПЕРВЫЕ ШАГИ**

Глава 13. Когда ребенок пойдет: физиологические вехи . . . . .	334
Глава 14. Маленькие Эйнштейны против телевизора . . . . .	346
Глава 15. Когда ребенок заговорит: речевое развитие . . . . .	362
Глава 16. Приучение к горшку: наклейки и конфетки . . . . .	376
Глава 17. Дисциплина. . . . .	393
Глава 18. Образование . . . . .	406

**Часть 4**  
**СЕМЕЙНЫЙ ФРОНТ**

Глава 19. Внутрисемейная политика . . . . .	425
Глава 20. Разрастание семейства. . . . .	438
Глава 21. Делай что должно, и будь что будет. . . . .	447
Благодарности . . . . .	451
Библиография . . . . .	454
Указатель . . . . .	489

## ВВЕДЕНИЕ

**В** младенчестве оба моих ребенка обожали пеленание. Я плотно заворачивала их в одеяльце, и они засыпали. Больше всего мне нравилась специальная модель пеленки Miracle Blanket с клапанами для рук и кармашком для ног. Процесс пеленания был мудреный, но из такого культика не удалось бы выпутаться даже фокуснику. Мы купили целых девять таких пеленок — чтобы в случае чего иметь наготове свежие и не кутаться в запачканные.

Пеленание — чудесная вещь, и оно *может* облегчить ребенку сон. Но есть минус: его нельзя использовать вечно. В какой-то момент ребенок перестает влезать в пеленки, и вам приходится с ними расстаться. Причем если с одним ребенком вы можете не увидеть в этом никакой проблемы, то с другим отучение от пеленок окажется непростой задачей.

Пенелопа (наш ребенок номер один) перестала нормально засыпать, из-за чего мы основательно подсели на качающуюся колыбель, которая до сих пор снится мне в кошмарах. От других родителей мне доводилось слышать истории, что в недрах интернета есть онлайн-маркеты, где можно раздобыть пеленки большого размера. И действительно есть мастерицы, которые сошьют вам

пеленальные одеяльца на полуторагодовалого ребенка. Но имейте в виду: не все, что можно раздобыть, полезно для здоровья малыша.

Хорошо, что со вторым ребенком можно исправить все ошибки, которые вы совершили с первым. Будучи уже опытными, вы постараетесь переписать заново страницы первого опыта родительства, о которых вспоминаете с сожалением. По крайней мере, мне так казалось. И в самом начале моего списка стояло неудачное отучение от пеленок. Уж на этот раз все будет как надо, решила я.

Когда Финну (ребенку номер два) исполнилось четыре или пять месяцев, я составила план. Первые несколько дней буду пеленать его как обычно, но оставлю одну ручку снаружи. Еще через несколько дней он привыкнет, и я высвобожу вторую ручку. Потом придет очередь ножек. И только после этого мы бросим пеленание. Интернет уверил меня, что таким способом ребенок попростится с пеленкой, но сохранит навыки сна, выработанные с таким трудом.

Я была готова приступить: отметила дату в календаре и рассказала об этом моему мужу Джесси.

И тут в разгар летней жары у нас отключилось электричество, а вместе с ним и кондиционер. В комнате Финна было +35 °С. Приближался вечер. Меня охватила паника: если закутать Финна в многослойную пеленку, он сжарится.

Не укладывать его спать в надежде, что дадут электричество? Не факт, что это будет сегодня или даже завтра. Запеленать его несмотря ни на что? Безответственно и жестоко. Укачать его, чтобы он заснул на руках,

и не класть в кроватку, пока не станет прохладнее? Так тоже будет жарко, и по опыту я знала, что на руках он долго не проспит.

Оставив в стороне дорогие сердцу планы, я уложила сына спать в подгузнике. Пеленка осталась в шкафу. Обливаясь потом, я убаюкивала Финна и приговаривала, что так надо.

— Солнышко, прости, но на улице ужасно жарко. Мы не можем пеленаться. Но ничего страшного, ты все равно можешь поспать. Точно-точно! Зато можешь пососать пальчики! Вкуснятина какая!

Широко улыбаясь, я погладила его, впервые лежащего без пеленки, и ушла из комнаты. Морально я готовилась к худшему. Пенелопа уже орала бы сиреной. Однако Финн лишь удивленно хмыкнул пару раз и отключился.

Когда через час дали электричество, я стала думать: а что же дальше? Финн крепко спал. Я спросила Джесси, может, стоит пойти и запеленать его сейчас? Тот сказал, что я чокнулась, и сложил все наши пеленки в пакет для благотворительного магазина.

Ночью я смотрела в потолок и гадала, ухудшится ли у Финна сон. Меня подмывало достать пеленку из пакета и привычно завернуть его. Очень хотелось залезть в интернет и почитать, как без пеленок дети спят беспокойнее, а то и совсем перестают засыпать. Но стояла такая жара, что мне было не до того. Так и закончилась наша пеленальная эпопея.

Как родитель вы больше всего хотите сделать правильный выбор, гарантирующий, что у вашего ребенка все будет в порядке. Но как понять, какой выбор лучший?