

Содержание

Введение	11
Алкоголь и грудное вскармливание	27
Антибиотики.....	30
Билингвизм	34
Боязнь незнакомцев	37
Бусы для облегчения прорезывания зубов	42
Бутылочки и ВРА (бисфенол А)	44
Вакцинация	48
Выкладывание на животик	55
Высаживание.....	58
Грудное вскармливание или молочная смесь	62
Детская присыпка	69
Детские автомобильные кресла.....	71
Детский сад или домашнее воспитание?	74
Детский сад или няня?	85
Диета кормящей матери	89
Дисциплина.....	93
Длительное кормление грудью.....	105
Домашние питомцы	109
Засыпание во время кормления	113
Знакомство с твердой пищей.....	117

Кормление во сне	121
Кормление по требованию или по графику	123
Кормление сцеженным молоком или грудью	127
Купание.....	131
Курение и кормление грудью	134
Лекарства и кормление грудью	137
Массаж.....	140
Микробы.....	143
Музыка	147
Обезболивающие гели при прорезывании зубов	151
Обрезание	153
Обучение младенцев чтению	159
Одежда и постельное белье из органического хлопка.....	163
Одноразовые подгузники или пеленки	165
Органически чистые продукты.....	170
Отлучение от груди по инициативе ребенка при помощи знакомства с твердой пищей.....	175
Пеленание	179
Первое купание.....	182
Пищевые аллергены и ранний прикорм.....	185
Плавание	188
Послеродовая депрессия	192
Приучать ли младенца к рукам	196

Приучение к горшку.....	200
Пробиотики.....	204
Прокалывание ушей.....	207
Путаница сосков	210
Слинг.....	213
Совместный сон с ребенком	218
Солнцезащитный крем	225
Сон в автомобильных креслах, на качелях и в коляске.....	228
Сосание большого пальца.....	232
Соски (соски-пустышки).....	235
Социальные сети и присутствие ребенка в интернете	240
Спрей от насекомых.....	244
Счастливый талисман.....	247
Сюсюканье («родительский язык»), или детский лепет.....	248
Тишина или шум в доме	250
Тренировка сна	253
Успокоительное во время путешествия	267
Физические наказания.....	270
Ходунки	279
Чтение младенцам.....	282
Чувствительные младенцы	283
Экранное время	288

Электронные сигареты и грудное вскармливание	297
Язык жестов	302
Итоговый вывод.....	309
Благодарности.....	311
Библиография	313

На Земле не существует других видов живых существ, которые бы занимались наукой. Таким образом, это исключительно человеческое изобретение, и возникла эта способность у человека в результате процесса естественного отбора, в ходе преобразования коры головного мозга, по одной простой причине: это работает. Она не идеальна. Она может заблуждаться. Это всего лишь инструмент. Но пока что это лучший инструмент, который у нас есть, саморегулирующийся, непрерывный, применимый ко всему сущему.

Карл Сеган, «Космос»

ВВЕДЕНИЕ

Когда я вспоминаю об истоках создания этой книги, перед глазами возникают два образа.

Первый — акушерка средних лет в зеленой медицинской форме, измеряющая мне давление через несколько часов после рождения моего первенца. Как новоиспеченная мамочка, я забрасывала эту женщину множеством вопросов и делилась своими тревогами: почему он не берет грудь? Можно ли класть его рядом со мной, когда он спит? Когда мы вернемся домой, может ли собака спать рядом с кроватью? Наконец, услышав вопрос о связи сосок-пустышек и путаницы сосков, она остановила меня, подняв ладонь. Не отрывая взгляда от тонометра, она спокойно ответила: «Послушай, милая. Что бы ты ни решила насчет всего этого, он будет жить».

Несомненно, она хотела ободрить меня, действуя из лучших побуждений, но я была обескуражена и, помню, подумала: это вовсе не моя цель! Простое выживание? Я стремлюсь к гораздо большему.

Тогда я не знала, чего именно хочу для своего первенца, но понимала, что должна помочь ему стать здоровым и счастливым и психически, и физически. Я хотела, чтобы он любил жизнь и наслаждался конструктивными отношениями, которые помогли бы его развитию. Конечно, та перегруженная работой акушерка не имела в виду, что обязанности родителя заключаются лишь в том, чтобы помочь детям повзрослеть, избежав серьезных физических травм. Однако ее замечание сподвигло меня начать исследование этой темы и привело к написанию этой книги.

В моей душе запечатлелось еще одно воспоминание. Это произошло пару месяцев спустя. Я сидела на полу рядом с мужем в книжном магазинчике, в отделе литературы по воспитанию детей в Сан-Антонио. Не помню точно, что именно беспокоило нас в тот момент, но мы, измученные вечным недосыпом, перелистывали книгу за книгой, пытаюсь выяснить, как правильно вести себя с нашим малышом, спавшим рядом в коляске. Мы были абсолютно растеряны, не только из-за огромного количества информации, но еще и потому, что часто эта информация оказывалась противоречивой.

То же самое касалось советов, которые я постоянно получала. Наша семья, друзья (у кого-то были дети, у кого-то нет), случайная женщина в ресторане, продавец овощей в магазине — казалось, все, кого я встречала, хотели дать совет, как мне вести себя с сыном. Все эти люди делали это из лучших побуждений, но иногда их рекомендации были устаревшими, иногда бесполезными и очень часто — противоречивыми. Один человек посоветовал мне спать с ребенком. Другой предупредил, что я не должна вообще разговаривать с ним ночью, не то что брать на руки. Третий человек тут же предложил мне приучать ребенка спать по графику. Еще один подчеркнул, что я просто должна откликаться на все просьбы и нужды малыша. Информационный шторм оставлял после себя ощущение полной беспомощности.

Теперь, двадцать лет спустя, я мама троих сыновей и специалист в области детского развития и психического здоровья. Я построила карьеру, изучая, исследуя, публикуя книги и общаясь с другими родителями о радостях и трудностях воспитания детей. Я изучала статью за статьей в научных журналах, а также в популярных журналах о воспитании детей и в интернете. Я прочитала бесчисленное множество книг, посвященных воспитанию и детскому развитию. За последние несколько лет

я написала несколько книг, посвященных детскому воспитанию, в соавторстве с моим хорошим другом, наставником и коллегой Дэном Сигелом. Для меня это стало настоящим квестом — выяснять, что же важнее всего в воспитании детей и как мы можем помочь им достичь чего-то большего, чем просто выживание.

Основываясь на почерпнутом из собственных научных исследований и на разговорах с родителями о том, что больше всего им помогало в воспитании детей, я осознала, что основную трудность представляет получение качественной информации из проверенных источников, а затем переосмысление этой информации с учетом вашей интуиции, ценностей и принципов. Это не легко, ведь в интернете и соцсетях вы сталкиваетесь с невероятным объемом информации о детском воспитании. Зачастую это подается в провокационной, зазывающей манере. И как же понять, какой информации можно доверять?

Я написала эту книгу, руководствуясь желанием помочь вам пробраться сквозь какофонию голосов, диктующих вам, как поступать с вашим малышом. Я дам вам самую современную информацию обо всех проблемах и вопросах, и вы сможете принять самые правильные решения, как вести себя с ребенком. На страницах этой книги мы разберем наиболее часто встречающиеся серьезные, противоречивые и запутанные темы, с которыми сталкиваются новоиспеченные родители, такие как грудное вскармливание, график сна, вакцинация, дисциплина и еще многое из того, что вас интересует и беспокоит. Моя цель — предоставить вам ясную, доступную информацию, основанную на новейших научных исследованиях. Я стремлюсь как можно более тщательно прояснить каждую из тем, чтобы вы могли решить, что для вас важнее всего, и принять самые подходящие решения для вашей семьи.

Заметьте, я постоянно говорю о том, что решения принимаете именно вы, мама или папа (бабушки, дедушки или другие люди, заботящиеся о малыше). Все семьи абсолютно разные. Редко бывает так, что какой-то определенный набор информации ответит на все вопросы каждой семьи. Поэтому моя цель — обеспечить вас информацией, которая позволит принять свое собственное решение. Конечно, полезно послушать экспертов и положиться на научные факты. Это фундаментальный принцип моей книги. Знание — сила, а многие из нас, становясь родителями, практически не разбираются в тонкостях воспитания. Поэтому мы слушаем других. И да, важно, чтобы вы, сталкиваясь с новой информацией, научились ставить под вопрос собственные мнения и предубеждения.

Но в конечном итоге вы принимаете решения для своего ребенка и своей семьи. Я усердно трудилась, чтобы понять и прочувствовать тот факт, что в различных традициях и культурах по-разному относятся к различным подходам в воспитании, и все же подхожу к темам, обсуждаемым в книге, со своей точки зрения, со своими предположениями. Каждый ребенок и родитель — это уникальная вселенная, не существует «правильного» способа быть семьей. Какими бы ни были ваши культурные и семейные устои, важно обладать надежной информацией. Тогда вы сможете переосмыслить свои традиции и ценности, уделяя внимание родительской интуиции и постоянно меняющимся и уникальным потребностям вашего ребенка. Объединив все это, вы сможете принимать наиболее разумные решения для своего ребенка, вас и вашей семьи.

СТРУКТУРА КНИГИ

Эта книга сосредоточена на вопросах, касающихся младенцев, которых я определяю как детей в возрасте

от рождения до года. Иногда я обсуждаю и детей по-старше, но в основном освещаю вопросы, которые непосредственно связаны с первым годом жизни ребенка.

Позвольте мне отметить важный момент: эта книга — не руководство к действию. Ее смысл не в том, чтобы предоставить варианты решения различных проблем: снижение жара, выбор кровати, распознавание сыпи от подгузников, поддержание здоровья родителя и т. д. Существует множество отличных книг, где можно найти ответы на эти вопросы. Смысл этой книги не в том, чтобы предоставить вам коллекцию вопросов, которые задают новоиспеченные родители. Здесь сделана попытка рассмотреть практически все главные дилеммы, с которыми родители сталкиваются.

Я структурировала материал в алфавитном порядке, чтобы вы с легкостью могли отыскать темы, которые вас интересуют. Также книгу можно читать с начала и до конца. Каждая глава, начиная от обзора тем об алкоголе и антибиотиках и заканчивая курением электронных сигарет и детскими ходунками, разделена на три главных раздела: «Мнения», «Что говорит наука» и «Выводы». В первом разделе дается краткое и объективное изложение различных мнений или подходов к данной теме. Например, ваша свекровь — большая поклонница пеленания ребенка и хочет показать вам, как это делается. Но ваш брат говорит, что прочитал недавно вышедшую статью, сообщающую о том, что пеленание приводит к синдрому внезапной детской смерти (СВДС). В целом совет от каждого человека имеет свой смысл, по крайней мере для этих людей, а возможно, и для вас. С такой дилеммой очень часто сталкиваются новоиспеченные родители.

Кстати, совсем не обязательно, что по каждой теме существуют исключительно две точки зрения или что я хочу упростить сложные дилеммы в воспитании в стиле

дебатов «за/против», которые можно увидеть на кабельном телевидении. За долгие годы работы с родителями я обнаружила, что зачастую полезно сначала определить формат обсуждения именно таким образом, а затем уже начинать обсуждать пробелы. Поступая таким образом в этой книге, я старалась избегать одной точки зрения. Моя цель — как можно убедительнее представить каждое видение, создавая ситуацию, имитирующую дилеммы, с которыми вы можете столкнуться.

Когда стоит осмыслить больше двух точек зрения или же вопрос слишком сложен, чтобы можно было разбить его на две части, я рассматриваю его сразу в нескольких главах. Например, уход за ребенком обсуждается в двух главах: одна посвящена теме раннего выхода матери на работу, другая касается проблем выбора между детским садом и услугами няни. То же самое касается темы установления различных графиков для младенцев: вы найдете главы, посвященные тренировке засыпания, отлучению от груди по инициативе младенца, длительному грудному вскармливанию и кормлению по требованию. Основная цель — предельно облегчить вам задачу и при этом избежать излишнего упрощения фактических данных.

За разделом «Мнения» в каждой главе следует раздел «Что говорит наука». Здесь я предлагаю вашему вниманию обзор заключений научного сообщества по определенному вопросу. Некоторые главы длиннее других, поскольку все зависит от сложности темы и объема существующих научных исследований. На протяжении всей книги я уделила первостепенное внимание тому, чтобы информация, которую вы получаете, отличалась не только точностью, но и лаконичностью. Если вы родитель маленького ребенка, вы по определению уже на пределе своих возможностей, поэтому я позаботилась о том, чтобы вы могли как можно проще и быстрее получить

исчерпывающий обзор научной литературы по каждой теме. Если вас интересует дополнительная информация, то лучше начать с библиографии.

И в конце концов, представив обзор научных исследований по теме, каждую главу я завершаю разделом «Выводы», где кратко излагаю представленную ранее информацию и делаю общий вывод в стиле «Вот к чему все сводится». Там может сообщаться, что наука дает четкий ответ на вопрос о том, какой подход лучше всего применять. Или же наука еще не изучила эту тему досконально, и в таком случае семьям стоит просто прислушиваться к голосу здравого смысла, а также к своей интуиции в сочетании с культурными ценностями. А иногда в итоговом разделе будет сказано, что научные исследования в данной области пока еще противоречивы или недостаточно глубоки и не могут обеспечить вас надежными подсказками. Я постоянно буду предлагать вам тщательно ознакомиться с существующей информацией, а затем применять эти научные знания в соответствии с вашими убеждениями и с тем, чего вы хотите для своего ребенка, для себя и своей семьи.

Именно так я старалась поступать в своей семье. И, как вы увидите, в некоторых главах я добавила личные замечания, где рассказываю о своих чувствах, личном опыте и даже предубеждениях, касающихся определенной темы.

Говоря о предубеждениях, я хочу оттолкнуться от того, что является для меня началом всех начал в вопросе воспитания детей, — от отношений между родителем и ребенком. Мы всегда должны быть осторожны, говоря об «одном ответе» на все, что связано с таким сложным вопросом, как воспитание детей. Я твердо убеждена, что ребенку больше всего необходимы любовь и внимание того, кто о нем заботится. Это способствует

развитию мозга и помогает ребенку осознать сущность того, кем он впоследствии станет. Помимо ощущения защищенности, сна и питания, нет ничего более важного, чем присутствие близкого человека, который всегда рядом и откликается на потребности и нужды ребенка, проявляя чуткое внимание к его сигналам. Гаджеты и дополнительные занятия могут упростить процесс обучения и сделать его более приятным, но для детей важнее всего присутствие взрослых, прислушивающихся к их желаниям и потребностям и ведущих себя соответственно.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАУКЕ

Мы живем в интересное время, когда наука может дать ответы на многие вопросы и обогатить нас полезной информацией. Конечно, это касается и воспитания детей. Главный посыл этой книги заключается в том, что нам следует полагаться на самую надежную научную информацию, касающуюся различных дилемм, с которыми мы сталкиваемся в процессе воспитания детей.

Как уже было сказано, важно помнить, что современные научные знания постоянно меняются. Наука пока еще очень многого не знает о нашем мире. Выводы, сделанные в результате научного анализа, могут основываться на неполных данных, ограниченных или ошибочных исследованиях. Исследователи могут находиться под влиянием личных предубеждений или идти на определенные компромиссы по причине финансовых вопросов или из личного интереса. Порой даже наука следует практикам, которые могут оказаться неправильными или требующими более подробных изысканий в будущем.

Более того, исследования, которые мы обычно обсуждаем, когда речь идет о воспитании детей,

сфокусированы на людях, сложных по сути и не уместящихся в тесные рамки определенных категорий. Большинство исследований обычно основывает свой анализ, а значит, выводы и интерпретации, на разрозненных категориях. Даже простые ответы на прямые вопросы не всегда приводят к созданию полной картины. Например, ученый мог спросить родителя: «Вы разрешаете ребенку смотреть телевизор?» Возможные варианты ответов: «да», «нет» или «выберите число от 1 до 5, где число 1 соответствует “никогда” и 5 — “постоянно”». Эти ответы могут содержать большой объем информации, но нет варианта, когда вы можете ответить: «Что ж, это зависит от того, играл ли ребенок сегодня в гаджет и необходим ли ему перерыв или был ли он у двоюродной сестры, где уже смотрел телевизор». Когда проводятся опросы родителей, сложно выделить такие нюансы.

Означает ли это, что мы не можем доверять науке? Конечно, нет. Было бы нелепо отрицать большую часть той информации, которую мы имеем на данный момент, появившуюся в результате многолетних исследований, и вместо этого делать выводы, основанные на наших субъективных суждениях и предубеждениях. Нужно полагаться на науку, но подходить к фактам осторожно. Мы хотим принимать решения, изучая лучшие научные труды — те, что написаны надежными экспертами, пересмотрены их коллегами, опубликованы в известных журналах и одобрены ведущими медицинскими организациями. Порой имеющиеся в нашем распоряжении результаты исследований ведут нас к однозначным заключениям, в других же ситуациях предлагают всего лишь ориентировочные рекомендации, и нам приходится переосмысливать неполные и даже противоречивые факты. Тогда мы следуем здравому смыслу, исходя из личных ценностей, индивидуальных потребностей и темпераментов членов нашей семьи.

Вы можете принять решение, идущее вразрез с результатами исследований, поскольку оно больше соответствует вашей текущей ситуации, потребностям семьи и личности вашего ребенка. Скажем, вы прочитали главу о множестве преимуществ присутствия в доме домашнего питомца. Но если у вашего старшего ребенка аллергия на собак, конечно же, не обязательно заводить питомца. Или, если ваш супруг военный и служит далеко от дома, вы можете не так категорично относиться к ограничению гаджетов в жизни вашего малыша, чтобы он мог регулярно общаться с отцом. Смысл в том, что, хотя мы и принимаем во внимание научные факты, не стоит жестко им следовать.

Также важно подходить к научным изысканиям с осторожностью. Научная методология должна отличаться надежностью, с существенным количеством рассмотренных вопросов, четкими параметрами и определениями, и значительной протяженностью во времени, чтобы досконально охватить исследованную учеными тему. Затем, интерпретируя результаты, мы должны увидеть разницу между корреляцией и причинно-следственной связью. Ребенок, живущий в большом доме, может читать лучше, чем тот, что воспитывается в доме поменьше, но это не означает, что размер дома — причина более успешного освоения чтения. Я принимала во внимание подобные факторы, знакомясь с научными исследованиями и резюмируя их данные, но по большей части не забиралась слишком далеко в методологические дебри.

Если есть метаанализ, я всецело полагаюсь на него, поскольку обычно он исключает исследования низкого качества, собирая воедино исследования с сильной методологией, четкими и теоретически обоснованными определениями и показателями. Метаанализ изучает сходство научных выводов из полученной актуальной

информации, чтобы с высокой долей уверенности подтвердить заключения надежных с методологической точки зрения исследований. Я также полагаюсь на точку зрения уважаемых профессиональных организаций, таких как Американская академия педиатрии, Центр по контролю и профилактике заболеваний и ВОЗ. Эти и другие организации полагаются на работу команд блестящих, образованных, опытных профессионалов, которые скрупулезно просматривают самые последние исследования, чтобы затем сделать свои заявления. И хотя вы или я можем не соглашаться со всеми их заключениями и рекомендациями, это важные источники последних результатов в области научных изысканий.

И, наконец, я полагаюсь на коллег по всему миру, которые любезно уделяли мне время, чтобы сделать весомый вклад в представленную в книге научную информацию. Поскольку я не могу быть экспертом по каждой теме, обсуждаемой в этой книге, я благодарна многим ученым, педиатрам, специалистам в области детского развития и другим профессионалам, чьим рекомендациям я следовала и кто помогал мне оттачивать и прояснять информацию, которой я делюсь с вами, чтобы она была точной и, насколько это возможно, четко сформулированной (для уточнения см. «Благодарности»).

Поясню, что я не представляю здесь полный список всех исследований, проводимых по каждой конкретной теме. Я — профессиональный ученый, помещенный на исследованиях, и в процессе написания этой книги часто испытывала трудности с тем, чтобы кратко суммировать постоянно меняющуюся и неоднозначную информацию, имеющуюся в нашем распоряжении. Мне хотелось рассказать вам все, включая каждую мельчайшую деталь и, возможно, даже противоречивые данные. Но затем я напоминала себе: «Моя книга не для этого», — и снова возвращалась к тому, чтобы

представить читателю исчерпывающий обзор научной литературы и резюме по всем важным и стоящим внимания изысканиям. Я надеюсь, что это окажется одновременно убедительным и полезным для восприятия среднестатистического родителя.

Я усердно трудилась над подкреплением понимания того факта, что различные традиции и культуры, социально-экономическая история и даже география влияют на появление различных представлений и практик детского воспитания. Поскольку эта книга переведена на другие языки, я хочу заметить, что я находилась под влиянием и в рамках той культуры, в которой выросла (я живу и воспитываю детей в США).

Также хочу заявить, что в этой книге нет информации, которую вы не смогли бы отыскать самостоятельно. Я просто облегчила вам задачу. Часть информации вы можете найти в Google, просмотрев различные источники, чтобы решить, каким из них стоит доверять. Для получения некоторой информации вам потребуется доступ к базе данных научной библиотеки. Но в конечном счете я предоставляю вам что-то вроде закулисной информации, о которой известно лишь экспертам в области детского воспитания. Я также не врач и не даю советы медицинского характера. И, как всегда, все важные вопросы, касающиеся здоровья, стоит обсуждать с педиатром. Я же просто собираю информацию и предлагаю ее в таком виде, который, надеюсь, упростит вам жизнь, и у вас останется больше времени для вашего малыша (или же просто вздремнуть, перекусить или сходить в душ, в конце концов!).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ОБЕЩАНИЕ

В процессе написания этой книги я помнила о вас, читатели. Я усердно трудилась, чтобы не обрушить на вас

огромные списки рекомендаций по детскому воспитанию или не заставить вас испытывать вину из-за того, как вы воспитываете своего ребенка. Меньше всего каждому из нас необходимо лишнее давление или осуждение наших способов воспитания. Многие книги оставляют у нас ощущение того, что «мне необходимо быть более...» или «я должен сделать больше...». Никто из нас никогда не будет идеальным родителем. Даже когда речь идет о темах, освещенных мной в этой книге, вы не сможете поступать «правильно» или делать то, что «лучше всего» в вашей конкретной ситуации. Это невозможно.

Некоторые рекомендации в этой книге противоречат друг другу! Например, вы узнаете, что «наилучший вариант» для родителей — стараться отдыхать, поскольку это снижает риск депрессии. Но также полезно кормить младенца грудью, а новорожденный нуждается в кормлении каждые два часа, и днем и ночью. Любой ваш выбор влечет за собой преднамеренные и непреднамеренные последствия. Если вы выбираете регулярно кормить ребенка грудью ночью, то получите серьезный недосып и в течение дня можете быть более раздраженными и нетерпеливыми с детьми. Итак, ребенок получает преимущества от кормления грудью, но вы можете стать чуточку ворчливее. И наоборот, выспавшись, вы становитесь более терпеливыми, но не кормите ночью. Смысл в том, что принимаемые вами в процессе воспитания решения многогранны и взаимосвязаны, словно паутина, нельзя получить все и сразу. Вы можете твердо верить, что лучше всего позаботится о малыше именно его родитель, но также считаете, что необходимо социализировать ребенка, чтобы он не испытывал дискомфорт, когда его берут на руки другие люди, а это невозможно, если вы постоянно сами держите его на руках, не позволяя другим заботиться о нем.

Для хорошего воспитания необходима гибкость и умение идти на компромиссы, когда мы решаем, какие приоритеты стоит четко обозначить в наших уникальных семьях, а на что можно махнуть рукой. Мы постоянно пытаемся достичь баланса между тем, что считаем не подлежащим обсуждению (например, детские кресла, безопасность в бассейне и эмоциональная чуткость), и тем, чего бы мы хотели, но просто не можем. В этой книге вы найдете разнообразную информацию о гаджетах в жизни малыша, приучении к горшку, репеллентах, пробиотиках, сосании пальца и т. д. Можете ли вы охватить это все и сделать «идеально» для вашего малыша? Конечно, нет. Будете ли совершать ошибки? Конечно, да. Так происходит со всеми, несмотря на развитую интуицию и наличие информации. Главная цель — охватить то, что важно, одновременно осознавая, что вы не идеальны и не можете сделать все что угодно. Попутно по мере своих возможностей вы оберегаете и лелеете своего малыша физически и эмоционально. Если вы это делаете, ваш ребенок достигнет гораздо большего, чем просто выживание.

В конце концов, грамотное воспитание заключается не в том, чтобы вырастить супердетей, отличников, победительниц конкурсов красоты или бейсболистов Высшей лиги. Мы можем нанести огромный вред, когда возлагаем непосильный груз на свои плечи, заставляя ребенка быть лучшим во всем. Я точно не стану убеждать вас, за исключением случаев, когда наука располагает надежными и четкими фактами, что существует «один верный путь» разобраться с ситуацией. На самом деле в большинстве случаев существует масса способов быть хорошими родителями, и, даже когда мы не делаем то, что «лучше всего», мы все равно остаемся самыми лучшими родителями. У меня есть друзья, чьи решения в вопросах воспитания детей сильно отличаются от наших подходов.

Некоторые из этих различий незначительны, некоторые — весьма существенны. И знаете что? У нас замечательные (но не идеальные) дети, и у них замечательные (но не идеальные) дети тоже! Родители обычно решительно настроены во всем, что касается серьезных вопросов, и на тех, кто не разделяет наши взгляды, может обрушиться волна осуждения. Но по прошествии времени я снова и снова замечая, что, несмотря на различия в подходах к воспитанию детей, в разных семьях растут счастливые и здоровые дети, готовые прожить содержательную жизнь.

Я надеюсь, эта книга поможет вам убедить в своей правоте всех тех, кто станет заботиться о вашем малыше. Если няня или бабушка/дедушка настаивают, например, чтобы ваш ребенок не играл в песочнице в парке, потому что они опасаются грязи и микробов, вы можете отыскать главу о микробах и доказать, что с точки зрения науки отсутствие излишней стерильности приводит к укреплению детского иммунитета (преподнесенная таким образом информация воспринимается более позитивно и не провоцирует конфликт, который может разразиться, если вы просто отмахнетесь от свекрови или назойливого соседа). Или же, например, у вас есть друзья, которые советуют не сюсюкаться с детьми. Тогда отыщите главу «Сюсюканье» и расскажите им то, что по этому поводу говорит наука. Используя эту книгу как инструмент для обновления устаревшей информации или убеждений и избегая ложных предположений, вы сможете заручиться поддержкой последних научных изысканий и с большей легкостью принимать решения в вопросах воспитания ребенка.

В конечном счете, знание — это сила. Просвещайте себя. И доверяйте себе. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо другой. Да, конечно, надо быть осторожнее с собственными предубеждениями, но я все-таки

предполагаю, что вы искренне прислушиваетесь к тому, что сообщают ученые, и переосмысливаете информацию. Однако как только вы это сделали, интуиция зачастую начинает подсказывать вам, как отвечать на требования ребенка, и не стоит отмахиваться от нее. Вашему малышу необходим не идеальный родитель (если бы он мог существовать на свете), но любящий, грамотный и гибкий, который сделает все от него зависящее, чтобы быстро откликнуться на нужды ребенка, основываясь при этом на почерпнутых научных знаниях. И это мой итоговый вывод.

АЛКОГОЛЬ И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Допустим ли прием алкоголя во время грудного вскармливания?

МНЕНИЯ

1. На протяжении беременности, а также в период кормления грудью женщине запрещается принимать алкоголь. Недопустимо, чтобы новорожденный ребенок получал алкоголь с молоком матери.
2. Грамотное употребление алкоголя не причинит вреда ребенку. Кормящие матери и так вынуждены во многом себя ограничивать, нет веских причин лишать себя чего-то еще.

А

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

Поскольку этот вопрос все еще изучается, в научной литературе не дается однозначного ответа. Если вы хотите минимизировать риски для здоровья ребенка, безопаснее в период грудного вскармливания полностью отказаться от алкоголя. Однако достаточных научных подтверждений тому, что алкоголь в грудном молоке представляет угрозу для ребенка, не существует. Многие медицинские организации и регулирующие органы придерживаются позиции «береженного бог бережет» и позволяют матерям употреблять алкоголь исключительно в умеренных количествах. Согласно информации Центра по контролю и профилактике заболеваний,

нет сведений о том, что умеренное потребление алкоголя, а именно один напиток* в день (не позднее чем за два часа до кормления), может нанести вред новорожденному. Американская академия педиатрии согласна с этим мнением и утверждает, что «употребление алкогольных напитков следует свести к минимуму и принимать их лишь изредка», уточняя, что количество спиртного в день не должно превышать «приблизительно 60 мл крепкого алкоголя, 240 мл вина или 700 мл пива».

А Превышение этих доз может оказать негативное воздействие на рост и развитие детского организма, а также на режим сна ребенка. В противовес устаревшему утверждению о том, что алкоголь повышает лактацию, исследования показывают, что употребление спиртного может ограничить рефлекс выброса молока (хотя в последующие часы это компенсируется тем, что ребенок потребляет больше). Стоит также заметить, что сцеживание не поможет очистить молоко от алкоголя. Его уровень в грудном молоке зависит от его количества в крови матери. Теория о том, что воздействие алкоголя на ребенка можно сократить, используя молокоотсос, устарела. Такой способ очищения грудного молока от алкоголя больше не считается самым безопасным. Пока алкоголь присутствует в крови, он остается и в грудном молоке. Поэтому, если вы выпьете больше рекомендованной дозы (скажем, на свадьбе или другом мероприятии) и уровень алкоголя в вашей крови будет выше допустимого, лучше накормить ребенка заранее сцеженным молоком или молочной смесью и дать ему грудь лишь несколько часов спустя.

* В США один напиток — порция алкоголя, содержащая 14 граммов чистого спирта. Таким образом, это примерно 350 мл пива средней крепости, или 150 мл вина, или 45 мл крепкого алкоголя.

Наконец, что немаловажно, чрезмерное потребление алкоголя может негативным образом сказаться на способности матери заботиться о своем ребенке и осуществлять за ним должный уход.

ВЫВОДЫ

Возможно, вы удивитесь, но не существует однозначного подтверждения тому, что умеренное употребление кормящей матерью алкоголя может навредить ребенку. Особенно если вы соблюдаете необходимые предосторожности. Согласно исследованиям Американской академии педиатрии и Центра по контролю и профилактике заболеваний, вы можете выпить, подождать пару часов и покормить ребенка грудью. Следуя этим рекомендациям, можно не беспокоиться о том, что ребенок получит алкоголь вместе с грудным молоком. Если же вы хотите перестраховаться, можете заблаговременно сцедить молоко и использовать его, когда придет время кормления. Некоторым матерям спокойнее не рисковать, и они полностью отказываются от алкогольных напитков в период грудного вскармливания. Другие же, напротив, позволяют себе бокал вина во время нечастых вечеринок или могут выпить кружку пива в конце гораздо менее редкого трудового дня.

АНТИБИОТИКИ

Антибиотики часто используются для лечения детей в западных странах. У этих препаратов есть ряд несомненных преимуществ, однако наука обнаружила и определенные недостатки. Так безопасны ли антибиотики для малышей?

МНЕНИЯ

1. Результаты исследований связывают антибиотики с разнообразными проблемами со здоровьем. Особенно антибиотики опасны для детей. Эти препараты убивают бактерии, но бесполезны в борьбе с вирусами, и зачастую бывает сложно отличить, какая именно инфекция у младенца (особенно в возрасте до трех месяцев) — бактериальная или вирусная. Поэтому врачи часто перестраховываются, на всякий случай назначая антибиотики. Выходит, что грудным детям дают сильнодействующие и потенциально опасные для них препараты без серьезных причин.
2. Да, прием антибиотиков несет в себе определенный риск. Однако без них инфекции могут становиться все опаснее и опаснее. Как и с приемом любых других препаратов, родителям следует быть благоразумными и при назначении антибиотиков следовать рекомендациям врача. Во многих случаях антибиотики просто необходимы и польза от них перевешивает вред.

ЧТО ГОВОРIT НАУКА

Антибиотики крайне эффективны в борьбе с бактериями. Они помогают справиться с такими распространенными детскими бактериальными инфекциями, как стрептококковая ангина, инфекции мочевыводящих путей и повторяющиеся или сильные отиты. Но, как и у любых других лекарственных препаратов, у антибиотиков могут быть побочные эффекты. Например, у 10% детей, принимавших антибиотики, возникали такие побочные явления, как сыпь, аллергические реакции, тошнота, диарея и боли в желудке. Исследования также связывают антибиотики с детским ожирением, метаболическими нарушениями и заболеваниями иммунной системы, астмой и расстройствами пищеварения, а также с длительным изменением микрофлоры кишечника и обмена веществ, влияющим на детский микробиом* и его способность противостоять болезням.

Над этой информацией стоит задуматься, учитывая то, как часто излишне назначаются антибиотики. В Центре по контролю и профилактике заболеваний считают, что 30% назначений антибиотиков неуместны и неоправданны. Самый распространенный случай — когда антибиотики назначаются для борьбы не с бактериальной, а с вирусной инфекцией, на которую они вряд ли способны оказать хоть какое-то влияние. Например, антибиотики бесполезны, когда боль в горле вызвана обычной вирусной инфекцией. Когда детям в таких случаях назначают антибиотики, они без всяких на то причин рискуют столкнуться с вышеописанными негативными последствиями.

Также, когда врачи излишне назначают антибиотики, возрастает риск того, что болезни приобретут

* Совокупность всех микробов, населяющих организм человека. (Прим. ред.)

к ним устойчивость. ВОЗ и другие организации уже предупредили о развитии устойчивости к антибиотикам и назвали это глобальной проблемой здравоохранения. Такая резистентность способна существенно снизить возможности человечества справляться с инфекциями.

Выводы

Антибиотики — ценный инструмент, способный бороться с болезнями и спасать жизни. Некоторые инфекции, если их не лечить, прогрессируют и могут быть опасны. Поэтому будьте осторожны, не впадайте в крайности и не зарекайтесь, что не станете прибегать к антибиотикам даже тогда, когда они могут помочь вашему малышу выздороветь. Но имейте в виду, что эти препараты часто назначаются излишне. Злоупотребление антибиотиками может снизить их эффективность и способно привести к длительным негативным изменениям в иммунной системе, кишечнике и метаболизме вашего ребенка.

Просвещайтесь, узнавайте, в каких случаях антибиотики принимать безопасно, чтобы вы смогли задать правильные вопросы педиатру и вести с ним более продуктивный диалог. Расспросите его об особенностях бактерии или общей стратегии лечения. Замечательно, когда вы можете доверять вашему врачу и его подход совпадает с вашим. Очень важно, чтобы вы могли доверительно общаться с врачом и находить грамотные решения, которые устраивают вас обоих.

Личный опыт

Став матерью, я старалась как можно больше узнать о различиях между бактериальными и вирусными инфекциями и обращала особое внимание на симптомы,

которые были у моих детей. И все же по большей части я решала довериться педиатру. Когда автомеханик сообщает, что мне следует заменить прокладку выпускного коллектора (существует же такая штука?), я не могу дать адекватную оценку его совету, не будучи специалистом в автомобильной области. Ребенок, конечно, не автомобиль, но, когда педиатр говорит, что у моего ребенка инфекция и ему необходим антибиотик, я полагаюсь на его мнение. Я задаю вопросы, но в итоге должна решить, последовать ли мне совету педиатра, которому я доверяю, или же опереться на свое, часто основанное на страхе, поверхностное мнение в духе заявления: «Я не врач, я играю его на телевидении»*.

Выбирайте педиатра, которому вы готовы доверить здоровье своего малыша. Порой вы будете так уставать от забот о больном ребенке, что вам будет необходимо положиться на врача, способного мыслить здраво и принять решение, которому вы просто последуете.

* Выражение актера Криса Робинсона, исполняющего роль врача в сериале «Главный госпиталь», означающее, что он дилетант в медицине. (Прим. ред.)

БИЛИНГВИЗМ

Родители, воспитывающие детей в семьях, где говорят на двух языках, и те, кто хочет учить своего ребенка второму языку с ранних лет, часто задают вопросы о преимуществах и недостатках двуязычного опыта. Принесет это пользу ребенку или только запутает его?

МНЕНИЯ

1. Изучение языка с рождения проходит гораздо проще, чем в любой другой период жизни. Знание двух языков улучшает когнитивные способности человека. У детей-билингв во взрослой жизни больше шансов преуспеть в карьере и обрести социальные преимущества, им проще понимать другие культуры. Для некоторых семей это также важная связь с их культурным наследием и осознанием собственной индивидуальности. Зачем ждать, чтобы получить все преимущества? Почему бы не начать сразу с младенчества?
2. Знакомство детей со вторым языком, когда они только учатся навыкам разговорной речи, может сбить их с толку и помешать им должным образом усвоить основы обоих языков. А что, если они станут путать слова? Не поспособствует ли это задержке речи? Несомненно, когда человек знает больше одного языка, это дает преимущества в жизни, но, возможно, лучше подождать, прежде чем переходить к билингвизму.

ЧТО ГОВОРIT НАУКА

Исследования подтверждают, что дети, растущие в билингвальных семьях, воспринимают на слух речь на двух языках не путаясь и без задержек. Они проходят все ожидаемые языковые этапы, их речь развивается примерно с той же скоростью, как и у детей из одноязычных семей. Кроме того, исследования показали, что младенцы в билингвальном окружении демонстрируют повышенные когнитивные способности и умение справляться с проблемами. Например, у них больше развита способность принимать решения, также они логически понимают правила языка (это явление называется металингвистическими навыками) как в детстве, так и в течение всей жизни.

Преимущества не ограничиваются когнитивными способностями. В результате одного исследования было обнаружено, что полугодовалые дети из двуязычных семей демонстрировали более высокие результаты в развитии навыков внимания. Исследование также показало, что, даже когда человек взрослеет и начинает стареть, билингвизм помогает защитить его от некоторых последствий когнитивных расстройств и болезни Альцгеймера.

Б

ВЫВОДЫ

Если в вашей семье говорят на двух языках и вы готовы помочь своему ребенку в их изучении, существует множество достоверных данных о когнитивных и социальных преимуществах, ради которых вам стоит это сделать. Если же у вас одноязычная семья, не думайте, что вам необходимо как можно быстрее отправить вашего ребенка на занятия иностранным языком. Время для этого еще найдется, когда малыш подрастет, а может быть, даже после окончания школы.