



ХЕЙДИ МУРКОФФ,
мировой эксперт в области беременности и родов

ЧЕГО ОЖИДАТЬ, КОГДА МАЛЫШ РОДИЛСЯ



Москва 2019

УДК 613.952
ББК 57.32
М91

Heidi Murkoff
WHAT TO EXPECT THE FIRST YEAR

© 1984, 1988, 1991, 1996, 2002, 2008, 2016 by What to Expect LLC. What to Expect LLC ® is a registered trademark of What to Expect LLC

Муркофф, Хейди.
М91 Чего ожидать, когда малыш родился : [ваш незаменимый гид на первый год] / Хейди Муркофф, Мазель Шэрон ; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2019. — 624 с. : ил.

ISBN 978-5-04-094421-7

Перед вами полное помесячное руководство от мирового эксперта по беременности и родам — Хейди Муркофф. Ее книги проданы тиражом более 44 миллионов экземпляров!

Здесь вы найдете все, что нужно знать о ребенке от рождения до одного года: информацию о развитии, уходе, лечении, профилактике тех или иных заболеваний, а также все, что нужно знать про обустройство детской комнаты и безопасного пространства.

Эта книга поможет вам чувствовать себя уверенно в самый трудный и ответственный период — первый год жизни ребенка, когда закладываются основы его здоровья в будущем.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.952
ББК 57.32

© Иван Чорный, перевод на русский язык,
2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2019

ISBN 978-5-04-094421-7

Содержание

Благодарности	10	Не такие груди, как в прошлый раз	89
Вступительное слово. Новый гид по уходу за детьми	12	Выделение молока	90
Предисловие. Неповторимый первый год ..	15	Избыток молока	91
Глава 1. На старт, внимание... ..	17	Протечки и брызги	92
Кормление грудью, молочная смесь или и то и другое?	17	Непрерывное кормление	93
Грудное вскармливание	18	Воспаленные соски	93
Кормление детской смесью	22	Время, которое тратится на кормление	95
Страхи и сомнения	24	Мама, засыпающая во время кормления	95
Выбор имени	25	Что носить	96
Задумайтесь о половой принадлежности имени ..	26	Кормление в общественных местах	97
Где искать помощи?	27	Кормление тандема	99
Нянечка	27	Уплотнение в груди	99
Доула	29	Мастит	100
Бабушки и дедушки	29	Одна грудь предпочтительнее другой	101
Выбор детского врача	32	Кормление грудью во время болезни	102
Педиатр или семейный врач?	33	Кормление грудью и месячные	102
Районная поликлиника: достоинства и недостатки?	34	Спорт и кормление грудью	103
Патронаж новорожденных	35	Грудь и бутылочка	103
Как выбрать платную клинику	38	Восстановление уровня молока	106
Делать обрезание или нет?	40	Узнайте, как сохранить свое молоко полезным и безопасным для здоровья	110
Глава 2. Покупки для новорожденного	43	Что вы едите	110
Что следует сделать перед тем, как идти в магазин	43	Как вы пьете?	112
Руководство покупателя	44	Какие лекарства вы принимаете?	113
Детская одежда	45	Чего следует избегать?	114
Белье для новорожденных	48	Искусственное вскармливание ребенка	116
Подгузники	49	Выбор молочной смеси	116
Товары для детского туалета	52	Безопасное кормление из бутылочки	119
Детская аптечка	55	Основы искусственного вскармливания	121
Товары для кормления ребенка	56	Кормление из бутылочки с любовью	122
Детская	59	Глава 4. Хроника первого года	125
Всё для прогулки	64	Первый год беглым взглядом	125
Место для малыша	71	Основные этапы развития ребенка в первый год жизни	126
Глава 3. Кормление	76	Сразу после рождения	126
Основы грудного вскармливания	76	От рождения до одного месяца	126
Знакомство с грудным вскармливанием	76	От одного месяца до двух	127
Заручитесь поддержкой	79	От двух до трех месяцев	128
Сохраняйте спокойствие	79	От трех до четырех месяцев	128
Кормление грудью для «чайников»	79	От четырех до пяти месяцев	129
Как выделяется молоко	80	От пяти до шести месяцев	129
Как поудобнее устроиться	81	От шести до семи месяцев	130
Поза для кормления	81	От семи до восьми месяцев	130
Как добиться правильного захвата	83	От восьми до девяти месяцев	131
Продолжительность кормления	85	От девяти до десяти месяцев	131
Частота кормлений	86	От десяти до одиннадцати месяцев	132
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	86	От одиннадцати до двенадцати месяцев	132
Молозиво	86	Карты физического развития ребенка	133
Нагрубание молочной железы	88	Глава 5. Ваш новорожденный	139
		Первые мгновения жизни вашего малыша	139
		Оценка состояния новорожденного по шкале Апгар	141

Для детей, рожденных дома	141	Кровь в рвоте	203
Вопросы, которые могут у вас возникнуть	144	Аллергия на молоко	203
Вес при рождении	144	Пищевая чувствительность у младенцев на грудном вскармливании	205
Потеря веса	144	Стул	205
Внешний вид младенца	145	«Взрывной» стул	206
Красные глазки	148	Газы	206
Цвет глаз	148	Запоры	206
Сонливость младенца	148	Поза для сна	207
Рвотные движения	149	Отсутствие режима сна	208
Пустая грудь	150	Путаница дня и ночи	209
Сон вместо еды	150	Беспокойный сон	209
Непрерывное кормление	155	Дыхание младенца	210
Дрожащий подбородок	156	Родительская тревога	212
Вздрагивания	156	Как перенести спящего младенца в кроватку	212
Родимые пятна	156	Плач	214
Пятнистая кожа	158	Причины продолжительного необъяснимого плача	215
Кисты десен	159	Когда у ребенка приступ плача	217
Ранние зубы	159	Пустьшишка	223
Афтозный (кандидозный) стоматит	159	Заживление пупочной ранки	226
Желтуха новорожденных	161	Пупочная грыжа	226
Грудное вскармливание при желтухе	162	Уход после обрезания	227
Цвет стула	162	Распухшая мошонка	227
Использование пустьшишки	163	Гипоспадия	228
Все про основы ухода за грудными детьми	165	Пеленание	229
Смена подгузника	165	Поддержание нормальной для ребенка температуры	230
Срыгивание	169	Несдержанные незнакомцы	231
Купание младенца	170	Младенческие прыщички. Милии	232
Мытье головы с шампунем	173	Младенческие прыщички. Угри	232
Уход за ушами	173	Изменение цвета кожи у новорожденных	233
Уход за носом	173	Пятна на коже малыша	233
Стрижка ногтей	173	Слух	234
Уход за пупочной ранкой	174	Зрение	235
Уход за пенисом	174	Косоглазие	236
Одевание малыша	174	Слезящиеся глаза	238
Как поднимать и носить ребенка	175	Чихание	238
Как пеленать ребенка	177	Первые улыбки	238
Глава 6. Первый месяц	179	Икота	239
Кормление ребенка в первый месяц: сцеживание грудного молока	179	Все про развитие младенца	239
Зачем сцеживать?	179	Развитие социальных навыков	239
Выбор молокоотсоса	180	Глава 7. Второй месяц	242
Подготовка к сцеживанию молока	183	Кормление ребенка: дополнительная бутылочка	242
Как сцеживать грудное молоко	184	Что это там в бутылочке?	243
Хранение грудного молока	185	Приемы, которые помогут успешно начать смешанное кормление	244
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	187	Как впервые дать ребенку бутылочку?	245
Боязнь «сломать» ребенка	187	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	246
Роднички	187	Улыбка	246
Достаточно ли грудного молока?	187	Гуление	247
Меньше молока в груди или большие потребности у крохи?	188	Странные звуки	247
Достаточно ли грудного молока получает новорожденный?	188	Второй язык	250
Недостаточный набор веса	189	Ребенок плохо спит на спине	251
Мозоли грудничков	194	Младенец не любит лежать на животе	254
Режим кормления	194	Косолапость	254
Если вы передумали по поводу грудного вскармливания	195	Массаж	255
Слишком много молочной смеси	195	Себорейный дерматит новорожденных	256
Дополнительная вода	198	Слипание головки с крайней плотью	257
Витамины	199	Неопущенные яички	257
Срыгивание	202	Паховая грыжа	258

Все про помощь ребенку в развитии органов чувств	258	<i>Пищевая аллергия</i>	325
<i>Вкус</i>	258	<i>Детские качели</i>	326
<i>Обоняние</i>	259	<i>Прыгунки</i>	327
<i>Зрение</i>	259	<i>«Трудный ребенок»</i>	327
<i>Слух</i>	260	<i>Активный ребенок</i>	329
<i>Осязание</i>	264	Все про безопасную среду для вашего малыша	332
Глава 8. Третий месяц	265	<i>Очищение воздуха</i>	333
Кормление ребенка: грудное вскармливание и работа	265	<i>Проверка качества воды</i>	335
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	269	<i>Пищевой вопрос</i>	337
<i>Режим дня</i>	269	<i>Борьба с насекомыми и грызунами</i>	340
<i>Ребенок засыпает во время кормления</i>	271	Глава 11. Шестой месяц	343
<i>Ночные кормления</i>	271	Кормление ребенка: начало прикорма	343
<i>Спящий ребенок посинел и не дышал</i>	273	<i>Первые и последующие кормления</i>	343
<i>Остановка дыхания</i>	273	<i>Первая настоящая еда</i>	346
<i>В одной кровати с малышом</i>	275	<i>Расширение детского меню</i>	348
<i>Раннее отлучение от груди</i>	281	Вопросы, которые у вас могли возникнуть	349
<i>Грудное вскармливание связывает по рукам и ногам</i>	281	<i>Как помочь ребенку спать всю ночь напролет</i>	349
<i>Не такой частый стул</i>	282	<i>Что подумают соседи?</i>	353
<i>Опрелости</i>	282	<i>Подготовка ко сну</i>	354
<i>Болячка на пенисе</i>	284	<i>Пустьшка все еще в деле</i>	356
<i>По-прежнему неловкие движения</i>	284	<i>Ранняя птишка</i>	357
<i>Ребенок под присмотром нянечки</i>	285	<i>Ребенок переворачивается во сне</i>	358
<i>Всегда втроем</i>	285	<i>Купание в большой ванне</i>	358
<i>Как лучше уходить из дома?</i>	288	<i>Отказ от бутылочки у малыша на грудном вскармливании</i>	361
Все про то, кому можно доверить ребенка	288	<i>Бутылочный кариес</i>	362
<i>Присмотр за ребенком на дому</i>	289	<i>Как чистить ребенку зубы</i>	363
<i>Поиск</i>	289	<i>Отказ от каш</i>	364
<i>Перебор вариантов</i>	291	<i>Вегетарианский или веганский рацион</i>	365
<i>Собеседование с финалистами</i>	291	<i>Изменения стула</i>	365
<i>Знакомство</i>	293	<i>Странный цвет стула</i>	366
<i>Проверяй, а уж потом нанимай</i>	294	<i>Ходунки и стационарные развивающие центры</i>	366
<i>Ясли</i>	295	<i>Первая обувь</i>	368
<i>Где искать</i>	295	Все про то, как помогать продолжать развиваться вашему подростку крохе	368
<i>На что следует обратить внимание</i>	295	Глава 12. Седьмой месяц	373
<i>Детский сад семейного типа</i>	299	Кормление ребенка: детское питание из магазина или домашняя кухня	373
Глава 9. Четвертый месяц	301	<i>Готовое детское питание</i>	373
Кормление ребенка: дозировка молочной смеси	301	<i>Детское питание домашнего приготовления</i>	375
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	303	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	380
<i>Отказ от груди</i>	303	<i>Ребенок на руках</i>	380
<i>Брыканье во время смены подгузника</i>	304	<i>Рюкзак-переноска для детей</i>	381
<i>Усаживание ребенка</i>	305	<i>Все еще не сидит</i>	381
<i>Капризы в детском шезлонге</i>	305	<i>Покусанные соски</i>	384
<i>Недовольство автокреслом</i>	306	<i>Кривые зубки</i>	386
<i>Большой палец вместо соски</i>	307	<i>Пятна на зубах</i>	386
<i>Пухлый ребенок</i>	308	Все про то, как сделать свой дом безопасным для малыша	387
<i>Худощавый ребенок</i>	311	<i>Меры безопасности во всем доме</i>	387
<i>Шумы в сердце</i>	312	<i>Меры безопасности на кухне</i>	396
<i>Черный стул</i>	312	<i>Меры предосторожности в ванной и туалете</i>	399
Все про игрушки для ребенка	313	<i>Меры предосторожности в помещении со стиральной машиной</i>	400
Глава 10. Пятый месяц	316	<i>Меры предосторожности в гараже</i>	400
Кормление ребенка: размышления о прикорме	316	<i>Меры предосторожности на улице</i>	401
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	318	<i>Как привить технику безопасности своему ребенку</i>	404
<i>Режущиеся зубки</i>	318	Глава 13. Восьмой месяц	409
<i>Как унять боль?</i>	321	Кормление ребенка: кружка	409
<i>Хронический кашель</i>	321		
<i>Оттягивание ушей</i>	323		
<i>Дневной сон</i>	323		
<i>Экзема</i>	324		

Вопросы, которые могли у вас возникнуть	413	Обувь для ходьбы	470
Первое слово	413	Ребенок все еще не встает на ноги	471
Общение жестами	414	Повреждения зубов у детей	471
Ползающий ребенок	416	Колелания роста	472
Ребенок не ползает	417	Перекусы	472
Ребенок постоянно устраивает беспорядок	418	Сильный страх разлуки	474
Ребенок ест с пола	419	Боязнь разлуки перед сном	476
Ребенок ест землю... и даже хуже	420	Отказ от сна в дневное время	479
Грязный ребенок	420	Когда ребенок «забывает» освоенный навык	479
Ребенок знакомится со своими гениталиями	421	Все про развитие речи	482
Эрекция	421	Глава 17. Двенадцатый месяц	486
Манеж — любимое место	421	Кормление ребенка: отлучение от груди	486
Манеж	422	Когда начать отлучать	486
Правша или левша	422	Как отлучать от груди	489
Чтение ребенку	423	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	492
Все про то, как сделать из ребенка вундеркинда	424	Ребенок все еще не ходит	492
Глава 14. Девятый месяц	426	Застенчивость	493
Кормление ребенка: еда, которую можно		Социальные навыки	494
есть руками	426	Как укладывать отлученного от груди	
Лучшая детская еда, которую можно		ребенка спать	495
есть руками	428	Переезд во взрослую кровать	497
Оставьте пюре в прошлом	428	Использование подушки и одеяла	498
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	429	Снижение аппетита	498
Потеря интереса к груди	429	Увеличение аппетита	500
Капризы за столом	431	Отказ от самостоятельного питания	501
Самостоятельное кормление	433	Растущее чувство независимости	501
Странный стул	434	Систематический отказ	502
А волос все нет	434	Телевизор	504
И зубов тоже нет	434	Гаджеты для самых маленьких	505
Боль от режущихся зубов и плач по ночам	435	Все про то, как помогать развиваться	
На двух ногах	435	вашему годовалому ребенку	507
Безопасные тренировки	436	Глава 18. Поездки с маленьким ребенком	511
Плоскостопие	436	В пути с ребенком	511
Когда ребенок начинает ходить слишком рано	438	Поездка на машине	513
Поздно сел — поздно пошел?	438	Авиаперелет	514
Боязнь незнакомцев	439	Поездка на поезде	517
Предмет утешения	440	Глава 19. Будь здоров, малыш!	519
Глава 15. Десятый месяц	443	Чего ожидать во время осмотра у врача	519
Кормление ребенка: правильное питание		Вакцинация	522
для начинающих	443	Азбука АКДС, КПК и ИПВ и др.	523
Здоровое питание для ребенка	443	АКДС	523
Заложение фундамента здоровых привычек		ИПВ и ОПВ	523
в питании	447	КПК	524
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	449	Гепатит В	525
Любитель пачкаться за столом	449	ПКВ	525
Ребенок бьется, мотает и качает головой	450	БЦЖ	527
Ребенок теревит свои волосы или дергает		Прививки, не внесенные в обязательный	
за них	451	календарь вакцинации	527
Ребенок кусается	452	Гепатит А	527
Ребенок моргает	453	ХИБ	529
Задержка дыхания		Вакцинация от гриппа	529
(аффективно-респираторные приступы)	453	Вакцина от ротавирусной инфекции	532
Страхи	454	Запись на прием, вызов врача	
Кружки для маленьких детей	456	или «Скорая помощь»	533
Все про зарождение дисциплины	457	Жар (повышение температуры тела)	533
Глава 16. Одиннадцатый месяц	465	Жар, сопровождаемый другими симптомами	534
Кормление ребенка: отлучение от бутылочки	465	Кашель	534
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	469	Кашель, сопровождаемый другими	
Кривые ноги	469	симптомами	534
Падения	469	Кровотечение	534

Общее поведение	535	Переломы	576
Другое	535	Порезы	576
Подготовка к звонку	535	Потеря конечности или пальца	576
Что делать при повышении температуры тела (лихорадке)	537	Пальцы. Травмы пальцев ног и рук	577
Измерение температуры у ребенка	538	Припадок	578
Оценка измеренной температуры	540	Проглоченные инородные тела	578
Лечение жара (лихорадки, повышения температуры тела)	541	Растения. Ядовитый плющ, ядовитый дуб или другие ядовитые растения	578
Все про лекарства	543	Рот. Травмы полости рта	579
Получите необходимую информацию по лекарствам	543	Синяк на коже	580
Безопасный прием лекарственных средств	544	Смещение суставов	580
Как помочь лекарству быть проглоченным	546	Собаки. Укусы собак	580
Самые распространенные болезни у маленьких детей	548	Солнце. Солнечные ожоги	580
Простуда (острое респираторное заболевание, острое респираторное вирусное заболевание)	548	Ссадины	580
Инфекционно-воспалительное заболевание уха	550	Ступня. Травма пальца ноги	580
Грипп	552	Судороги	580
Респираторно-синцитиальный вирус (РСВ)	552	Тепловой удар	580
Круп (ложный круп, острый стенозирующий ларинготрахеит)	554	Удушье	581
Запоры	556	Укусы	581
Понос (диарея)	557	Утопление	583
Инфекция мочевыводящих путей (ИМП)	559	Уши. Травмы ушей	583
Самые распространенные хронические заболевания	560	Химические ожоги	584
Бронхиальная астма	560	Холод. Травмы, связанные с воздействием холода	584
Целиакия	561	Шок	584
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)	562	Электрический ток	584
Нарушение слуха	564	Поражение электрическим током	584
Глава 20. Действия при травмах	566	Язык. Травма языка	584
Подготовьтесь к непредвиденному	566	Неотложные меры при удушье и остановке дыхания у маленьких детей	585
Первая медицинская помощь ребенку на первом году жизни	568	Если ребенок подавился	585
Гипертермия	568	Сердечно-легочная реанимация	588
Гипотермия	568	Реанимационные мероприятия	589
Глаз. Травма глаза	568	Как можно скорее обратитесь за неотложной медицинской помощью	590
Голова. Травмы головы	569	Глава 21. Недоношенный ребенок и младенец с низкой массой тела при рождении	591
Губа. Разбитая губа или порез	570	Кормление ребенка: питание недоношенных детей и детей с низкой массой тела при рождении	592
Живот. Травмы живота	570	Кормление в роддоме	592
Змеиные укусы	570	Сложности с кормлением	596
Зубы. Проблемы с зубами	570	Кормление в домашних условиях	596
Инородное тело	570	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	597
Кипяток или пар. Воздействие кипятка или пара	571	Привязанность	597
Клещ. Укус клеща	571	Отделение интенсивной терапии новорожденных	599
Кожа. Травмы кожного покрова	571	Длительное пребывание в отделении интенсивной терапии	603
Колотые раны	572	Эмоциональные скачки	605
Кровотечение	572	Грудное вскармливание	607
Кровотечение внутреннее	572	Крошечный ребенок у вас в руках	609
Насекомые. Укусы насекомых	572	Хронические заболевания	609
Нос. Травмы носа	572	Отставание в развитии	611
Обморожение	573	Автокресло	612
Обморок/Потеря сознания	574	Все про самые распространенные проблемы со здоровьем у недоношенных детей и новорожденных детей с низкой массой тела	614
Ожоги	574	Алфавитный указатель	
Отравление	575		
Укусы паука	576		

Благодарности

.....

*Эрику, который для меня все.
Эмме, Уайетту и Расселу, моим самым большим надеждам.
Ленноксу, прекрасному ребенку прекрасного ребенка, который все это начал.
Арлен, с вечной любовью.
И всем читателям серии «Чего ожидать...» —
мамам, папам и младенцам по всему свету.*

Еще больше благодарных слов (а также объятий)

Наверное, вы думаете, что теперь — после всех этих лет написания и переписывания книг серии «Чего ожидать» — я могу делать это самостоятельно, во сне, с завязанными (а почему бы и нет?) за спиной руками. Что ж, по поводу сна — я, пожалуй, действительно делала это по меньшей мере раз или два, когда горели сроки, но я никогда не обходилась без обеих рук (печатать же как-то надо) и без огромной помощи. Я не могла бы делать то, что делаю, самостоятельно — да я бы даже пытаться не стала.

Я неоплатный должник невероятного числа людей, но давайте начнем с благодарностей:

Эрику, который не только посадил семя серии «Чего ожидать» (можно сказать «буквально», так как он отец Эммы, младенца, с которого все это началось), но также и помогал мне выращивать, воспитывать, вскармливать и защищать этот проект и мою малышку — он по-настоящему разделил со мной родительство и авторство. Говорят, чем больше все меняется, тем больше все остается по-прежнему. Много чего изменилось в моей жизни с тех пор, как я родила Эмму. Однако одна вещь, за которую я благодарна судьбе, осталась неизменной (и только улучшается со временем) — человек, с которым я работаю, с которым живу, с которым мы любим друг друга. А также наши общие дети, Эмма и Уайетт,

которые давно обогнали меня как по росту, так и по размеру обуви, а также, как я люблю шутить, по возрасту, но которые всегда будут моими лапочками (не забывая про лапочку Рассела, моего зятя). Спасибо Ленноксу за то, что сделал меня бабушкой, причем самой счастливой на свете, а также за его вклад в «Первый год» (который заключался в том, что он жил первый год своей жизни, пока я ее писала). А также за то, что он стал моделью для самой милой обложки на свете с изображением младенца — и это вам не пустая бабушкина болтовня.

Как всегда, спасибо Арлен Эйзенберг, моему первому партнеру по «Чего ожидать», которую я всегда ценила больше всех. Оставленное тобой наследие заботы и сочувствия продолжает влиять, воодушевлять, вдохновлять и, конечно же, жить на протяжении новых поколений серии «Чего ожидать» и за ее пределами. Тебя всегда будут любить и никогда не забудут.

А еще всей моей семье, особенно Сэнди Хэттэуэй, Говарду Эйзенбергу, Эбби и Норману Муркофф, а также Виктору Шаграй.

Спасибо Шэрон Мазель за то, что без колебаний взялась за миссию «Чего ожидать» и, к счастью, никогда меня не оставляла, даже когда рабочий день (и алфавитные указатели в книгах) становились длиннее. Может быть, у вели-

ких умов мысли действительно сходятся, однако мало у кого они были такими же схожими, как у нас с ней — и это всегда вызывало у меня улыбку, и я всегда была за это благодарна. Спасибо тебе, а также Джей, Даниэле, Арианне, Кире и Софии за то, что поделились со мной временем этой замечательной женщины, вашей жены и матери.

Отдельная благодарность Сьюзан Рафер, другу и редактору, одной из немногих, кто был со мной с момента появления идеи серии «Чего ожидать». Не знаю, делает ли это тебя ответственной за все — знаю только, что это делает тебя особенно важным в моей жизни человеком. Я уже потеряла счет изданиям и подготовкам к печати, но только не твоему вкладу, тому, что ты до сих пор продолжаешь делать для наших детей.

Спасибо Питеру Уоркману — гиганту издательского дела, который перерос множество офисных помещений с того момента, как я впервые с ним познакомилась, однако не отказался от своих корней и ценностей. А также всем остальным сотрудникам издательства «Уоркман», которые постоянно мне помогали: Сьюзи Болотин, Лизе Холландер, Бету Леви, Барбаре Перагин, Дженни Мандлен и Эмили Краснер, а также многим людям из отдела маркетинга и продаж, активно занимающимся распространением моей писанины.

Благодарю Мэтту Биард, нашего любимого фотографа (и одного из наших самых любимых людей вообще), за то, что он идеально поймал сущность Леннокса, когда фотографировал его на обложку. Также упомяну Линн Парментир за ее пестрый гений, а также Карен Кучар за настолько прелестных детей, что так и хочется их потискать и вдохнуть их сладость.

Спасибо доктору Марку Уидома, профессору, педиатру и по совместительству дедушке, не только за его потрясающие знания, но и за то, что смог разбавить их равными дозами здравого смысла, заботы, сострадания, мудрости и хорошего юмора. Я безмерно благодарна за то, что вы осмотрели нашего последнего ребенка — мое единственное недовольство заключается в том, что вы работаете слишком далеко, чтобы быть педиатром Леннокса. К счастью, эту роль взял на себя лучший в Лос-Анджелесе доктор Лорен Кросби, который помогал Ленноксу (а также и его родителям) в проблемах с питанием, сепси-

сом, медленным развитием, рефлюксом и многим другим детскими неполадками со всей бесконечной энергией и эмпатией.

Выражаю благодарность Американской педиатрической академии, а также педиатрам, медсестрам и фельдшерам по всему свету за то, что вы так заботитесь о здоровье и благополучии наших малюток. Увлеченным врачам, ученым и правозащитникам в области здравоохранения из Центра контроля заболеваний — за все, что вы делаете, и за вашу преданность делу. Благодаря вам наше величайшее богатство находится под надежной защитой. А также упомяну организацию «1000 Days» за то, что ее сотрудники разделяют наши взгляды (вместе у нас обязательно все получится!): здоровые мамы, здоровые дети и здоровое будущее, которое начинается еще до начала.

Всем моим увлеченным, одевающимся в фиолетовое друзьям на WhatToExpect.com (особенно Майклу Роуз и Диане Оттер, Бену Уолину и Скотту Вольфу — потрясающим людям, занимающимся редакцией и подготовкой материала) — спасибо за вашу удивительную работу. Я обожаю сотрудничать с вами, потому что это не работа, а удовольствие. Отдельная благодарность моей прекрасной, милой и заботливой подруге и публицисту Хейди Шеффер. И другим людям в моей жизни: моему литературному агенту, Алану Невинс, и моему адвокату, Марку Чамлин.

Спасибо объединенной организации обслуживания вооруженных сил за сотрудничество с фондом «Чего ожидать» в создании специальной доставки и предоставлении мне возможности обнять всех этих армейских мам и их деток.

А самое большое спасибо мамам и папам, которые жертвуют своим сном и покоем, чтобы воспитывать своих любимых детей. Я не перестаю ни на минуту черпать в вас вдохновение. С огромной любовью ко всем, в первую очередь — к ставшему моей семьей WhatToExpect.com, а также моим близким в «Твиттере» и на «Фейсбуке» (продолжайте постить эти потрясающие советы по уходу за детьми!).

Целую, обнимаю, Хейди.

Новый гид по уходу за детьми

Первый год жизни — особенный, и этот год, пожалуй, оказывает наибольшее влияние на все последующие: на то, насколько здоровыми они будут, насколько счастливыми, и даже на то, сколько их будет всего. Безусловно, первый год — очень большое дело для этих маленьких созданий.

Возьмем, к примеру, физическое развитие ребенка — его вес, как правило, удваивается за первые двадцать недель жизни и утраивается к моменту первой годовщины.

Длина (точнее, рост, так как к году ребенок уже будет более-менее уверенно стоять на ногах) увеличится за это время где-то на 50%, а мозг (что можно грубо оценить измерением окружности головы) вырастет на 30%.

Рост годовалого ребенка уже составляет 40% от его роста во взрослые годы, а размер мозга — 80% от мозга взрослого. Только младенцы способны вырасти на 20, а то и 30% в год.

Вместе с тем физическое развитие — далеко не самая удивительная перемена в ребенке.

Всего за несколько минут и часов после рождения физиология ребенка претерпевает потрясающее превращение: только что она была приспособлена исключительно для внутриутробной жизни, и вдруг ребенок прекрасно себя чувствует сам по себе, *отсоединенный* от мамы.

До рождения кислород поступает в организм ребенка не из воздуха, а из крови матери через плаценту. Питательные вещества плод получает точно таким же способом, в обход его простаивающего без дела пищеварительного тракта. То же самое касается процесса избавления от большинства отходов жизнедеятельности.

Но стоит перерезать пуповину, как кровь резко устремляется к легким, ребенок начинает дышать, поглощая кислород и выделяя углекислый газ. Проходит совсем немного, и наступает момент первого кормления, когда с доселе невиданным для него занятием сталкивается пищеварительный тракт.

К счастью, от родителей особо ничего не требуется для того, чтобы все эти чудесные превращения могли произойти. Этот процесс по большей части автоматический, безошибочный и протекает строго по расписанию. Нисколько не преуменьшая трудности беременности и родов, матери (и отцы тоже) вскоре понимают, что самое сложное впереди. А именно — забота о гармоничном развитии новорожденного.

Поведение новорожденного по большей части — если позволите мне использовать эту популярную, но далеко не точную аналогию — *зашиито* в нем с рождения. Мозг и нервная система младенца запрограммированы таким образом, чтобы с первых секунд жизни он делал то, что необходимо ему для выживания и развития — по крайней мере, поначалу происходит именно так и только так. Младенцы запрограммированы на то, чтобы кричать, чтобы сосать. Они запрограммированы на то, чтобы пугаться, на то, чтобы требовать внимания, чтобы их успокаивали. Еще с не оформившимся сознанием, они

уже смотрят в глаза своим родителям. К нашей великой радости, они запрограммированы еще и улыбаться. Грудничков не нужно учить радоваться голосам и песням своих родителей, у них есть встроенные биологические часы, чтобы в конечном счете приспособиться к суточным ритмам бодрствования и сна своих родителей, хотя эта «подстройка» происходит, может, и не совсем сразу, как многие из вас вскоре сами узнают.

Вместе с тем, если вернуться к аналогии с «прошивкой» мозга младенца, программирующей его на развитие в первые месяцы жизни, важно понимать, что практически сразу начинается непрерывный процесс *перепрошивки, перепрограммирования*. Дело в том, что нейронные цепи в мозге младенца невероятно податливы к изменениям. Перепрошивка (если точнее, подстройка) мозга младенцев и маленьких детей стала важнейшим открытием современной неврологии. Обучение речи и моторным навыкам, развитие коммуникабельности, способность обрабатывать новую информацию, изучая окружающий мир всеми органами чувств, в частности прислушиваясь к человеческому голосу, — все это помогает перепрограммировать мозг младенца. Когда ребенку читают книги, когда он играет с родителями в гостиной, мы видим неврологию в действии. Задача родителей по большей части сводится к тому, чтобы перенастраивать и подстраивать нейронные связи в голове ребенка. Наибольшую роль в развитии его мозга играют первые три года, однако самыми важными из них являются первые двенадцать месяцев. То, насколько правильно это произойдет, невероятным образом зависит от родителей — они должны удовлетворять его физиологические и эмоциональные потребности, заботиться о его безопасности и о его здоровье, хвалить его за первые успехи.

Все это попахивает огромной ответственностью, словно это работа не просто для взрослого человека, а для профессионала в своем деле. Если же это ваш первый ребенок, то знайте, вы будете не одиноки в том, что время от времени будете чувствовать себя неподготовленным для этой работы... и перегруженным ею. Как же так получается, что ответственными за присмотр за ребенком в его самый важный год жизни оказываются такие родители, у которых меньше всего опыта — новоиспеченные родители?

Что ж, к счастью, самым необходимым для выживания наделены от природы не только дети, но и родители. Родительский инстинкт, может быть, и не заявляет о себе так резко и так автоматически, как это происходит у новорожденных, но это не беда. За счет того ухода, который родители получали сами, будучи младенцами, а также помощи (а еще поддержки и советов), за которыми они обращаются к друзьям, родственникам, онлайн-сообществам и специалистам, удивительно, насколько быстро заполняется этот пробел. И все налаживается.

Чем больше вы знаете о работе, которая вам предстоит, тем быстрее все наладится. Двадцать пять лет назад, когда публике впервые была представлена книга «Чего ожидать в первый год», это издание в мгновение ока превратилась в библию по уходу за детьми, подобно моему учебнику по педиатрии в 2500 страниц, который служил мне библией в педиатрии. Что касается этого третьего издания, то я уверена в том, что, несмотря на обилие полезной для родителей информации в Интернете, оно окажет неоценимую помощь новому поколению новоиспеченных пап и мам, которую не сможет предоставить ни один другой источник.

Не у всех родителей есть время — или желание — прочесть такую толстую книгу, как эта, от корки до корки, и, к счастью, от вас этого и не требуется. Вы сможете выуживать из нее только ту информацию, которая вам нужна в данный момент, и все благодаря ее интуитивно понятному формату, позволяющему родителям проходить первый год жизни ребенка шаг за шагом (и месяц за месяцем!). Каждая глава, посвященная новому возрастному отрезку, начинается с раздела «Краткий обзор», в котором рассматриваются вопросы сна, питания и игр — эти три аспекта жизни ребенка станут для вас необходимой опорой, дадут понять, *чего вам ожидать*. После этого родители могут прочитать для более подробной информации разделы «Кормление ребенка», «Вопросы, которые могут у вас возникнуть». По ходу книги вам будут неоднократно попадаться обсуждения того, что касается жизни и потребностей самих *родителей* — того, какое место им отводится в течение этого года, главным героем которого является, несомненно, их малыш. Вы узнаете полезную информацию о послеродовой депрессии, о том, как вырывать время только для вас двоих, как

принять решение, возвращаться на работу или нет, как наладить отношения между своими детьми разных возрастов и о многом другом. Хотя в этом издании и содержится множество практических советов, в частности, касающихся кормления грудью и бутылочкой, первой помощи при травмах и отравлениях, выбора врача, сна и проблем с ним, подразумевается, что родители будут использовать и множество других источников информации, воспитывая своего ребенка. Конечно, родители будут черпать дополнительные знания из различных электронных ресурсов — веб-сайтов, тематических чатов, медицинских порталов и социальных сетей, — более того, им следует это делать. Однако в эру электронной информации на ум приходит одно слово, которое, как я полагаю, наглядно описывает то, что мастерски делает Хейди в своей книге. Слово это — *курировать*. Хейди стала куратором огромного объема информации по уходу за ребенком и его воспитанию, которая в других источниках может сильно различаться по качеству и уровню достоверности. Хейди изучила, выбрала и систематизировала самое лучшее из того, что можно найти (наиболее важное, полезное и интересное), объединив все эти знания в томе, который можно держать на коленях, хранить на полке или оставить открытым на кухонном столе. Вы можете положиться на него в качестве источника лаконичной информации, которая не только подскажет вам, как именно нужно действовать, но и сможет успокоить многие ваши переживания. Каждая глава что-то рассказывает, чему-то учит или что-то объясняет. Что должно лежать в вашей аптечке (см. главу 2 раздел «Детская аптечка» 55)? Как хранить грудное молоко (см. главу 6 раздел «Хранение грудного молока» 185). Какую обувь подобрать ребенку, который еще не ходит или уже ходит (см. главу 11 раздел «Первая обувь» и главу 16 раздел «Обувь для ходьбы»)? Нужно ли мне учиться общаться с ребенком жестами (см. главу 13 раздел «Общение жестами» 414)? Почему ребенок кусается (см. главу 15 раздел «Ребенок кусается» 452)? Безопасны ли вакци-

ны (см. главу 19 раздел «Вакцинация», где вас ждут успокоительные слова).

Родители почерпнут немало пользы из огромного опыта, которым Хейди поделилась в этой книге. Она одновременно и специалист по воспитанию детей, и мама, и бабушка, и опытный наставник, прекрасно представляющий себе потребности современных родителей, хорошо знающий, в каком виде они предпочитают получать информацию. Удобная структура книги опирается преимущественно на вставки в рамках, в которых подчеркивается особенно важная информация, а также на удобный и хорошо всем знакомый формат вопрос-ответ. Большой алфавитный указатель позволяет найти то, что вам нужно, так же быстро и эффективно, как это делает любая современная поисковая система (при этом результат будет куда надежнее). Важно отметить, что эта книга написана с целью дополнить и ни в коем случае не заменить любую информацию, любые советы, полученные из других источников: от врачей, родственников, друзей, а также — хорошо это или плохо — из необъятных просторов никем не *курируемого* Интернета.

Не подчеркнуть, насколько важно иметь под рукой достоверную и последовательно изложенную информацию по воспитанию и уходу, говорю это как человек, недавно ставший дедушкой. Своим успехом «Первый год» во многом обязан своей неизменной актуальности, однако не в меньшей мере и способности адаптироваться и эволюционировать со временем. Доверие родителей было полностью и совершенно заслужено, а потом завоевано повторно. Неважно, новичок ли вы в родительском деле или уже стали ветераном, эта усовершенствованная книга станет для вас верным спутником, на которого всегда можно будет положиться.

Марк Д. Уидом,
доктор медицины,
магистр здравоохранения,
профессор педиатрии,
детская больница Пенн-стейт,
Херши, штат Пенсильвания

Неповторимый первый год

Знаете, что часто говорят тем, кто скоро станет бабушкой? Что это здорово... Что вы это обязательно полюбите... Что это то же самое, что быть родителями, только без сопутствующих минусов — не нужно жертвовать сном и чувствовать колоссальную ответственность.

Что ж, они явно недоговаривают. Когда 12 февраля 2013 года я стала бабушкой, когда Леннокс появился на свет и через несколько минут уже оказался у меня на руках, это перевернуло мою жизнь, взбудоражило сердце, взволновало меня до мозга костей. Небеса разверзлись надо мной. Земля ушла из-под ног. Стоило мне впервые взять на руки этот комочек, как меня мгновенно охватила сокрушительная волна любви... обрушилась на меня, словно груда кирпичей, едва не сбив с ног. Я была сражена наповал. И ура-ура! Я знала, как правильно его держать.

Если отмотать время на 29 лет назад, то картина была совершенно иной. **К детям, как говорится, не прилагается инструкция** (к тому же тогда я еще не написала ни одной из них сама, так что мне нечем было руководствоваться). Беспомощная и растерянная? Мягко сказано. Я была безнадежно бестолковой. Я не знала, как держать на руках Эмму. Не знала, как правильно ее кормить. Как менять подгузник. Как качать, как помогать ей срыгивать, как успокаивать, да даже как с ней разговаривать. Я знала, что люблю ее, однако подозревала, что этот орущий красный комок, дышащий мне в грудь, не разделяет моих чувств. Разве можно было ее в этом винить? Я вынашивала и кормила ее до рождения без особых проблем, да и сами роды были проще пареной репы (если не учитывать того, что три с половиной часа я непрерывно тужи-

лась). Но что теперь? Я неловкими движениями поддерживала ее голову, продевала ее болтающиеся ручки в рукава футболки, подносила свой сосок к ее неприветливому рту. Я надеялась, что вот теперь-то материнский инстинкт меня не подведет (а он подводил, и не раз).

Уверенность не вернулась ко мне и тогда, когда мы оказались дома. Вы, возможно, знакомы с такой картиной: двое новоиспеченных родителей заходят к себе домой с плачущим младенцем на руках... И тут до них доходит, что это не просто их малыш — это создание, за которое они теперь двадцать четыре часа в сутки несут ответственность. Теперь вы понимаете, почему я заплакала. К счастью, родительский инстинкт Эрика дал знать о себе раньше, чем мой. В конце концов его хладнокровная рассудительность вкупе с удивительными врожденными способностями, а также яростно листаемая мной замызганная книга доктора Спока, одолженная у мамы, помогли нам понять, что к чему, после нескольких разорванных подгузников, неумелых купаний ребенка, бессонных ночей и безумных вечеров.

Что же было потом? Я сделала то, что сделала бы любая молодая, беспомощная и наивная мама, которой приходится постоянно что-то изобретать, — я решила написать книгу. Книгу, которая помогла бы другим родителям более уверенно, более умело преодолеть этот неизбежный первый год, которая сделала бы его