

Карлос Гонсалес

Беседы с педиатром



Carlos González

**Entre tu
pediatra y tú**

*Lo que necesitas saber
para criar a tu hijo de forma natural*

temas' de hoy VIVIR MEJOR

Карлос Гонсалес

Беседы с педиатром

*Что нужно знать,
чтобы воспитывать ребенка
естественно*

Электронное издание

Все интернет-ссылки на научные исследования работали в момент выхода книги на испанском языке

ISBN 978-5-905392-29-0

© Carlos González, 2010

© ACPAM, 2010

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2010

Оглавление

Пролог

1. Воспитание и привычки

Сон

Подвижность и привычки в питании

2. Материнство и семья

Рождение, послеродовой период, ревность

Отношения отцы — дети

3. Питание и развитие

Еда

Рост, развитие и центильные показатели

4. Грудное вскармливание

Мифы, сомнения, критика, проблемы

Релактация. Позиции

Отлучение, работа, отнятие ребенка от груди

5. Здоровье матери и ребенка

Разное: эстетика, зубы, система пищеварения

Аллергия, непереносимость, инфекция

Исследования

Джоане, которая освещает мои дни

Круг, в который мы попадаем при рождении, предопределяет наше счастье или несчастье. Благословен человек, над которым проливались, подобно небесной росе, поцелуи его родителей! Эти поцелуи проникают через нежную кожу ребенка, достигают его сердца и умягчают его навсегда. Тот, кто имел простых и любящих родителей, никогда не возненавидит человечество в целом, потому что эти обожаемые существа составляют его лучшую часть. В ином же случае, если неблагоприятная судьба определила ему ледяное гнездо, он никогда не сможет избавиться от пронизывающего до костей холода.

Армандо Паласио Вальдес
«Литературное наследие»

Все имена и факты, которые позволили бы идентифицировать детей или их родителей, были изменены.

Если Вы — один из тех, кто писал эти письма, то можете связаться с издательством по электронной почте и рассказать нам окончание своей истории.

entretupediatraytu@temasdehoy.es

Пролог

Это долгая история, и ее начало уже растворилось в небытии.

В середине 1994 года со мной связались из журнала *Ser Padres* («Родительство»), полагаю, чтобы услышать советы по поводу статьи о лактации. В те времена я был юным и неопытным педиатром, основавшим в 1991 году с кучкой идеалистов АСРАМ — ассоциацию по пропаганде грудного вскармливания. Не знаю, как о нас узнали и где раздобыли мой телефон.

В июне 1994 года мой номер оказался у них под рукой, и они позвонили с просьбой ответить нескольким матерям, которые написали в редакцию журнала по проблемам лактации. За этими последовали еще три-четыре письма, а в конце 1995 года пришло неожиданное предложение: создать мою собственную консультацию по грудному вскармливанию с постоянным разделом в журнале. Разделом, который вначале занимал полстраницы, а потом постепенно разросся до двух.

Я всегда буду благодарен *Ser Padres* за то, что поверили в меня. Они дали мне возможность донести информацию о грудном вскармливании тысячам семей, привилегию читать и отвечать на письма многих и многих матерей (а иногда и отцов), стимул написать мою первую книгу.

Это 5000 писем с января 1996 года. Вопросы, которые вначале относились исключительно к лактации, со временем охватили и другие вопросы здоровья, роста и развития детей. Читая эти письма, я много узнал о нормальном поведении здоровых детей (какими является, к счастью, большая их часть) и о ежедневных заботах матерей. Я усвоил, что дети обычно просыпаются чаще с четырех месяцев, что они обычно перестают есть в год, что часто они не хотят есть ничего, пока мать на работе, что в возрасте около года им хочется уже есть нормальную еду, не протертую, но что позже это желание уходит и что

попытки следовать строгим и общепринятым нормам по питанию, воспитанию и образованию детей часто ведут к излишним страданиям.

В журнале появляется лишь малая часть полученных писем, и всегда в сокращении: вопрос сведен к трем строкам, ответ едва доходит до десяти. Сейчас впервые публикуется выборка из целых вопросов и ответов (или почти целых, так как были сокращены некоторые отрывки).

При ответе на вопросы работаешь с очень неполной информацией и, как правило, невозможно запросить дополнительные сведения. Самый обычный разговор в медицинской консультации («Ребенок кашляет?» — «Да». — «Давно?» — «С пятницы». — «Его рвало?» и т. д.) мог бы вызвать длительный обмен письмами. Надо читать между строк, судить по косвенным указателям об истинной проблеме и истинной обеспокоенности матери (которые не всегда совпадают) и иногда давать альтернативные ответы на разные возможные варианты. Я попытался отвечать строго по содержанию, ясно по форме и, когда было возможно, с юмором. Проблемы, казавшиеся неразрешимыми, часто становятся проще при взгляде под другим углом зрения.

Так как, строго говоря, я являюсь автором двух третей этой книги, то с целью вернуть каким-то образом матерям, отцам и детям то многое, что они мне дали, я решил передать 30 % авторских прав ассоциации АСРАМ, чтобы она могла продолжить свою работу по защите грудного вскармливания.

Моя глубокая признательность тем, кто на протяжении этих лет почтил меня своим доверием. Мои самые глубокие извинения тем, кому я не смог помочь.

Карлос Гонсалес
Ноябрь 2009

1. Воспитание и привычки

Сон

Мой ребенок постоянно просыпается, потому что часто срыгивает — ночью и днем, даже если очень сонный. Врач сначала давал ему Blevit Digest, а поскольку никакого результата не было, то сейчас он выписал Магнезия карбоника и Этуза циннапиум. В чем проблема? Может, это из-за того, что он пьет молочную смесь уже месяц и неделю, а ему только месяц и две недели? Может, потому, что он не привык и срыгивает по несколько раз и его это беспокоит и будит, из-за чего он не высыпается? Это из-за этого или причина в другом? В остальном все нормально — выпивает 90 мл молока каждые три часа чаще. Иногда меньше, так как из-за срыгивания он вскоре снова чувствует голод и беспокоится. Действительно, это из-за желудка или его плохой сон вызван другой причиной? Надо ли дать ему что-то, чтобы он лучше спал? Не знаю...

*Спасибо.
Оливия*

30 ноября 200*

Дорогая подруга!

Я не совсем понял, что Вы имеете в виду, говоря «постоянно просыпается». Если хотите сказать, что просыпается каждые десять минут как днем, так и ночью, тогда правильной будет сказать, что ему не удастся заснуть. Сомневаюсь, что ребенок (или мать) мог бы выжить в таком режиме в течение полутора месяцев (и я не шучу — можно убить животное, не давая ему спать). Если Вы имеете в виду, что ваш сын иногда кажется спящим, но через пять или десять минут он снова не спит, а в другие разы спит один час или полтора и просыпается и редко,

когда спит три или четыре часа подряд ночью, тогда Ваш сын совершенно нормальный и Вы преувеличиваете, говоря «постоянно».

У детей фазы сна очень короткие, едва ли один или два часа. Между циклами они проходят через фазу частичного пробуждения, которая означает, что достаточно пролетевшей мимо мушки, чтобы проснуться окончательно.

Дети, которые спят со своей матерью, иногда не просыпаются полностью, так как просто вдыхают ее запах, слышат ее дыхание или прикасаются к ней, успокаиваются и снова глубоко засыпают. В другие разы просыпаются окончательно и просят поесть. Так как бутылочку нужно приготовить и нельзя дать так быстро, как грудь, они обычно бодрствуют дольше и затем им немного сложнее заснуть.

Дети, которые спят отдельно от матери, в колыбели, иногда тоже до конца не просыпаются, но некоторые просыпаются каждый час-полтора регулярно (кажется, это Ваш случай). Чем больше мать медлит с тем, чтобы подойти и успокоить их, тем дольше они бодрствуют и тем труднее сделать так, чтобы они снова заснули. Иногда кроме того, чтобы покормить, надо взять их на руки, покачать, спеть песенку...

Кроме того, фазы сна ребенка и взрослого очень различаются. Мы, взрослые, погружаемся в самый глубокий сон сразу как засыпаем. Дети же, наоборот, проходят примерно двадцатиминутную фазу легкого сна перед глубоким. Если малыш засыпает на руках и после пяти минут сна его пытаются положить в колыбель, обычно он просыпается и начинает плакать. Напротив же, когда он находится в фазе глубокого сна, его практически невозможно разбудить.

По всем этим причинам многие матери, прежде всего если их ребенок из тех, что легко просыпается, в течение дня много носят его на руках (есть специальные приспособления для ношения малышей — слинги, рюкзаки). Они не кладут малыша в колыбель ранее

получаса сна на руках, устанавливают ее в гостиной или в другом месте, где чаще бывает мать (такие дети лучше спят со светом, шумом и мамой, чем в темноте, тишине и без мамы). Также колыбель ставится возле кровати матери или же ребенка кладут прямо в мамину кровать.

Не думаю, что Вашему малышу понадобится принимать какое-либо лекарство. Ничего другого, кроме молока. Конечно, Вы нам не говорите, почему даете смесь, хотя, похоже, считаете, что она не очень подходит ребенку. Если это так, знайте, что Вы можете снова начать давать ему грудь. Да, это можно сделать, хотя прошло уже больше месяца, как Вы ее не даете. Если Вас заинтересовала возможность вновь кормить сына грудью, лучшее, что можно сделать, — связаться с группой матерей Liga de la Leche («Молочная лига»).

Надеюсь, что эти советы будут Вам полезны и что Вы будете очень счастливы со своим сыном. Расскажите нам потом, как ваши дела.

С сердечным приветом,
Карлос Гонсалес

Я мать девочки, которой почти шесть месяцев. Я ее кормлю в основном своим молоком, так как только месяц назад начала вводить ей фруктовое пюре на полдник и кашу на ужин. Моя проблема в том, что Лиза, моя дочка, не дает мне спать по ночам. Она довольно часто просыпается, чтобы сосать. Сейчас она спит со мной, так как я очень устаю и не расположена вставать к ее кроватке каждый раз, когда она проголодается. Многие полагают, что я совершаю серьезную ошибку, так как таким образом ребенок постоянно ко мне привязан. Я решила попробовать и положила ее на ночь в свою кроватку. К моему удивлению, она спала как обычно, но это опять же сильно меня утомило. Мне пришлось положить ее в мою кровать уже для моего же удобства. Многие думают, что во время грудного вскармливания дочка продолжит

просыпаться по ночам. Другие мне говорят, что я ее балую и что, вероятно, я заслужила то, что имею.

Я же полагаю, что она остается голодной, так как каши, которые я ей даю вечером с надеждой, что она ими наестся, ей не нравятся. В большинстве случаев у нее бывают позывы и ее рвет, в результате все заканчивается грудью. Через несколько минут она засыпает, но через три или четыре часа просыпается поесть (при этом никогда не плачет и засыпает сразу после кормления). Плохо, что иногда она просыпается четыре раза, повезет, если только два.

Дочка чувствует себя очень хорошо, весит почти восемь килограммов при росте 68 см, мой педиатр говорит — это выше среднего. Лиза выглядит очень здоровой и счастливой — глазки блестят, не перестает улыбаться и, как я уже говорила, никогда не плачет. Идеальный ребенок, если бы не ночи, которые она мне преподносит. Я купила книгу, которую мне порекомендовали и заверили, что она помогает: «Спи, малыш» доктора Эстивиля. Я уверена, что Вы о ней знаете. Я с ней не во всем согласна, но в детали вдаваться не буду, так как уже много их привела. Мне хотелось бы услышать еще одно мнение и какой-нибудь волшебный метод, который мне поможет наладить ее сон. Может, надо ввести четкое расписание приемов пищи? Я собираюсь это сделать, но сейчас, из-за жары, их требуется больше.

Полагаю, что не стоит более задерживать Ваше внимание. Мне только остается поблагодарить Вас заранее за предоставленное внимание и сказать, что я читала Ваши статьи в журнале и они мне показались исполненными здравого смысла. Поэтому очень надеюсь, что Вы поможете мне с решением.

Спасибо.

Иратче (очень сонная мама)

Дорогая подруга!

Ваша дочка не перестает улыбаться и никогда не плачет. Почему же счастье детей вызывает такую зависть у некоторых взрослых? Почему столько людей хочет покончить с этим счастьем? Хотя Ваша дочь прекрасно себя чувствует, Вас упрекают в плохом уходе. Но если бы Вы рассказали им другую историю, например, что дочка спит одна в кроватке, что иногда она просыпается и плачет пять минут подряд, а Вы не подходите к ней, чтобы не избаловать, или что вечером у нее колики и что у нее всегда сопельки... В таком случае Вас бы не ругали, что ребенку плохо, а похвалили бы, что Вы «все делаете хорошо».

И Вы сами сейчас меньше высыпаетесь, чем когда у вас не было детей, без сомнения, но Вы кладете свою дочь в кровать не из жертвенности и не потому, что Вам нравится страдать, а потому, что Вы увидели, что так спите лучше, чем каким-либо другим образом. Тем, кто критикует, важны не результаты, а непоколебимая приверженность нормам, хотя они и не действуют.

Говорит сам за себя комментарий: «Она всегда будет к вам привязана». Первое: они верят, что основное желание любой матери — освободиться от своего ребенка. Как же относилась к человеку его собственная мать, чтобы такое помыслить? Второе: видимо, они не слышали, что дети растут. Они думают, что Ваша дочь продолжит спать в Вашей кровати в 15 и в 25 лет?

Я так же, как и Вы, абсолютно не согласен со знаменитой книгой «Спи, малыш». Да, обычно это работает, но вопрос не в этом. Какой лучший способ не довести рабочих до забастовки? Это метод Франко. Было гораздо меньше забастовок при Франко, чем про Фелипе Гонсалесе. Означает ли это, что рабочие были более довольны или что Франко правил лучше? Позволять ребенку плакать не означает помочь ему чувствовать себя лучше, а говорит о пренебрежении его чувствами и подчинении его нашей воле. Ваша дочка не плачет потому, что вы не даете ей поводов плакать — она счастлива. Дети, которых «научили

спать», не плачут, так как их заставили узнать посредством техники систематического игнорирования их плача, что весь протест бесполезен и что бы они ни делали, их родители никогда не обратят на них внимание ночью. Их сон — не сон того, кто достиг своих целей, но сон смирившихся с тем, что они отказались от их достижения.

Малыши просыпаются каждые полтора-два часа, даже Эстивиль говорит об этом в своей книге. Таковы их нормальные фазы сна. Он ратует не за то, чтобы дети не просыпались (это невозможно), а за то, чтобы, проснувшись, они молчали, зная, что плакать бесполезно.

Просыпаться так часто ребенок начинает к трем или четырем месяцам, по мере взросления. 100 000 лет назад, когда у нас не было ни домов, ни одежды, любой маленький ребенок, который провел бы ночь в отдалении от своей матери, голый, под дождем и холодом, один в окружении крыс и волков, встретил бы рассвет мертвым. Матери проводили всю ночь со своими детьми, вероятно, вплоть до приближения подросткового возраста, как сегодня поступают орангутанги и шимпанзе. Матери так поступали не потому, что их этому обучили на курсах или в книгах, не потому, что к этому призывала религия, закон или общество, даже не потому, что они думали: «Если я его оставлю одного, он умрет». Это был инстинкт. У Вас еще есть этот инстинкт, поэтому Вы это делаете, несмотря на то что все вокруг говорят, что вы поступаете плохо. И поэтому знаменитая книга Вас не переубедила. И по мере своего роста ребенок также начинает участвовать в поддержании этого контакта, который крайне важен. Он не пассивное существо («остаюсь тут и не пикну, мама точно обо мне позаботится»), он участвует активно — это взаимный процесс. Каждые два часа он просыпается, потому что он на страже, он хочет убедиться, что Вы не ушли. Иногда он не до конца просыпается, только проверяет, что Вы тут, трогает Вас, ощущает Ваш запах, слышит Ваше дыхание и вновь засыпает. В другие разы пользуется случаем немного поесть, но не из-за голода. Доказано, что даже наевшись на ужин кашей или тушеным

мясом дети просыпаются точно так же. Они просыпаются не из-за голода, но наоборот, сосут, чтобы воспользоваться своим бодрствованием. Дети, что спят с матерью, почти половину молока выпивают за ночные часы.

Если же малыш просыпается и не видит мать, он принимается плакать до тех пор, пока она не вернется. Чем дольше она не идет («не подходи сразу, пусть привыкает ждать понемногу»), тем сложнее потом ребенку заснуть снова: кроме прикладывания, возможно, понадобится спеть, покачать, подержать какое-то время на руках... И мать, естественно, тоже полностью просыпается, и ей потом тоже тяжелее заснуть.

В лабораториях при съемке инфракрасной камерой было доказано, что часто, когда малыши сосут ночью, не просыпаются ни они, ни их мамы. Вероятно, Ваша дочь сосет больше, чем Вы думаете.

Детей растить не просто, без сомнения, но гораздо труднее идти против течения, чем плыть с потоком. Вы уже убедились, что Вы и дочка спите лучше, когда Вы вместе. И вероятно, частично Ваше плохое самочувствие и бессонница связаны не самим по себе фактом совместного сна, а с попыткой бороться против него, с беспокойством, которое Вы ощущаете по вине всех тех, кто говорит Вам, что Вы поступаете плохо. А также учитывайте Ваши отдельные попытки не класть ее к себе или относить из своей кровати посреди ночи, не давать ей грудь, ожидая, замолчит ли она без этого (после каждой такой попытки девочка несколько дней будет более нервной). Возможно, это самочувствие связано и некоторыми разногласиями с мужем (В самом деле, уже спит одна? Потому что уже подросла. Никто тебе не говорит, что ты возвращаешь порок на всю жизнь?) и с излишней мнительностью, с которой Вы подходите к этому вопросу, что заставляет Вас просыпаться и смотреть на часы — выдержала ли она больше часов этой ночью, чем прошлой...

Если перестанете идти против течения, прислушаетесь к своей дочке, вскоре научитесь спокойно спать топлес

(раздетой по пояс) — пусть прикладывается сама — и успокаивать свою дочку, не будя ее полностью.

В каком городе Вы живете? Вам было бы полезно связаться с группой кормящих матерей. На www.fedalma.org, найдете список адресов по всей Испании.

Дети продолжают просыпаться по ночам до двух или трех лет, хотя это и очень варьируется. К трем годам многие дети могут понять уже (как понимаете Вы), что нет никакой опасности, когда ребенок спит один в своей кроватке и своей комнате, потому что он защищен от всего страшного и потому что родители недалеко. Это интеллектуальное понимание позволяет им иногда принять сон в одиночестве, хотя их инстинкты продолжают им говорить, чтобы они шли к своей маме. Это как если Вы говорите своему мужу: «Дорогой, поскольку сейчас мы не планируем иметь еще детей, сексуальные отношения нам не нужны». Логика аргументов непобедима, и Ваш муж умом может ее понять, но его инстинкт говорит совсем другое.

Нет, конечно, не надо устанавливать строгий распорядок кормлений. У нее еще будет время обзавестись маниакальными привычками, когда вырастет, если захочет. Представьте, что ребенок привык завтракать в восемь, обедать в час тридцать и ужинать в восемь. В воскресные и праздничные дни вы завтракаете в десять, обедаете в три, летом ужинаете в девять или десять, потому что еще светло. И что будете делать со своей строгой дочерью? Придется вам готовить всю еду дважды. Нет, без сомнения лучше, чтобы она адаптировалась к плавающему расписанию взрослых, чем к одному из тех абсурдных строгих расписаний, которые предлагаются только в книгах.

Есть очень интересная книга обо всех этих вещах: «Наши дети и мы» Мередит Смолл.

Надеюсь, что эти размышления принесут Вам пользу и что общение с дочкой принесет Вам много радостных моментов. Расскажите нам через несколько лет...

Сердечный привет.
Карлос Гонсалес

Прежде всего я должна поблагодарить Вас за Ваши советы и сказать, что теперь я чувствую себя лучше. Даже если моя дочка Лиза проснется этой ночью двадцать раз, я с большим удовольствием дам ей грудь, и все, что еще она попросит, с полным осознанием того, что то, что я делаю для нее, — самое лучшее. Мой муж также хочет поблагодарить Вас за информацию, что Вы послали мне, и за быстрый ответ. Он всегда меня поддерживал и верил в мой инстинкт и внутреннюю уверенность во всем, что касается Лизы. После Ваших советов мы поговорили, и нам хотелось бы попросить Вас порекомендовать нам педиатра с такой же философией. И хотя я не жалею на моего педиатра, мне хочется выслушать еще одно мнение. Лиза чувствует себя очень хорошо, как я уже Вам сообщила. Но у нее есть какая-то шишечка величиной с горошину, на палец выше лба, около родничка. Мой педиатр уверяет, что ничего страшного (это точно не жировая киста, так как на ощупь она очень твердая, как кость). Я не пугаюсь, поскольку вижу, что малышке не больно, когда трогаю. С другой стороны, мне было бы спокойней, если бы кто-нибудь еще посмотрел ее. Жаль, что это не можете сделать именно Вы. Если знаете кого-либо, кто может помочь мне в этом, пожалуйста, пришлите мне адрес.

Спасибо еще раз за предоставленную помощь и за еще одно Ваше мнение.

*С приветом,
Иратче*

22 июля 200*

Меня радует, что Вам понравился мой ответ. Уверен, что Ваша дочка не станет просыпаться двадцать раз.

У меня нет знакомого педиатра в вашей местности, но в отношении того, что вас сейчас беспокоит (шишечка на голове), поможет любой педиатр.

Не все педиатры разбираются в грудном вскармливании, еще меньше разбираются в совместном сне, но практически все разбираются в шишечках, кистах. По крайней мере, знают, когда есть повод для беспокойства и для консультации специалиста. Таким образом, если вам нужно успокоиться, лучше будет проконсультироваться с любым другим педиатром. Если поедете куда-либо в отпуск, можете воспользоваться возможностью показать Лизу кому-нибудь, выслушать другое мнение. Если в консультации Вашего города есть несколько педиатров, в субботу обычно дежурит только один. Можете пошпионить, чтобы не было вашего педиатра, и прийти. Или можете зайти как-нибудь утром (то есть когда есть специалисты и, если надо, вас проконсультируют) в ближайшую больницу. Это возможные варианты, чтобы Вы выбрали один, но не три — не стоит впадать в панику по этому вопросу.

Если будете встречаться на собраниях с какой-либо группой по грудному вскармливанию, можете обсудить с другими матерями за и против всех педиатров города.

Поцелуйте от меня Лизу.

Карлос Гонсалес

Мне хотелось бы начать с поздравлений доктору Гонсалесу с выходом его прекрасной книги. Считаю, что всем педиатрам было бы полезно ее почитать.

У меня два вопроса к доктору Гонсалесу.

Моему малышу почти пять месяцев, он очень мало спит. Из-за этого в моей семье все себя плохо чувствуют. Муж хочет, чтобы мы применили к нему метод Эстивиля, так как с нашей дочкой он дал

результат почти с первых дней, как только она начинала плакать. Но малыш не такой. Как-то мы попробовали начать, и он очень много плакал. Поэтому я не считаю этот метод подходящим, а муж считает. Я думаю, что все дети разные и, вероятно, с ним не будет хорошего результата. Хотелось бы больше информации о детском сне. Я была на одной беседе с доктором, и мне она показалась очень полезной и интересной.

Мне хотелось бы кормить ребенка до шести месяцев, но когда я вышла на работу, молока стало меньше. Я работаю только половину рабочего дня. Молокоотсосом не удастся сцеживать в достаточной мере, и те запасы, что были в морозилке, подходят к концу. Не знаю, возможно ли, чтобы моя мать в полдень давала ему безглютеновые каши на воде. Хотелось бы узнать Ваше мнение.

*С приветом,
Хэма*

23 мая 200*

Дорогая подруга!

Метод Эстивиля, как я его понимаю, работает во всех случаях. Я бы не удивился тому, что в тех редких случаях, когда он не действует, это происходит потому, что родители не пошли до конца. Проблема не в том, действует этот метод или нет, а в том, хотим мы или не хотим его использовать. Для этого нам нужно очень хорошо представлять наши цели.

К сожалению, в самой книге тоже ничего не ясно. В ней говорится, что метод призван «научить детей спать», но это явный абсурд, так как дети умеют спать с самого рождения (они проводят во сне большую часть времени). Даже плод спит — еще до рождения. Более приближенно к реальности было бы сказать: «научить детей спать таким образом, как и когда этого хотят родители». Но и это было бы не совсем верно, так как книга берет на себя труд предупредить, что детям не следует спать с родителями,

что они должны спать десять часов кряду в одиночестве, в своей комнате и без еды. А если так не делать, то у них будут проблемы со сном на всю жизнь и низкий рост по причине нехватки гормона роста... Приводятся все нормы стандартов, которые доказывают, что ребенок должен спать не так, как хочет он или его родители, а только как хочет автор книги, и точка.

Но с психологической точки зрения термин «научиться» обычно относится к процессу, посредством которого субъект повторяет какое-либо действие, за которое он получил поощрение. Например, если каждый раз, когда ребенок засыпал бы со скоростью звука, мы давали бы ему премию, это называлось бы процессом обучения (сомневаюсь, что это работало бы). Но Эстивиль предлагает вариант с «точностью до наоборот»: речь идет не о награде за новое поведение с целью более частого его повторения — в этом методе нет никакой награды. Речь идет о прекращении награждения (перестают подходить) прежнего поведения (проснуться и плакать) с целью сделать его более редким. Технически это не обучение, а «отмирание привычки». Ребенок тут не учится спать — он и так это умел. Единственное, чему он учится, — это тому, что что бы он ни делал, его родители не подойдут ни успокоить, ни помочь ему. Метод работает тогда, когда ребенок потерял всякую надежду на то, что на него обратят внимание. И вернемся к началу: точно ли этому Вы хотите научить вашего ребенка?

Дети на грудном вскармливании обычно просыпаются ночью чаще в четыре месяца, чем в два. Этим они обязаны тому, что становятся более независимыми: они уже не зависят от того, находится ли мать постоянно рядом и заботится о них, они уже способны «стоять на часах», просыпаться приблизительно каждые два часа, убеждаться, что их мать здесь, и звать ее, если она ушла. Это уже не пассивное и беззащитное существо — ребенок может выразить свои желания и способен поддерживать контакт с близкими.

Поэтому в течение сотен тысяч лет, когда у нас не было еще ни домов, ни мебели, ни одежды, ни огня, дети умирали, если разлучались с матерями на несколько часов. Когда ребенок просыпается ночью и видит, что матери нет, он принимается плакать до тех пор, пока она не придет. Потому что он происходит от тысяч поколений детей, которые вели себя именно так, — это их врожденный способ выживать. Другие дети, которые оказывались ночью в одиночестве, раздетые, посреди открытого поля и не плакали, умерли, не оставив потомства.

Разумеется, ваш сын, одетый и укутанный в своей колыбели, пока вы спите рядом в своей кровати, не подвергается никакой опасности. Но ведь он еще этого не знает. Когда он просыпается, то плачет так, как будто прощается с жизнью. Маленьким детям нужно спать с родителями. Позже, в три или четыре года, ваш сын сможет осознать, что нет никакой опасности, и осознанно принять свой сон в одиночестве. Шимпанзе спят со своими матерями до пяти лет, а пубертат у них наступает в семь. Вероятно, наши предки спали со своими матерями до двенадцати лет и более.

В течение этого периода, между тремя-четырьмя и десятью-двенадцатью годами, ребенок осознает, что он может спать один, но инстинкт продолжает призывать его ближе к матери, и он будет продолжать искать такую возможность. Чтобы Вы лучше поняли эту ситуацию: сказать Вашему ребенку трех лет — «Так как в твоей комнате нет никакой опасности, ты можешь спать один» — это то же самое, что сказать вашему мужу: «Так как мы сейчас не хотим больше детей, то и сексуальные отношения нам не нужны». Конечно, ваш муж согласится с таким логичным рассуждением, но его инстинкт говорит совсем другое. По правде, дети обычно соглашаются гораздо легче, чем мужья.

Так же в связи с этими вопросами Вы найдете очень интересной книгу «Наши дети и мы» Мередит Смолл.

Что касается лактации и работы: если Вы заняты только половину дня, то вам не нужно сцеживать много молока.

Эстивиль утверждает, что дети могут обойтись без прикладывания в течение десяти часов ночью, и хотя он немного преувеличивает, пять часов они точно могут оставаться без еды. Многие дети, когда матери нет, предпочитают спать, активно наверстывая упущенное в течение ночи (при совместном сне).

А если Вы сцеживаете немного молока, он выдержит еще больше. Сцеживание молока только увеличивает лактацию: чем больше сцеживаете, тем больше его прибывает. Если несколько раз сцеживаете каждый раз за вечер, молока будет с избытком. В выходные дни можете давать грудь интенсивней, так у Вас будет больше молока в понедельник. Молоко, которое сцедите в выходные, можно заморозить на крайний случай, если на неделе его не будет хватать.

Возможно, Вы думаете, что нельзя сцеживать молоко перед кормлением, «потому что не останется ничего ребенку», а также после кормления, «потому что груди пустые». Это не так. Можете сцеживать молоко в любой ситуации — до, после или во время кормления. Если у вас электрический молокоотсос, самое удобное — сцеживать из одной груди, в то время как ребенок сосет другую, а затем меняться. Всегда что-то остается. Другая возможность — начать давать злаки. Можно приготовить их на воде, а лучше на сцеженном молоке, даже если его мало. Это улучшает вкус, и ребенок будет есть с большим удовольствием.

Надеюсь, что эти советы будут Вам полезны. Будьте счастливы с Вашими очаровательными детьми.

С сердечным приветом,
Карлос Гонсалес

Моему ребенку десять месяцев, кроме своих пюре и кашек «на десерт» он сосет молоко, но ночью продолжает просыпаться два или три раза, чтобы сосать. Это меня выматывает, так как в сентябре я вышла на работу. Я хотела бы прекратить кормление ночью, чтобы он спал

без перерыва. Мне хотелось бы услышать от Вас совет, как лучше это сделать.

Хочу поздравить Вас с выпуском большого журнала, который я читаю с тех пор, как забеременела. Кроме того, я собираю все его выпуски, и он мне очень помогает.

*Обнимаю вас всех.
И большое спасибо!
Долорес*

*17 апреля 199**

Дорогая подруга!

Первое, что нужно уяснить: ваш сын плачет не от голода. Сейчас он уже ест все, и конечно же, вам уже пришло в голову досыта накормить его кашей перед сном. Никакого результата, правда?

Ваш сын просыпается ночью, вы даете ему грудь, и он снова засыпает. Вы уверены, что хотите сделать что-то другое, вместо того чтобы дать ему грудь? Можете попробовать и, как говорят в рекламе, «если вы найдете то, что вам понравится больше, — сделайте это». Но самое вероятное, что любой другой метод — спеть ему, покачать, погулять — утомит вас гораздо больше.

В конце концов, ваша проблема не лактация, а бессонница, а лактация в Вашем случае — не проблема, а решение. В тот день, когда ваш сын проснется ночью, но уже не захочет грудь... пусть с ним ничего не произойдет.

Поставим вопрос по-другому: что я могу сделать, чтобы мой сын просыпался ночью меньше? И если он продолжает просыпаться — что я могу сделать, чтобы пережить это?

На первый вопрос мне нечего особо ответить, потому что мне не удалось сделать так, чтобы мои дети спали. Во втором вопросе я эксперт, так что будем выживать.

Возможные варианты. Где спит Ваш ребенок? Некоторые спят лучше одни, потому что их будит храп. Но чаще происходит наоборот: просыпаются одинаково, и если

оказываются одни, то уже не спят. В то же время, если они находятся с матерью — тут же успокаиваются. Многие родители в конце концов кладут ребенка к себе в кровать: так ребенок может сосать, что называется, в режиме самообслуживания, а мать практически не просыпается.

Родители тоже для чего-то нужны. Есть дети, которые ни в кровати, ни тогда, когда сосут, не спят. Тут уже не голод, а бессонница, это как раз тот момент, когда папе надо подняться и пойти показывать ребенку звездное небо, пока мама спит. Без сомнения, оставлять детей плакать — неправильное решение. Это не только «психологическая травма» — их плач среди ночи все равно не даст вам спать.

Не надо обращать внимание на критиканов. Лучшее решение для каждой семьи — это то, что делает более счастливыми их, а не соседку или педиатра.

Ваш сын просыпается не для того, чтобы вам надоедать. Уверен, что если бы ему было пятнадцать лет, он принялся бы читать или смотреть телевизор и никого бы не беспокоил. Но если среди ночи просыпается тот, кому всего десять месяцев, — что тут поделать?

Не знаю, пригодится ли Вам это. Первые годы всегда самые сложные.

С сердечным приветом,
Карлос Гонсалес

Моему ребенку шесть с половиной месяцев. С полутора до четырех месяцев у него были колики, поэтому спал он только на руках. К четырем с половиной месяцам он начал просыпаться с криком, отчего мы продолжали его убаюкивать на руках. Как Вы можете представить, я очень устаю. Последний раз он прикладывается в двенадцать или половине первого ночи, берет только грудь, а я ложусь только в час или в половине второго. Несколько раз за ночь встаю, так как он обычно просыпается. Часто даю ему грудь в половине пятого или пять утра, если повезет — в шесть. Вот такие у

меня занятные ночи. В течение дня он кушает каждые три часа, прибавляет хорошо.

Я как выжатый лимон, во-первых, потому что мне тридцать четыре года, во-вторых, потому что уже шесть с половиной месяцев мне не удастся спать шесть-семь часов подряд. Я не работаю и целый день провожу с ним.

Я его очень люблю, но я очень устала. Сейчас примерно десять дней, как я даю ему грудь каждые четыре часа, ночью в двенадцать часов укладываю его без укачивания на руках, в результате чего у нас теперь ребенок плачет в течение часа или двух. Правда не всегда, так как иногда он засыпает за едой, и тогда проблем нет. Но если он просыпается в половине второго или половине пятого и я его оставляю плакать — он плачет час или два.

Я хочу «научить» его спать одного, поэтому у меня такие вопросы: ничего не произойдет, если он плачет до двух часов? Я захожу и ласково начинаю говорить с ним, но у него сильный характер. Это лучший способ приучить его? Надо ли приучать его спать днем в колыбели и также оставлять его плакать? (Сейчас он днем спит в переноске, я укачиваю.)

Почему он просыпается ночью от двух до четырех раз? Может ли он выдержать с двенадцати до семи или восьми часов без груди? Иногда, если он просыпается в шесть, мне удается уложить его на руках. (И он выдерживает до семи или восьми часов в последнее время.) Я пыталась давать ему бутылочку — и не получается, пробовала давать ложкой кашу на молоке, но он не открывает рот.

Главное, что меня беспокоит, — хорошо ли я поступаю, оставляя его плакать. Мне его жалко.

Заранее большое спасибо, надеюсь на Ваш ответ, так как мой педиатр не идет на контакт и думаю его вскоре поменять.

*С теплым приветом,
Ампаро*

23 января 199*

Дорогая подруга!

У вас истощение из-за нехватки сна и неясности причины плача сына.

В самом деле, многие рекомендуют оставлять ребенка плакать для решения «проблем сна». Вероятно, что-то такое Вы слышали или Вам рекомендовали. «Современный» метод пропагандирует постепенное вымирание. Он кажется более эффективным, чем оставить детей плакать просто так. Вы найдете очень ясное объяснение метода в книжке под названием «Засни, малыш» Эстивилиа и де Бежара.

Но много и нас — тех, кто абсолютно с этим не согласен. Попытаюсь в этом письме объяснить мои идеи, а Вы уже сравните и сами выберете.

Суть дискуссии в том, что считать нормальным сном для маленького ребенка. По доктору Эстивилию, нормально для ребенка шести-семи месяцев — «четыре кормления в день и одиннадцать или двенадцать часов ночного сна. Он должен ложиться без нытья, довольный и радостно прощаться с родителями». Таковы произвольные нормы, имеющие слабую связь с действительностью. В различных исследованиях, проведенных в Каталонии, некоторые — самим Эстивилем, отмечается, что только 83 % детей спят между десятью и двенадцатью месяцами, между 22 % и 51 % весь первый год спят в постели родителей, 20 % нуждаются в присутствии родителей, чтобы спать в период между шестью и тридцатью шестью месяцами... Чтобы не давать логичного объяснения тому, что сон детей очень варьируется и что спать с родителями или просыпаться ночью — это нормальное поведение, предпочитают возложить вину на родителей: речь идет о «проблемах сна, вызванных плохими приобретенными привычками».

Одни дети спят больше других. Многие дети просыпаются ночью один или несколько раз в течение нескольких лет. Нормальная форма укладывания детей — обеспечить им контакт с родителями или хотя бы с матерью. Так спят четверть или даже половина всех детей у

нас и практически все дети в развивающихся странах. Столетиями те дети, которые не спали с матерью, — умирали (можете представить ребенка одного на полу, зимой, когда не было ни матрасов, ни одеял, ни стен, ни дверей?).

Дети плачут, когда их отделяют от матери, и не перестают плакать, пока она не вернется. Это поведение нормально для многих млекопитающих и птиц, и оно обязательно для выживания. Конрад Лоренц объясняет, почему гусенок, отделенный от матери, плачет до истощения. Для своего выживания ему значительно полезнее потратить последние силы на плач в поисках своей матери, чем пытаться искать еду или прятаться от хищников.

Большинство наших бабушек-дедушек спали со своими родителями. Они не засыпали сами, мать их укладывала, качая на руках и напевая колыбельную. В течение дня они шли за руку с матерью или другим членом семьи — пока не могли идти сами. В нынешнем веке в некоторых немногих западных странах стало модным, чтобы дети спали одни. Некоторые могут адаптироваться, и не похоже, чтобы сон в одиночестве им вредил, они выглядят довольными и счастливыми. Но у многих других древние инстинкты довольно сильны. Если мы согласны с тем, что ребенок будет просыпаться ночью и требовать присутствия своей матери, хитрость состоит в том, чтобы найти такой способ, при котором мать как можно больше отдыхает.

Я бы не осмелился диктовать какие-то нормы — каждая семья пробует сама найти свою золотую середину. Для многих самое простое и практичное — положить малыша спать с родителями, в той же кровати или в колыбели рядом с ними. Таким образом, как только ребенок протестует, его могут взять и приложить к груди до того, как он проснется окончательно и войдет «в раж». Некоторые прикладывают по несколько раз за ночь до трех лет и более, в то время как другие обычно спят всю ночь, без прикорма, и до двух лет. Не то чтобы по ночам они так хотели есть (мне бы не пришло в голову давать им

бутылочку в определенном возрасте), грудь для них как бы «анестезия», самый быстрый способ снова уснуть. Для матери это неудобно, но она при этом спит гораздо лучше, чем если бы вынуждена была вставать, чтобы подойти к ребенку, или если слушает его плач всю ночь напролет. На самом деле многие матери не знают, сколько раз их ребенок прикладывается за ночь, так как сами не просыпаются полностью.

Абсолютно неверно считать, что при этом дети вырастают избалованными, с плохими привычками — ничего подобного. Когда вырастут, вполне могут спать без мамы.

Не сомневаюсь, что, если следовать методу доктора Эстивиля, дети в конце концов привыкают спать в одиночестве. По сути, метод состоит в том, чтобы приходить на плач каждый раз с большей задержкой до тех пор, пока ребенок не поймет, что не стоит плакать, так как все равно никого не дождаться. Проблема в том, что я не хочу учить этому своего ребенка. Я хочу научить его тому, что его отец придет на помощь, когда ему это нужно. Я полагаю (хотя у меня и нет доказательств), что это — крепкий фундамент для строительства длительного доверия и подлинной независимости.

Я не считаю, что дети плачут для того, чтобы нас утомить или развивать легкие. Я считаю, что дети плачут от того же, что и взрослые, — а именно, когда страдают.

Тот факт, что они страдают (а потому и плачут) по причинам, кажущимся нам неважными, не означает, что их страдание становится менее важным. Когда мы плачем из-за декларации о доходах или знаков на номере нашего автомобиля, детям это тоже не кажется существенным.

Не знаю, были ли Вам полезны эти мои рассуждения. Как минимум, надеюсь, они позволили посмотреть другим взглядом, отличным от тех, что имеют Ваши домашние и друзья, книги и педиатры. Теперь у Вас есть, из чего выбирать.

Желаю разрешить Ваши трудности и больше отдыхать. Каждый случай индивидуален, и я уверен, что Вы сможете