



ОБ АВТОРАХ

Лора Хантер

Лора жонглер — она жонглирует жизнью (знакомо, да?). Она мать пятерых детей, педиатрическая медсестра с опытом более 18 лет, предприниматель и консультант по уходу за младенцами. У Лоры есть одна общая для всех сфер ее жизни страсть — вдохновлять и воодушевлять родителей.

Дженнифер Уокер

Подобно Лоре и множеству других современных мам, Дженнифер совмещает несколько ролей — жены, матери троих детей, педиатрической медсестры, оратора, широко востребованного консультанта по уходу за младенцами и детьми постарше, а также автора серии книг по воспитанию

детей. Она обладает опытом работы более 20 лет и знаниями, которыми делится с мамами и папами, чтобы предоставить им не только практические советы, но и вдохновение для того, чтобы справиться с радостями и трудностями родительства.

Организация Moms on Call — феномен, зародившийся в Атлантае. Мы начали работать с местными семьями, проводя консультации по уходу за детьми от рождения до 4 лет на дому. И теперь, сочетая технологии, здравый смысл и страстное желание помогать родителям, мы работаем и поддерживаем семьи по всему миру¹.

Мамоучитель рекомендует обращаться за медицинской помощью, когда вы чем-то встревожены.

Если вы обеспокоены самочувствием своего ребенка или заметили какие-либо симптомы, немедленно обратитесь к педиатру. Порой у детей бывает просто жар, а иногда — что-то, чему вы не можете найти объяснения (называйте это интуицией или материнским предчувствием, что что-то не так).

¹ Вы можете посетить сайт авторов www.momsoncall.com и ознакомиться с информацией подробнее.

Этого достаточно для того, чтобы обратиться за медицинской помощью. Многие из описанного в данной книге будут по-разному интерпретироваться разными педиатрами. Но когда речь заходит о вашем ребенке, именно вы несете ответственность за принятие конечных решений.

Эта книга предназначена для того, чтобы снабдить вас знаниями о том, как заботиться о малыше. Это не медицинский учебник, а всего лишь информация, на которую можно сослаться.

Ни автор, ни издатель не несут ответственности в вопросах медицины, здоровья и других профессиональных областях, о которых идет речь в книге. Читатель должен проконсультироваться с компетентным педиатром, лицензированным диетологом или другим специалистом. Автор и издатель не несут никаких обязательств, связанных с убытками, а также риском (личным или иным) перед любым родителем, физическим или юридическим лицом в отношении любого заболевания, инвалидности, травмы, потери или ущерба, которые могут быть нанесены (случайно или нарочно) использованием и/или применением содержимого данной книги.

Эта книга должна использоваться только в качестве дополнения к рекомендациям вашего педиатра, но ни в коем случае не вместо них. Она не может за-

менить регулярные посещения врача или противоречить рекомендациями любого профессионала или организации в области медицины. Книга не должна быть единственным источником информации о воспитании и заботе о ребенке, техниках дисциплины, питании, приготовлении и хранении пищи, а также любой другой информации. Вам необходимо ознакомиться с другими доступными источниками и узнать как можно больше об этом.

Упоминание конкретных компаний, организаций или органов власти в этой книге не означает одобрения со стороны издателя.

Мы приложили все усилия в рамках разумного для того, чтобы сделать эту книгу максимально полной и точной, насколько это возможно. Однако обсудите со своим педиатром содержащуюся в ней информацию, прежде чем воплотить ее в жизнь. Она актуальна только на момент написания, и вся новая либо противоречащая содержанию книги информация подлежит детальному обсуждению с компетентным профессиональным медицинским персоналом, у которого наблюдается ваш ребенок.



«Четко и по делу! Прочитала, поняла, сделала, никаких «но». Никогда не сдавайтесь. Если вы можете подарить вдохновение даже педиатру-который-знает-все, только представьте, что вы делаете для людей, у которых совершенно нет опыта в воспитании ребенка».

– Тэмми В.

«Эта информация невероятно познавательная и полезная, особенно в тех вещах, с которыми я понятия не имела, как справиться, и для того, над чем я сейчас работаю (и что у меня не получается). Я прочла много материала за последний год с целью разобраться в возрастных особенностях моего ребенка и думала, что большая часть книг и курсов дают одну и ту же информацию. Однако ваши материалы скорее относятся к практическим советам в духе «вот как это делается» и предлагают свое видение даже относи-

тельно таких вещей, как вера и становление характера. Еще раз спасибо за все, что вы делаете в МПВ! Это буквально меняет жизнь семей по всему миру».

– Лиззи

«Лэндону сейчас 14 месяцев, и я не могу в это поверить. Он стал совершенно другим ребенком, не сравнить с прошлым маем, когда вы пришли в наши жизни!»

– Кимберли Х.

«Мы действительно получили опыт, который изменил нашу жизнь! Райли и Джейн спят всю ночь и не плачут! Они в целом ведут себя куда лучше, чем раньше, и это замечают даже их учителя».

– Мередит Х.

«Вы невероятные! Я хотела, чтобы вы знали: вы были абсолютно правы касательно приучения к горшку. Гамильтон научился использовать его (и при этом на протяжении всего периода обучения был доволен) как раз ко второму дню рождения. Это просто мечта. Вы были правы — нужно сразу же переходить на нижнее белье! Спасибо!»

– Жаклин Э.

«Мы внедрили три правила семьи. И затем повторяли их, когда Джейкоб выходил из комнаты после отбоя. Было две действительно тяжелых ночи, когда он ломился в дверь, однако с тех пор все прекрасно. Он больше не выходит из комнаты и спит всю ночь! Я совершенно убежден в том, что желание получать радость (и количество часов непрерывного сна) родительства лежит в основе всех ваших рекомендаций. Знание — сила!»

— Энди С.

«Я просто поверить не могу в то, как круто изменилась наша жизнь. Я и подумать не мог, что мой сын снова начнет спать, но он спит по 11 часов ночью и еще два часа днем — каждый день. За прошедшую неделю он ни разу не сказал, что не хочет идти спать. Он не плакал, не устраивал истерики и не выбирался из кровати! А что касается его проверок границ, я использую описанные вами техники, и мы здорово продвинулись за такое короткое время. Мне даже не приходится использовать режим тайм-аута в последнее время, потому что одна только его возможность полностью прекращает дурное поведение. Еще раз спасибо!»

— Бретт

«Спасибо за юмор, за понимание и за четкие советы, которые вы даете».

– Энджела П.

«Если бы я знала, что все будет так здорово уже через неделю, я бы сделала это раньше».

– Трейси Т.

«Я рекомендую ваши материалы всем своим друзьям и получаю море обратной связи о том, что они в восторге и что это работает!»

– Бетани В.





ПРЕДИСЛОВИЕ

Я никогда не забуду день, когда Лора Хантер сообщила мне, что беременна двойней. Именно в тот момент, когда нас одновременно переполнял чистый восторг и сковывал страх неизвестности, сформировалась дружба, которая изменила наши жизни навсегда. У Лоры на тот момент уже было двое детей: очаровательная дочь-подросток Кайла и светловолосая, не по годам развитая малышка Элисон.

Мы тогда работали вместе уже около года, с моего выхода из декретного отпуска после рождения близнецов. Я пыталась разобраться в хаосе собственной жизни с тремя детьми (старший как раз должен был пойти в детский сад). В течение следующего года мы здорово поддерживали друг друга — созванивались каждый день, и каждый звонок был наполнен словами ободрения.

Мы работали в оживленной детской клинике медсестрами после закрытия, и наша работа заключалась в том, чтобы еженедельно принимать несколько сотен телефонных звонков, поступающих днем и ночью. Мы разделяли обязанности, что позволяло нам обеим совмещать роли матери и помощника большому количеству пациентов, которые нуждались как в наших советах по части медицины, так и просто в поддержке или понимающем голосе другой мамы.

У нас была прекрасная дружба, и мы разгребали перегруженные ежедневными делами расписания с помощью нянь и ночных сиделок. У меня была чудесная свекровь, которая привила мне горячую любовь к Богу и передала знания о том, как важно быть преданным собственной семье. Она же сидела с моими детьми, пока я была на работе. А Лоре с Джимом приходилось справляться с четырьмя детьми самостоятельно. Впрочем, довольно скоро случился «сюрприз десятилетия»: она забеременела пятым ребенком, и именно после его рождения начинается наша история.

Доктор Джон Нокс вызвал Лору в свой кабинет, чтобы обсудить трудности, с которыми сталкиваются сотрудники, принимающие телефонные звонки. Оба согласились, что было бы куда про-

ще, будь у новоиспеченных родителей кто-то, кто приходил бы к ним домой и помогал разобраться в тонкостях ухода за новорожденным². Доктор был уверен, что это в разы снизило бы количество звонков, поступающих в клинику. Так и произошло.

Чаще всего звонки поступали от родителей, которые спрашивали, что делать с беспокойными малышами, как быть со сном, кормлением и прочими базовыми потребностями ребенка вплоть до достижения им одного-двух лет. Доктор посмотрел Лоре в глаза и сказал, что ей стоит начать посещать пациентов на дому и помогать им привыкнуть к новой роли родителей. Стоит учесть, что на тот момент она работала 90 часов в неделю, воспитывала пятерых детей (включая новорожденного) и едва спала в те ночи, когда была на посту — а это происходило пять дней в неделю.

Однако что-то в его словах нашло отклик в ее сердце. Лора пришла ко мне, чтобы набросать в деталях идею того, что из себя должны представлять эти вызовы на дом и что рассказывать

² В США, в отличие от российской системы здравоохранения, не существует патронажных медсестер для новорожденных: ребенка осматривает врач только при выписке, после чего забота о нем полностью ложится на плечи родителей. (Здесь и далее — прим. переводчика.)

клиентам. Вместе мы составили список того, что нужно знать новоиспеченным мамам и папам, превратили это в информационную брошюрку, самостоятельно распечатали несколько экземпляров на компьютере — и она отправилась на первые вызовы.

В первые же дни мы выяснили, что родители столь измучены бессонными ночами и тревогой за детей, что у них просто не остается сил на то, чтобы наслаждаться этим прекрасным временем с их бесценными крохами. Тогда мы дополнили нашу брошюру практическими советами, которые, по нашему опыту, помогают младенцам заснуть, и дали рекомендации по режиму, который, опять же по нашему опыту, был для них привычен. То, что произошло после, удивило и поразило нас.

На почту одно за другим стали приходить электронные письма от мам и пап, которые воплотили эти советы в жизнь: теперь их семьи состояли из довольных малышей и смелых, уверенных в своих силах родителей. Таких откликов было не два и не три — *каждый* клиент, которого мы посетили, писал одно и то же. Мы были ошарашены настолько, что не могли поверить в происходящее, и тогда поняли, что наша идея являла собой нечто действительно стоящее.

Вскоре после этого мы встретились за чашечкой кофе и, как истинные люди веры, помолились о том, что делать дальше. Мы представили бедных мамочек, умоляющих помочь им, задающихся вопросом, почему все так сложно, мечтающих хотя бы немного отдохнуть и понять, как заботиться о своих детках без постоянного страха ошибиться.

Тогда-то мы и собрали все эти советы и рекомендации в целую книгу, призванную продемонстрировать родителям все действенные техники, позволяющие облегчить их долю, а также в общих чертах рассказали о решениях, которые обсуждали в ходе поступающих в клинику звонков. После того, как мы провели консультацию для автора и исполнителя песен Кенни Роджерса (который обеспечил авторское право нашей книге и помог наладить работу в интернете ввиду растущего спроса на наши материалы), дела резко пошли в гору. Наша первая книга, «Люлька, памперс, день сурка. Развитие ребенка от рождения до полугода»³, была выпущена крупным американским издательством, переведена на несколько языков и переиздана более пяти раз!

³ The Moms on Call Guide to Basic Baby Care: 0–6 months. (англ.)