

ПОЛЬЕН БОМ, МАХТЕЛЬД ХУБЕР

# РЕБЕНОК

ОТ РОЖДЕНИЯ  
ДО ГОДА

*Практическое руководство  
по уходу и воспитанию*





**РЕБЕНОК**  
ОТ РОЖДЕНИЯ  
ДО ГОДА

Польен Бом, Махтельд Хубер  
при участии Гуса ван дер Бие, Токе Безуийен,  
Аннеке Майссан и Пола Уормера

# РЕБЕНОК ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

*Практическое руководство  
по уходу и воспитанию*

- Особенности психомоторного развития •
- Питание • Сон и бодрствование • Безопасность •
- Игры и игрушки • Здоровье • Вакцинация •
- Типичные проблемы и способы их решения •
- Создание благоприятных условий для развития  
ребенка и формирования первых впечатлений •

УДК 616-053.2 ББК 57.3, Б80

Ребенок от рождения до года. Практическое руководство по уходу и воспитанию. / Польен Бом, Махтельд Хубер. — М.: Издательство «Добрая книга», 2017. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-694-4

Первый год жизни ребенка обычно оказывается для родителей самым сложным: в этот период они сталкиваются с множеством самых разных проблем — от организации правильного питания и распорядка дня до выбора подходящих игрушек и графика вакцинации — особенно если это первый ребенок в семье.

Это практическое руководство содержит всю необходимую информацию о развитии ребенка и уходе за ним в первые двенадцать месяцев после рождения: особенности психомоторного развития, питание, режим сна и бодрствования, меры безопасности, подходящие игрушки и игры, типичные расстройства и заболевания, их лечение и профилактика, создание благоприятной среды для развития ребенка и формирования первых впечатлений.

Эта книга — идеальный экспресс-курс для молодых родителей, незаменимый справочник для семей, воспитывающих нескольких детей, и отличный «курс молодого бойца» по уходу за детьми для мужчин.



**Издательство «Добрая книга»**

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41

Адрес для переписки/e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Адрес нашей страницы в Интернете: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Эта книга впервые опубликована на голландском языке в издательстве Christofoor под названием «Groeïwijzer van nul tot één jaar».

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Uitgeverij Christofoor (Zeist, Netherlands), 1994, 2006.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2016 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

# Оглавление

Введение .....	9
Детские клиники .....	11
<b>1. Беременность, роды и новая роль родителей . . .</b>	<b>15</b>
Беременность .....	15
Роды .....	18
Роль родителей .....	21
<b>2. Развитие ребенка и уход за ним</b>	
<b>в первый год жизни: общие сведения .....</b>	<b>25</b>
Развитие ребенка .....	25
Сон и бодрствование .....	30
Уход за ребенком .....	33
Границы. — Тепло. — Первые впечатления. — Одежда. — Шерсть. — Шелк. — Хлопок. — Чеп- чики и шапочки. — Пеленание. — Колыбель. — Манеж. — Ходунки и прыгунки. — Коляски, сумки-кенгуру и слинги.	
Игрушки и игры .....	49
Безопасность .....	51
Питание .....	52
Качество продуктов и рацион. — Развитие системы пищеварения. — Грудное вскармлива- ние. — Как долго следует продолжать кормить грудью? — Искусственное вскармливание. — Преимущества и недостатки искусственного вскармливания. — Приготовление смеси на основе миндальной массы. — Прикорм. — Фрукты и овощи. — Нитраты. — Злаки. — Картофель, бобовые, мясо и яйца. — Сладости и привычка к сладкому. — Соль и пряности. — Разогревание пищи. — Приготовление пюре.	

<b>3. Практические советы по уходу за ребенком с рождения до 3 месяцев</b> . . . . .	<b>73</b>
Психомоторное развитие . . . . .	73
Сон и бодрствование . . . . .	74
Плач . . . . .	74
Приемы кормления. . . . .	75
Уход. . . . .	76
<i>Купание и обмывание. — Гигиена. — Измерение температуры. — Подгузники. — В кроватке. — Прогулки.</i>	
Сосание пальца и пустышки. Икота . . . . .	83
Игрушки и игры . . . . .	85
Безопасность . . . . .	85
Грудное вскармливание . . . . .	87
<i>Положение при кормлении. — Режим кормления. — Кормление из одной или обеих грудей. — Ночные кормления. — Плач от голода. — Испражнение. — Взвешивание ребенка. — Желтуха новорожденных. — Питание кормящей матери. — Практические советы.</i>	
Проблемы при кормлении грудью . . . . .	94
<i>Трещины на сосках. — Мастит. — Слишком мало молока. — Слишком много молока.</i>	
Искусственное вскармливание . . . . .	98
<i>Количество молочной смеси. — Молочная смесь на основе миндальной массы для детей от 0 до 3 месяцев. — Гигиена. — Испражнение. — Прикорм при искусственном вскармливании.</i>	
Вакцинация . . . . .	101
<b>4. Практические советы по уходу за ребенком в возрасте от 3 до 6 месяцев</b> . . . . .	<b>103</b>
Психомоторное развитие . . . . .	103
Сон и бодрствование . . . . .	104
Уход. . . . .	104
Игрушки и игры . . . . .	105
Безопасность . . . . .	106

Питание .....	106
<i>Режим кормления. — Грудное вскармливание. — Прикорм. — Приготовление фруктов и овощей. — Искусственное вскармливание: расписание кормлений. — Прикорм при искусственном вскармливании. — Молочная смесь на основе миндальной массы для детей от 4 до 6 месяцев.</i>	
<b>5. Практические советы по уходу за ребенком в возрасте от 6 до 9 месяцев .....</b>	<b>111</b>
Психомоторное развитие .....	111
Сон и бодрствование .....	112
Уход .....	112
Игрушки и игры .....	113
Безопасность .....	114
Питание .....	116
<i>Грудное вскармливание. — Искусственное вскармливание. — Каша. — Прикорм. — Овощи. — Хлопья. — Десерт. — Молочные продукты. — Фрукты и ягоды. — Хлеб.</i>	
<b>6. Практические советы по уходу за ребенком в возрасте от 9 до 12 месяцев .....</b>	<b>123</b>
Психомоторное развитие .....	123
Сон и бодрствование .....	124
Уход .....	125
Игрушки и игры .....	127
Безопасность .....	128
Питание .....	129
<i>Расписание кормлений. — Каша. — Хлеб. — Продукты для намазывания на хлеб. — Напитки. — Бутылочки. — Перекусы. — Овощи. — Фрукты.</i>	
<b>7. Некоторые аспекты ухода за маленьким ребенком .....</b>	<b>133</b>
Анализы, витамины и развитие ребенка .....	133
<i>Анализ на фенилкетонурию и гипотиреоз. — Витамин К. — Витамин D и рахит. — Развитие зубов и фтор.</i>	

Вакцинация .....	140
<i>Инфекционные заболевания. — Дифтерия. — Коклюш. — Столбняк. — Полиомиелит. — Гемофильные инфекции. — Пневмококк. — Менингококковый менингит. — Паротит (свинка). — Корь. — Краснуха. — Вакцинация от других заболеваний. — Принцип действия вакцин. — Обязательно ли делать прививки? — Побочные эффекты вакцинации. — Практические советы. — Иммуитет. — Последствия отказа от вакцинации. — Альтернативные календари прививок. — Смысл болезни и высокой температуры.</i>	
Распространенные проблемы со здоровьем . . .	155
<i>Когда следует обращаться к врачу? — Высокая температура (лихорадка). — Лечение недугов в первый год жизни. — Кишечные колики. — Затолженный нос. — Нагноение глаз. — Белые пятна в полости рта. — Прыщики на лице («просяные зерна» или угри новорожденных). — Прорезывание зубов. — Боли в ушах. — Насморк. — Кашель и простуда. — Раздражение на попе. — водянистый стул. — Запор. — Холодные ножки.</i>	
Плавание для новорожденных .....	166
Фолиевая кислота и беременность .....	166
<b>Приложения</b> .....	<b>171</b>
Слинг .....	173
Пеленание .....	177
Способы сворачивания подгузников	
из подручных материалов .....	179
Ромашковый чай .....	181
Фенхелевый чай .....	181
Ромашковая повязка при кишечных коликах. .	181
Луковый компресс при боли в ушах .....	182
Лимонные повязки при высокой температуре .	183
Информация о продуктах питания,	
рекомендованных в качестве ингредиентов .	184
Таблица кормления. ....	186
<b>Об авторах</b> .....	<b>189</b>



## 2

# Развитие ребенка и уход за ним в первый год жизни: общие сведения

**В** этой главе вы найдете общие сведения, которые помогут сориентироваться в ваших отношениях с новорожденным. Здесь мы обсудим развитие ребенка и уход за ним, сон и бодрствование, игры и игрушки, безопасность и питание. Практические советы по этим вопросам вы найдете в соответствующих разделах, посвященных развитию ребенка в определенные месяцы с рождения до года и уходу за ним в эти периоды времени (главы 3–6).

## Развитие ребенка

С момента появления ребенка на свет у родителей возникает важная задача: следить за его развитием. И в связи с этим возникает масса вопросов. Как лучше всего подготовить ребенка к последующей жизни? Стоит или не стоит знакомить ребенка с элементами взрослой жизни в раннем возрасте, чтобы он был к ним подготовлен? Ответы на эти вопросы зависят от ваших взглядов на процесс развития ребенка.

Мы будем исходить из того, что чем лучше и пол-

нее ребенок будет развиваться на каждом этапе своего развития, тем гармоничнее будет все его развитие в целом. По отношению к младенцам и детям младшего возраста это означает, что мы должны создать условия, в которых младенец сможет с наибольшим успехом быть младенцем, а ребенок младшего возраста — ребенком младшего возраста.

Первый этап развития ребенка после рождения заключается в физическом развитии и развитии двигательных навыков. В первый год жизни у ребенка наблюдается исключительный рост, во многом подобный росту плода во время беременности. Развитие и рост, которые у человека продолжаются после рождения, у других млекопитающих завершаются еще в утробе. Уровень развития годовалого ребенка сравним с уровнем развития других животных при рождении.

Для развития ребенка после рождения наиболее полезны такие условия, которые близки к внутриутробной среде. Особенно это касается создания вокруг ребенка своеобразного «защитного кокона». Тепло, чувство безопасности и определенная защита от воздействий окружающей среды поддерживают здоровье ребенка и помогают ему расти и развиваться. Для физического развития младенца крайне важен физический контакт: покачивать, обнимать или просто держать малыша на руках. Дети, которым не хватает такого физического контакта, сталкиваются с проблемами в развитии, даже если им обеспечено «самое лучшее питание». Такие малыши вновь начинают нормально развиваться, как только им начинают уделять внимание и находят время для физического контакта с ними. Удовлетворение потребности в физическом контакте создает важную основу для всей дальнейшей жизни ребенка.

Тем не менее, одна лишь благоприятная среда не может гарантировать правильное развитие. Каждого человека отличают индивидуальные темпы и особенности развития. Например, некоторые малыши очень быстро приобретают двигательные навыки, рано учатся садиться, переворачиваться, стоять и ходить. При этом другие дети, казалось бы, «останавливаются» в развитии на какой-то период, после чего «пропускают» несколько стадий и вдруг начинают ходить, даже если они никогда не ползали. Некоторые дети начинают очень рано говорить, а других родители очень долго не могут понять.

Важно осознавать индивидуальные особенности развития ребенка. Может возникнуть тенденция к некоторой ограниченности. Подобная ограниченность (например, задержка в развитии речи) может восприниматься как уникальная особенность развития ребенка. Лишь когда она становится особенно заметной, в ней начинают подозревать нарушение развития.

Таким образом, развитие ребенка в первый год жизни можно считать продолжением стадии плода. В течение первого года жизни организм развивается настолько, что ребенок способен самостоятельно его контролировать. Годовалый малыш умеет вставать и может идти, куда ему хочется, свободно перемещаясь в пространстве. Он словно берет контроль над своим физическим телом в свои руки. Успешное прохождение этой стадии развития зависит от здорового физического роста и развития организма. Заболевания и плохое питание немедленно отражаются на этом процессе, замедляя его.

Основа для развития речи закладывается в течение первого года жизни. Разговаривайте с малышом и

играйте с ним. Он видит жесты, сопровождающие слова, и слышит песни. Все это позволяет ребенку знакомиться с языком. Самым явным признаком этого считается радостный *детский лепет*, который появляется к концу первого года жизни.

После первого года малыш полагается на свою способность имитировать услышанное. Он самостоятельно начинает копировать слова: сначала односложные, а затем и многосложные. Позднее он начинает комбинировать слова и наконец приходит к формированию простых предложений. Так ребенок переходит в следующую область, в которой он способен свободно «перемещаться» — область речи. Освоив речь и язык, малыш начинает самостоятельно участвовать в социальной жизни и учится выражать свои мысли посредством устной речи.

Следующая стадия развития — период, в который ребенок начинает говорить слово «я». До этого он называл себя по имени. Последнее можно считать проявлением того факта, что ребенок еще не почувствовал глубокой связи с собственным телом, поэтому воспринимал себя, так сказать, со стороны, подобно окружающим людям.

Когда малыш устанавливает более тесную связь с собственным телом, появляется первое, пока еще примитивное самосознание, и у ребенка возникает чувство собственного «я». Тогда он и начинает употреблять слово «я». Он ощущает себя в центре мира. В результате этого процесса у ребенка также может возникнуть ощущение, будто он отделен от окружающего мира.

Можно сказать, что к трем или четырем годам ребенок проходит через первый этап или цикл своего развития. Научившись стоять и ходить, он достиг

определенной степени свободы в пространстве. Научившись говорить и понимать слова, он начинает развиваться в социальном плане и общаться с другими людьми. После дальнейшего углубления связи со своим «я» и с физическим телом впервые проявляется самосознание, и это выражается в том, что ребенок использует слово «я», когда говорит о себе.

Начало независимого использования языка — важный этап психологического развития, как и развития чувства индивидуальности. Однако для этого всегда необходимо здоровое физическое развитие. Развитие двигательных навыков особенно важно для последующего развития психологических функций. Игры с кубиками, простые игры с мячом, пальчиковые игры, групповые игры — любые физические действия ребенка — способствуют его развитию.

Поведение людей в непосредственном окружении ребенка очень важно для его развития. Малыш учится и развивается, имитируя то, что видит, слышит, чувствует и так далее. Именно так он учится ходить, говорить и думать, и во время этого первого «учебного процесса» он тщательно впитывает все детали (особенно в первые три года жизни). Это еще раз подчеркивает важность того, чтобы мы следили за собственным поведением и материальным окружением ребенка (см. раздел «Первые впечатления» на стр. 35).

Разумеется, здесь приведены лишь самые общие аспекты развития ребенка, но они все же способны задать направление нашего обращения с ним. Забота о физических процессах роста и развития играет важнейшую роль. Рост можно измерять с помощью сантиметровой ленты и весов, а общее развитие оценивать по владению двигательными навыками, владению ре-

чью и рождением личного «я», когда ребенок начинает употреблять слово «я».

## Сон и бодрствование

В течение жизни потребность человека во сне сильно меняется. Новорожденному, как правило, требуется от восемнадцати до двадцати часов сна в сутки. Годовалый ребенок может спать четырнадцать часов, а взрослому человеку достаточно шести-восьми часов сна. Таким образом, в первый год жизни ребенок бóльшую часть времени должен спать.

Мы уже упоминали, что для этого первого года характерны два важных процесса: рост (за первый год масса ребенка увеличивается в три раза) и развитие. Рост происходит в основном во сне, в то время как развитие стимулируется в часы бодрствования. Разные органы, если можно так сказать, «учатся работать» во время бодрствования ребенка: в процессе приема пищи, движения и так далее. То, чему эти органы «учатся» днем, сохраняет свое действие во сне и способствует росту организма.

Как одностороннее преобладание роста, так и чрезмерная стимуляция развития оказывают на ребенка отрицательное воздействие. Между этими двумя процессами необходим здоровый баланс; смена бодрствования и сна должна соответствовать данному этапу. В возрасте около года этот баланс установится в работе органов в виде определенного дневного и ночного ритма — биологических часов.

Ради здоровья и должного использования ребенком своих физических способностей этот дневной и ночной ритм необходимо закрепить. Иными словами, для маленького ребенка крайне важно придерживаться-

ся постоянного режима в отношении сна, приемов пищи и бодрствования.

Постоянный режим в жизни ребенка способствует его росту и развитию, а также помогает установить здоровый ритм сна и бодрствования. перевозбуждение в дневное время может помешать ребенку заснуть. Однако полное *отсутствие возбудителей* в окружении ребенка, в котором отсутствуют здоровые испытания для него, также может вызвать проблемы со сном, так как малыш не успевает в достаточной мере устать. Здоровый распорядок сна, смена активности периодами тишины и покоя, а совместных занятий одиночеством, помогут исправить проблемы со сном. Перед сном полезно выполнять определенные ритуалы, подготавливающие ребенка к засыпанию: многие семьи используют укачивание, заводят музыкальные шкатулки, поют колыбельные или читают молитвы.

Крепкий сон означает, что ребенок должен уметь «сдаваться» и расслабляться. Некоторым детям это дается сложнее, чем другим. Рекомендуется создать у ребенка чувство безопасности — например, поместив его в ограниченное пространство колыбели (возможно, с пологом или балдахином) или



уложив рядом с матерью. Тепло создает чувство комфорта и помогает расслабиться. Чепчик, конверт для сна, несколько капель лавандовой воды на подушку или грелка с теплой водой иногда помогают младенцам, которым сложно заснуть. Грелку обязательно нужно убирать из люльки, и *только после этого* класть в теплую колыбель малыша. Для помещений подходят легкие шелковые чепчики, но помните о риске перегрева. Тугое пеленание создаст у ребенка ощущение безопасности и согреет его.

Однако некоторые малыши настолько жадно впитывают все происходящее вокруг, что будто активно подавляют в себе усталость и потребность во сне. Чем больше они возбуждаются, тем «голоднее» становятся. Они не в силах сами себя ограничивать. Все чаще мы сталкиваемся с младенцами, которые по много часов в день (а иногда и по ночам) не спят, постоянно требуя внимания от окружающих. Родителям таких детей необходимо научиться распознавать признаки сонливости, а это своего рода искусство, о чем свидетельствует множество историй об этой проблеме. Если упустить подходящий момент, ребенок перебарывает в себе сонливость и может бодрствовать несколько часов. Признаки сонливости: беспокойство или возбужденность, теплые ладошки и покрасневшие уши, ребенок отводит взгляд, трет глаза и личико, раздражается или плачет. Если реагировать на эти признаки своевременно и систематически, помещая малыша в люльку, можно создать у него здоровую потребность во сне. Если не реагировать мгновенно на каждый его плач в кроватке, ребенок научится самостоятельно справляться с незначительным дискомфортом. Важно понимать, что любое внимание будит ребенка. Всякое дополнительное внимание и незнакомое поведение, связанное



с отходом ко сну, зачастую вызывает обратный эффект по сравнению с тем, чего добиваются родители.

## Уход за ребенком

### *Границы*

Рождение — огромные перемены для ребенка. Вся его физиология претерпевает значительные изменения, и он оказывается в совершенно новом для себя окружении. Границы утробы остались в прошлом, и младенец оказался в «безграничном» мире. В утробе матери ребенок мог расти в гармонии и был защищен от внешнего мира.

Всякое развитие требует безопасного окружения. Ребенок после рождения и на протяжении всего детства должен постоянно находиться в таком безопасном окружении, благодаря которому закладывается прочный фундамент его будущей жизни. На подсознательном уровне ребенку все постоянно напоминает о его жизни в материнской утробе, которая ассоциируется у него с безопасностью, защитой и уверенностью.

### *Тепло*

Утроба матери не только защищает плод от внешнего мира, но и окружает его постоянной температурой 37°C. «Теплая среда» в этот период обеспечивается самым лучшим способом.

После рождения ребенку приходится учиться самостоятельно регулировать температуру тела, и поначалу он это делает с помощью взрослых. Ему необходимо установить взаимосвязь между теплыми и холодными частями тела. Это происходит в результате развития сложных метаболических процессов (про-

цессов обмена веществ), в которых в организме вырабатывается тепло.

Нормальный рост и развитие физических процессов также зависят от этого метаболизма. Все тепло, которое ребенку не приходится самостоятельно вырабатывать для поддержания температуры тела на должном уровне, способствует росту.

Ребенку требуется немало времени, чтобы научиться регулировать температуру тела. Стандартная разница в 1°C между дневной и ночной температурой тела достигается, как правило, в период с пятого по девятый месяц жизни. До этого ребенок во многом зависит от дополнительного тепла, обеспечиваемого благодаря хорошему уходу, правильной одежде и грелкам, с помощью которых подогревают кроватку *до того*, как класть туда малыша.

В этот первоначальный период у ребенка есть способность различать холодное и горячее. Чем лучше эта способность была развита путем обеспечения достаточного тепла в детстве, тем лучше ребенок сможет ее использовать впоследствии.

Холодные ступни — важный признак того, что на регуляцию температуры ребенка следует обратить дополнительное внимание. У младенца должны быть теплые ступни и ножки, теплое тело и ручки.

Уделять особое внимание теплу важно и по другой причине. Теплая среда помогает ребенку «разогреться» для жизни на Земле. Однако «чем теплее, тем лучше» вовсе не наш девиз, потому что постоянный переизбыток одежды или излишнее укутывание способны вызвать у ребенка сонливость или, напротив, беспокойство, а перегрев может быть очень опасен. Исследования показывают прямую связь между перегревом и синдромом внезапной детской смерти. Перегреву осо-

бенно способствуют пуховые одеяла и синтетические материалы, поэтому мы настоятельно рекомендуем не использовать их.

На наш взгляд, важно научиться отслеживать потребности ребенка в тепле и распознавать признаки того, что требуется обеспечить больше или меньше тепла путем регулирования количества одежды, пеленок или температуры воздуха. Температура тела малыша — самый важный индикатор его состояния, и у здорового ребенка она колеблется около 37°C. Можно научиться мерить температуру малыша руками, чтобы вы буквально чувствовали, насколько ребенок способен регулировать свою температуру. В первую неделю—две после рождения меряйте температуру тела малыша каждый день, а также прикладывайте к нему руку, чтобы понять насколько он теплый. Затем начните проверять себя: сначала прикоснитесь к ребенку рукой, затем попробуйте угадать температуру и сравните результат с показаниями термометра. Делайте так несколько дней подряд. Если ваши прогнозы станут правильными, вам придется мерить температуру у малыша, только когда вы заподозрите, что он заболел.

### *Первые впечатления*

Ребенок впитывает все наши поступки, чувства и мысли. Он все еще полностью раскрыт и безгранично доверяет окружающему миру. Буфер, который ограждает нас, взрослых, от внешнего мира, формируется в процессе познания и понимания этого мира. Маленький ребенок еще не способен на такое. Примерно до третьего года жизни ребенок самым естественным образом отождествляет себя с окружением, в котором живет. После этого наступает этап, в котором его

мышление постепенно принимает форму умозаключений, и ребенок учится отделять себя от внешнего мира. Впервые он проводит границу между собственной индивидуальностью и воспринимаемым миром. В этом свете становится понятно, почему первые воспоминания, как правило, относятся именно к трем годам, а более ранних воспоминаний либо очень мало, либо нет совсем.

Ребенок фактически представляет собой один большой орган чувств. Вплоть до трех лет он «впитывает» все впечатления без каких-либо ограничений, они накапливаются и исчезают в его подсознании. Там они объединяются с другими физическими процессами, после чего остается своего рода «оттиск»: словно ребенок лепит воздействие окружающей среды из собственной «глины». Таким образом, важно (в том числе, на будущее) отслеживать, какие именно впечатления впитывает ребенок.

**Пример.** *Ребенок в лодке покачивается на волнах, чувствует солнечные лучи на коже и ветер в волосах, ощущает запах воды и рыбы. При этом он получает здоровые впечатления, которые пропитывают весь его организм. Совершенно иная ситуация возникает для ребенка, которого посадили на корабль-автомат в магазине и бросили монетку, чтобы он покачался. Ребенок получит удовольствие и в первом, и во втором случае, но воздействие таких впечатлений на организм кардинально отличается. Конечно, лодка на волнах — идеальная, редко возникающая ситуация, как правило, связанная с поездкой на отдых, однако и рядом с домом можно получить здоровые впечатления, которые станут значимыми для ребенка.*

Положительные здоровые впечатления — это впечатления от восприятия материалов, звуков и прочего из естественных источников. Для слуха это речь людей, а также звуки животных и природы — например, шелест листьев или шум ветра. Для зрения — естественные цвета. Для осязания — такие природные материалы, как шерсть, хлопок, шелк, дерево, песок и вода.

Многие бытовые приборы (пылесосы, стиральные машины, радиоприемники, телевизоры и пластмассовые игрушки) были изобретены и созданы людьми в результате технического прогресса. Для детей они всего лишь абстракции, лишенные связи с природой.

Радиоприемники, телевизоры и пластмассовые игрушки — примеры вещей, которые вы сознательно можете поместить или удалить из непосредственного окружения малыша. Когда речь идет о бытовых приборах, можно постараться свести к минимуму количество шума и его уровень в окружении ребенка. Так называемый «белый шум», создаваемый бытовыми приборами, не нужен маленькому ребенку, так как он блокирует нормальные впечатления от восприятия естественных звуков. Игра на арфе, пение или даже простое мурлыканье или бормотание себе под нос гораздо лучше подходят в качестве фоновых звуков для ребенка.

Ребенку нравится наблюдать за простыми действиями — такими, как мытье рук или подметание пола с помощью веника и совка, — и, выполняя их в присутствии ребенка (например, когда он сидит на кухонном стульчике), можно предложить малышу подражать им.

Чувства и настроение людей, окружающих ребенка, также оказывают на него воздействие. Разумеется, ребенок будет лучше всего развиваться в атмосфере

искренней радости и тепла. Она оказывает исключительно благоприятное воздействие. Однако на всем свете нет такого родителя, который способен двадцать четыре часа в сутки оставаться радостным и безмятежным. К этому состоянию надо стремиться, но порой, когда не удается его достичь, нужно принимать свои переживания такими, какие они есть — как реальные человеческие эмоции. В каждом доме бывают дни, когда все идет наперекосяк, и ситуация кажется далекой от идеального образа счастливой семьи. В такие моменты всегда спасает чувство юмора. Порой способность посмеяться над собой и сложившейся ситуацией приносит огромное облегчение.

Из потребностей ребенка, упомянутых выше, а именно потребностей в границах, тепле и положительных впечатлениях, вытекают серьезные требования к его окружению. Это означает, что родители должны быть достаточно проницательными и уметь понимать состояние другого человека, чтобы создать идеально подходящую для ребенка среду: не слишком холодную и не слишком жаркую, не слишком активную и не слишком спокойную, хорошо защищенную и в то же время достаточно свободную.

Отталкиваясь от этого тезиса, мы обсудим несколько практических аспектов ухода за ребенком.

### *Одежда*

Одежда помогает коже выполнять свои функции. Кожа помогает регулировать температуру тела и защищает нас от инфекций. Кроме того, кожа — орган чувств, с помощью которого мы воспринимаем окружающую среду. Эти три функции кожи лучше всего поддерживает одежда из шерсти, шелка, хлопка или конопля-

ной ткани. Одежда из этих материалов в наибольшей степени соответствует потребностям ребенка, так как благодаря им ребенок получает чувственные (осязательные) впечатления из естественных источников, а эти впечатления, в свою очередь, помогают укрепить организм ребенка. Другие волокна будут «чуждыми» для кожи, и даже вискоза, исходным сырьем для которой является древесная целлюлоза, проходит слишком сильную переработку, которая, как мы теперь знаем, наносит серьезный вред окружающей среде.

### *Шерсть*

Овечья шерсть защищает животное от жары и холода, дождя и токсичных отходов. Волокна шерсти удерживают теплый воздух рядом с кожей овцы. Шерсть защищает от избыточной влаги во время дождя, а продукты жизнедеятельности (пот) поглощаются ею и выводятся через шерсть в окружающую среду путем испарения.

Все эти свойства шерсти сохраняет шерстяная одежда. Тепло шерсти защищает ребенка от быстрого переохлаждения и поддерживает его неустойчивую систему терморегуляции, которая пока не способна в полной мере поддерживать нужную температуру тела. Абсорбирующая способность шерсти (30–40 процентов) гарантирует комфортную сухость. Качество шерсти зависит от возраста овцы, питания и здоровья животного, а также от способа превращения шерсти в волокно и ткань.

Существуют шерстяные боди тонкой вязки, которые мягко облегают кожу. Шерстяные свитера и кофты должны быть свободными, чтобы их было легко надевать и снимать. Шерстяные штаны можно надевать поверх хлопчатых подгузников. Их легко связать (луч-

ше всего из невымытой овечьей шерсти), они идеально впитывают влагу и нейтрализуют продукты жизнедеятельности, содержащиеся в моче.

Шерстяная шаль согреет малыша при перепадах температуры. Шерстяные носки всегда будут держать ножки в тепле. Кроме того, шерсть не впитывает грязь, а потому шерстяную одежду можно стирать реже, чем хлопковую. Тем не менее, ее необходимо регулярно проветривать.

### *Шелк*

Тутовый шелкопряд плетет кокон из шелковой нити, закрываясь в нем от всех пагубных воздействий окружающей среды. Шелк создается под действием солнечных лучей: на закате шелкопряд перестает прядь, а на рассвете вновь принимается за работу.

Если вы будете носить шелковую одежду, то быстро заметите ее защитные свойства. Более того, шелк способен впитывать влагу в объеме до 30% от собственной массы, при этом оставаясь сухим на ощупь. В дополнение к этому, шелк сохраняет тепло при низких температурах и отводит избыточное тепло при высоких. Поэтому шелковую одежду в основном носят летом. Шелк, в особенности вязаное шелковое полотно, — отличный материал для боди, но поверх него рекомендуется надевать шерстяное боди.

Детям, чувствительным к прикосновению шерсти к коже, как и очень впечатлительным и беспокойным детям, пойдет на пользу ношение шелкового боди.

### *Хлопок*

Хлопок в наше время очень часто используется при изготовлении детской одежды, в частности благодаря тому, что этот материал отлично стирается в стираль-



ной машине. При этом стоит отметить, что хлопок необходимо часто стирать, так как он очень легко пачкается. Этот материал способен впитать влагу в объеме 20% от собственной массы.

Хлопок плохо удерживает тепло, которое легко проходит через ткань из этого материала и рассеивается в окружающей среде. Следовательно, он не лучшим образом подходит в качестве нательной одежды для ребенка. Более того, выращивание хлопка вредит окружающей среде, а для его обработки часто используются вредные химические вещества. К счастью, сегодня существуют экологически чистые технологии выращивания и переработки хлопка, а изделия из хлопка все чаще и чаще можно встретить в продаже.

Мы рекомендуем одевать ребенка до года так, чтобы все его тело, включая кисти ручек, ножки и стопы, было закрыто как минимум двумя слоями одежды. Прослойка воздуха между двумя слоями ткани помогает лучше сохранить тепло. В регионах с умеренным климатом шерстяную кофту с длинными рукавами (или шерстяную кофту с шелковой подкладкой) можно носить большую часть года.

На практике часто оказывается, что ребенок недостаточно тепло одет, и именно из-за этого его часто беспокоят желудочные колики или же он постоянно плачет. В таких случаях более теплая одежда зачастую оказывается самым простым и самым эффективным решением проблемы.

### *Чепчики и шапочки*

К сожалению, сегодня детские чепчики вышли из моды. По сравнению с остальным туловищем, у младенцев, как правило, довольно крупная голова с небольшим количеством волос. Голова младенца посто-

янно теряет тепло, которое необходимо сохранять для создания наилучших условий для развития головного мозга и других внутренних органов. С одной стороны, шелковый чепчик или шапочка позволят сохранить тепло, а с другой защитят голову и открытый родничок от беспокоящих воздействий окружающей среды. Лоб младенца всегда должен быть открыт, так как он играет роль «термостата» в системе регуляции температуры тела. В ветреную погоду можно надеть и второй чепчик из шерсти. В продаже можно найти множество замечательных чепчиков, чепчик можно связать из очень тонкой нити (или сшить из мягкой ткани), чтобы он был подобен второй коже.

Чепчик можно снимать, когда малыш лежит в кроватке, если в ней он хорошо защищен от сквозняков, охлаждения и перепадов температур.

### *Пеленание*

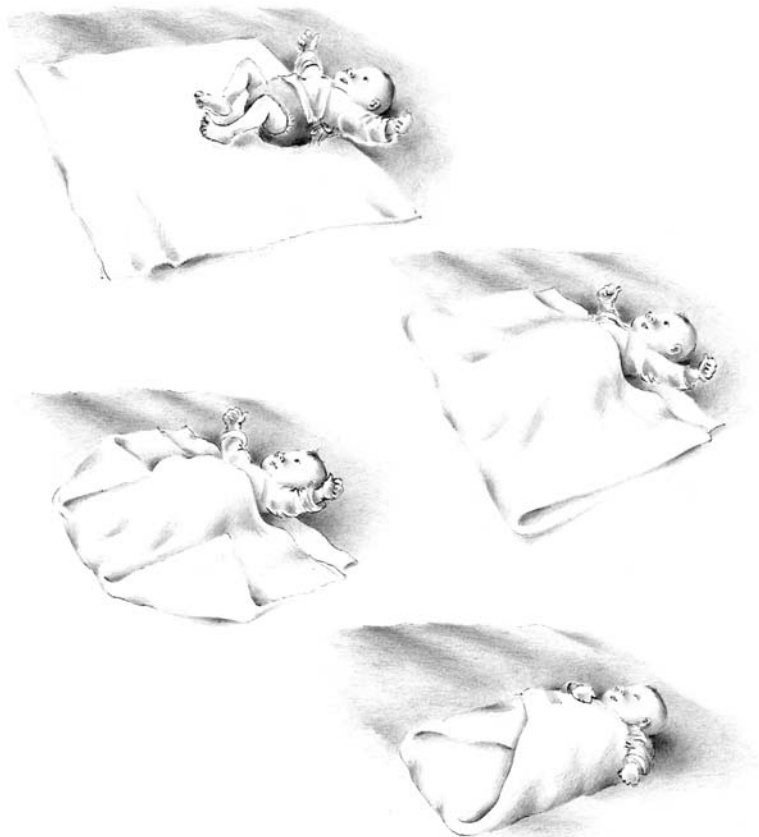
Потребность в границах объясняет, почему многие младенцы и дети постарше быстрее успокаиваются и легче засыпают, если их запеленать или просто поплотнее укрыть одеялом.

Как правило, после рождения малыша часто заворачивают во фланелевую пеленку. Однако вскоре пеленка уступает место комбинезонам. Мы рекомендуем продолжать туго пеленать малыша поверх спального комбинезона или боди (см. рисунки справа). Так как ребенок все еще лежит с согнутыми ручками и ножками, пеленать его необходимо именно в таком положении, чтобы создать у малыша чувство безопасности. После этого он сможет расслабиться и заснуть в тепле и уюте. При этом родители должны следить за тем, чтобы малыш не перегрелся (см. стр. 34).

Укрывать младенца, находящегося за пределами

кроватьки (например, когда вы берете его из кроватьки для кормления), можно шерстяным пледом. В прохладном помещении, где шерстяной одежды уже недостаточно, кладите малыша в кроватьку в детском спальном мешке (по возможности, сделанном из шерсти).

Если малыш проявляет беспокойство и с трудом засыпает, несмотря на пеленание, или же ему никак не удастся выработать определенный ритм сна и кормления, помочь может старый способ пеленания, когда младенцу спеленывают еще и ручки, чтобы он не мог



ими махать. Беспорядочные движения руками — пространственная реакция, сопровождающая плач, колики или испуг, но в силу своего непроизвольного характера она может еще больше усиливать беспокойство малыша. Пеленание помогает прервать этот порочный круг.

Многим родителям сложно ограничивать движения ребенка таким способом. В наше время, когда безграничная свобода стала настоящим культом, подобные рамки нелегко принять с психологической точки зрения — до того момента, когда родители видят реакцию малыша на пеленание. Большинство новорожденных быстро успокаиваются и в результате лучше спят и быстрее входят в режим сна и кормления через каждые несколько часов. Можно порекомендовать два способа пеленания: использование специальных одеял или конвертов для пеленания или метод, описанный в конце книги (см. стр. 177).

### *Колыбель*

Колыбель — очень важное место, в котором младенец проводит большую часть времени после того, как он покинул свой первый маленький «дом» в утробе матери, где жил до рождения. В качестве колыбели можно использовать люльку, кровать-качалку или обычную детскую кроватку для младенцев. В целях безопасности ребенка надо укладывать так, чтобы его ножки были у края кроватки, а голова посередине. Подоткните одеяльце так, чтобы голова была свободна, а плечики накрыты. Полог или балдахин над колыбелью или кроваткой ограничивают пространство внутри нее, чтобы младенец не отвлекался на внешние раздражители и спокойнее спал.

Для балдахина лучше использовать однотонные

материалы нежных тонов. Балдахин из светло-голубого шелка в сочетании со слоем розового шелка создаст очень приятный спокойный цвет.

Матрас для младенца должен быть абсолютно ровным и обеспечивать хорошую поддержку. Важно, чтобы при этом он был хорошо вентилируемым и теплым. Советуем использовать матрасы из волокон хлопкового дерева (капок), хлопка или другого природного материала. На матрас можно постелить плед из овечьей шерсти. Мягкая овечья шерсть обеспечит дополнительное тепло для защиты новорожденного от переохлаждения. Плед не должен образовывать складки на матрасе. Поверх пледа постелите простыню. Постельное белье должно быть изготовлено из хлопка или шерсти; не используйте постельное белье из синтетических материалов. Покрывала и одеяла должны быть достаточно большими, чтобы их можно было плотно подоткнуть со всех сторон. Матрас и плед, лежащий поверх матраса, необходимо регулярно проветривать. Если вы полностью оборачиваете матрас шерстяным пледом, под пледом может скапливаться влага. При необходимости используйте непромокаемые простыни. Существуют прорезиненные хлопковые пеленки, которые не будут неприятными и холодными на ощупь. Мы не рекомендуем использовать стеганые пуховые или даже шерстяные одеяла из-за риска удушья.

Если колыбель стоит рядом с окном, следите за тем, чтобы она не перегревалась на солнце. Младенцу очень быстро станет слишком жарко в комнате, которую подогревают лучи солнца, светящего через окно.

### *Манеж*

Пока младенец не достиг четырехмесячного возраста, в манеже нет особой необходимости. Тем не менее,

когда ребенок находится вне своей спальни, манеж может служить для него еще одним безопасным местом, что довольно удобно. На этот период вместо манежа вполне подойдет плетеная люлька с мягкими бортиками или люлька от коляски.

Мы не рекомендуем часто пользоваться *детским креслом-качалкой, креслом-шезлонгом* или *креслом-качелями*, так как в них ребенок вынужден находиться в положении полусидя-полулежа на том этапе, когда он физически к этому еще не готов. Малыш может только пассивно лежать в таком кресле на протяжении небольшого времени, но длительное пребывание в нем может навредить его дальнейшему физическому развитию.

Кресла-качели, в которых ребенок лежит, в этом смысле не столь опасны, однако тут есть и другие возражения. Когда малыш обнаруживает, что он может качать такое кресло, упираясь одной ногой в его опору, ему зачастую бывает сложно остановиться, даже если он устал от механического движения.



Когда ребенок начинает тянуться к разным предметам и активно развивать свои двигательные навыки, пора помещать его в манеж. Помимо того, что манеж является безопасным местом, где ребенок учится сидеть и стоять, он зачастую становится излюбленным уголком для спокойных занятий и игр в одиночестве. Занавеска или полог из ткани с трех сторон манежа усилит это чувство безопасности, однако для этой цели не стоит использовать бортики для кровати, так как малыш может запутаться в них, и они могут повысить риск удушья. Для развития двигательных навыков пол манежа должен быть прочным, не слишком гладким и не скользким (например, можно постелить на дно манежа сложенный вдвое кусок ткани), чтобы малыш мог переворачиваться и опираться на него.

### *Ходунки и прыгунки*

Мы категорически *против* использования ходунков и прыгунков. Эти «вспомогательные средства» ускоряют развитие двигательных навыков ребенка неестественным путем. Разумеется, дети любят их, особенно если ходунки, к примеру, позволяют им быстро передвигаться. Малыши хотят бегать и прыгать в них все чаще и чаще. Однако для ребенка будет гораздо полезнее, если он научится стоять и ходить со своей собственной скоростью. В этом смысле ходунки и прыгунки никоим образом не способствуют здоровому развитию, а скорее препятствуют ему.

### *Коляски, сумки-кенгуру и слинги*

Коляска может служить еще одним безопасным закрытым пространством, в котором малыш будет спать на свежем воздухе в течение первых нескольких месяцев жизни. Для прогулок сумка-кенгуру зачастую

предпочтительнее, так как находящийся в ней ребенок движется синхронно с взрослым и не испытывает столь сильную тряску, как в коляске, подсакивающей на кочках и выбоинах тротуара. Кроме того, в правильно изготовленной и правильно используемой сумке-кенгуру или слинге ребенок лежит в естественном для него положении (см. иллюстрации на стр. 173–175).

Однако сейчас самое время предупредить: доказано, что в кенгуру или слинге малышу может быть очень жарко и душно, особенно если его носят под курткой. К сожалению, известны даже случаи летального исхода при использовании таких переносок. Настоятельно советуем внимательно присматривать за ребенком в сумке-кенгуру (слинге), и, если возможно, носить его поверх верхней одежды, а не под ней, при необходимости накрывая сверху шерстяной шалью.

Недостаток сумки-кенгуру, в которой ребенок находится в вертикальном положении, заключается в том, что ребенок занял это положение не самостоятельно. Поэтому такие переноски стоит использовать только для детей старше девяти месяцев. Слинги предпочтительнее, так как они поддерживают и спину, и голову ребенка, хотя носить в них младенца может быть тяжелее.

Когда ребенок достигнет подходящего возраста для коляски, лучше выбрать такую модель, в которой малыш сидит лицом к родителям. Таким образом он будет постоянно видеть перед собой знакомое лицо отца или матери и по этому лицу судить о том, что происходит в огромном мире вокруг него. Преимущество традиционной коляски — в плоском дне люльки, ведь в этом возрасте голова ребенка все еще относительно тяжела, а мышцы шеи недостаточно развиты, чтобы поддерживать голову в стабильном положении.



Прогулочные коляски, в которых ребенок располагается сидя или полулежа, следует использовать только после того, как он сможет самостоятельно сидеть.

## Игрушки и игры

Новорожденный ребенок находится в особых отношениях с окружающим миром. Во-первых, ребенок и окружающий его мир фактически представляют собой единое целое в том смысле, что все впечатления от этого мира оказывают сильнейшее воздействие на организм малыша. Это касается и детского питания, и чувственных впечатлений — например, укачивания на руках или звуков колыбельных песен.

Кроме того, мы легко можем увидеть, что каждое действие ребенка — своего рода игра. К процессу открытия для себя собственного тела малыш относится со всей возможной настойчивостью и радостью. Например, ребенок видит и открывает для себя собственные ручки, складывая их вместе. Пусть поначалу это неконтролируемые движения, но он продолжает упражняться в зрительной координации движений рук. И удовольствие, которое он от этого получает, очевидно всем окружающим.

В течение первого года жизни ребенку нужно очень мало игрушек: не больше, чем уже есть в доме в виде безопасных и ярких предметов, и тех, что легко можно изготовить своими руками. Чем меньше предметов окажется в непосредственном окружении ребенка, тем тщательнее он будет их изучать, держать, пробовать на вкус, чтобы в результате их понять. Если же у ребенка слишком много игрушек, ему сложно выбрать что-то одно; внимание к окружающему миру,

интерес и умение сосредотачиваться развиваются гораздо лучше, если вокруг ребенка находится небольшое количество предметов.

Фоновой музыки тоже лучше избегать. Она отвлекает малыша от звуков, производимых его собственными действиями.

Все предметы должны быть простыми и незатейливыми, оставляя простор для воображения.

При выборе игрушек следует обращать внимание не только на безопасность материалов, но и на разнообразие ощущений и впечатлений, которые игрушки способны создать. Деревянный брусочек обладает определенным весом, который можно ощутить, и текстурой, которую можно ощупать кончиками пальцев. Эти впечатления сильно отличаются от впечатлений, которые ребенок получит от безвкусной мягкой игрушки. В последнем случае внимание ребенка привлекут яркие цвета и карикатурные формы; ребенок не может отвести глаз от такой игрушки, она буквально приковывает его к себе, и ребенок уже не способен изучать этот предмет свободно и спокойно, играючи, как в случае с деревянным брусочком. В крайней степени этот феномен проявляется, когда ребенок смотрит телевизор.

Полезно чередовать периоды самостоятельной и совместной игры. С одной стороны, для здорового развития ребенку полезно учиться играть самостоятельно и заниматься чем-нибудь в тихой спокойной обстановке. С другой стороны, родители и дети могут получить огромное удовольствие от совместных игр, когда, например, малыш сидит на коленях у взрослого, отдавая и забирая кубики. Мы подробнее обсудим эти возможности в других разделах этой книги.

Игра — важный элемент в жизни ребенка. Она го-

товит малыша к тому, чтобы во взрослой жизни он мог действовать сосредоточенно и с энтузиазмом.

## Безопасность

Безопасность ребенка — важная часть ухода и воспитания. Принимая определенные *меры безопасности* в доме и на улице, родители могут избежать многих опасных ситуаций, хотя, разумеется, не всех.

*Постоянный присмотр* за ребенком, когда родители всегда знают, где он находится и что он делает, — второй важный фактор обеспечения безопасности.

Третий фактор касается *обучения* ребенка. Вы можете научить малыша безопасному поведению, помогая ему распознавать опасные ситуации, обучая его правильным навыкам и поведению в таких ситуациях (подниматься и спускаться по лестнице, ездить на велосипеде и так далее) и настаивая на послушании, особенно когда дело касается безопасности. Этот третий фактор, обучение правилам безопасности и безопасному поведению, не играет практически никакой роли во время первого года жизни ребенка. Меры безопасности в доме и на улице обсуждаются в следующих главах (см. главы 3–6).

Многие дети учатся чему-то новому в те моменты, когда вы меньше всего этого ожидаете. Они вдруг начинают переворачиваться или сами встают в кроватке. Будьте готовы к этим ситуациям и обязательно заранее примите соответствующие меры предосторожности. В этом вам поможет описание последовательности развития двигательных навыков.

Поведение родителей тоже сильно влияет на безопасность той среды, в которой растет ребенок. Ясные и понятные правила, устоявшиеся привычки и тради-

ции, заведенный порядок, целью которого является создание безопасных условий для членов семьи, и четкие договоренности (в том числе с братьями и сестрами малыша) — все это повышает безопасность. Тем не менее, бывает очень сложно помнить обо всем этом, особенно в неожиданных ситуациях (телефонный звонок, внезапно нагрянувшие гости и тому подобное).

В первые месяцы присмотр за ребенком в основном сводится к тому, чтобы не оставлять его одного на пеленальном столике или там, где вы меняете ему подгузники, и всегда знать, находятся ли в данный момент рядом с ним братья, сестры или домашние питомцы. С того момента, как ребенок начинает ползать, стоять и ходить, непрерывный присмотр за ним становится все более и более важным, поскольку территория, в пределах которой он может перемещаться, постоянно растет.

## Питание

Для выживания человеку необходимо каждый день есть и пить. Питание — важный и, если все идет хорошо, приятный аспект жизни, особенно в первые несколько лет. Родившись, младенец фактически должен шаг за шагом учиться усваивать пищу. Пищеварительная система, соответственно своему названию, развивается в результате переваривания пищи. Важность кормления ребенка становится особенно очевидной в самом начале его жизни: младенец, знакомясь с окружающим миром, устанавливает с ним такие отношения, когда питание, поступающее из этого мира, становится частью его тела, его сущности.

# Прошли первый уровень? ;-)

## Переходите на следующий!

Читайте продолжение этой книги —  
«Ребенок от одного года до четырех лет.  
Практическое руководство по уходу  
и воспитанию».

Это практическое руководство содержит всю необходимую информацию о воспитании ребенка в возрасте от одного года до четырех лет и уходе за ним, в том числе об особенностях физического и умственного развития малыша в этом возрасте, питании, режиме сна и бодрствования, безопасности, играх и игрушках, конфликтах и способах их разрешения, типичных расстройствах и заболеваниях, их лечении и профилактике.

Прочитав эту книгу, вы сможете построить собственную систему воспитания на основе знания законов развития ребенка с учетом ваших ценностей и убеждений, создать условия для гармоничного развития малыша, совмещая ясные правила и четкие границы с достаточной свободой для познания мира, а твердость и настойчивость — с теплом и любовью.

Эта книга — идеальный экспресс-курс для молодых родителей, незаменимый справочник для семей, воспитывающих нескольких детей, и отличный «курс молодого бойца» по воспитанию детей для мужчин.

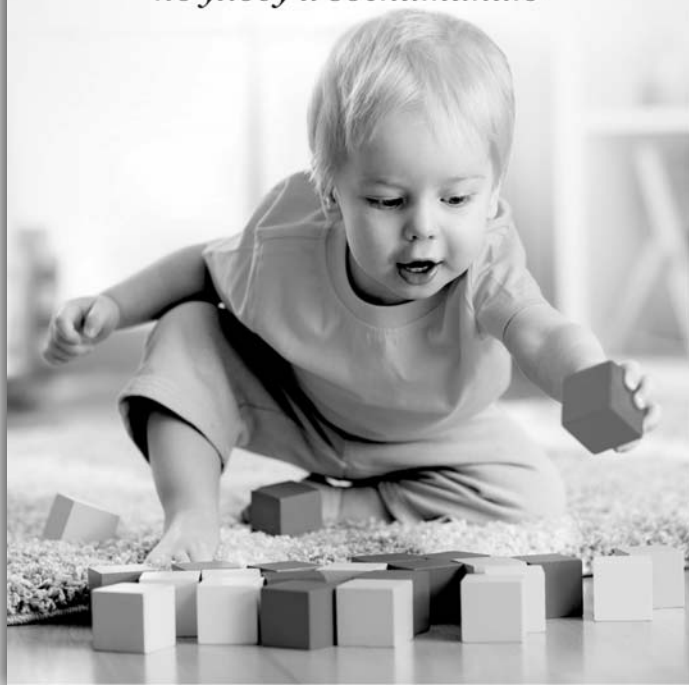
256 страниц, более 30 черно-белых иллюстраций.  
Перевод с голландского.

ПОЛЬЕН БОМ, МАХТЕЛЬД ХУБЕР

# РЕБЕНОК

ОТ ОДНОГО ГОДА  
ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

*Практическое руководство  
по уходу и воспитанию*



Подробная информация  
и фрагменты книги  
на веб-сайте издательства  
«Добрая книга»

