





## ОБ АВТОРАХ

---

### **Лора Хантер**

Лора — мать пятерых детей, детская медсестра с 18-летним стажем, предприниматель и востребованный специалист по уходу за грудными детьми, рекомендации которого читают даже за границей. В основе всех ее достижений — желание вдохновлять и воодушевлять родителей.

### **Дженнифер Уокер**

Дженнифер совмещает разные роли: жены, матери трех детей, детской медсестры, оратора, консультанта по уходу за детьми с рождения до 3 лет, автора книг. За ее плечами более двадцати лет опыта работы детской медсестрой, и она от души старается помочь другим справиться с трудностями родительства и познать его радости, делясь

практическими знаниями и оказывая поддержку. Мы начали с того, что давали местным семьям консультации по уходу за детьми с рождения до 4 лет. А теперь благодаря технологиям, разумному подходу и любви к делу мы помогаем родителям уже по всему миру.<sup>1</sup>

**В случае любых сомнений Мамоучитель рекомендует обращаться за медицинской помощью.**

Если вас что-то беспокоит или вы заметили какие-то симптомы, обратитесь к педиатру. Иногда рассказать о признаках болезни легко, например, у ребенка повышена температура, а иногда описать проблему трудно — назовите это материнским чутьем или ощущением, что сердце не на месте, но что-то идет не так. И это тоже повод обратиться к врачу. Многие вопросы, описанные в этой книге, разными педиатрами рассматриваются по-разному.

---

<sup>1</sup> Вы можете посетить сайт авторов [www.momsoncall.com](http://www.momsoncall.com) и ознакомиться с информацией подробнее.

му. Но когда дело касается вашего ребенка, ответственность за принятое решение ложится на вас.

В этой книге вы найдете информацию о том, как ухаживать за детьми до полугода. Она носит только справочный характер и не является медицинским руководством. Покупая ее, помните, что ни авторы, ни издатель не оказывают при этом медицинских, оздоровительных и других услуг. Мы рекомендуем консультироваться с дипломированными педиатрами, сертифицированными диетологами и другими профессиональными медработниками. Авторы и издатель особо подчеркивают, что не несут ответственности за принятые читателями решения, ущерб и возможные риски как личного, так и любого другого характера, с которыми могут столкнуться родители, иные лица или организации, повлекшие заболевания, увечья, травмы, убытки и иной ущерб, которые возникли или могли возникнуть прямо или косвенно вследствие использования и/или применения любых содержательных частей данного издания.

Книга должна использоваться лишь как дополнение к рекомендациям вашего педиатра, а не за-

менять их. Также не предполагается, что данная книга может заменить регулярные медицинские осмотры или противоречить рекомендациям любого профессионального педиатра, нутрициолога, лицензированного диетолога или иных профессиональных консультантов или организаций. Текст может применяться исключительно как руководство общего характера и не должен восприниматься как безусловно авторитетный источник в вопросах ухода за детьми, воспитания, техник засыпания, кормления, приготовления и хранения пищи, а также любых других тем. Мы рекомендуем ознакомиться и с другой доступной информацией, источники которой приведены в конце книги. Упоминание в этой книге отдельных торговых марок, организаций и государственных органов не означает их поддержку со стороны издателя, так же как упоминание в этой книге отдельных торговых марок, организаций и государственных органов не означает их поддержку в данной книге.

Авторы приложили все возможные усилия, чтобы сделать информацию в книге как можно более

полной и точной. Тем не менее в ней могут содержаться ошибки как технического, так и содержательного характера. Таким образом, текст следует воспринимать исключительно как общее руководство. Перед применением информации из данной книги проконсультируйтесь с педиатром. Приведенные данные актуальны на момент установления авторского права. Узнать более свежие данные или уточнить вопросы, противоречащие информации, содержащейся в книге, можно у медицинских специалистов, наблюдающих вашего ребенка.

## ОТЗЫВЫ

---

«Хотела поделиться успехами: Хейли проспала с 10 вечера до 5 утра, почти всю ночь, а потом досыпала еще до 7 утра. Мы безмерно благодарны!!! Безусловно, будем рекомендовать вас всем, кого знаем!» — Тина и Дрю Б.

---

«Пейну сейчас 10 недель, и вот уже несколько недель, как он спит всю ночь!» — Хизер С.

---

«Ее уверенность в обращении с ребенком передавалась и нам с мужем. Все будущие родители непременно должны прочесть эту книгу!» — Хоуп Х.

---

«До сих пор не могу поверить, вы волшебницы! Всем говорю, что без вас мы бы не справились (или уже себя бы не помнили от недосыпа). Сын спит ночью по 12 часов. Настоящее спасение! Листая вашу книгу, найдешь все ответы. Думаю, больше всего нам помогло то, что нам показали: главное — много любви и капелька дисциплины». — Карин С.

---

«Невероятно, насколько отдохнувшей была дочь на следующий день. Эта пеленка и правда помогла ей хорошо спать! Она была такой умиротворенной и счастливой, ее как подменили!» — Кэтрин К.

---

«Джеймс теперь так хорошо спит днем! Теперь он почти всегда спокойно играет в кроватке, когда проснется, утром замечательно подолгу спит, а днем короче, но крепко. Ура! Спасибо, спасибо!» — Элизабет И.

---



Дорогие мамы и папы, мы знаем, что быть родителем — это не только счастье, но и трудности. Если вам в какой-то момент захочется **поорать**, переходите по QR-коду, и мы обещаем, никто не подумает, что вы плохая мать (или отец).



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Нас зовут Лора Хантер и Дженнифер Уокер, мы мамы и детские медсестры, которые решили, что пришло время написать практичное руководство для родителей, которым они бы действительно могли пользоваться, — книгу, написанную мамами для мам. Никакой психологии на постном масле, никаких завышенных требований, которые из самой спокойной матери враз сделают невротика. Нет, это будет что-то другое. То, что, по нашему опыту, нужно родителям.

Откуда нам знать? Между нами говоря, у нас на двоих 8 детей: две девочки (спасибо Лоре), две пары мальчиков-близнецов и еще двое сыновей.



Мы справились без нянь (хотя меня спасала моя свекровь Дженнифер). Но главное — наша работа, которая помогала зарабатывать на жизнь и проводить дома все дни, присутствуя при каждом обеде, который малыш размазывал по всему вокруг, и все ночи, когда надо было сидеть с кем-нибудь из детей, подхвативших гулявший по школе вирус.

Как мы уже говорили, мы медсестры. Не только детские, а в том числе и общего профиля, но работаем удаленно. Когда педиатрия, на которую приходится 9 000 пациентов, закрывалась, обеспокоенные мамы писали свои вопросы нам на пейджер. Поэтому с 5 вечера до 8:30 утра по будням и все выходные наши пейджеры буквально разрывались от сообщений. С каким бы вопросом или сомнением медицинского или общего характера ни обращались к нам матери, мы отвечали.

После примерно 300 звонков, касающихся основ ухода за новорожденными, Лора решила, что пора помогать новоиспеченным мамам как-то поэффективнее. И придумала давать консультации

на дому. Мы продумали информацию и все инструкции для молодых родителей.

Потом Лора пошла по домам и раздала материалы, которые мы подготовили, помогая родителям справиться с укладыванием детей спать и рассказывая об общих вопросах ухода. Сразу стало понятно, что это именно то, что доктор прописал. Посыпались благодарные отзывы. Каждая консультация оказывалась удачной, а доход от «Мамочителя» без всякой рекламы за три года вырос в семь раз!

Вот так острая необходимость в чисто практической поддержке и выросла в наш проект. Вместе мы разработали руководство, учитывающее реалии родительства.

Мы с Лорой ответили на тысячи вопросов других мам. Мы знаем, что их волнует в 9 утра. Знаем, о чем они беспокоятся в 4 дня. Знаем, что их тревожит в 8 вечера, и уж точно знаем, в чем беда в 2 часа ночи. Знаем, потому что годами отвечали на их вопросы и потому что вырастили своих детей. Нам приходили те же самые мысли, и мы испыты-

вали те же чувства. Мы знаем, что волнует других мам, потому что сами мамы.

Есть такой распространенный страх — сделать что-то не так или принять неправильное решение. Когда рождается ребенок, в нас расцветает какой-то новый уголок сердца, о существовании которого мы раньше и не догадывались. Объяснить это невозможно, можно только прочувствовать. Мы через это прошли. Я (Дженнифер) так волновалась за первого сына Грейсона, что не нашла ничего лучше, чем оставить его на попечение опытной и любящей бабушки.

И мы с мужем испытывали угрызения совести, оставляя первенца ради работы. В первый день чуть с ума не сошли от волнения, все испереживались. К тому времени как родились обе пары наших близнецов, работать вне дома уже не представлялось возможным. Зато принимать звонки дома казалось отличным компромиссом. Да, трудно, зато мы чувствовали единение с другими матерями, которое только мамы и могут понять, наша жизнь наполнялась сопереживанием и пониманием.

Не все с нашими детьми мы делали «правильно». Учились по ходу дела, как все. Столкнулись с родительской реальностью. И тоже читали популярные книжки о детях. Особенно унывали от советов, которые подразумевали, что в доме только один ребенок или, во всяком случае, что родителям приходится возиться всего с одним ребенком за раз. Большинство книг оставляли нас в растерянности. Они как будто обещали мгновенное решение проблем, но оно не работало. Так что если хотите потешить внутреннего перфекциониста, это не та книга. Зато это книга с последовательными четкими инструкциями.

Дети — удивительные, потрясающие создания, полные тайн и сюрпризов. Мы хотим использовать накопленный нами опыт и знания, чтобы вы могли радоваться этому дару. Для этого ребенка (этих детей) лучшего родителя, чем вы, не найти. Пусть даже у вас нет высшего образования или просто хорошего образца для подражания, но он выбрал вас. Мы хотим вооружить вас информацией, которая, как мы знаем, родителям понадобится. Эта книга не сделает из вас идеального

родителя, но, возможно, научит наслаждаться процессом.

Наличие информации об основах ухода за детьми снижает родительскую тревожность. Но учиться придется еще очень многому, день за днем. Мы искренне боеем за родителей, мам — в особенности. И благодарные отзывы свидетельствуют о том, что информация в этом издании помогла многим семьям лучше понять своих детей и радоваться жизни с ними (помните, они просто в большей степени смогли раскрыть суть родительства). И мы не сделали из них идеальных родителей по маговению волшебной палочки. Помня об этом, погружитесь с нами в это путешествие, которое сделает вашу жизнь лучше.





## ОСНОВЫ

### ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ ОБ УХОДЕ ЗА МЛАДЕНЦЕМ

#### СПИСОК ОСНОВНЫХ ПОКУПОК

Рекомендуем заранее купить эти вещи и держать под рукой. Они не раз избавят вас от необходимости бежать в аптеку посреди ночи после созвона с педиатром.

Все эти пункты есть и в наших аптечках. Так что, если желаете знать, что считают необходимым детские медсестры с восемью детьми на двоих, милости просим!