

18+

ЛАМИЯ МАМЕДОВА

16 РАЗГОВОРОВ О ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ

От первого вдоха до взросления



Ламия Мамедова

**16 разговоров о детском здоровье.
От первого вдоха до взросления**

«Издательские решения»

Мамедова Л.

16 разговоров о детском здоровье. От первого вдоха до взросления
/ Л. Мамедова — «Издательские решения»,

«16 разговоров о детском здоровье» — книга для родителей, которые хотят лучше понимать своего ребёнка и меньше тревожиться. Автор простым и понятным языком говорит о здоровье, развитии, питании, сне, инфекциях и непростых вопросах взросления. Книга не заменяет консультацию врача. Её задача — помочь родителям лучше ориентироваться в вопросах детского здоровья, понимать, что является естественной частью развития ребёнка, а в каких ситуациях необходимо обратиться к специалисту.

© Мамедова Л.

© Издательские решения

Содержание

Ламия Мамедова	6
ВСТУПЛЕНИЕ	7
РАЗГОВОР ПЕРВЫЙ	8
ВЫ ПРИВЕЗЛИ ЕГО ДОМОЙ	8
РАЗГОВОР ВТОРОЙ	10
ПОЧЕМУ ОН ПЛАЧЕТ?	10
РАЗГОВОР ТРЕТИЙ	13
А ОН УЖЕ ДОЛЖЕН?	13
РАЗГОВОР ЧЕТВЕРТЫЙ	16
А КОГДА УЖЕ МОЖНО ДАТЬ ЕМУ ПОПРОБОВАТЬ?	16
Не нужно спешить	17
РАЗГОВОР ПЯТЫЙ	20
ОН ПОШЁЛ. А МЫ ПОБЕЖАЛИ ЗА НИМ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

16 разговоров о детском здоровье От первого вдоха до взросления

Ламия Мамедова

© Ламия Мамедова, 2026

ISBN 978-5-0071-4683-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ламия Мамедова

16 разговоров о детском здоровье

От первого вдоха до взросления

ВСТУПЛЕНИЕ

Я хочу, чтобы вы меньше боялись за своего ребёнка.

Я мама троих детей. И по образованию я врач-педиатр. Поэтому детское здоровье для меня никогда не было только набором знаний из учебников.

Я знаю его и с другой стороны — со стороны мамы, которая тоже прислушивалась к дыханию спящего ребёнка, тревожилась из-за температуры, сомневалась, правильно ли поступает, и иногда задавала себе те же вопросы, которые сегодня задаёте вы.

С рождением ребёнка вместе с огромной любовью в нашу жизнь приходит и тревога. Всё имеет значение: почему он плачет, достаточно ли ест, нормально ли спит, почему появилась сыпь, почему он ещё не говорит или, наоборот, вдруг замолчал и закрылся.

Мне хочется, чтобы эта книга стала не ещё одним поводом для тревоги, а спокойным разговором рядом с вами — тем, которого мне самой когда-то не хватало.

Здесь не будет идеальных детей и идеальных родителей. Не будет соревнования в том, чей ребёнок раньше сел, пошёл или заговорил. Дети растут по-разному, и далеко не каждое различие — повод для беспокойства.

Мы пройдем вместе через бессонные ночи, через первые страхи и первую болезнь, через гаджеты, которые вроде бы никто не разрешал, и через тот момент, когда вчерашний малыш вдруг захлопывает дверь своей комнаты.

Я постараюсь объяснять сложное простыми словами — без запугивания, без лишних диагнозов и без чувства вины.

И ещё мне хочется сказать одну вещь, которая особенно важна для молодой мамы:

вам не обязательно всё знать и никогда не ошибаться, чтобы быть хорошей мамой.

Иногда ребёнку действительно нужен врач. А иногда ему прежде всего нужна спокойная мама, рядом с которой безопасно.

Если эта книга поможет вам не испугаться раньше времени, лучше понять своего ребёнка или просто почувствовать себя увереннее — значит, наш разговор был не напрасным.

Давайте разберёмся вместе.

Ламия Мамедова

РАЗГОВОР ПЕРВЫЙ

ВЫ ПРИВЕЗЛИ ЕГО ДОМОЙ

Первые дни с новорождённым — когда всё кажется важным

Вот и всё. Дверь закрылась, сумки из роддома стоят в прихожей, малыш наконец дома. Ещё несколько часов назад рядом были врачи и медсёстры. Можно было позвать, спросить, показать. А теперь вы остались с ним одни. И почему-то именно в этот момент становится немного страшно. Он такой маленький. Вы наклоняетесь над кроваткой и прислушиваетесь: дышит? Дышит. Через несколько минут проверяете снова.

Потом кажется, что он слишком долго спит. Через час — что совсем не спит. То есть слишком мало, то просит грудь опять, хотя совсем недавно ел. Он чихнул. Икнул. Покраснел. Издал во сне какой-то странный звук. И каждый раз внутри возникает один и тот же вопрос:

Это нормально?

Давайте с него и начнём.

Новорождённый не похож на младенца из рекламы

Это первое, что полезно знать. У малыша может быть немного приплюснута или вытянута голова после родов. Веки могут казаться припухшими. Кожа — красноватой, сухой или шелушащейся. На носу иногда заметны маленькие белые точки. Ручки и ножки ребёнок часто прижимает к себе, а движения выглядят резкими и беспорядочными. Иногда родители рассматривают своего новорождённого буквально по сантиметру и находят десятки вещей, которых не ожидали увидеть. В большинстве случаев ребёнку просто нужно немного времени.

Он девять месяцев жил совсем в другом мире — тёплом, тёмном, тесном. Теперь вокруг свет, воздух, звуки, одежда, прикосновения и огромное пространство. Он тоже привыкает к вам.

«Почему он так странно дышит?»

Наверное, мало что заставляет молодых родителей так часто наклоняться над кроваткой. Дыхание новорождённого действительно может казаться непривычным. Оно не всегда такое ровное, как у взрослого. Малыш может некоторое время дышать чаще, затем спокойнее, делать короткие паузы, сопеть носом. И вот здесь есть важная граница. Одно дело — необычное для взрослого, но спокойное дыхание малыша. Совсем другое — когда видно, что ребёнку трудно дышать.

Если при каждом вдохе заметно втягивается кожа между рёбрами или под ними, раздуваются крылья носа, появляется стонущее дыхание, кожа или губы приобретают синеватый оттенок, ребёнок становится необычно вялым — наблюдать и ждать не нужно. Новорождённого должен осмотреть врач как можно скорее. В первые недели жизни лучше лишний раз показать малыша специалисту, чем долго убеждать себя, что «наверное, пройдёт».

«Он опять хочет есть. Разве это не слишком часто?»

Нет расписания, которое подошло бы каждому новорождённому. Особенно в первые недели. Иногда малыш просит грудь очень часто. Бывают периоды, когда кажется, что мама только закончила кормить — и ребёнок снова ищет грудь. Это не обязательно означает, что молока мало. Для новорождённого кормление — не только еда. Это ещё тепло, запах мамы, успокоение и чувство безопасности. Поэтому вместо постоянного взгляда на часы гораздо полезнее смотреть на самого ребёнка.

Как он сосёт? Слышно ли глотание? Просыпается ли для кормления? Мочится ли? Как выглядит после еды? Как меняется его вес? Если что-то тревожит, именно эти детали помогут врачу понять ситуацию гораздо лучше, чем фраза: «Он ест каждые два часа».

РАЗГОВОР ВТОРОЙ

ПОЧЕМУ ОН ПЛАЧЕТ?

Первые месяцы — сон, животик, руки и жизнь без расписания. Кажется, вы уже немного познакомились. Вы знаете, как он любит лежать у вас на руках. Научились менять подгузник почти не просыпаясь. Уже различаете несколько выражений его лица и иногда даже угадываете, что сейчас будет: улыбка или плач. Но есть одна вещь, перед которой время от времени капитулируют почти все родители. Он плачет. Вы его покормили. Переодели. Взяли на руки. Положили. Снова взяли. Покачали. Проверили подгузник ещё раз — хотя прекрасно знаете, что меняли его пять минут назад. А он всё равно плачет. И постепенно вопрос «Что ему нужно?» превращается в другой:

«Что я делаю не так?»

Начнём с самого важного. Возможно, ничего.

Плач — пока его единственный язык

Малыш ещё не умеет сказать: «Я устал». «Мне жарко». «Я хочу есть». «Мне не нравится этот звук». «У меня болит живот». И тем более он не может сказать: «Мне просто плохо, а почему — я и сам не знаю». У него есть один очень убедительный способ позвать вас — плач. Постепенно вы начнёте различать его оттенки. Один плач будет означать голод, другой — усталость, третий вы узнаете ещё по первому звуку: сейчас нужно взять на руки. Но переводчика с младенческого языка родителям в роддоме не выдают. Вы учитесь. И ребёнок тоже учится объясняться с вами.

«Но он же только что ел»

А теперь снова ищет грудь. И снова. Особенно к вечеру иногда возникает ощущение, что кормление вообще не заканчивается. Первая мысль обычно тревожная:

«У меня не хватает молока».

Иногда проблема действительно может быть в кормлении, и тогда полезно оценить прикладывание, прибавку веса и состояние ребёнка вместе с педиатром или специалистом по грудному вскармливанию. Но само по себе частое желание сосать ещё не доказывает, что малыш голоден. Грудь для него — это не только молоко. Это мама. Запах, тепло, знакомый звук сердца, успокоение. Иногда ребёнок просит не столько еды, сколько вас.

А что с режимом?

Вот здесь молодые родители часто оказываются между двумя лагерями. Одни говорят: — Немедленно приучайте к режиму. Другие: — Никакого режима вообще не должно быть. А малыш тем временем живёт своей жизнью и совершенно не интересуется этой дискуссией. В первые месяцы строгого расписания может просто не получиться. Сон ещё меняется. Кормления могут быть неравномерными. Сегодня ребёнок проспал дольше, завтра проснулся раньше. Один вечер прошёл удивительно спокойно, а следующий вдруг превратился в бесконечное укачивание. Это не значит, что порядок не нужен.

Постепенно повторяющиеся действия действительно помогают ребёнку понимать, что происходит: приглушили свет, переодели, покормили, поговорили тихим голосом — приближается сон. Но режим должен помогать семье жить, а не превращаться в начальника, перед которым все отчитываются по минутам.

«Днём спит. Ночью гуляет»

Добро пожаловать в клуб родителей младенцев. Новорождённый ещё не приходит в этот мир с настроенными внутренними часами. Ему понадобится время, чтобы день действительно стал днём, а ночь — ночью. Днём не обязательно создавать вокруг спящего малыша абсолют-

ную темноту и ходить по дому на цыпочках. Пусть существует обычная дневная жизнь. Ночью, наоборот, полезны тишина, приглушённый свет и минимум развлечений. Проснулся, поел, переоделся, если нужно, — и снова спать.

Не устраивайте в три часа ночи маленький семейный праздник только потому, что он открыл глаза и решил с вами пообщаться. Хотя иногда очень хочется.

А теперь о животике

Есть вечер, знакомый огромному количеству семей. Малыш поджимает ножки. Краснеет. Кричит. Вы носите его по комнате, гладите живот, меняете положение, вспоминаете всё, что рассказывали бабушки, подруги и интернет. И обязательно находится кто-нибудь, кто говорит: — Это колики. Слово найдено. Но легче от этого почему-то не становится.

Плач в первые месяцы действительно может усиливаться, особенно вечером. Иногда он связан с заглатыванием воздуха, особенностями кормления или дискомфортом в животе. А иногда совершенно здоровый младенец просто переживает период, когда плачет заметно больше. Самая неприятная часть этой истории в том, что не существует одного волшебного средства, которое помогает всем детям. Одному становится спокойнее на руках. Другому нравится размеренное покачивание. Третьего успокаивает тихий монотонный звук. Кому-то помогает смена положения. И иногда родители делают всё правильно, а ребёнок всё равно некоторое время плачет.

Но животик — не объяснение всему.

Вот это важно. Если ребёнок плачет необычно — резко, пронзительно, долго и совсем не так, как обычно, — стоит посмотреть на него внимательнее. Есть ли температура? Не появилась ли рвота? Ест ли он? Не стал ли слишком вялым? Не изменился ли цвет кожи? Нет ли вздутия живота? Иногда достаточно полностью раздеть малыша и внимательно осмотреть его. И если вам кажется, что с ребёнком действительно что-то не так, не нужно ждать только потому, что кто-то сказал: «У всех младенцев колики». Вы видите своего ребёнка каждый день. Ваше ощущение, что он ведёт себя необычно, тоже имеет значение.

«Я беру его на руки — и все говорят, что я его избалую»

Это удивительно живучий страх. Но младенец не составляет план по захвату семьи. Он не думает: «Если сейчас покричу ещё две минуты, мама сдастся, и тогда я окончательно установлю свои правила». Он просто зовёт. В первые месяцы близость со взрослым помогает ребёнку успокаиваться. Его нервная система ещё незрелая, и многое из того, что взрослый умеет делать сам, малыш пока делает с вашей помощью. В том числе — успокаивается. Поэтому берите его на руки. Разговаривайте. Обнимайте. Это не слабость воспитания. Воспитание ещё успеет начаться.

А если уже не можете вы?

Об этом говорят гораздо реже. Иногда ребёнок плачет так долго, что взрослый чувствует не нежность, а раздражение. Потом приходит вина: «Как я могу злиться на собственного ребёнка?» Можете. Вы устали. Возможно, несколько ночей почти не спали. Вы всё время кому-то нужны. Ваш день теперь невозможно выключить кнопкой. Если чувствуете, что раздражение становится слишком сильным, положите малыша в безопасное место — например, в его кроватку — и отойдите на несколько минут. Позовите другого взрослого, если он рядом. Умойтесь. Выпейте воды. Пойдите у окна.

Несколько минут плача в безопасной кроватке гораздо безопаснее, чем взрослый, который больше не справляется со своими эмоциями. И никогда не трясите младенца. Даже в отчаянии. Даже «совсем чуть-чуть».

И последнее — о сне.

Есть правило, которое действительно стоит запомнить. Самое безопасное положение для сна здорового младенца — на спине, на отдельной ровной и достаточно твёрдой поверхности для сна. Без подушки. Без мягких бортиков. Без тяжёлого одеяла, игрушек и всего того кра-

сивого, чем так хочется украсить кроватку. Иногда самая уютная на фотографии детская кровать — совсем не самая безопасная. Пусть место для сна выглядит скучно. Для младенца это хороший комплимент.

Через некоторое время вы заметите странную вещь. То, что ещё месяц назад казалось хаосом, постепенно начинает складываться в понятную жизнь. Вы уже знаете, как его успокоить. Понимаете, когда он устал. По одному выражению лица догадываетесь, что сейчас попросит есть. А однажды ночью он заплачет — и вы, почти не открывая глаз, поймёте, что ему нужно. Не потому, что прочитали правильную книгу. А потому, что вы уже знаете своего ребёнка. И это знание будет расти вместе с ним.

[illegible]

РАЗГОВОР ТРЕТИЙ

А ОН УЖЕ ДОЛЖЕН?

Как ребёнок учится держать голову, переворачиваться, сидеть, ползать и ходить. Сначала вы ждали улыбку. Настоящую — не ту случайную, которая иногда мелькала на лице спящего новорождённого. И однажды дождались. Потом он начал увереннее держать голову. Потянулся к игрушке. Перевернулся. Каждое новое движение кажется маленьким чудом. Пока рядом не появляется другой ребёнок. — Наш уже переворачивается. — А моя сидит. — А наш встал у опоры. — А племянник вообще в десять месяцев пошёл. И вот вы уже смотрите не на то, чему научился ваш малыш. Вы смотрите на то, чего он ещё не умеет.

Дети не читают календарь развития

Нам очень хочется получить точное расписание. Во столько-то месяцев ребёнок обязан перевернуться. Во столько-то — сесть. Потом поползти. Потом встать. Потом пойти. Было бы удобно. Но развитие ребёнка устроено не так. Есть примерные возрастные периоды, когда появляются те или иные навыки. Они нужны врачам именно для того, чтобы следить за развитием малыша. Но «примерный период» и «крайний срок сдачи экзамена» — совсем не одно и то же. Один ребёнок раньше начинает двигаться. Другой дольше наблюдает. Один ползает несколько месяцев.

Другой почти пропускает этот этап. Один делает первые самостоятельные шаги довольно рано, а другому требуется больше времени. Поэтому гораздо важнее смотреть не на отдельную дату, а на движение вперёд. Появляются ли новые навыки? Становятся ли движения увереннее? Использует ли ребёнок обе руки и обе стороны тела? Интересуется ли окружающим? То, как развивается ребёнок в целом, рассказывает о нём намного больше, чем одна цифра в календаре.

«Когда его можно сажать?»

Очень распространённый вопрос. А следом обычно появляется другой: — Может, посадить его в подушки, чтобы тренировался? Не нужно торопить тело туда, куда оно ещё не пришло само. Ребёнку не требуется тренировка сидения в окружении диванных подушек. Гораздо полезнее дать ему возможность двигаться: лежать на достаточно твёрдой безопасной поверхности, тянуться к игрушкам, поворачиваться, менять положение тела. Когда мышцы и координация будут готовы, новый навык постепенно появится. Наша задача не посадить ребёнка раньше. Наша задача — создать условия, в которых он сможет научиться этому сам.

То же самое касается ходьбы

Первый шаг почему-то обладает особым семейным статусом. Его ждут. О нём сообщают бабушкам. Его пытаются снять на телефон. И иногда начинают приближать всеми возможными способами. Ребёнка ставят на ноги, держат за обе руки и водят по комнате, хотя сам он ещё не очень понимает, зачем оказался в таком положении. Но ходьба — это не только ноги. Это равновесие. Координация. Сила мышц. Умение переносить вес тела. Способность упасть, перегруппироваться и попробовать снова.

Поэтому лучший тренажёр для здорового малыша — часто не специальное устройство, а безопасное пространство для движения. Пол. Игрушка чуть в стороне. Диван, у которого однажды захочется подняться. И собственное любопытство.

«А ходунки?»

Ходунки кажутся очень логичным изобретением. Ребёнок ещё не ходит — посадим его в устройство, которое поможет ходить. Но именно здесь взрослое представление о тренировке расходится с тем, как учится тело ребёнка. В ходунках малыш перемещается иначе, чем при

самостоятельной ходьбе, а главное — получает возможность добраться туда, куда без них пока добраться не мог. До края стола. До горячей чашки. До лестницы. До предметов, которые взрослый совершенно справедливо считал недоступными. Поэтому обычные мобильные детские ходунки с колёсами — не тот этап развития, который ребёнку необходимо пройти.

А если он вообще не ползает?

Так бывает. Некоторые дети ползают классически — на четвереньках. Другие передвигаются совершенно изобретательными способами. Кто-то долго ползёт по-пластунски. Кто-то перемещается сидя. А кто-то довольно быстро переходит к вставанию у опоры. Само отсутствие «красивого правильного ползания» ещё не рассказывает всей истории. Нам снова важен ребёнок целиком. Как он двигается? Пользуется ли обеими сторонами тела? Может ли менять положение? Есть ли прогресс?

Когда всё-таки стоит поговорить с врачом?

Вот здесь сравнение иногда бывает полезным — только сравнивать лучше не с соседским ребёнком, а с самим малышом вчерашним. Если развитие будто остановилось надолго, если ребёнок утратил навык, которым раньше владел, если одна сторона тела заметно активнее другой, движения кажутся необычно скованными или, наоборот, слишком вялыми — это стоит обсудить с педиатром. И есть ещё одна ситуация. Вы не можете толком объяснить, что именно вас беспокоит. Просто смотрите на ребёнка и думаете:

«Мне кажется, что-то не так».

Скажите врачу именно это. Не нужно сначала самостоятельно ставить диагноз, искать заболевание в интернете и приходить на приём уже с готовым заключением. Расскажите, что вы видите. Иногда родитель замечает маленькие изменения раньше всех просто потому, что каждый день находится рядом.

Не превращайте развитие в соревнование.

Есть соблазн всё время помогать ребёнку стать быстрее. Раньше сесть. Раньше пойти. Раньше заговорить. Раньше выучить буквы. А потом однажды мы обнаруживаем, что всё детство куда-то торопили человека, которому и без нас предстояло расти очень быстро. Конечно, за развитием нужно наблюдать. Конечно, существуют ситуации, когда ребёнку требуется помощь специалиста. Но здоровому малышу ещё нужно кое-что очень простое. Время. Пространство. Возможность пробовать. И право не быть первым. Однажды он всё-таки встанет. Сначала будет держаться двумя руками.

Потом одной. Потом забудет, что вообще за что-то держался. Сделает шаг. Испугается собственного успеха и плюхнется на пол. А вы будете счастливы так, будто до него никто в истории человечества ещё не научился ходить. И знаете что? Именно так и должно быть.

[illegible]

РАЗГОВОР ЧЕТВЕРТЫЙ

А КОГДА УЖЕ МОЖНО ДАТЬ ЕМУ ПОПРОБОВАТЬ?

Первая еда, прикорм и начало знакомства с семейным столом Наступает момент, когда ребёнок начинает смотреть на вашу тарелку совсем иначе. Раньше вы могли спокойно есть, держа его на руках. Теперь он провожает ложку взглядом. Потом тянет руку. А однажды делает совершенно недвусмысленную попытку забрать кусок прямо из вашей тарелки. И семья понимает:

кажется, начинается еда.

И тут же начинаются советы. — Дай яблочко пососать. — Нет, сначала только овощи. — Сок обязательно. — Никаких фруктов, потом овощи есть не будет. — Мы вам в три месяца манку давали — и ничего. Последний аргумент вообще удивительно живуч. «Мы так делали — и ничего». Но знания о детях меняются. И то, что считалось обычным двадцать или тридцать лет назад, сегодня иногда выглядит совсем иначе.

Не нужно спешить

Прикорм — это не соревнование. Нет никакого приза семье, чей ребёнок раньше всех попробовал кабачок. Для большинства здоровых детей знакомство с обычной пищей начинается примерно во второй половине первого года жизни, часто около шести месяцев. Но календарь — не единственное, на что мы смотрим. Важно, готов ли сам ребёнок. Он уже достаточно уверенно держит голову и может находиться в подходящем для кормления положении? Интересуется едой? Может взять пищу в рот и проглотить её, а не только выталкивает языком? Вот тогда начинается новый этап.

И называется он очень точно — знакомство. Не замена всей прежней еды за несколько дней. Не необходимость срочно накормить ребёнка полноценным обедом из трёх блюд. Знакомство.

Первая ложка может закончиться очень смешно

Вы готовились. Выбрали продукт. Посадили ребёнка. Взяли маленькую ложку. Поднесли её ко рту. А он попробовал и посмотрел на вас так, будто вы только что предали его доверие. Выплюнул. Сморщился. Размазал по подбородку. И больше не открыл рот. Это нормально. Новый вкус — это не только вкус. Это новая консистенция, температура, запах и совершенно новый способ есть. Иногда ребёнку нужно встретиться с продуктом много раз, прежде чем он решит, что это вообще съедобно. Поэтому отказ сегодня не означает:

«Он ненавидит брокколи на всю жизнь».

Возможно, сегодня брокколи просто проиграла. Попробуйте в другой раз.

Пюре или кусочки?

На эту тему тоже успели образоваться почти философские школы. Одни родители измельчают всё до идеально гладкого состояния. Другие сразу предлагают мягкие кусочки. На самом деле важнее не принадлежать к какому-то лагерю, а смотреть на возраст, навыки и безопасность конкретного ребёнка. Текстура пищи должна постепенно меняться. Если слишком долго оставлять только совершенно гладкое пюре, ребёнку будет сложнее знакомиться с другой консистенцией.

Но и давать неподготовленному малышу неподходящие твёрдые куски только потому, что «он должен учиться жевать», конечно, не нужно. Еда должна соответствовать его возможностям.

«Он подавился!»

Один из самых страшных моментов для родителей. И здесь важно различать две совершенно разные ситуации. Когда ребёнок учится справляться с пищей, он может кашлять, шумно выталкивать её языком, краснеть. Это выглядит неприятно, но кашель означает, что воздух проходит и защитные механизмы работают. Настоящее удушье может быть гораздо тише. Ребёнок не может нормально вдохнуть, кашлянуть или издать звук. Поэтому взрослым, которые кормят малыша, очень полезно заранее знать первую помощь при удушье у детей. Не потому, что обязательно случится что-то плохое.

А потому, что в экстренной ситуации знания гораздо полезнее паники. И ещё проще — не оставлять маленького ребёнка одного во время еды. Даже «буквально на минутку».

Есть продукты, с которыми действительно не стоит торопиться.

Например, мёд не дают детям младше года. Цельные орехи и другие продукты, которыми маленький ребёнок легко может подавиться, тоже не подходят. Не стоит подслащивать детскую еду только ради того, чтобы малыш съел побольше. И нет необходимости приучать его к солёной пище. Ребёнок ещё не знает, что каша «должна» быть сладкой. Это мы знаем. У него есть прекрасная возможность познакомиться с настоящим вкусом продуктов до того, как взрослые объяснят ему, что всё вкусное обязательно должно быть очень сладким или солёным.

А что с аллергенами?

Когда-то родителям часто советовали как можно дольше откладывать знакомство с продуктами, которые могут вызвать аллергию. Сегодня подход изменился. Большинство потенциально аллергенных продуктов не нужно автоматически исключать из рациона здорового ребёнка на долгие месяцы только из страха перед возможной реакцией. Но знакомить с ними стоит в подходящей возрасту и безопасной форме, по одному и так, чтобы вы могли наблюдать за ребёнком.

А если у малыша уже есть выраженная экзема, известная пищевая аллергия или раньше возникала серьёзная реакция на продукт, стратегию введения аллергенов лучше заранее обсудить с врачом.

«Он ничего не ест»

Эту фразу педиатры слышат постоянно. — Совсем ничего? — Совсем. А потом начинаем вспоминать. Утром немного каши. Потом половина банана. Печенье у бабушки. Йогурт. Несколько ложек супа. Что-то стащил у папы из тарелки. И выясняется, что «ничего» всё-таки было довольно разнообразным. Родитель часто оценивает еду по своим представлениям о порции. Но желудок малыша гораздо меньше взрослого. Не нужно каждый приём пищи превращать в переговоры. — Ещё ложечку за маму. — Теперь за папу. — А эту за бабушку. Если продолжить, к концу тарелки придётся вспомнить всех родственников до пятого поколения.

Ребёнок имеет право сказать «хватит»

Это один из самых полезных навыков, который можно сохранить. Маленькие дети довольно хорошо чувствуют голод и насыщение, пока взрослые не начинают постоянно убеждать их съесть ещё. Задача взрослого — предложить подходящую еду. Задача ребёнка — решить, сколько из предложенного он сейчас съест. Конечно, бывают дети с заболеваниями, недостаточной прибавкой веса, трудностями жевания или глотания — там подход будет другим и индивидуальным. Но здорового ребёнка не нужно каждый день побеждать за обеденным столом. Еда вообще плохо переносит войну.

И пусть он испачкается.

Он возьмёт еду рукой. Раздавит. Уронит. Потрогает. Размажет по столику. Возможно, часть окажется в волосах. Это не всегда плохие манеры. Для маленького ребёнка это ещё и способ понять, что перед ним. Мягкое. Тёплое. Скользкое. Липкое. Еда — огромный сенсорный мир. Да, потом придётся мыть кухню. Но период, когда человек способен искренне исследовать варёную морковь двадцать минут, довольно короткий.

Постепенно детская тарелка станет всё больше похожа на семейную. Маленькая ложка сменится обычной. Стульчик для кормления исчезнет из кухни. И однажды ребёнок сам откроет холодильник и спросит: — А у нас есть что-нибудь вкусное? Этот вопрос ещё будет звучать в вашем доме много лет. Но пока перед ним первая ложка. Не торопите. Пусть попробует.

РАЗГОВОР ПЯТЫЙ

ОН ПОШЁЛ. А МЫ ПОБЕЖАЛИ ЗА НИМ

Первые шаги, падения и дом глазами маленького исследователя

Первый самостоятельный шаг вы ждали. Второму обрадовались. Третий сняли на телефон. А примерно после десятого поняли, что прежняя жизнь закончилась. Потому что человек, которого ещё недавно можно было положить на коврик и примерно там же обнаружить через минуту, внезапно получил свободу передвижения. И немедленно решил ею воспользоваться. Теперь ему нужно всё. Открыть шкаф. Вытащить кастрюли. Потрогать провод. Заглянуть в мусорное ведро.

Проверить, что находится за дверью ванной. И непременно выяснить, почему взрослые так заинтересовались его движением в сторону розетки. Добро пожаловать в возраст, когда родители начинают смотреть на собственный дом с высоты примерно восьмидесяти сантиметров. Попробуйте однажды действительно присесть на пол. Мир оттуда выглядит совершенно иначе. Вот провод, который сверху почти не заметен. Вот скатерть, за которую так удобно потянуть. А на ней чашка. Вот нижний ящик. Вот маленькая блестящая вещь под диваном. Вот лестница.

Вот дверь, которая может прищемить пальцы. Вот сумка бабушки, оставленная на полу. А в сумке — лекарства. Ребёнок не знает, что всё это опасно. Он вообще пока не делит мир на «можно» и «нельзя». Он делит его примерно так: «Я это уже исследовал» и «О, а это что?». Нельзя объяснить годовалому ребёнку всё. Конечно, слово «нельзя» постепенно появится. И должно появиться. Но рассчитывать только на него пока рано. Вы можете десять раз сказать, что трогать розетку нельзя. На одиннадцатый ребёнок снова решит проверить, не изменились ли правила.

Не потому, что он вас не уважает. И не потому, что у него плохой характер. Просто способность остановить собственный импульс ещё только развивается. Поэтому безопасность маленького ребёнка строится прежде всего не на послушании, а на среде. Опасное лучше убрать, закрыть, закрепить или сделать недоступным. Это гораздо надёжнее, чем целый день повторять «нельзя». Самое интересное почему-то всегда находится наверху. Как только ребёнок начинает вставать и карабкаться, мебель перестаёт быть просто мебелью. Комод становится лестницей, стул — ступенькой, полка — целью экспедиции. Особенно опасна тяжёлая мебель, которая может опрокинуться, если ребёнок потянет на себя ящик или попробует залезть выше. Комоды, шкафы и другую потенциально неустойчивую мебель лучше надёжно крепить к стене. Телевизор тоже должен стоять или крепиться так, чтобы ребёнок не мог опрокинуть его на себя. Это как раз тот случай, когда безопасность должна быть предусмотрена до первого эксперимента. Кухня — отдельная планета. Для ребёнка кухня прекрасна. Там всё звенит, открывается, пахнет и иногда шипит.

Для взрослого она выглядит несколько иначе. Кипяток. Плита. Ножи. Стекло. Бытовая химия. Горячая духовка. Поэтому привычка ставить горячую чашку подальше от края стола — мелочь только до тех пор, пока ребёнок не научился дотягиваться. Ручки кастрюль лучше разворачивать так, чтобы малыш не мог за них схватиться. Ножи, лекарства, чистящие средства и всё потенциально опасное должны находиться действительно вне доступа ребёнка. Не просто «он пока туда не залезает». Дети удивительно быстро осваивают новые территории. «Он упал!» Упал.

И, скорее всего, ещё будет падать. Невозможно научиться ходить, ни разу не потеряв равновесие. Большинство падений с высоты собственного роста заканчиваются испугом, слезами

и обмороками. Но после серьёзного удара головой за ребёнком нужно внимательно наблюдать. Если он потерял сознание, у него появились повторная рвота, судороги, необычная сонливость, спутанность поведения, выраженная слабость или вам кажется, что после падения он совсем не такой, как обычно, нужна медицинская помощь.

И если ребёнок упал с существенной высоты или получил сильный удар — лучше не гадать по интернету, насколько это опасно. Есть одна вещь, которую дети находят невероятно быстро. Мелкие предметы. Монетка. Пуговица. Деталь игрушки старшего ребёнка. Батарейка. Магнит. Всё, что взрослый может не заметить на полу, малыш способен обнаружить почти мгновенно. И, конечно, отправить в рот.

Особенно серьёзно нужно относиться к маленьким дисковым батарейкам и сильным магнитам. Если ребёнок мог их проглотить, не ждите появления симптомов и не пытайтесь самостоятельно вызвать рвоту — нужна срочная медицинская оценка. Вообще полезно время от времени осматривать дом не глазами хозяина, а глазами маленького человека, который считает своим долгом попробовать мир на вкус. Вода не выглядит опасной. Наверное, поэтому взрослые иногда расслабляются. Немного воды в ванне. Надувной бассейн. Большой таз. Ребёнок ведь рядом.

Но маленькому ребёнку не нужна большая глубина, чтобы оказаться в опасности. Поэтому правило здесь очень простое: около воды малыш должен находиться под непосредственным наблюдением взрослого. Не «я слышу его из соседней комнаты». Не «старшая сестра посмотрит». Не «я только отвечу на сообщение». Рядом. А можно вообще дать ему свободу? Нужно. Безопасность не означает, что ребёнок должен расти в пустой комнате, где всё запрещено. Наоборот. Ему необходимо двигаться. Залезать. Спускаться. Переносить предметы. Пробовать.

Падать с небольшой безопасной высоты и вставать. Учиться рассчитывать собственное тело. Наша задача не убрать из детства все падения. Это невозможно. Наша задача — убрать те опасности, последствия которых ребёнок ещё не способен понять. И не превращать прогулку в бесконечное «не лезь». Иногда послушаешь взрослого на детской площадке: — Не беги. — Не лезь. — Не прыгай. — Осторожно. — Упадёшь. — Я сказала, не лезь! А перед ним стоит маленький человек, вся работа которого в этом возрасте как раз и состоит в том, чтобы бегать, лезть и пробовать.

Конечно, мы страхуем. Но там, где риск небольшой и понятный, иногда полезно дать ребёнку самому решить задачу. Как поставить ногу. За что ухватиться. Как спуститься. Как сохранить равновесие. Так появляется не бесстрашие. Так постепенно появляется осторожность. Потому что однажды вы всё равно отпустите его руку. Сначала буквально на секунду. Потом он сам пойдёт через комнату. Потом побежит по двору. Потом вы будете стоять чуть дальше на площадке. Ещё позже он скажет: — Я сам. Эта фраза иногда раздражает родителей.

Но вообще-то ради неё многое и происходит. Мы растим ребёнка не для того, чтобы всю жизнь успевать поймать его до падения. Мы постепенно учим его жить в мире, где нас не всегда будет разделять расстояние вытянутой руки. А пока — уберите горячую чашку подальше от края. Потому что именно туда он сейчас и направляется.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.