Появление на свет – самый сложный период в жизни человека. Впечатления от путешествия по узким родовым путям навсегда остаются в подсознании человека, потому что во время родов он подвергается чрезвычайным испытаниям.
В утробе матери развивается при постоянной температуре, ему было обеспечено бесперебойное поступление питательных веществ и кислорода. Амниотическая жидкость и ткани материнского организма защищали его от механических травм. Легкие малыша находились в спавшем состоянии, желудочно-кишечный тракт практически не функционировал. Впервые открыв глаза в утробе матери (а такие фотографические снимки получены), ребенок не видел ничего. В последние четыре месяца перед рождением малыш тщетно "вглядывался" в этот текучий сумрак почти без света и звука.
Но вот пришла пора родов – пора перехода из одной среды в другую. Из водной – в воздушную. Ребенок ничего не слышит – ему мешает жидкость во внутреннем ухе. Его ослепляет свет. Нежнейшей кожей он ощущает новое, порой довольно неприятные прикосновения. Испытывает такой перепад температуры, как если бы взрослого человека раздели, облили водой и мокрым выгнали на стужу. В его легкие врывается воздух, причиняя сильную боль. Оглушенный, ослепленный младенец отчаянно кричит, инстинктивно сжимая грудную клетку. После первого крика ребенок начинает дышать. Акт первого вдоха необычайно важен: мозг не может существовать без кислорода. Пять минут – максимальный промежуток времени, в течение которого при обычной температуре окружающей среды дыхание должно установиться.
После рождения ребенок должен перестроить жизненно важные системы и включить такие механизмы, которые во время внутриутробного развития у него не функционировали. Адаптироваться к новым условиям непросто, даже при нормальном развитии ребенка в утробе матери и появлении его на свет без осложнений. К тому же нужно учесть, что перестройка и наладка систем организма начинается не в спокойных условиях, а во время его родового стресса.
После рождения у ребенка развивается ряд состояний, которые могут сильно беспокоить мать, если она не знает, что происходящие с ребенком изменения связаны с его приспосабливанием к новым условиям жизни. Эти состояния невозможно отнести к патологическим, но и нормой их назвать также нельзя. У ребенка может измениться масса тела, цвет и температура кожи, стул, могут быть и другие проявления. Характерно, что такие изменения возникают вскоре после рождения ребенка и сравнительно быстро исчезают. Поэтому их называют переходными, транзисторными, пограничными физиологическими состояниями. Приспособления к новым условиям существования и составляют суть новорожденности.
В большинстве родильных домов нашей страны здорового новорожденного впервые прикладывают к груди матери через 6 – 12 часов, а то и через двое суток после появления на свет. Считается, что матери необходимо отдохнуть и набраться сил, да и молока у нее пока нет, а ребенку, в свою очередь, нужно приспособиться к новым условиям существования. Полагают, что в это время он не испытывает чувство голода.
Однако такая практика наносит ребенку огромный, часто непоправимый вред. Поэтому во многих странах от нее давно отказались. Первые капли грудного молока обладают чудодейственными свойствами, они в полном смысле слова несут ребенку здоровье. Ведь сейчас 80-90% детей страдают диатезом, а подчас в тяжелой форме, когда все тельце ребенка представляет собой одну огромную болячку. И это не случайно. Ни одно животное не откладывает первое кормление своего детеныша "на потом" ради отдыха или по какой-то другой причине, кормят всегда сразу после рождения.
Это, по-видимому, один из законов выживания вида – закон, который мы нарушили. Прикладывание ребенка к материнской груди сразу после рождения резко снижает у него вероятность возникновения у него диатеза, также как и других аллергических заболеваний. Любая аллергия, как и диатез, свидетельствует о слабости иммунной системы, предрасположенности малыша к разнообразным патологиям. Отлучение ребенка от материнской груди в первые минуты и часы жизни обрекают его на болезнь.
Если мать постоянно настаивает, чтобы ребенок выпил больше молока, чем ему хочется, он будет постепенно терять аппетит. Он постарается избежать этого, засыпая с каждым разом все раньше и раньше, или будет протестовать и упорствовать в своем нежелании есть. Если так будет продолжаться, то его живое, радостное любопытство к жизни будет падать; он словно думает про себя: "жизнь – это борьба. Эти люди не дают мне покоя, я должен бороться, чтобы защитить себя!" Пусть еда останется для него наслаждением, и тогда он будет чувствовать, что вы его друг. Это очень важно для развития его уверенности в своих силах и жизнерадостности, основы которых закладываются на первом году жизни.
***Режим*** зависит от веса, его аппетита, расписания его сна и потребности в пище. Раньше детей обычно держали на очень строгом режиме питания. Новорожденного весом 3,5 кг кормили строго в 6:00, 10:00, 14:00, 16:00, 22:00, 2:00. Ни раньше, ни позже, независимо от того, голоден он или нет. Доктора не имели еще ясного представления о причинах, вызывающих тяжелые желудочные заболевания, которые ежегодно поражали десятки тысяч новорожденных. Считалось, что эти заболевания вызывались не только бактериями, попадающими в молоко, но и нерегулярностью в количестве и времени приема пищи.
Врачи так страшились нерегулярности питания, что пришли, в конце концов, к его осушению с психологической точки зрения. Они уверяли матерей, что нерегулярность питания ведет к избалованности ребенка. Наиболее рьяные защитники режима советовали матерям подходить к ребенку только в точно установленные часы кормления, а в остальное время не обращать никакого внимания. Некоторые настаивали, чтобы детей не целовали и не ласкали, так как это якобы может их избаловать. Большинство детей приспосабливалось к строгому режиму, так как они могли выпить достаточное количество молока, чтобы не чувствовать голода в течение следующих четырех часов; так обычно и работает пищевой тракт новорожденного. Человек быстро привыкает ко всему в любом возрасте. Если нас кормить всегда в точно установленные часы, то именно в эти часы мы и будем чувствовать голод. Но всегда были дети, которым было очень трудно приспосабливаться к строгому режиму в первые месяцы, чьи желудки не могли удержать количество молока, достаточное для четырехчасового перерыва, или те, которые засыпали, не успев насытиться, или беспокойные дети, или такие, которых мучили газы. Они отчаянно кричали по нескольку часов в день. Но их матери не спешили накормить их или даже взять на руки вне расписания. Нынешним матерям повезло – врачи разрешили следовать им своим естественным стремлениям. Гибкий режим означает сведение количества кормлений до разумного в более или менее определенные часы и прекращение ночных кормлений, как только ребенок к этому готов. Что хорошо и удобно для родителей, то хорошо и удобно для их ребенка, и наоборот. Раз нет необходимости соблюдать строгий режим можно сначала подчиняться требованиями ребенка, а затем постепенно установить режим, удобный для родителей и для него.
Если мать предпочитает кормить своего ребенка без режима в течение многих месяцев, но никакого вреда для пищеварения ребенка не будет. Матери это также не принесет вреда, если она вообще не любит расписаний.
***Сколько ребенок должен прибавлять в весе?*** Самый правильный ответ такой: ребенок сам знает, сколько ему прибавлять в весе. Если ему дают больше молока, чем нужно, он отказывается. Если ему дают меньше, то к следующему кормлению он просыпается раньше и сосет свой кулачок. Когда говорят о прибавке в весе, имеют в виду средние цифры, но каждый ребенок прибавляет в весе по-своему. Высчитывая средние цифры, врачи складывают самую большую прибавку в весе с самой маленькой, и делят. Одни дети прибавляют в весе больше другие – меньше, и это нормально. Однако медленная прибавка в весе может означать, что ребенок недоедает и болен. Если ребенок медленно прибавляет в весе, его регулярно надо показывать врачу, чтобы быть уверенной, что он здоров.
В среднем дети рождаются с весом 3,5 кг, а к пяти месяцам их вес достигает 7 кг, т.е. удваивается. Но практически дети рождающиеся с маленьким весом, вес набирают быстрее, как бы стремясь догнать своих более крупных собратьев, а крупный ребенок может и не удвоить свой вес к пяти месяцам. Средний ребенок прибавляет около 700 грамм в месяц, в первые три месяца 150 – 200 грамм в неделю. Разумеется, одни здоровые дети прибавляют в весе меньше, другие – больше. К шести месяцам средняя прибавка в весе снижается до 500 грамм в месяц (100 –120 грамм в неделю). С девятого по двенадцатый месяц жизни средняя прибавка в весе еще больше снижается: до 300 грамм в месяц (60 – 80 грамм в неделю).
***Пеленание.*** Если нет возможности одевать новорожденного в ползунки и кофточки, его пеленают, и делают это перед каждым кормлением или после него- как решит мать. Предварительно моют руки с мылом. Если у ребенка был стул, малыша подмывают. Лучше для этого использовать холодную воду сначала комнатной температуры, позже – прямо из-под крана. Это тренирует терморегуляторный механизм новорожденного.
Пеленают ребенка следующим образом. На стол кладут байковое одеяло, на него клеенку, на нее сперва фланелевую, затем хлопчатобумажную пеленку, поверх них – подгузник, сложенный в несколько раз в виде прокладки. Сначала намалыша надевают хлопчатобумажную распашонку так чтобы полы ее запахивались у него на спине, и тщательно расправляют их. Затем фланелевую – полами вперед. Нижний конец ее оборачивается вокруг живота и выворачивается, закрывая пупок. Между ногами помещают подгузник, который подводится сзади под распашонки, а спереди укладывается ниже пупка. Малыша на пеленки кладут так, чтобы верхний их край был на уровне подмышек. Хлопчатобумажная пеленка закрепляется вокруг грудной клетки. Нижний конец этой пеленки проводится между ногами ребенка. Таким образом, чтобы они были отделены друг от друга – это предохраняет их от потертостей. Затем конец заворачивают на живот или вокруг ног. Фланелевую пеленку сначала заворачивают на живот, затем обертывают ей ножки или туловище. Туго пеленать ребенка нельзя, так как это стесняет его движения, мешает потягивать ноги к животу и разводить их в стороны, что является естественной позой. Тугое пеленание также мешает развитию мышц, только в других случаях, когда ребенок очень беспокоен и не может заснуть, его можно поплотнее завернуть в пеленки и даже с руками. Но обычно дети сопротивляются такому пеленанию, и насильно заворачивать их не стоит.
На голого малыша обычно ничего не надевают. Опасения некоторых мам, что если ребенка оставить с непокрытой головой, у него заболят уши, необоснованно. Уши могут заболеть и тогда, когда, на голову надета косынка или чепчик. Большей частью болезни ушей у грудных детей связаны со срыгиванием и затеканием воды в уши во время купания.
При купании если в комнате теплее, чем следует, малыша в одеяло не заворачивают, чтобы не перегревался. Если же в комнате холодно, то ребенка можно закрыть вторым байковым одеялом или шерстяным. Но во всех случаях купать его в холодной комнате нежелательно, так как при смене пеленок потного, перегретого ребенка легко простудить.
***Прогулки.*** Гулять с малышом необходимо при любой погоде. Ребенок, который часто бывает на улице, правильно развивается, реже болеет, с аппетитом ест, легче усваивает пищу. Под действием солнечных лучей в организме малыша образуется витамин D, препятствующий развитию рахита.
Если ребенок родился летом, с ним можно гулять сразу после выписки из родильного дома. Если же зимой — то прогулки желательно начинать с 2 - 3-недельного возраста при температуре на улице не ниже -10°С. Только постепенно можно приучать новорожденного к прогулкам при более низких температурах. Первый раз на улице вам с малышом не стоит находиться дольше 10 минут, но постепенно вы будете гулять все дольше и дольше — до 1,5 - 2 часов и лучше не один, а 2 - 3 раза в день. Осенью и зимой гулять больше 2 часов не рекомендуется. Личико малыша сначала только слегка приоткрывают, а затем ребенок гуляет уже и с открытым лицом.
Из-за дождя прогулки не пропускайте. Коляску с ребенком можно поставить под навес крыльца, на веранду или лоджию. Летом малышу лучше весь день находиться на улице (кроме самых жарких часов). Во время прогулок младенца нужно периодически поить водой.
С недоношенными и ослабленными детьми на прогулки не выходят почти весь 1-й месяц их жизни. Только в возрасте 3 - 4 недель, если это время приходится на весну и лето, недоношенного малыша с массой тела не менее 3000 - 3500 г выносят гулять. Время для первой прогулки с ослабленным ребенком вам порекомендует врач.
Летом первая прогулка с недоношенным малышом может продолжаться не более 15-20 минут, зимой — 10 минут при условии, что температура воздуха не ниже -5°С и нет ветра.
Постепенно прогулки становятся более продолжительными (до 45 минут). Гулять с малышом необходимо 2-3 раза в день. По мере того, как ребенок будет привыкать к холоду, с ним можно гулять и при более низких температурах. Если на улице сильный мороз, "прогулки" можно устраивать и дома при открытой форточке. Малыша при этом одевают так же, как и для прогулок на улице.
Зимой, весной и осенью ребенка одевают для прогулки так, чтобы он не перегревался и непереохлаждался. Примерную температуру тела ребенка можно определить по его носу: если он теплый, то все в порядке, малыш одет правильно. Но если нос горячий или холодный, не стоит ждать, когда ребенок забеспокоится- покраснеет, вспотеет или, напротив, побледнеет и заплачет. Следует сразу вернуться домой и переодеть малыша.
***Закаливание.*** Закаливание — это система процедур, под *вли*янием которых повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Физиологическая основа закаливания заключается в том, что у человека постоянно и систематически вырабатываются условные рефлексы, обеспечивающие более совершенную терморегуляцию — поддержание постоянной температуры тела.
Закаливание не только тренирует теплоадаптационные системы организма ребенка. Оно активизирует и деятельность иммунной системы. Благодаря этим двум факторам, закаливание позволяет избегать многих болезней, особенно у физиологически незрелых новорожденных, у которых иммунная система еще не развита в достаточной степени.
Таким образом, закаливание способствует нормальному физическому и психическому развитию ребенка. Закаливать малыша нужно с первых дней жизни - с этим согласны все. Однако, на то, как закаливать, и в частности в периоде новорожденности, существуют диаметрально противоположные точки зрения. Согласно одной из них, новорожденный ребенок слаб, требует бережного отношения, а потому проводить специальные закаливающие мероприятия можно спустя **1,5** - 2 месяца после его рождения, и то крайне осторожно. А до этого времени следует ограничиваться закаливающими эпизодами, которые возникают в процессе ухода за ребенком, и созданием для него здоровых условий жизни.
***Темпы адаптации.*** Прежде всего должен быть обеспечен приток свежего воздуха в комнату, где живет малыш. Для этого нужно почаще открывать форточку зимой и проветривать помещение. Летом окна лучше держать открытыми, чтобы в комнату проникали не только свежийвоздух, но и солнечные лучи, под влиянием которых в организме ребенка вырабатывается антирахитический витамин D. Кроме того, солнечные лучи убивают болезнетворные микроорганизмы. Не меньшее значение имеет и умеренная температура воздуха — она не должна быть выше 22°С для доношенных малышей. Прогулки, воздушные ванны, которые младенец принимает при смене пеленок, переодевании, подготовке к купанию, подмывание и гигиенические ванны с заключительным обливанием относительно прохладной водой — все это те первые в жизни ребенка закаливающие процедуры, которые допускают в периоде новорожденности сторонники этой точки зрения.
Но достаточно ли такого закаливания для того, чтобы действительно повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным воздействиям? Так ли уж беззащитен перед ними новорожденный? Ведь возможности его адаптационных механизмов необычайно высоки. Иначе и не может быть. Без этого он погиб бы сразу после рождения, как рыбка, выброшенная из воды — 9 месяцев внутриутробной жизни ребенок провел в совершенно других условиях.
Скорость адаптивных реакций у новорожденных также чрезвычайно высока. Перестройка функционирования их организма начинается практически мгновенно — с первого крика, первого вздоха. Именно поэтому ребенок без вреда для здоровья мог родиться в оленьей упряжке при 30 - 40°С мороза, при 50°С жары в финской или русской бане, он переносил купание ледяной купели и обтирание снегом. Это все прежние обычаи которыми сопровождалось появление человека на свет.
В основе этих обычаев лежал народный опыт, в соответствии с которым кратковременное, но достаточно сильное воздействие на новорожденного низких температур оказывает на него благотворное влияние — оно как бы дает толчок защитным cилам организма, после чего ребенок хорошо развивается. Вот что писал известный в прошлом доктор В. Н. Жук: "Как слабое, так и крепкое дитя, окрещенное зимою в воде прямо из колодца (плюс 8 градусов Реомюра, плюс 10 градусов Цельсия), развивается очень быстро и почти тотчас принимает особый, приятный, бодрый, крепкий вид... Быстрое погружение в холодную воду точно усиливает все процессы обмена. Кожа краснеет и приятна на вид: дитя выглядит полнее, румянее, округленнее, сосет крепче и с жадностью, скоро засыпает, после крещения не кричит, лежит спокойно и смотрит. Спустя 4-6 недель слабый ребенок неузнаваем". Нередко родители просили крестить ребенка в теплой воде. Результаты крещения были совершенно иными: "Сравнивались дети по истечении шести недель, когда их приносили для молитвы. Буквально все священники заявили о преимуществе холодной воды над теплою; только погружение должно быть полное и весьма быстрое".
Установлено, что высокие темпы адаптации сохраняются у ребенка во всем периоде новорожденности, поскольку в это время малыш приспосабливается к новым условиям жизни. А затем, если адаптационные механизмы не тренировать, их возможности быстро снижаются за ненадобностью, так как младенец находится в комфортных условиях. Родители защищают его от неблагоприятных воздействий внешней среды теплой одеждой, что помогает до поры до времени. Потому что ослабление, сведение адаптивных систем организма на низкий уровень активности делает ребенка беззащитным даже перед легким сквозняком и охлаждением.
Авторы ряда пособий по уходу за ребенком подчеркивают, что развивать те или иные системы его организма целесообразно только по мере их созревания - готовности к функционированию.
Выходит, в то время, когда системы адаптации у ребенка работают наиболее эффективно, его практически не закаливают. И рекомендуют приступать к осторожному закаливанию уже после того, как скорость его приспособительных процессов пошла на убыль, когда возможности организма уже во многом утрачены и их нужно восстанавливать.
Назовем еще два серьезных недостатка в этой системе "осторожного" закаливания детей. Во-первых, перепады температур при таком закаливании значительно меньше тех, с которыми ребенок встречается в повседневной жизни. И уже хотя бы только поэтому они не могут дать закаливающего эффекта. Даже когда ребенка перепеленывают, перепад температур составляет 10 - 12°С, тогда как в руководствах рекомендуют снижать температуру воды при закаливании на 0,5 — 1°С за 3 - 6 дней. Во-вторых,. закаливающее воздействие по этой системе кратковременно и несравнимо с продолжительностью влияния на opганизм комфортных условий. Как пишет Б. П. Никитин, "На закаливание отводят 5-6 минут, а на изнеживание... — остальные 1434 минуты каждые сутки".
По мнению Ю. Н. Чусова, автора ряда книг о закаливании, для хорошего эффекта мало всего лишь систематически и пocтепенно проводить закаливающие процедуры — такие воздействия должны быть достаточно интенсивными и продолжительным.
Сторонники другой точки зрения на закаливание считают, что нужно: для повышения сопротивляемости организма ребенка использовать те уникальные возможности, которые дала ему природа в периоде новорожденности; за основу взять не закаливающие процедуры, а такой образ жизни ребенка, который бы обеспечивал постоянную работу адаптационных систем его организма.
***Как это выглядит на практике?*** Вот как пишет Никитин: "Ребенок бывает голеньким или в одной распашонке все время, пока не спит или когда его мама кормит. Он свободно шевелит ручками и ножками, и мы не боимся, если пяточки у него посинели. Илья Аркадьевич Аршавский говорит, что это первая термоадаптационная реакция малыша к холоду. Радуйтесь, родители, что она у него работает, — холодные ножки меньше отдают тепла, восстанавливается тепловой баланс организма.
В первые два-три дня малыш может иногда икать, но это тоже процесс привыкания к новому тепловому режиму. Икота проходит сама и прекращается, когда малыша заворачивают для сна в комнате в одну-две пеленки. Засыпать ему лучше с теплыми ножками. Для этого маме необходимо взять стопы в свои руки или даже подышать на них.
В комнате старайтесь поддерживать температуру 17 - 19°С. Если малыш находится в ней голеньким, то тонус мышц у него повышен, то есть они напряжены, чтобы больше вырабатывать тепла (видимо, это главный способ согрева), и мышцы при этом развиваются; прохлада всегда бодрит и делает движения особенно приятными; пеленки и одежки не стесняют движения; терморегуляторы организма включаются в работу и переводят всю защитную систему организма на другой режим.
**Важно только помнить: *если малыш перестал двигаться, расслабился, значит, его надо одеть и завернуть в пеленку — согреть.***
Таким образом, продолжительность закаливающей процедуры в данном случае определяет сам ребенок, вернее, его родители по изменению состояния малыша. Поначалу у физиологически незрелого младенца эта процедура может занимать лишь 5 - 10, а у зрелого — порой сразу 60 секунд. По мере привыкания ребенка продолжительность воздушной ванны увеличивается, и вскоре малыш весь период бодрствования проводит либо голеньким, либо в одной распашонке. Такие дети практически не подвержены простудным заболеваниям. Подобный образ жизни ребенка чрезвычайно полезен для его психомоторного развития. Малыш быстрее осваивает различные движения, раньше начинает садиться, вставать в кроватке, ползать... Благотворно он сказывается и на состоянии кожных покровов младенца, что особенно важно для незрелых детей, со склонностью к аллергическим заболеваниям, в частности к диатезу: кожа малыша в таких условиях не нуждается ни в частых подмываниях, ни в ежедневных купаниях и без всяких смазываний и присыпок остается чистой, здоровой и бархатистой на ощупь. Опрелости, сыпь, покраснения, полученные им в родильном доме, исчезали буквально в несколько дней и больше не появлялись".
***Сколько ребенок должен спать.*** Матери часто задают этот вопрос. Ответ может дать только сам ребенок. Одному ребенку необходимо спать очень много, другому — совсем мало. Если ребенок сыт, ухожен, много бывает на свежем воздухе и спит в прохладномпомещении, вы можете позволить ему самому решать, сколько ему спать. Большинство новорожденных, если они сыты и желудок работает нормально, спят от кормления до кормления. Но некоторые дети с самого рождения спят мало, и совсем не потому, что их что-то беспокоит. Вам незачем принимать какие-либо меры.
Чем старше становится ребенок, тем все меньше он спит. Обычно первый период бодрствования начинается примерно в 4-5 часов вечера. Со временем ребенок будет бодрствовать и в другое время дня. У каждого ребенка свое расписание сна. К концу первого года жизни он будет спать днем, скорее всего, только 2 раза. А между годом и полутора годами он перейдет на одноразовый дневной сон. Только в младенчестве ребенок спит столько, сколько хочет. В 2 года ребенок — сложное человеческое существо. Он может спать меньше, чем требует его организм, из-за возбуждения, беспокойства и по другим причинам.
***Засыпание.*** Желательно приучить ребенка к мысли, что сразу же после еды он должен спать. Некоторые дети любят поиграть после еды. Лучше постараться отучить их от этой привычки. Приучайте ребенка засыпать в своей кроватке и без чьего бы то ни было присутствия, по крайней мере, после 3 месяцев, когда его перестанут беспокоить кишечные колики от газов.
Большинство детей привыкают как к тишине, так и к умеренному шуму. Поэтому не нужно ходить на цыпочках и шептать. Этим вы только приучите его к тишине, и он будет легко просыпаться от неожиданных звуков. Если ребенок привык к обычным домашним звукам, то вы спокойно можете принимать гостей в соседней комнате, смотреть телевизор или слушать радио. Вы можете даже входить в комнату ребенка, не разбудив его.
Желательно приучать ребенка с самого рождения спать на животе, если он не возражает. Впоследствии, когда он научится переворачиваться, он сможет сам изменить позу, если захочет. Попробуйте приучить ребенка просыпаться утром позднее или приучите его спокойно дожидаться пока проснетесь вы. Новорожденные обычно просыпаются непростительно рано — в 5, 6 часов утра. Но с 6-месячного возраста дети сами хотят поспать подольше. Многие родители вырабатывают привычку просыпаться и бежать к ребенку, как только тот пошевелился. Тем самым они мешают его возможности снова заснуть или спокойно поиграть в своей кроватке в ожидании, когда проснутся родители. В результате их ребенок может просыпаться раньше 7 часов утра даже в 2 - 3 года. Ребенок, привыкший к тому, что к нему подходят, как только он проснется, будет этого требовать.
***Когда ребенок не спит*.** Спокойное дружелюбие должно быть главной чертой ваших отношений с ребенком. Когда вы его кормите, одеваете, купаете, разговариваете с ним, меняете пеленку, держите его на руках или просто находитесь с ним в одной комнате, он все больше осознает, как много он значит для вас, а вы для него. Когда вы его ласкаете, обнимаете и показываете ему, что он самый лучший малыш на свете, вы делаете его счастливым.
Ласка имеет такое же значение для эмоционального развития, как молоко для физического. Может быть, поэтому мы, взрослые, всегда стремимся доставить ребенку удовольствие, инстинктивно начиная сюсюкать, кивать головой. Так ведут себя даже солидные и необщительные люди. Главный недостаток родительской неопытности — излишне серьезное отношение родительским обязанностям, которое мешает получить удовольствие от материнства. В этом случае и мать и ребенок лишаются огромной радости в жизни.
Разумеется, это не означает, что вы должны без передышки болтать с ребенком все время, когда он не спит или постоянно трясти и щекотать его. Это его только утомит, а, в конце концов, приведет к внутренней скованности или к избалованности. И для ребенка и для матери важнее ласковое дружелюбие. Оно проявляется в тепле ваших рук, в любящем мирном выражении вашего лица, в нежных интонациях вашего голоса.
***Дружелюбие без баловства.*** Конечно, ребенку полезно находиться недалеко от матери (братьев и сестер, если они если ониесть), когда он не спит, чтобы он мог видеть мать, лепетать, обращаться к ней, слышать ее голос. Но неразумно постоянно носить ребенка на руках или развлекать его, не оставляя одного ни на минуту.
Общество матери доставляет ребенку огромное удовольствие и приносит ему пользу, но в то же время ребенок должен научиться занимать себя сам. Бывает, что мать настолько обожает своего первенца, что держит его на руках, играет с ним все время, пока он не спит. Ребенок может привыкнуть к постоянному вниманию матери и постепенно будет становиться все более требовательным.
***Игрушки.*** Чем старше становиться ребенок, тем все больше увеличивается период его бодрствования, особенно во второй половине дня. Пока дети не спят, они ищут чьего-либо общества, и им хочется чем-то заняться. В *2, 3* и 4 месяца дети любят смотреть на яркие движущиеся предметы. На прогулке они с удовольствием наблюдают за движением листьев, за игрой света и теней. Дома они изучают свои ручки, рисунки обоев. Вы можете подвесить яркие пластиковые игрушки на веревочке, протянутой между перилами кровати.
Повесьте их достаточно высоко, но так, чтобы он смог достать их, когда начнет тянуться к предметам. Можно также подвешивать предметы домашнего обихода: ложки, пластиковые чашки и др. Помните, что в конце концов, все попадает ребенку в рот. Около 6 месяцев главной радостью для него будет хватать, держать и брать в рот разнообразные предметы: погремушки, куклы, игрушечных животных, предметы домашнего обихода. Не разрешайте ребенку брать в рот и грызть предметы, окрашенные краской, содержащей свинец. Не позволяйте ему играть с целлулоидными игрушками, так как он может откусить маленькие острые кусочки. Не давайте ребенку бусы и другие мелкие предметы, которые он сможет проглотить и подавиться.
Во второй половине дня, когда ребенку наскучит лежать в кроватке, кладите его в манеж, который поместите недалеко от того места, где вы работаете или просто сидите. Если вы вообще собираетесь пользоваться манежем, начинайте приучать к нему ребенка с 3 - 4 месяцев, прежде, чем он научится сидеть и ползать и познает прелесть свободного передвижения. В противном случае ребенок воспримет манеж как клетку. Когда он научится сидеть и ползать, он будет развлекаться, передвигаясь от одного предмета к другому. Когда ребенку надоест находиться в манеже, посадите его на столик, или в креслице-качалку. А когда ему и там надоест, спустите его на пол. Это ему и полезно и приятно.
Иметь манеж совсем не обязательно. Некоторые психологи не одобряют эту идею, считая, что манеж не дает возможности исследовать окружающий мир и вырабатывать независимость. Это, конечно, не доказано. Манеж - очень практичная и полезная вещь, особенно для занятой матери.
У новорожденных существует врожденный механизм, заставляющий их разглядывать лица, а также предметы сложной формы или со сложным узором. Младенцев от рождения интересуют люди, поскольку только люди способны заботиться о них. В первые полгода жизни младенцы постепенно начинают понимать, какие именно предметы они видели перед собой. Они учатся отличать предметы друг от друга, а также что-нибудь делать с ними.
***Ребенок узнает вас.*** В первые дни жизни ваш ребенок будет внимательно изучать любое лицо, любой предмет или даже рисунок, на котором изображено лицо. Правда, ребенок очень скоро начинает отличать настоящие лица от нарисованных. Когда шестинедельный младенец впервые улыбнется, его улыбка будет адресована и вам, и вашей соседке. Однако к восьми неделям младенец, скорее всего, улыбнется уже вам, и улыбка эта будет шире прежней.
В три месяца младенец уже умеет отличить не только настоящее лицо от нарисованного, но и знакомое от незнакомого. Правда, он по-прежнему улыбается вашей соседке, "разговаривает" с ней, когда она обращается к нему, но все же ребенок куда охотнее улыбнется именно вам.
В четыре месяца ребенок хорошо узнает вас и явно предпочитает вас другим. Он не пугается чужих — этот этап развития уже позади, однако с ними он держится настороже, тогда как с вами чувствует себя вольготно, уверенно, т. е. налицо столь лестные для вас признаки того, что ребенок привязан именно к вам.
Посадите его на колени — и он начнет вести себя так, словно ваше тело полностью принадлежит ему: он будет сосать ваш нос, изучать ваше лицо — руками и глазами, он сунет свои пальцы вам в рот. Посадите его на колени к незнакомому ему человеку: ребенок будет вести себя вежливо, соблюдая приличия, и только. Но протяните к нему руки, приглашая вернуться к вам на колени: он тут же перелезет к вам, источая сладчайшие улыбки и радостно "гукая". Он уже понял, что люди, которых он постоянно видит вокруг себя, — это близкие ему существа. И он заставляет вас принять на себя эту роль, выделяя вас из всех окружающих своим постоянным, чарующим вас про явлением внимания.
***Ребенок обнаруживает, что у него есть руки.*** Гораздо больше времени, чем на осознание причастности к родным, ребенок тратит на то, чтобы обнаружить наличие у себя рук. Ваше лицо возникает в поле его зрения несколько раз в день, а его собственные руки обычно остаются вне поля его зрения и, соответственно, никак не воспринимаются его сознанием — до тех пор, пока сам ребенок не становится способен на некоторые действия, благодаря которым он осознает, что у него есть руки.
Однако этот этап не наступает, пока у него руки сжаты в кулачки. Но вот они разжались, и ребенок готов держать предметы, если вложить их ему в руки.
Шестинедельный младенец находит руки лишь на ощупь. Он умеет хватать одну руку другой, раскрывать и сжимать кулачки. К восьми неделям он манипулирует руками так же, любым другим предметом, но еще не поднимает руки к глазам, чтобы разглядеть их. Двухмесячный ребенок уже умеет управлять своими руками довольно-таки свободно, и поэтому, лежа на спине, он, конечно же, тряхнет погремушкой — и она, конечно же, загремит. Услышав звук, ребенок попытаетсяпонять, откуда он исходит, и вот, скосив глаза, он впервые в жизни видит собственные руки и зажатую в них погремушку. В последующие две-три недели очень важно давать ребенку игрушки, которые удобно хватать и которые легко издают звуки, когда ими тряхнешь даже не очень сильно.
К десяти-двенадцати неделям младенец уже хорошо играет руками, не сводя с них глаз; сводит руки вместе, разводит их в стороны, пока они не пропадут из поля зрения, снова сводит их, перебирая пальцы... Он в это время сосредоточен не меньше, чем пятилетний ребенок, который смотрит телевизор.
К трехмесячному возрасту он уже будет исследовать руки не только глазами, но и ртом. Как только ребенок начнет засовывать пальцы в рот, за ними последует в рот и многое другое — рот стал теперь частью его исследовательского аппарата, изучающего окружающий мир. Ребенок не сможет теперь всесторонне исследовать объект, пока не засунет его себе в рот. Не старайтесь отучить ребенка от этой "дурной привычки" — вы потратите время совершенно впустую и даже в ущерб развитию ребенка. Лучше регулярно мойте игрушки. Рот ребенка - часть большого исследовательского инструмента, поэтому особенно жалко, что у некоторых детей он почти всегда заткнут соской. Конечно, плаксивые, раздражительные дети, которым соска нужна почти постоянно, пожалуй, еще не способны играть собственными руками. Но большинство младенцев довольствуется соской лишь во время сна, так что их рты, как и руки, исследуют мир.
***Ребенок учится управлять движениями рук.*** Как мы видели, младенцы поначалу пользуются руками и глазами независимо друг от друга. Так они трогают игрушку, не дотрагиваясь до нее. До тех пор, пока зрение и осязание останутся несопряженными друг с другом, младенец будет пассивен — он лишь смотрит. Младенец тогда будет активен, когда сможет соотнести свои осязательные и зрительные ощущения, когда научится брать предметы, которые видит перед собой.
Взять что-либо — очень сложная процедура. Надо увидеть предмет, надо подумать, что хочешь заполучить его; надо оценить, как далеко он находится, а затем заставить работать мышцы, чтобы подвести к этому предмету кисть руки. Но вслед за этим понадобится совершить очень точное движение пальцами, чтобы предмет можно было взять и удержать в руке. Освоение всего этого комплекса действий требует соотнесения движений руки с тем, что видит глаз. Постичь эту связь в первые полгода столь же важно, как научиться ползать и ходить во втором полугодии жизни. Более того, координация движений рук и глаз остается важнейшей в течение всей последующей жизни человека. Если ребенок ловко играет в мячик, значит, у него в достаточной степени развита координация зрения и движения.
***Слух и издаваемые звуки.*** Младенцы начинают связывать слуховые и зрительные впечатления примерно к четырем-пяти неделям жизни.
В первые недели жизни ребенок, лежа на столе во время пеленания и глядя отсутствующим взором в потолок, внимательно прислушивается к тому, что вы говорите. А вскоре он уже не разглядывает потолок, он принимается искать глазами, откуда раздается голос.
Если внимательно наблюдать за малышом в это время, можно заметить, как ребенок начал улыбаться, чтобы вызвать ответную реакцию. Самая первая улыбка возникает не потому, чторебенок увидел улыбку на вашем лице, и не потому, что вы улыбнувшись, заговорили с ним. Нет, ребенок впервые улыбнется на звук вашего голоса. Когда же он обнаружит ваше лицо и увидит, что вы говорите, он начнет улыбаться не только на звук, но и видя вас. И еще две-три недели ваша улыбка сама по себе, без звука голоса, не будет вызывать ответной улыбки.
На втором месяце жизни ребенок начинает реагировать на большее число разных звуков, чем до сих пор. Если что-то упало, он вздрогнет, спокойная ритмичная музыка будет успокаивать его по-прежнему, однако теперь ребенок реагирует и на более нейтральные, неярко выраженные звуки. Его реакция на конкретный звук зависит обычно от настроенияи от общего состояния. Включите пылесос или фен, когда ребенок будет в плаксивом настроении, раздражен, готов раскричаться; звук будет для него последней каплей: он безутешно заплачет. Но включите тот же пылесос или фен, когда у ребенка хорошее настроение, и тот же звук вызовет у него улыбку, он весело начнет сучить руками и ногами. Лишь голос действует на него всегда умиротворяюще в любых обстоятельствах и при любом настроении.
***Первые преднамеренные звуки.*** Поскольку у ребенка существует ярко выраженный интерес к голосам людей, не удивительно, что его собственные осмысленные звуки, как правило, возникают при общении с другими людьми: когда взрослые держат его на руках или играют с ним. Кое-какие звуки, имеющие отношения к плачу, ребенок издает уже после рождения, однако довольное "гуканье" после кормления или попискивание перед тем, как заплакать, не являются преднамеренно издаваемыми звуками — они лишь характеризуют состояние организма.
Примерно к полутора месяцам ребенок начинает реагировать, если вы улыбнетесь ему и заговорите с ним: он улыбнется, начнет сучить руками и ногами, будет в довольном настроении. К двухмесячному возрасту он добавит к улыбке некоторые звуки "от себя" и время от времени будет издавать мелодичный "щебет". Недели через две-три ребенок отделяет улыбку от "разговора". Теперь он улыбается вам в ответ на вашу улыбку. Когда же вы заговариваете с ним, он "отвечает" вам. Те младенцы, с которыми родители много разговаривают, "словоохотливы". Те, за кем ухаживают молча, на кого вообще обращают мало внимания, гораздо меньше любят "поговорить". Конечно, младенцы "разговаривают" не только тогда, когда вы обращаетесь к ним. Они нередко издают звуки, пока лежат одни в кроватке или в коляске. Однако чем больше слов слышит и воспринимает младенец при общении со взрослыми (причем слов, обращенных непосредственно к нему), тем больше он 6удет "практиковаться", когда предоставлен сам себе.
Звуки, издаваемые в таком раннем детстве, отнюдь нельзя назвать речью в том смысле, что ребенок хочет выразить нечто определенное, однако они постольку выполняют функции "речи", поскольку ребенок намерен вступить в контакт с окружающими. Он использует свой голос как способ взаимодействия с родителями. Допустим, вы что-то сказали ребенку, он "ответил" вам, но потом замолчал, словно ожидая вашей реакции. Если вы "отвечаете" ему, он ждет, пока вы не кончите говорить, и снова издает некоторые звуки. Его стремление "поговорить" проявляется только как реакция на ваш голос. При наличии других звуков ничего подобного не происходит. Малыши, любящие "поговорить" (неважно — с другими людьми или с самим собой), как правило, ведут себя в одиночестве более спокойно, чем менее "разговорчивые". Вот еще одна причина, отчего дети, которым взрослые уделяют много внимания, более расслаблены и довольны своим существованием, не столь требовательны по сравнению с младенцами, чьи родители из боязни избаловать их мало общаются с ними.
***Лепет.*** От четырех месяцев до полугода ребенок обычно издает настоящий поток звуков, который называется лепетом. Ребенок достиг возраста, когда все в его жизни стимулирует дальнейшее развитие. Он со вкусом и удовольствием сучит ногами и руками, играет руками, замахивается на подвешенные или лежащие около него предметы, приходит в полный восторг, когда ему удается достать до них; он радуется всему и взахлеб комментирует все. Он будет по-прежнему "отвечать" вам, если вы заговорите с ним, но теперь он редко лежит молча, когда предоставлен сам себе.
С трех до четырех месяцев ребенок больше всего издает открытые звуки. Он тянет "а-а-а" и "о-о-о". Часто говорят, что ребенок "гулит", и это очень точное определение: действительно похоже на "гуление" голубей.
К гласным раньше остальных добавляются согласные "п", "б" и "м". Благодаря этому "гуление" превращается в сочетания, которые очень похожи на слова. Чаще всего замечают слог "ма-а-а". Обычно матери думают, что ребенок пытается позвать их. А некоторые папы начинают волноваться, почему это ребенок не говорит "па-а-а". На самом деле эти звуки не имеют никакого отношения к попыткам назвать или обозначить родителей. Ребенок говорит "ма-а-а", поскольку звук "м" он осваивает, как правило, раньше, чем "п".
Взрослея, ребенок обязательно издает звуки все большей и большей фонетической сложности. Наблюдая за реакцией ребенка на внешние слуховые раздражители, можно достаточно рано определить, утрачен у него слух или нет. Если он никогда не поворачивает голову, чтобы посмотреть, откуда раздается ваш голос, если он не вздрагивает, когда вы роняете кастрюлю, нужно обязательно обратиться к врачу — как бы много ни "разговаривал" ребенок.
***Слух и слушание.*** В четыре-пять месяцев ребенок, с которым много разговаривают, обучается все более и более сложным звуковым сочетаниям. Когда вы говорите с ним, младенец внимательно вглядывается в ваше лицо. Как только в потоке слов возникает пауза, ребенок "ответит" вам. Оставшись один, он будет учиться издавать различные звуки. Многие родители считают, что ребенок учится говорить, подражая взрослым. Поэтому взрослые упрощают то, что говорят малышам, выделяют отдельные слова — так, по их мнению, ребенок быстрее научится говорить, подражая им. Однако младенцы учатся говорить, отнюдь не подражая, и потому попытки заставить их повторять слова вслед за вами неэффективны и бессмысленны. Ведь разговаривая с ребенком, вы дадите ему больше, чем модель для подражания: ваше общение — хороший для него стимул произнести все звуки, которые он уже умеет воспроизводить, и еще выговорить какие-то новые сочетания.
И хотя ребенок не пытается подражать вам, он изучает ваш голос. На этом этапе жизни он учится различать голоса на слух.
***Помогите ребенку "разговаривать".*** Ребенок "говорлив" в этом возрасте ровно настолько, насколько вы его в этом поощряете. В дальнейшем его умение хорошо говорить будет определять степень его готовности учиться самым разным вещам. Поэтому важная задача родителей — поддержать такой "разговор", который будет стимулировать развитие ребенка.
Говорите ребенку, что вы делаете, когда ухаживаете за ним. Раздевая его, называйте одежду, которую вы с него сняли, части тела. Когда купаете его, говорите, что вы намыливаете его или какой предмет хотите взять. Когда кормите ребенка, расскажите ему, из чего приготовлено блюдо, что он получит еще. Говорите нормально, не упрощая. На этом этапе развития ребенку нужна ваша плавная, интересно звучащая речь. Если вы специально начнете говорить медленно и упрощенно, если вы будете стараться говорить понятно для малыша, речь ваша станет неестественной. Ребенок с одинаковой радостью отреагирует как на вашу сентенцию о развитии событий в мире, так и на хорошо продуманное простое предложение про собачку. Если вам нравится "детская" манера говорить — что ж, пользуйтесь ею. Если она вам претит — не прибегайте к ней.
Показывайте ребенку книжки-картинки, называйте предметы, нарисованные там, и объясняйте ему так, как вы объясняли бы это трехлетнему ребенку, что эти предметы делают. Ребенку понравятся рисунки и разговор о них, хотя он не поймет того, что вы объясняете.
В процессе игры обязательно разговаривайте с ребенком. Это очень важно, особенно если вы ощущаете неловкость, когда приходится разговаривать с малышом при других. Иногда малышу не хватает общения с вами, поскольку вы предпочитаете говаривать со старшим ребенком — он понятливее, гораздо лучше реагирует на ваши слова.
Важнее всего - прислушиваться к ребенку и попытаться ответить ему, причем ответить вразумительно, словами, и притом всякий раз, когда ребенок начинает лепетать, "обращаясь" к вам. Помните, что ребенку сейчас нужны не замечания по ходу дела, не монолог, сколько бы хорошо вы его ни построили, - ему нужно разговаривать с вами. Допустим, вы не умеете сами завязывать разговор, вам трудно найти тему, - во всяком случае, заставьте себя отвечать ребенку, когда он сам делает попытки "заговорить" с вами.
***Особенности психики.*** Настанет день, когда вы вдруг почувствуете, что ребенок перестал быть для вас существом непредсказуемым, источником сплошных волнений, перевернувшим вашу привычную жизнь. Вы воспринимаете его теперь как человека, имеющего собственные вкусы, пристрастия, характерные особенности.
Как только это произойдет, значит, ваш ребенок окончательно приспособился к существованию вне материнского организма, и он уже не новорожденный, а грудной. Никто, кроме самих родителей, не в состоянии определить, когда происходит это событие. Если роды легкие, если сразу после них у вас с ребенком установился контакт и нет существенных расхождений между требованиями ребенка и вашими ожиданиями, то все способствует тому, чтобы ребенок перешел в стадию грудного довольно быстро. Однако послеродовая депрессия, трудности с кормлением и все неожиданности, проистекающие от того, что с ребенком надо общаться иначе, чем вы это себе представляли, растягивают период новорожденности. Но ваш ребенок обязательно повзрослеет и станет грудным — не через две недели так через два месяца.
Справляться с "грудничком" куда легче, чем с новорожденным. Даже если вам достался не ребенок, а сущий чертенок, вы уже знаете, на что именно этот чертенок способен, можете заранее сказать, какой подход нужен к нему. Главное- вы способны отличить, когда он доволен жизнью, а когда несчастлив.
Ребенок вполне ясно дает понять, что больше всего ему нужны люди, которые бы постоянно о нем заботились, т. е. вы, родители. Возможно, вы еще не успели по-настоящему полюбить его, однако и его привязанность к вам зиждется пока на чистой необходимости. Ребенок выживет, если привяжется к вам, поэтому он делает все от него зависящее, чтобы вы заботились о нем. По прошествии первых недель все больше и больше становится заметно, сколь сильно растет интерес ребенка к людям. Младенца прямо-таки завораживает ваше лицо: всякий раз, когда оно оказывается достаточно близко от его глаз, он принимается изучать его. Малыш прислушивается и к звуку вашего голоса, причем руки и ноги его вздрагивают, как только он услышит знакомый голос. Уже скоро ребенок начнет поворачивать голову, чтобы посмотреть, кто именно заговорил. Если вы возьмете его на руки, он тут же перестанет плакать. Поносите ребенка на руках, бережно прижимая к себе, — и он будет донельзя доволен. Он явно нуждается в вас, и вы ему нравитесь. Теперь-то у вас должно появиться ощущение уверенности в своих способностях и возможностях.
И пусть эти реакции грудного ребенка еще недостаточны, чтобы вы всем сердцем привязались к нему, — у него имеется про запас потрясающий козырь: через один или два месяца после рождения он впервые улыбнется вам.
Когда ребенок улыбается, выглядит это как проявление любви к вам, однако он не способен еще любить хотя бы потому, что пока не способен отличать одного человека от другого. Его первые улыбки — всего лишь попытка быть приятным для взрослых, желание привлечь к себе внимание. Чем больше ребенок улыбается, "гулит" и взмахивает ручками при появлении взрослых, тем больше внимания будут оказывать ему взрослые, тем активнее он отвечает на него. Ребенок будет стараться еще крепче привязывать их к себе, отпуская невероятные улыбки, от которых у кого угодно дрогнет сердце.
Но пока эти восхитительные улыбки предназначены не вам лично. Правда, примерно к трем месяцам ребенок станет узнавать вас. И самые очаровательные улыбки будут вызваны вашим появлением.
В нормальной семейной обстановке большинство младенцев выбирают предметом первой всвоей жизни любви собственную маму, которая заботится о малыше со всем жаром души, ласкает его, гладит, улыбается ему, играет с ним. Все это имеет огромное значение для младенца и укрепляет взаимную любовь.
Всякому ребенку обязательно нужен кто-то, к кому он испытывал бы особую привязанность. Ведь это — первое чувство, благодаря которому ребенок получит представление об окружающих людях, о мире. Пережив подобную "младенческую любовь", ребенок впоследствии будет способен по-настоящему полно пережить все оттенки "взрослых" чувств, а в один из дней и сам сможет подарить своим детям такую же самозабвенную любовь, какую он сейчас требует от вас. Если же он не ощущает в достаточной мере любви, тепла, то будет развиваться не так быстро, как позволяют его внутренние резервы, а в дальнейшем, возможно, не сможет глубоко и сильно полюбить и сам. Однако если ребенок испытывает сильную привязанность к одному человеку, это никак не означает, что он не в силах полюбить других. И в этом он ничуть не отличается от вас. И чем больше у ребенка возможностей ощутить вашу любовь, тем больше он способен проявить нежность по отношению к другим. Ведь любовь обязательно порождает любовь.
Мало кто из отцов может похвастать тем, что младенец им первым выказал знаки своего особого расположения, ведь повседневные мужские обязанности обычно не позволяют отцу быть всегда рядом с ребенком. Однако если отец проявляет внимание к ребенку, а также поддерживает эмоциональную связь между матерью и младенцем, тор вскоре он испытает к нему не меньшее по силе чувство, чем мать.
Примерно к четырем-пяти месяцам сам факт, что отец бывает дома не часто, заставляет ребенка устанавливать контакт с ним. Всякий раз, когда отец остается дома, ребенок начинает обращать на него особое внимание: для него привлекательно все, что имеет отношение к отцу, — его лицо, голос, его манера играть с ним. Как только ребенок почувствует удовольствие от общения с отцом, последний может начать устанавливать с ним отношения, которые будут касаться только их двоих. Но нет необходимости соперничать с матерью в борьбе за любовь ребенка. Надо строить свои собственные отношения, которыми ребенок с возрастом наверняка будет очень дорожить.
Многие женщины наслаждаются этим периодом материнства: младенец доставляет им радость, дает почувствовать себя любимой, единственной, незаменимой. Мать нужна ему все время, пока он бодрствует, однако малыш требует не только ухода, но и нуждается в эмоциональном и интеллектуальном общении с ней.
Однако не всем женщинам приятен этот период. Некоторые из них не получают никакого удовольствия от того, что ребенок нуждается в них, радуется их обществу, — они чувствуют себя связанными по рукам и ногам, полностью зависящими от произвола маленького тирана. Такие мамы ждут не дождутся той минуты, когда ребенок заснет и ему не надо будет уделять внимания: ни физического, ни душевного. У них совершенно не хватает сил на то, чтобы понять, каковы ощущения ребенка, что ему сейчас нужно. Накормить голодного младенца или подмыть его, когда он испачкает пеленки, кажется им куда более легким делом, чем поиграть с ним, пообщаться, составить ему компанию, чтобы он не чувствовал себя одиноким.
Вспомните, какую важную роль вы играете в его жизни, - и это, может быть, облегчит ваше состояние. Ведь одна мысль о том, что от вас зависит счастье ребенка, его отношение к жизни, его развитие, придаст вам силы и поднимет настроение.
Помогите ребенку, и в выигрыше будет вся семья: ребенок будет жизнестоек, "упруг", у него чаще будет хорошее настроение, и общение с ним станет приятным. Если же вы откажетесь помочь ребенку, попытаетесь ограничить время общения с ним, проиграют все — и вы сами прежде всего: ребенок станет трудноуправляемым, капризным, и никому не доставит удовольствия его компания. Поэтому попытайтесь без внутреннего возмущения выполнить все его пожелания, проникнитесь его состоянием, обращайтесь с ним так, как он того хочет, и вы почувствуете, что делаете это не только ради него, но и ради себя. Нравится вам это или нет, но вы теперь одна семья.

**Используемая литература:**
1. Б. Спок. "Ребенок и уход за ним".
2. Ю.А. Белопольский. "Для вас, молодые мамы".
3. Журналы: "Работница", 84, № 12 ; "Факультет здоровья", 87, №№ 11,12.
4. "Энциклопедия пап и мам".