

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов

Будем знакомы

Здравствуй, читатель!

Открытая тобой книга содержит тщательно продуманное и со временем переосмысленное описание отцовского опыта. Здесь я собрал все свои знания о беременности женщины, о рождении и воспитании детей. Книга может пригодиться каждому, кто ждет пополнения в своей семье, и особенно тем будущим отцам, для которых известие о беременности спутницы жизни стало сюрпризом. Я обращаюсь преимущественно к мужчинам, но не потому, что я тайный женоненавистник. Главная цель этой книги – помочь человеку уютно устроиться в роли отца.

Осознание того, что люди становятся родителями не в момент рождения ребенка, а когда узнают о состоявшемся зачатии, ко мне пришло только во время второй беременности супруги. У тебя же есть шанс не допустить многих ошибок, и, может быть, отцовство станет для тебя своего рода хобби, тем, что человек любит больше всего в жизни. Во всяком случае, попробовать получить удовольствие от статуса родителя стоит. У меня это получается, уверен, и у тебя будет не хуже.

С нерушимой верой в существование отцовского инстинкта, Виктор Кузнецов

Беременность и роды, или Отцом становиться сложно

В жизни каждого мужчины наступает момент, когда он не понаслышке узнает, откуда же все-таки берутся дети. Нет, чисто теоретически он, конечно, уже давно – класса со второго – знает, что к чему. И даже не без удовольствия смакует подробности процесса – сначала с пацанами во дворе, а по мере взросления все с теми же пацанами, но уже в более приличных местах. По-настоящему же все мифы про аиста и капусту развеиваются только после пресловутого: «Милый, я беременна». Причем, судя по опыту моих более прагматичных друзей, даже планирование зачатия не сильно влияет на мощность эмоционального потрясения от этой женской фразы. Теперь по порядку, что делать тем, для кого эта фраза уже прозвучала... и неожиданно.

«Милый, я беременна!»

Не знаю, как там было у тебя, но я уже за несколько дней до «часа икс» знал – что-то произошло. Уж больно подозрительным было поведение моей суженой. Не знаю, с какой целью она вынашивала подобную новость в себе несколько дней, но вела она себя в это время приблизительно так:

Ну, вот как-то так мне сообщили одну из самых важных новостей моей жизни. Даже она потом согласилась, что «как-то глупо себя вела». А я в первые дни проявления симптомов беременности подумал: «Опять телефон сломала... Ну сколько можно!» Но сейчас не об этом. Итак, свершилось, она беременна. Что делать?

В принципе, от тебя в это время требуется не так уж и много. Если она мечтала о запланированной идеальной беременности, то, возможно, придется некоторое время удерживать ее на краю паники, не давая туда окончательно свалиться. А так, вроде, пока больше ничего. Жене надо будет пройти обследование. Поскольку ребенок не планировался, у нее могут обнаружить недолеченные или хронические заболевания. В таком случае их лечение стоит начинать только после 12-й недели беременности исключительно специальными препаратами. Возьми на себя контроль над своевременным посещением врачей, сдачей анализов и рациональным режимом дня.

Честно говоря, в большинстве случаев незапланированная беременность ничем не отличается от запланированной. Если уж у вас с супругой все получилось по старинке, не стоит слишком переживать. Дней так через 200 с лишним ты станешь отцом. Однако до этой знаменательной даты еще надо дожить.

Беременная женщина – как себя вести

Итак, что объективно происходит с организмом и психикой беременной и как будущему отцу можно привыкнуть к этому новому состоянию супруги с минимальными потерями нервных клеток?

В первом триместре

Месяц первый. Происходит следующее: ближе к концу первой недели беременности оплодотворенная яйцеклетка внедряется в стенку матки. Я был удивлен, узнав, что плацента вокруг плода окончательно формируется только к третьему месяцу. До этого времени эмбрион пребывает в свободном плавании и его развитие находится

#### Высший пилотаж

С женщиной в положении нужно говорить. Отлично, если у вас с супругой по поводу и без случаются задушевные беседы. В такой ситуации беременность вряд ли сможет ухудшить коммуникативную ситуацию в семье. Однако даже если ранее ваш тандем можно было назвать молчаливым, то сейчас все должно измениться. Особенно это касается тех, кто ждет ребенка впервые. Видишь ли, беременность – штука сложная. Неудивительно, что новые ощущения провоцируют повышенную тревожность и настороженность. В такой момент будущая мать нуждается в поддержке. Ты уж постарайся: слушай, понимающе кивай, улыбайся к месту и почаще говори, что все будет хорошо.

Таким образом, весь организм женщины перестраивает свою работу ввиду нового состояния. Постоянная мощная активность одного из участков мозга приводит к повышенной утомляемости (не веришь – попробуй в течение одной минуты смотреть на свой палец и думать только о нем, не отвлекаясь, у меня не вышло). Постоянное пребывание в положении «вкл.» этого участка приводит к сокращению других видов мозговой активности – отсюда рассеянность, вялость, сонливость и иже с ними. Понятно, что в таком состоянии работник из жены, как бронезилет из пластилина, поэтому период карьерной бесполезности ей обеспечен. Хорошо, если она уже знает о своем любопытном положении, иначе жалоб на черную полосу в жизни и слез по этому поводу тебе не миновать. Кстати, плаксивость очень даже в духе перемен, произошедших в организме.

Вследствие гормональной перестройки могут измениться гастрономические вкусы. То же самое с запахами. Моей жене начал нравиться запах бензина от байкерской куртки, а раньше она просила оставлять ее в гараже. И это плюс, товарищи! Жаль, единичный и очень кратковременный плюсики.

Возможны изменения аппетита в сторону одной из крайностей и появление первых признаков токсикоза. В принципе, набор симптомов уже достаточный, чтобы сказать о коллеге или соседке: «А Манька, кажется, беременна», но что касается себя, то здесь женщины проявляют некоторую недогадливость и обычно начинают списывать свои недомогания на парад планет, положение Луны в Близнецах или неведомую доселе болезнь, в крайнем случае на то, что ты ее достал.

Ситуация прояснится после первой задержки с последующей скупкой всевозможных тестов на беременность. До того с супругой себя лучше вести приблизительно так, как бы тебе хотелось, чтобы с тобой поступали с жуткого похмелья (тихо выполняли часть твоих обязанностей, только, чур, пиво не предлагать).

#### Полезно знать

Беременная женщина должна питаться по следующим формулам:

1–5 мес.: суточная норма +  $\frac{1}{4}$ ;

6–9 мес.: суточная норма +  $\frac{1}{2}$ .

Норма энергетической ценности суточного рациона для женщины среднего роста и телосложения, выполняющей работу средней тяжести, составляет 2000 ккал. Для своей женщины прикинь сам.

Повесьте где-нибудь в туалете красноречивый плакат на манер советских с текстом, что-то типа «Запор – корень всех бед. Дашь ежедневный стул!». Помогает расслабиться, клянусь. Уменьшает запоры и изжогу также правильный режим питания. Повторим пройденное.

- Дробно (пять раз в день небольшими порциями) питаться.
- Совершать медленные прогулки после еды.
- Последний прием пищи – не позже, чем за 2 ч до сна.
- Регулярно употреблять продукты, обладающие щелочной реакцией: молоко, сливки, творог, отварное мясо и рыбу, сливочное и растительное масло.
- Овощи нужно употреблять в отварном или тушеном виде, яблоки лучше запекать.

- В рационе должны присутствовать естественные слабительные – кисломолочные продукты, овощи, фрукты, сухофрукты (сушеные сливы, инжир, курага).
- Погасить изжогу можно, выпив полстакана молока или слабощелочной минеральной воды без газа.
- Хорошо предупреждают изжогу крахмалистые супы, каши, кисель.
- Не употреблять острые, жирные, копченые продукты, кофе, крепкий чай, кислые овощи, фрукты и ягоды, провоцирующие выработку желудочного сока.
- Нельзя принимать соду для погашения изжоги. Существуют специальные лекарственные препараты, которые назначают беременным женщинам (спросишь у врача).

В середине третьего месяца самочувствие будущей мамы постепенно начинает улучшаться, что тем не менее не особо сказывается на маятниковом настроении. Ее еще тошнит по утрам, и все время она хочет чего-то особенного и в пище, и от тебя.

Несмотря на маятник, в это время немного повышается аппетит. Как следствие, – прибавка в весе. Отлично, если она в пределах нормы (об этих самых пределах можно поговорить с врачом относительно только твоей женщины); больше не значит лучше, так как прибавляется количество жира, который может дать лишнюю нагрузку на сердце. На третьем месяце лучше не допускать слишком большой прибавки в весе.

В конце третьего месяца живот слегка округляется и становится видно, что женщина беременна. Моя жена в это время тайно страдала по поводу внешности. Принимала витамины-минералы для красоты (сledi за тем, чтобы она советовалась с доктором, прежде чем укреплять волосы-ногти-зубы). В принципе, она интуитивно была права: врачи действительно назначают витаминно-минеральные комплексы для беременных начиная с 12-й недели. Все помнят страшные истории мам-бабушек, когда до родов у них оставалась половина зубов («ребенок забрал»). Вот во избежание этого...

Пока родители переживают последний месяц первого триместра, зародыш, который с этого времени называется плодом, продолжает стремительно расти. К концу месяца он уже будет весить 20 г и достигнет длины 9 см. К личным достижениям ребенка добавится удлинение пупочного канатика, что позволит ему двигаться, появление первых рефлексов (глотательного и хватательного) и даже мимики лица. Кроме того, у него уже нет «хвостика», появились точки окостенения на месте будущего хребта, есть ногти на пальцах рук и полностью работающие сердечно-сосудистая, мочевыводящая и пищеварительная системы. Еще он умеет моргать. Я был удивлен, узнав, что ребенок получает питательные вещества не только через пупок и плаценту, но и заглатывая околоплодные воды и «переваривая» их силами собственного организма. Осталось пережить еще два триместра. О них далее.

Во втором триместре

Это впервые случилось где-то в конце четвертого месяца беременности. Мне позвонила жена и с трогательным волнением сообщила, что ОН шевелится. Еще долго пыталась объяснить, что именно чувствует, оперируя словосочетаниями типа «шевеление души». Из всего ее монолога я понял, что это похоже то ли на сильное сердцебиение, то ли на... но свои домыслы о сценах из фильма «Чужой» я благоразумно не стал высказывать вслух. Кажется, ощущение в целом приятное.

Вообще, скажу я тебе, неплохое это времечко – второй триместр беременности. Жена более-менее успокоилась, маятник прошел вместе с токсикозом. Мы смогли возобновить наши совместные налеты прежних времен на разные деликатесы – ее больше не тошнило. Это еще не все, что мы возобновили. Секс у нас, конечно, был и во время первого триместра, однако далеко не в том объеме, что раньше. Теперь у нее больше не было утренних «вертолетов», и мы вернулись к своим лучшим семейным традициям. Однако вернемся к особенностям совместного проживания с женщиной на четвертом-шестом месяцах беременности.

Полезно знать

Навредить ребенку во время занятий любовью невозможно, поскольку он защищен мышцами матки, околоплодными водами и оболочками. Конечно, это касается только нормально протекающей беременности. Если врач, наблюдающий жену, говорит, что у нее все хорошо, то никаких противопоказаний для занятий сексом нет. Естественно, кроме нежелания супруги.

Итак, месяц четвертый, господа! Что происходит? Во-первых, завершается формирование плаценты. Это означает, что между матерью и ребенком установилась адекватная физическая связь. Таким образом, гормональные бури понемногу стихают, а путем сообщения между двумя организмами становится пупочный канатик и «мешочек» – плацента. Жить стало легче, жить стало веселее! Ура, товарищи!

Сам плод в этом месяце подрастет еще на сантиметр и достигнет веса около 25 г. Основной рывок в развитии сделает его костно-мышечная система. С четвертого месяца ваш наследник(ца) начнет активно вертеться и делать разные запрещенные этикетом вещи – брыкаться, совать пальцы в рот и вообще вести себя непозволительно.

Самой женщине-матери на четвертом месяце становится хорошо. И в плане самочувствия, и с точки зрения настроения. Она уже свыклась с мыслью о будущем материнстве, и, поскольку оно не доставляет сейчас дискомфорта, ей нравится ее нынешнее состояние. Моя, к примеру, в это время любовалась собственной округлостью, стала более женственной, чем обычно. Даже в поведении. Теперь хорошее самочувствие позволяет начать заниматься специальной гимнастикой для беременных. (Это не значит, что прогулки отменяются!)

Не все находят на это время (женщина еще работает), но всегда можно что-нибудь придумать, было бы желание. Чтобы привлечь подругу жизни к занятиям «спортом для кенгуру», есть неопровержимые аргументы:

- рожать будет легче;
- подготовленное тело быстрее «приходит в себя» после родов – с этим аргументом будь поаккуратнее: можно вызвать упреки типа «ты не будешь любить меня толстую»;
- часто разрывов и растяжек можно избежать, если кожа и мышцы в тонусе;
- в конце концов, дохаживать последние месяцы проще без одышки.

Помни: все неопровержимые аргументы опровергаются беременной женщиной на раз-два с помощью слез. Крепись! Спорт ты должен отстоять. Твоим помощником в этой ситуации может стать ее врач, под присмотром которого (или специального инструктора) и должны проводиться «беременные» тренировки.

Что дальше? Ага, обследование. Очередное обязательное обследование проводится с 15-й по 21-ю неделю интересного положения. Мое мнение – чем раньше, тем лучше. На этот раз ей нужно будет сдать кровь для так называемого тройного гормонального теста и пройти ультразвуковое обследование. Хотя как раз УЗИ обычно проходят два раза. На первом проводится комплексное исследование плода, но часто пол ребенка еще нельзя определить точно. Большинство любопытных проходят повторное УЗИ чуть позже. После 20-й недели уже окончательно можно говорить о том, счастливыми родителями пацана или девчонки вы станете в скором времени.

Некоторой облачности в целом прекрасному солнечному настроению женщины на четвертом месяце могут придать расширение вен на ногах вследствие повышения объема циркулирующей крови и (не доведи, господи) геморрой. Обе неприятности возникают по причине недостаточной двигательной активности. Все время держим в памяти 3 часа ежедневных пеших прогулок и правильное питание, о котором я уже упоминал. Кстати, геморрой – это очень весомый аргумент в деле убеждения заняться спортом для мамочек.

Еще одна неприятность – снижение общего иммунитета. Однако с этим можно жить, если неукоснительно придерживаться правил личной гигиены.

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Пятый месяц. Что значит это словосочетание? Да хотя бы то, что половина времени вынашивания уже почти прошла. На пятом месяце завершается формирование органов и систем организма ребенка, проще говоря, дальше ему остается только расти.

Женщина по-прежнему чувствует себя прекрасно, причем настолько, что ей хочется заняться своей внешностью. Собственно, никакой мужик в здравом уме не имеет ничего против ухоженной жены, единственное «но» – нужно следить за тем, на какие именно процедуры она решилась. В список запрещенных входит покраска и химическая завивка волос (да, и мелирование в том числе), самостоятельное покрытие ногтей лаком, болезненные способы эпиляции и обрезной маникюр (это когда кожу вокруг ногтя срезают). Остальное вроде можно, но я не в курсе всех салонных «извращений», поэтому здесь просто надо руководствоваться здравым смыслом.

На шестом месяце малыш продолжает расти (его мать, к слову сказать, тоже не мельчает). Вес плода достигает 650 г, и если ребенок рождается в этот период, то у него есть шансы на выживание (при наличии в больнице кювеза – специальной кровати-инкубатора).

Женщина в это время чувствует себя отлично, что способствует здоровому аппетиту. Говоря «здоровому», я имел в виду скорее его размер, чем соответствие каким-либо адекватным нормам. Тем не менее ей нельзя больше позволять нарушать диету. Например, употребление соленой пищи может вызвать скрытые и явные отеки. О сладком и жирном также придется забыть на оставшиеся три месяца – сердце не казенное, в конце концов. Ему и так приходится работать за двоих.

Двигаться по-прежнему нужно много, но следует чередовать движения с отдыхом, больше спать. Плоду в этот период требуется много кислорода, поэтому, даже если жена уже в декретном отпуске (тем более, если она уже в отпуске), не позволяй ей засиживаться дома. Пусть хватает подруг, собаку, собак подруг, да кого угодно, и – на улицу! Если самочувствие не очень, но врач считает, что нужны занятия лечебной гимнастикой, не стоит прекращать заниматься – так как именно умеренная физическая активность может принести облегчение.

Главная твоя задача как мужчины в этот период беременности – говорить жене о ее привлекательности. Скорее всего, ты действительно оценишь особую эротичность беременной женщины, но супруга будет постоянно переживать по поводу того, что набирает вес. Не ведись на провокации типа: «Милый, правда, я сильно растолстела?» Ответить «Да» означает подписать себе смертный приговор с отстранением от тела и разговоров. Грамотнее будет ответить на этот вопрос конкретным ласкающим действием (не поглаживанием живота, а более эротичным и страстным), а уже после сказать ей комплимент, основанный «на реальных событиях» (это стоит делать почаще с целью профилактики черной депрессии и домашних ссор).

Среди дамских неприятностей шестого месяца (да и всей беременности в принципе) – проблемы с кожей: сыпь, пигментация и прочие «радости». То, как она будет с этим бороться, уже ее интимное дело.

Ты же должен проследить, чтобы упаковка косметики внимательно изучалась. Проблемы с кожей все равно исчезнут, как только нормализуется гормональный фон после родов, а различные неприятности аллергического характера вам сейчас ни к чему. Я бы вообще чтение инструкций для русского человека, привыкшего думать задним числом, занес в список полезных привычек. Однако сейчас не об этом. Ты со своей заметно округлившейся супругой успешно дожид до третьего триместра.

В третьем триместре

Да, многоуважаемые господа, начиная с седьмого месяца дама на сносях наконец-то становится похожей на этого дяденьку с остановки.

Оно и неудивительно: последние три месяца до родов плод стремительно набирает вес. А что ему остается делать? Физиологически он уже полностью сформирован, психофизиологически осталось приобрести пару-тройку рефлексов да способность к самостоятельной терморегуляции. Словом, мелочи. Он просто растет себе, увеличивая мамин живот до невероятных размеров.

На последнем триместре беременности я смог оценить, насколько все-таки мудрая штука природа. Я о том, что перед мужчиной и женщиной на завершающем этапе

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
беременности стоят разные задачи. Тебе нужно заняться подготовкой максимально удобного места для будущего чада, ей – физической и моральной подготовкой себя к родам. Вот здесь – то о свободе твоих рук и трезвости мыслей и позаботилась природа. Поясню. Дело в том, что женщина на последнем триместре погружается в себя. Она озабочена собственными ощущениями и внутренним общением с ребенком.

Уединение в этот период приносит ей удовольствие, а тебе позволяет вплотную заняться обустройством дома. Прежде чем перейти к техническим подробностям целевого усовершенствования квадратных метров, несколько моментов касательно супруги и ее самочувствия.

Полезно знать

Отпуск по беременности и родам – это оплачиваемый отпуск, который длится от 140 до 246 дней в зависимости от индивидуальных обстоятельств (многоплодная беременность и т. д.). Твоя супруга имеет право уйти в отпуск за 70 дней до предполагаемой даты родов.

Отпуск по уходу за ребенком до полутора лет оплачивается государством, а не организацией, в которой работает новоиспеченный родитель. Размер пособия составляет 40 % от среднемесячного заработка.

Основной проблемой на поздних сроках беременности становятся отеки, варикоз, одышка, частые позывы в туалет. Это закономерно (живот давит на внутренние органы, большая нагрузка на сосуды). Правильный режим питания, физической активности и отдыха – единственная панацея от всего этого.

Как бы хорошо ни протекала беременность, еще одно обследование УЗИ на 32–34-й неделях нужно пройти обязательно.

Не помешает ближе к восьмому месяцу приобрести бандаж и специальные компрессионные чулки – жене будет намного легче.

На девятом месяце у нее могут появиться боли в пояснице и так называемые ложные схватки – нерегулярные сокращения мышц матки. Бояться нечего, достаточно отдохнуть или сменить позу.

На этом, пожалуй, можно закончить инструкцию по обращению с женщиной на поздних сроках беременности.

Подготовка детской комнаты

Главный вопрос, который волнует будущего папу, следящего за растущим в геометрической прогрессии животом супруги, состоит в следующем: как подготовить строго ограниченное количество квадратных метров совместного жилища к появлению младенца? При этом желательно с минимальными финансовыми потерями и максимальным удобством. Вопрос, прямо скажем, непростой и даже какой-то издевательский в условиях нашей ценовой ситуации, но решать его придется. Давай по порядку (так проще решать).

Обстановка детской комнаты прежде всего зависит от ее (комнаты) наличия или отсутствия. Но даже в однокомнатной квартире вам придется выделить угол для ребенка. Как его лучше обставить? Во-первых, не надо захламлять пространство лишними вещами. Ничего страшного, если манеж будет привезен домой, когда в нем возникнет потребность, ему необязательно пускать корни и копить пыль на протяжении года. Все предметы ухода и мебель должны стоять на своих местах так, чтобы молодой маме было максимально удобно и комфортно.

Высший пилотаж

Если тебе противна мысль о покупке пеленальни за фантастическую сумму, а с руками при этом все в порядке, можно попробовать сделать ее самому. Идея не моя, но однажды один человек такое уже проделал. Значит, ЭТО реально. Оказывается, столик для пеленания можно сделать из готовой столешницы (или подходящей доски размером примерно 70 на 80 сантиметров) и четырех черенков от швабры. Кроме

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
того, понадобятся четыре болта с винтовой резьбой с одной стороны и саморезом с другой, а также два сантехотвода  $\frac{1}{2}$  длиной 20 сантиметров каждый.

Отводы нужны для того, чтобы место крепления было надежнее. Для этого каждый из них необходимо распилить пополам (по 10 сантиметров) и надеть на бывшую швабру (если не налезает – срезать). Для самореза в черенке следует просверлить отверстие на один-полтора миллиметра меньше диаметра самореза. Вкрутить туда саморез (рукой трудно, можно попробовать с помощью гайки на обратной стороне болта).

Осталось только отпилить в нужном месте, ориентируясь на рост супруги, и снять фаску напильником, чтобы не портить пол. Прикрепляешь ножки к столешнице – стол готов. (Лично я просто купил подходящий стол. Это на любителя.)

Следует помнить, что центр детской комнаты – детская кроватка. Сей предмет мебели представляет собой полуста-ционарную конструкцию кроватного типа с бортиками и функциональной возможностью создания ритмических колебаний.

Некоторые родители предпочитают укладывать младенца в свою кровать, тем самым решая проблему ночных кормлений с последующими укачиваниями сонными родителями довольно-таки бодрствующего ребенка. Это компромиссное решение не всегда верно: малыш может привыкнуть к совместному сну и отучить его от этого будет гораздо труднее. Можно порекомендовать на время кормления и засыпания брать «детеныша» к себе, но с последующим обязательным возвращением его на свое спальное место. Так что как ни крути, а кровать у ребенка должна быть своя – позаботься об этом. Если что-то не нравится в обстановке детской (практика покажет), экспериментируем и делаем перестановку. Здесь математический закон о перестановке слагаемых и неизменности суммы абсолютно неприменим. Да и фэн-шуй не работает, если что.

Ванная. Подготовь место для купания ребенка. Надо сделать так, чтобы в ванной спокойно могли развернуться двое взрослых. Говорят, что некоторые дети не любят купаться. Врут. Надо просто определить время, когда ребенок адекватно реагирует на водные процедуры. Определяется методом проб и ошибок. Купать младенца нужно будет каждый день, так что в твоих же интересах предусмотреть все так, чтобы процедура была максимально необременительной для обеих сторон – участников помывки. Присутствие отца при этом процессе всенеизбежно, в том числе из соображений безопасности. Можешь взять на себя, например, приготовление ванны. Сполосни ванну и горку, набери воду, проследи за температурой. Поздние приходы с работы не отмазка. Купай поздно вечером.

Коляска. Сколько фирм-производителей, столько и мнений об идеальной коляске. Мне эти фирмы за рекламу не платили, поэтому я, как человек независимый, просто пытаюсь мыслить логически. Прежде всего коляска должна свободно въезжать и помещаться в лифте как минимум с одним человеком рядом. Следовательно, выбор коляски надо начинать с замеров лифта и дверного проема. Если же в вашем доме вообще нет лифта, тогда дело упрощается: надо просто найти легкую (самую легкую!) коляску. Обязательными принадлежностями коляски должны быть москитная сетка и дождевик. Остальное – дело вкуса. Сейчас появились разные коляски-трансформеры.

Если твоя супруга в юности не занималась тяжелой атлетикой или борьбой, то это не для нее – они очень тяжелые. Выход есть: коляски «два в одном» (колеса остаются те же, а «верх» можно менять – зимний и летний).

Пеленальный столик. Можно купить или сделать самому. Обязательно в непосредственной близости от него (а лучше сразу под ним) надо расположить отдельное ведро с крышкой (для подгузников б/у). Не забудь вложить в него пакет для мусора.

Сушилка для белья. Это обязательно, как воздух. Стирать теперь придется постоянно, поэтому хроническая «завешенность» всех веревочек и мебели в доме тебе обеспечена, если не организуешь сушилку.

На этом я, пожалуй, закончу свои поучительные речи. Все остальные советы по совершенствованию дома тебе подскажет сама жизнь, после того как в ней появится

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
маленький, но очень требовательный родственник.

Что класть в родовой пакет

«Предупрежден – значит вооружен». Старая добрая поговорка до сих пор не дает осечек. До девятого месяца беременности все обычно в курсе, что будет происходить, к чему стоит подготовиться заранее и т. д. К этому времени самой мамой и ближайшими родственниками перечитано множество тематической и не очень литературы. Интернет перевернут вверх ногами в поисках бесценной информации. Но! Забывают всегда лишнее полотенце или... побриться. Зато все точно знали, что следует делать, грубо говоря, если в здание роддома попадет снаряд.

Так вот, я не знаю, что делать, когда роды и война начинаются одновременно. Зато из собственного опыта могу подсказать, что делать, если война все медлит, а роды ожидаются со дня на день.

Прежде всего необходимо собрать вещи в роддом.

Лучше сделать это заранее, недели за две до предполагаемой даты родов. Твоя жена еще раз восемь успеет все перепаковать, когда вступит в действие инстинкт гнездования (а есть и такой!). Но ты, не обремененный этим инстинктом и, следовательно, действующий более-менее рационально, должен проследить, чтобы в родовом пакете лежало следующее.

Высший пилотаж

Очень удобно, если вещи, которые пригодятся жене и ребенку в роддоме, систематизированы и разложены в отдельные пакеты. Лично я предлагаю четыре таких пакета: на роды жене (и себе, если роды партнерские), на роды ребенку, на выписку супруге и на выписку ребенку. В отдельный пакет можно положить подарки, с которыми ты будешь встречать жену и новорожденного. Так намного проще ничего не забыть и не потерять в спешке.

Документы (без бумажки ты букашка):

- паспорт;
- полис обязательного медицинского страхования (и его же ксерокопия);
- договор с роддомом (либо с доктором или направление в роддом), чек об оплате услуг;
- заполненная обменная карта с результатами необходимых анализов;
- результаты УЗИ (если есть);
- родовой сертификат;
- адрес роддома и контактный телефон доктора на всякий пожарный случай;
- деньги, желательно мелкими купюрами.

Сухой паек:

- минеральная вода без газа или специальный травяной чай для родов (чай не готовь за две недели, еще испортится);
- немного еды: орехи, печенье, какой-нибудь сухо-фрукт (нет, можно, конечно, и полноценный свежий, но это уже не за две недели) – схватки могут затянуться, в это время очень хочется есть.

На роды:

- моющиеся тапочки;
- широкая теплая футболка с рукавами три четверти (ночнушка), могут выдать и



Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)  
казенную;

- теплые (но не шерстяные) носки;
- мобильный телефон;
- плеер, книги, бумага, ручка – для отвлекающих маневров во время схваток;
- часы – замерять промежутки между схватками;
- небольшое махровое полотенце;
- одноразовый бритвенный станок;
- салфетки (сухие и влажные) – побольше.

После родов маме:

- постельное белье (спросите заранее, нужно или нет);
- рубашка с застежками спереди или халат (можно две);
- ночная рубашка (не меньше двух штук);
- специальное белье – одноразовые трусы и лифчики с «крышечками» (на каждый день);
- носки (на каждый день);
- полотенце – три штуки;
- туалетные принадлежности (зубная паста, щетка, детское мыло в мыльнице, шампунь, туалетная бумага, питательный крем, расческа, дезодорант);
- специальные послеродовые гигиенические прокладки – две упаковки;
- прокладки для впитывания молока;
- посуда (чашка, глубокая тарелка, вилка, ложка);
- продукты из списка разрешенных;
- мобильный телефон (после родов не отбирай);
- слабительные свечи (не факт, что понадобятся, но пусть будут);
- полиэтиленовые пакеты для грязного белья и мусора;
- и... салфеток побольше.

После родов младенцу:

- подгузники (от двух до шести кг с пометкой «newborn») – одна большая упаковка;
- ползунки – семь штук;
- шапочки-чепчики-косынки – по одной тонкой и теплой;
- пеленки (если собираетесь пеленать) – семь штук;
- рубашечки – две-три;
- другая одежда на ваше усмотрение;
- детский крем или присыпка;
- стерильная вата – для начала одна упаковка;

- о салфетках помнишь? Теперь еще и специальные для детской попы.

На выписку:

- одеяло или конверт (по погоде), можно с ленточкой;
- две пары носков – х/б и теплые;
- косынка и чепчик;
- ползунки и распашонка;
- одежда для матери (должна подойти с пятого-шестого месяца беременности);
- обменная карта (на мать и на ребенка; сделай копию);
- люлька;
- справка в загс для регистрации ребенка;
- лист с заключением о здоровье ребенка и рекомендациями (уточни у врача, какие процедуры проводились, какие лекарства применялись);
- цветы для мамы и доктора (доктору лучше конфеты, врачи по определению материалисты);
- и последнее, не забыл, да? Правильно, салфетки, много и разные.

О том, как понять, что ехать уже скоро, читай дальше.

Как начинаются роды

Кто хоть раз видел сцену из мыльной оперы о родах и имеет своих детей, согласится, что за этот эпизод сценаристов-режиссеров надо приговаривать к смертной казни с отстранением от съемок. Потому что все на самом деле СОВСЕМ не так!

Первые признаки приближающихся родов появляются за две недели (!) до самого процесса (а не за полчаса!). Это значит, что наступают самые сложные две недели твоей семейной жизни. Итак, что происходит в этот период (не обязательно в строгой последовательности).

Меняется психическое состояние жены. Теперь ее настроение не двигается по синусоиде, а становится стабильно плохим. Не то чтобы агрессивным, скорее рассеянным и самоуглубленным. Следи внимательно за электроприборами и газом в доме, моя постоянно забывала про утюг и чайник. Еще она в это время (уже в последние дни) перебирает пеленки-распашонки и собирает-разбирает сумки для роддома – синдром гнездования, товарищи.

Опускается живот. Это хорошо. У нее пропадает изжога и одышка, но появляются боли в пояснице и частые позывы в туалет. Сидеть ей тоже становится труднее. Это не совсем хорошо.

Снижается вес. Мне объясняли, что причина – гормональная перестройка. Активизируются мужские гормоны, отвечающие за тонус, и происходит потеря веса за счет вывода лишней жидкости (сходят отеки).

Появляются ложные схватки.

Если коротко, мышцы начинают сокращаться для тренировки, обычно без боли. Главное, не поднимать панику и не мчаться в больницу, если они не регулярны. Иногда достаточно просто сменить позу (походить или, наоборот, прилечь), выпить водички и успокоиться.

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Снижается активность плода. Вполне логичное развитие событий: ребенок большой, ему тесно. Но сколько нервов будет вымотано: «Он перестал двигаться!» Будь начеку, готовь аргументы заранее, говори уверенно и спокойно.

Выделяется слизистая пробка. Она предупреждала попадание инфекции во время беременности. Это может случиться как за два дня, так и за две недели до родов. Все нормально, организм готовится к родам, причин для истерики по-прежнему нет. Соблюдаем банальные правила гигиены и спокойно ждем начала истинных схваток.

В двухнедельный период до родов ничего особенного предпринимать не нужно.

Организм сам все подсказывает – больше отдыха, меньше нервов, накопление сил (отца это также касается), которые во время родов ой как пригодятся.

Когда ехать в роддом

Если ты думал, что самое сложное в жизни – это разобрать iPhone с последующей корректной сборкой, то ты глубоко ошибался. И всю глубину своих заблуждений ты поймешь в последние дни перед появлением на свет первенца. Потому что в жизни самое сложное занятие – это убедить будущую мать не паниковать раньше времени. Итак, вот теперь пора, если...

Первое и самое главное, что следует помнить: если отошли воды, то уже точно надо ехать в роддом. Процесс (в зависимости от степени везучести супруги) может быть безболезненным или же сопровождаться схватками, но от этого его однозначность не меняется. Если ЭТО случилось, надо быстро двигаться в направлении ближайшей (или же какой-то конкретно «вашей») больницы. И намного лучше, если понятия «ваша» и «ближайшая» совпадают.

Может случиться так, что воды еще не отошли (и, кажется, не отойдут никогда!), а моральная стойкость уже на исходе. Здесь следует обратить внимание на временные промежутки между схватками. Меньше 15 минут – подавай транспорт ко входу (он же выход) и готовься стать отцом в ближайшие часы.

Полезно знать

Если схватки начались, но они еще слабые и редкие, то лучше немного потянуть время. Толку с того, что ты завезешь супругу в роддом как можно раньше, все равно не будет. Поясню. В родзал роженицу везут только тогда, когда уже начинаются потуги (то есть шейка матки полностью раскрылась). До этого времени женщине придется лежать в общей палате и слушать крики других рожениц, что не может пойти ей на пользу. Она только станет больше переживать. Лучше ей побыть дома, пока схватки не станут достаточно интенсивными.

Есть еще вариант. Схватки еще не слишком часты, но с каждой новой их интенсивность нарастает. Лучше перестраховаться и выехать сейчас, ибо, как гласит народная мудрость: «Лучше перебдеть, чем недобдеть».

Еще одной подсказкой для вас обоих станут боли внизу спины, появившиеся при очередной схватке. Не объясню связи (в анатомии не слишком силен), но эта примета верная. Лучше, если у тебя к этому времени все будет готово, тогда останется только погрузить жену и неизбежных (иногда даже полезных) сопровождающих в виде мамы и тещи и на всех парах мчаться в роддом, по возможности не слишком лихача на дороге.

Партнерские роды – «за» и «против»

Еще не так давно (во времена молодости наших родителей) у новоиспеченных отцов была прекрасная традиция. Ранним утром они собирались у окон районного роддома и по команде дежурной медсестры начинали громко орать.

Количество создаваемых таким образом децибел зависело от того, насколько высоко находились окна, из которых показывали младенцев в разноцветных одеяльцах. Во избежание несанкционированных визитов молодых папаш окна эти обычно располагались не ниже второго этажа...

Современные мужчины (то есть мы) лишены последнего пристанища романтиков (двора роддома № X), и негде нам спеть серенаду любимой женщине без риска попасть на 15 суток за нарушение общественного порядка. Грустно, конечно, но что поделаешь? Зато у нас есть возможность не только притронуться к своему ребенку сразу же

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
после его появления на свет, но даже попасть в святую святых и присутствовать в палате во время его рождения.

Было бы ложью сейчас говорить: «Советую всем, это очень классно!» Я действительно принимал участие в партнерских родах вместе с женой и ни на секунду об этом не жалею. Скажу больше, я очень рад, что не смалодушничал и решил пройти через это вместе с супругой. Мои последние мыслишки на тему «Феминистические капризы – западный бред – я боюсь» исчезли, как только я поймал испуганный и благодарный взгляд жены, когда все началось. Ей тоже рожать впервые, и ей, поверь, намного страшнее. Но это я знаю уже сейчас, пройдя через все. Тебе еще необходимо взвесить все «за» и «против», прежде чем принимать решение о партнерских родах. Постараюсь непредвзято сформулировать плюсы и минусы совместных родов. Оптимизм подсказывает мне начать с положительных моментов.

Итак, ты там нужен, потому что...

- тужиться и подписывать различные бумажки одновременно, как того требуют бюрократические формальности, не просто очень обидно, но еще и практически невозможно;
- медперсонал роддома отличается особым цинизмом и безразличием, который выработался вследствие продолжительного трудового стажа; наличие здорового и в меру агрессивного человека рядом с роженицей заставляет быть внимательнее к исполнению своих прямых обязанностей;
- твоей жене очень страшно, и твое присутствие – огромная моральная поддержка для нее;
- есть шанс первым взять на руки своего ребенка;
- чисто физически можешь быть полезным: во время первого периода родов – ходить вместе с женой, делать массаж и другими доступными способами отвлекать от боли; во время второго периода – следить за указаниями врача по поводу дыхания и помогать ей все делать правильно, держать за руку, поить водой, вытирать пот в конце концов (извини за интимные подробности).

Тебе не нужно там быть, если...

- твоя душевная организация настолько тонкая, что у тебя случаются истерики или периоды ступора;
- ты не проходил специальной подготовки (курсов для будущих родителей) вместе с женой – в таком случае вряд ли ты сможешь сохранять спокойствие, а нервных там хватит и без тебя, тем более ты, не зная, что происходит в конкретный момент, можешь давать противоречивые и глупые советы – попросту будешь мешать;
- зная свою супругу, ты уверен, что она в твоём присутствии будет сдерживать себя и стараться «быть красивой» – это может продлить роды, вызвать осложнения и очень не понравится врачу;
- для тебя дорого пройти специальное обучение – уж тогда лучше потратиться на нормальное обустройство быта будущей матери и ребенка.

Главный аргумент против, который упоминают в дешевых журналах в рубрике «Психология» (кавычки здесь – основное смысловое наполнение названия), – ты не сможешь смотреть на жену как на сексуальный объект после увиденного – я вообще не считаю аргументом. Поясню. А зачем тебе заглядывать ей под подол? Даже она во время родов себя там не видит. Это зрелище вообще должны наблюдать только те, кто по собственному желанию выбрал себе такую профессию, то есть врачи, акушеры и медсестры. Как по мне, то простым смертным, независимо от пола, это ни к чему. Это сравнимо со знаниями о принципе работы микросхемы дисплея – мне жизненно необходимо по долгу службы, тебе сто лет не надо, мозг не казенный склад, чтобы накапливать там разный мусор...

С тем, что твой мозг – не багажник эстонского автомобиля, мы разобрались. Осталось рассказать о следующем: если жена безумно боится рожать, но тебе страшно ничуть не меньше, на партнерских родах вместо мужа может присутствовать кто-нибудь другой. Например, мама жены (только в том случае, если теща у тебя крепкий орешек с железными нервами), ее подруга или сестра (лучше рожавшие) или же квалифицированный психолог. Здесь есть куча нюансов. Нервные мамы, подруги, сестры сразу не подходят. В принципе присутствие психолога – не самый плохой вариант. Он владеет психологическими методиками облегчения боли во время родов, знает, как вести себя с медперсоналом и как соблюдать спокойствие в экстренных ситуациях, есть только одно но. Психолог – чужой человек, и его присутствие может смутить жену. Здесь все очень индивидуально. Ты лучше всех знаешь о причудах своей половины, и только вам двоим решать, кого взять с собой на роды.

Пройдя через партнерские роды, я многое усвоил для себя. О жене, наших отношениях, семье и детях вообще, даже о своей матери... Но когда начинаю излагать свои мысли на бумаге, вижу, что сам бы никогда не поверил, прочитав такое.

Уход за ребенком, или Курс молодого отца

В русском фольклоре есть одна поговорка о прямо пропорциональной зависимости между возрастом ребенка и масштабом родительских проблем, с ним связанных, а именно: «Маленькие детки – маленькие бедки». С высоты своей колокольни я с этим не совсем согласен. Объясню почему. Видишь ли, проблемы, возникающие с детьми в старшем возрасте, очень редко (естественно, при должном воспитании) приводят к нарушению родительского сна, чего не скажешь о первых месяцах жизни ребенка. Не стану скрывать, вас с супругой ждет непростой год жизни и, несмотря на это, довольно веселый. Постараюсь ниже дать пару дельных советов по адаптации.

Уже гражданин: важные формальности

Детеныш антилопы гну, только родившись, встает на ноги. Человеческий ребенок не занимается подобными глупостями. Первым делом он обзаводится кучей документов, что в мире людей так же позволяет ему выжить, как и способность убежать у антилоп...

Но довольно лирики. Говоря по существу, новорожденный автоматически становится гражданином державы, что подтверждают соответствующие документы. О них подробнее.

При выписке из роддома должны быть получены:

- обменная карта роженицы – для женской консультации (в ней подробности течения беременности и родов);
- обменная карта ребенка – для детской поликлиники (в ней информация о состоянии здоровья новорожденного от рождения до выписки, замечание о проведении вакцинации);
- 3-й талон родового сертификата;
- талоны № 3-1 и № 3-2 родового сертификата, предназначенные для оплаты учреждениям здравоохранения услуг за два первых полугодия диспансерного наблюдения ребенка;
- справка о рождении (медицинское свидетельство о рождении) с информацией о дате рождения, поле младенца и фамилии врача. С ней вам необходимо пойти в загс за свидетельством о рождении.

Что делать с этой кипой документов? Объясняю, придерживаясь логической последовательности. Наверняка вы с женой уже определились с именем наследника. Осталось это имя документально зафиксировать. Для этого ты собираешь – почему ты? потому что жена еле ходит после родов! – в красивую или не очень папочку или пакетик (все зависит от степени твоей аккуратности) справку о рождении из роддома, свой паспорт, паспорт жены (подруги), свидетельство о браке (если расписаны). Со всем этим добром ты не позднее чем через месяц после рождения (столько действительна справка из роддома) направляешься в сторону местного загса, где подаешь соответствующее заявление, добавляя к нему захваченные из

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
дому бумаги.

Высший пилотаж

Проживая на просторах постсоветской страны, думаю, ты и сам догадываешься, но все же предупрежу – заняться всей этой бумажной волокитой стоит как можно раньше. Откладывание дел в долгий ящик – очень популярное хобби среди наших людей, но не стоит забывать, что в государственных органах тоже люди работают. Им свойственны те же слабости, поэтому есть вероятность, что из острой документальной недостаточности твоя беготня по кабинетам перерастет в хроническую. Так что, как говорил классик: «Куй железо, не отходя от кассы!»

Если вы не расписаны, подруге необходимо будет пройти с тобой, тебе – подтвердить отцовство. Затем ребенку присвоят выбранное вами имя и фамилию одного из родителей (традиционно – твою), что и зафиксируют документально в свидетельстве о рождении. Вместе с ним в загсе вам должны выдать справку для получения пособий на ребенка, которая действительна на протяжении шести месяцев с момента выдачи. И на всякий случай лучше сразу проверить правильность написанного в справках. Человеческий фактор может потом здорово потрепать нервы.

Придя домой, разувшись, вздохнув с облегчением, все же не спешి расслабляться – это еще не все формальные процедуры. Сегодня просто отдохни от запаха бюрократии и собери в освободившуюся папочку (пакетик) следующую порцию документов для регистрации ребенка по месту жительства. Этот уровень сложнее, необходимо будет собрать некоторые справки. Тебе понадобится заявление от прописанного по фактическому месту жительства родителя с просьбой о регистрации ребенка. К нему необходимо прикрепить: свидетельство о рождении ребенка и его ксерокопию; выписки из лицевых счетов и домовых книг с места жительства отца и матери (взять можно в паспортном столе); заявление от второго родителя о том, что он не возражает против регистрации ребенка; паспорта обоих родителей с ксерокопиями; свидетельство о браке.

Все справки должны быть заверены начальником ЖЭКа. Паспорта заберут на несколько дней, после чего вы получите справку о прописке ребенка и его проживании вместе с родителем (нужна для получения пособия на ребенка). Кроме того, в свидетельстве о рождении ребенка поставят маленький штамп, и, заметь, все это совершенно бесплатно (а нервы, как валюта, не котируются!).

Получил на руки справку о прописке чада? Хорош радоваться – тебе еще нужно оформить полис обязательного медицинского страхования.

Так что собери волю в кулак, возьми паспорт и свидетельство о рождении и дуй в поликлинику по месту жительства. Там во временное пользование (пока будет оформляться полис) тебе выдадут лист регистрации заявки на полис ОМС, которым придется довольствоваться, пока не изготовят сам полис.

Думаешь, это уже все, бюрократические мытарства окончены, а ты свободен, как ветер? Как бы не так. Еще пучок крепких нервов придется истратить на оформление пособия по уходу за ребенком. Для этого тебе нужно что? Правильно, еще пара справок!

Во-первых, справка о рождении ребенка (тебе ее должны были выдать вместе со свидетельством о рождении). Во-вторых, если до беременности супруги вы оба работали (учились), то нужна справка с места работы (учебы) второго родителя (тебя) о том, что тебе такое пособие не начисляется (обратись в свою администрацию). С этими двумя справками супруга идет в свою администрацию, где пишет заявление о назначении пособия, прилагая к нему раздобытые тобой справки.

Кроме того, если совместный с супругой доход меньше установленного в регионе прожиточного минимума, то ваша семья имеет право на начисление ежемесячного пособия на ребенка. Для его получения тебе нужно обратиться с соответствующим заявлением в собес и приложить к нему все те же справки. На этот раз тебе понадобится еще и справка о доходах с места работы.

Ну как? Чувствуешь себя героем? А то! Зачать человека было гораздо проще, чем оформить гражданина. Теперь лучше понимаешь разницу между человеком и антилопой

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов buckshee.petimer.ru  
гну? То-то...

#### Что делать в первые дни

Первые дни после появления в доме ребенка, вероятно, самые трудные. Много, конечно, зависит от врожденного темперамента наследника. Есть дети, которые просыпаются ровно три раза за ночь, как написано в учебнике, едят и спокойно засыпают снова, но есть и такие, которые орут почти всю ночь. Здесь уж как кому повезет. В любом случае ты адаптируешься за неделю-две.

Итак, что нужно сделать в первую очередь.

Взять двухнедельный отпуск на работе. За 14 дней супруга немного адаптируется и сможет справляться с ребенком днем одна, пока ты будешь на работе.

#### В тему

Спящие дети – это не только мило, но еще и наконец-то!

Повесить градусник в комнате, где будет спать ребенок, и проконтролировать, чтобы температура в ней была в пределах 20–22 °С. Естественно, в дом могут набежать доброжелатели и посоветовать поднять температуру, чтобы «дитя не замерзло». Не ведись. Если хочешь, чтобы малыш чувствовал себя хорошо и нормально спал, температура должна поддерживаться на указанном уровне.

Проконтролировать, если есть возможность, влажность воздуха. Оптимально, чтобы она держалась на уровне 50–60 %. Особенно актуален этот совет, если у тебя в квартире пластиковые окна и кондиционер. Можно, конечно, попробовать обойтись какой-нибудь емкостью с водой возле радиатора, но специальный увлажнитель воздуха эффективнее.

Выбрать оптимальное расположение кровати, без сквозняков и излишнего обогрева. Лучше, если детская кровать будет стоять не в вашей с супругой спальне, а в соседней комнате. Это позволит вам хотя бы немного поспать. Плач ребенка вы услышите и из другой комнаты, зато малыш не потревожит ваш сон, когда будет просто ворочаться.

Договориться с супругой о постоянных местах для детских вещей. Например, подгузники могут лежать только под пеленальником, поэтому искать их в холодильнике бессмысленно. Строгий порядок сэкономит уйму времени и нервов.

Откорректировать свой режим дня в соответствии с ритмом жизни ребенка. Просыпаясь вместе с ним, пока жена занимается кормлением, ты вполне можешь успеть приготовить завтрак или закинуть в стирку детские вещи. Используй время рационально.

Уход за ребенком в первые дни жизни мало чем отличается от ухода за ним в последующие. Разве что после купания в первые дни пупок нужно мазать зеленкой. В остальном все то же самое: детеныша нужно любить и уважать, быть к нему внимательным, вовремя менять подгузники и любить с ним общаться. Обо всех этих премудростях я расскажу подробнее ниже. Пока просто привыкайте друг к другу.

#### Что ест малыш

Вопрос о кормлении новорожденного едва ли не самый распространенный среди молодых родителей. Бесспорно, хлеб и зрелища – извечные вопросы, интересующие простого обывателя. Поскольку полноценной личностью ваш ребенок станет чуть позже, то пока и его можно приравнять к простому обывателю. Если «зрелищ» он еще потребует от вас через некоторое время, то «хлеб» ему нужен с первых минут жизни. Об этом он не стесняется громко сообщать посредством плача.

#### Как кормить

Есть два противоположных мнения по этому вопросу: кормить по часам или по требованию. Смешно, но какой бы способ вы ни выбрали, кормить придется приблизительно через те же промежутки времени – 2,5–3 часа. Следовательно, выбор в пользу схемы питания стоит делать исходя из ее удобства для молодой мамочки. С ростом ребенка интервалы между кормлениями будут увеличиваться, малыш сам даст знать, когда захочет есть. Даже если вы решили питаться по часам, не думаю, что

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
крепко спящего ребенка стоит будить для кормления, а потом опять укладывать спать – глуповато как-то. Лучше прислушаться к природе и желаниям малыша.

#### Чем кормить

Ответ однозначный – грудью. Если есть возможность (здоровье матери позволяет, есть молоко), то лучшего питания для новорожденного не существует. Если ты думаешь, что кормление грудью проще одноядерного процессора, то ты не прав. Здесь тоже есть свои нюансы. Жена под присмотром акушерки в роддоме, скорее всего, уже усвоила, как ребенок должен захватывать сосок вместе с ареолой и что покалывание в груди при кормлении – это нормально, как и боли в нижней части живота (это сокращения матки, вызванные выделением специфического гормона). Можешь подсказать, если что-то она делает немного не так, но не навязывайся со своими советами. Это будет выглядеть примерно так же, как если бы жена рассказывала мне, как лучше заменить шлейф в планшетном компьютере, что уже само по себе смешно, согласишься. Сытый ребенок и сам прекращает сосание.

Возможно и такое, что грудного молока не хватает. Тогда ребенка необходимо докармливать смесью (выбор смеси согласуйте с педиатром, соблюдайте возрастное соответствие). Смесью нужно готовить строго по инструкции, не перегревать ее (оптимальная температура 37–40 градусов) и не хранить слишком долго.

Если по каким-то причинам вы перешли на смешанное вскармливание, то вам необходимо позаботиться о том, чтобы желание ребенка сосать грудь сохранилось максимально долго. Дело в том, что из соски питаться намного проще. Младенец, как истинный человек, быстро привыкает к хорошему и ленится брать грудь, потому что из соски наедается быстрее. Сейчас существуют соски, имитирующие естественное кормление: они имеют соответствующую анатомическую форму (короткие и упругие), сделаны из силикона или латекса. Да, стоят дороже, но если сэкономить на ненужных навязанных «лекарствах», то может оказаться, что они тебе по карману.

#### Все о детском срыгивании

После кормления дитя надо некоторое время подержать вертикально (поносить на руках), чтобы он отрыгнул случайно проглоченный воздух. Класть ребенка на живот сразу после кормления (по рекомендации доброжелательной бабушки, «чтобы усвоилось») категорически запрещено – срыгивания и колики вам будут обеспечены.

Посуда, как известно, любит чистоту. В смысле тщательного ее мытья после каждого кормления, а не заталкивания остатков смеси в неголодного ребенка силой. Бутылочки и соски необходимо вымыть, замочить на 30 минут в горячем (около 50 градусов) 2 %-м содовом растворе для обезжиривания, затем в нем же прокипятить в течение 15 минут. Высушить. Вот теперь чисто.

На одном из форумов, где я задавал глупые вопросы начинающего отца, попалась мне на глаза следующая история. Молодая мама рассказывала, как отец семейства, впервые увидев, что ребенок срыгнул, с криком: «У нашего сына эпилепсия!» бросился вызывать скорую. Тогда это очень подняло мою самооценку: я знал, что дети иногда срыгивают. Однако потом самооценка опять упала – я был не в курсе, что срыгивание не всегда нормально. Если ты сейчас подумал, зачем тебе это знать, отвечу: потому что знания о ребенке не передаются генетически по женской линии. Следовательно, твоя жена не больше тебя осведомлена о том, что и как именно ей делать с дитятей. Вы оба еще некомпетентные родители, поэтому просвещайтесь.

#### Высший пилотаж

Когда находишься дома, возьми на себя ношение ребенка «столбиком» после кормежки – жена как раз успевает завершить гигиенические процедуры после кормления, а для тебя это еще одна возможность побыть с ребенком наедине – вам обоим необходимо налаживать контакт друг с другом.

Итак, срыгивание у новорожденных может быть симптомом временных «неполадок» или серьезных болезней. Советую намотать на ус следующую информацию: две трети детей первого полугодия жизни срыгивают каждый день. Однако это не есть норма. Вероятно, вы что-то делаете неправильно или же у ребенка имеются проблемы со



Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
здоровьем (чаще всего с желудочно-кишечным трактом).

Современные эскулапы не имеют единого мнения о детском срыгивании. Одни пытаются найти объяснения, другие (таких большинство) не относятся к проблеме серьезно: «Ничего страшного, папаша!» С такими зарплатами их безразличие можно понять. Вне зависимости от твоих актуальных доходов безразличие по отношению к собственному чаду ты позволить не можешь, поэтому вот тебе список возможных причин срыгивания у детей. Неистребимый оптимизм подсказывает мне начать с «нестрашных» причин, которые втискиваются в рамки нормы. Среди них:

- беспорядочное кормление или перекорм – это твой закаленный взрослой жизнью желудок может вместить 2 литра пива за 30 минут и при этом не отреагировать «возвратом вкладов», а организм новорожденного руководствуется исключительно рефлексом да инстинктами. Рвотный рефлекс – естественная реакция на переполнение желудка;
- неправильный прием пищи, когда допускается заглатывание воздуха при кормлении. Избежать просто: не пропускать кормлений (чтобы проголодавшийся малыш не хватал жадно еду вместе с воздухом, а медленно, как истинный аристократ, вкушал пищу), следить, чтобы не сосал пустую бутылочку, после кормления немного подержать ребенка вертикально (чтобы пузырь воздуха не попал в желудок);
- очень умный (гастроэзофагеальный, о!) рефлюкс – когда содержимое желудка непроизвольно забрасывается в пищевод;
- обычный метеоризм (колики) – газообразные вещества имеют свойство подниматься вверх, при этом выталкивают немного пищи из желудка;
- неправильно подобранная смесь;
- быстрая перемена положения тела с вертикального в горизонтальное или наоборот, особенно чревата после кормления;
- тугое пеленание, сам-то когда переешь, ремень, небось, расстегиваешь? А ребенка зачем мучишь?

С вариантами нормы определились, перейдем к более грустным органическим причинам патологического срыгивания у детей:

- почечная недостаточность;
- аномалии желудочно-кишечного тракта. Среди них чаще встречается сужение одного из отделов желудка, но может быть и грыжа диафрагмы. Это вы не сможете не заметить – срыгивания при этом частые, ребенок теряет вес;
- поражение центральной нервной системы (после тяжелой беременности и родов, при повышенном внутричерепном давлении – об этом вам скажут врачи). При этом, кроме срыгивания, будут и другие неврологические симптомы: дрожание, беспокойство и прочее;
- генетические причины. Наследственные нарушения обмена веществ в организме;
- инфекционные процессы. Невозможно не заметить! Общее состояние ребенка резко ухудшается: он вялый, постоянно и монотонно плачет, может измениться цвет кожи (при гепатите, например);
- отравление.

Однако все-таки самой распространенной причиной детских срыгиваний на первом году жизни являются родовые травмы или недоснабжение плода кислородом при родах или в течение всей беременности. Эту неприятность ребенок перерастет к полуторагодовалому возрасту. Вы также можете повлиять на проблему со своей стороны. Например, можно попробовать разделить суточную норму питания на больше приемов (не пять, а семь раз в день, но меньшими порциями). Можно не кормить

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
малыша лежа, лучше держать его по диагонали, время от времени переворачивая вертикально.

Или класть ребенка на живот перед едой. Маме стоит перестать употреблять продукты, провоцирующие газообразование. В конце концов, можно приобрести специальное лечебное питание, но это уже только после того, как посоветуетесь с врачом.

Впрочем, большинство родителей вообще не заморачиваются по этому поводу. Ты, конечно, тоже можешь пойти по пути наименьшего сопротивления и не обращать на срыгивания внимания. Лично мое мнение: не так уж и сложно придерживаться вышеупомянутых рекомендаций. Грех не попробовать.

Как вводить прикорм

Человек – существо всеядное. В три-четыре месяца он еще об этом не знает, но ваша задача как родителей ему об этом поведать. Лучший способ рассказать о чем-то – практическая демонстрация. Вот месяца в три-четыре ее уже можно начинать, потому как на одном молоке доброго молодца или красную девицу не вырастишь.

С чего начать? Лучше начать вводить прикорм после консультации у педиатра. В зависимости от состояния здоровья малыша и от типа вскармливания (грудное или искусственное) сроки начала введения прикорма существенно варьируются. Если врач махнул жезлом, дунул в свисток и пожелал счастливого пути, смело начинайте приучать ребенка к новому питанию.

Традиционно первым продуктом, который попробует ваше чадо после молока, становится яблочный сок. Нет, никаких религиозных предрассудков. Теоретически это может быть сок любого фрукта с поправкой на географию: он должен быть традиционным для территории проживания. У нас это яблоко, потому как с вишен сок давить труднее, да и зимой их вряд ли найдешь.

Начинают прикорм в возрасте трех-четырех месяцев от роду с введения сока одного фрукта (яблока) в количестве двух капель, постепенно увеличивая «дозу». После того как ребенок привыкнет к соку яблока, аналогично можно начать вводить сок другого фрукта. Если после дегустации конкретного продукта у ребенка появились высыпания, расстройство пищеварения, рвота и иже с ними, немедленно прекратите докармливать ребенка «этим» и проконсультируйтесь с педиатром. Вводить продукты в прикорм лучше по одному, тогда точно можно будет выявить тот, на который у ребенка отрицательная реакция, и убрать его из рациона.

После двухнедельного «тестирования» пищеварительной системой малыша режима «соки» (в случае, если все хорошо) можно начать вводить фруктовое пюре по тому же принципу. При хорошей переносимости уже с четвертого-пятого месяца можно готовить соки и пюре из других «славянских» фруктов: груш, слив, абрикосов, персиков. Многие сейчас вводят в прикорм в столь раннем возрасте и бананы. Некоторые врачи не рекомендуют кормить ребенка «экзотикой» (не только фруктами) вплоть до трехлетнего возраста. Решать, конечно, тебе.

Начиная с пяти-шести месяцев вслед за фруктовыми можно начать экспериментировать и с овощными пюрешками. Стартовая дозировка – максимум половина чайной ложки. Для начала овощи тоже должны быть «наши»: картофель, морковь, капуста. Когда привыкнет к каждому монопюре (во загнул!), можно делать из них «коктейль», добавляя при этом две-три капли растительного масла.

Полугодовалому ребенку уже можно предложить съесть вместе с отцом кусочек мягкого фрукта. Поначалу он, конечно, здорово измазывается, но, как я уже говорил, повторение – мать учения: несколько совместных трапез с «предком», и твой карапуз научится достаточно уверенно держать какую-нибудь сливу ручонкой и самостоятельно жевать.

Благодатные «фруктовые времена» заканчиваются для ребенка в семь месяцев, а дальше страшный сон нашего детства – каши. Начать лучше с рисовой, гречневой или кукурузной крупы, сварив ее на разведенном 1:1 водой молоке или смеси, сделав ее полужидкой. При хорошем восприятии дитятей кашу можно будет делать густую,

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
варить на цельном молоке и даже добавлять в нее микрокусочек сливочного масла (лучше деревенского, а не магазинного). Молоко и масло постепенно можно начать добавлять и в овощные пюре, которые никуда не делись из рациона.

Дальше очередь творога. Как только ребенок привык к кашам, можно смело давать творог, естественно, лучше «бабушкин».

В восемь месяцев молодому человеку необходимо попробовать желток. Можно угостить им ребенка в чистом виде, если отказывается – идем на военную хитрость: подмешиваем его в кашу или пюре. В этом же возрасте детеныш впервые пробует хлеб. Для самостоятельного жевания ему необходимо выдать сухарик или печенье (что-то простое, без добавок).

И та-дам! Фанфары! В девять месяцев ребенок впервые попробует мясо. Для начала тоже в виде пюре или лучше начать с бульона (на нем можно приготовить пресловутое пюре из овощей). Дальше пюре из одного вида мяса можно добавить в кашу или овощи, медленно, но уверенно двигаясь прочь от вегетарианства.

В этом же возрасте ребенку можно предложить кусочек полноценного (не сухого) пшеничного хлеба и постепенно вводить кефиры-йогурты.

При хорошей адаптации к прикорму уже к первому году жизни ребенок может питаться с папой за общим столом. Пока ему, конечно, запрещены острые, маринованные, консервированные, копченые, вяленые и другие «бесполезные», но вкусные вещи. Но то ли еще будет!

Примерная схема введения прикорма на первом году жизни ребенка, находящегося на естественном (грудном) вскармливании

Примерная схема введения прикорма на первом году жизни ребенка, находящегося на искусственном вскармливании

Как держать ребенка

Кто хоть раз в жизни видел новорожденного, согласится со мной, что брать его на руки впервые как-то страшновато. Кажется, его очень легко повредить. Но если уж тебя угораздило стать отцом, то научиться держать младенца на руках хочешь не хочешь, а придется. Наука, как это часто с ней случается, отвечает на вопрос: «Как правильно держать ребенка?» так же, как и здравый смысл, а именно: как тебе удобнее, но аккуратно. В этом вопросе, как и в жизни вообще, действует правило Жванецкого «Имей совесть и делай, что хочешь!». Существует несколько наиболее естественных вариантов поддержки ребенка, держать иначе его просто-напросто неудобно. О каждом из них расскажу подробнее, а ты уже сам выберешь оптимальный для тебя и твоего чада.

Итак, классическое положение ребенка на руках воспроизводит позу, характерную для кормления грудью. При этом голова опирается на внутреннюю сторону локтевого сгиба, а другой рукой поддерживается спина ребенка. Вообще, главное при поддержке ребенка до трех месяцев – не допускать свободного «болтания» головы, которую вместе с шеей нужно поддерживать.

Обязательна для практического использования поза ношение столбиком. Необходимо поносить так ребенка после еды до отхождения воздуха. Для этого голова ребенка укладывается на плечо родителя, одна рука которого поддерживает шею и голову, другая – нижнюю часть туловища. При этом важно довольно тесно прижимать ребенка к себе, чтобы не допускать перенагрузки на хрупкий позвоночник.

Полезно знать

Не пытайся раньше времени (до пяти-шести месяцев) сажать ребенка без поддержки и тем более ставить. Позвоночник у младенца еще слаб.

Если классическое положение можно было бы назвать «позой мамы», то положение, аналогичное классическому, но лицом вниз – это «поза папы». Именно в таком положении, придерживая ребенка под живот и шею, удобнее всего делать «самолетик» и показывать ему мир с высоты.

В целях расширения поля зрения дитяти можно использовать поддержку перед грудью (как в рюкзаках-кенгуру). При этом одна рука прижимает младенца спиной к папкиной груди, а другая поддерживает под попу, слегка прижимая ноги к животу. Как вариант, ноги можно взять за стопы в ладонь и так прижать к животу, как бы усадив ребенка в позу лотоса. Говорят, что это очень полезно для тазобедренных суставов. Про суставы не проверял, но детям нравится.

Если особенно некогда возиться и нужна свободная рука, просто носи ребенка из подмышки (но только когда он держит голову). При этом ребенок прижимается бок о бок к взрослому и поддерживается под грудью лицом вниз.

Главное, когда берешь малыша на руки или укладываешь обратно в кроватку, не делать резких движений. Незачем дергать ребенка, как можно более плавно поднимаешь его, прижимая к себе, и так же медленно опускаешь. Есть подтвержденные экспериментально данные, что младенец имеет только два врожденных страха (остальные он приобретает благодаря воспитанию) – это боязнь громких звуков и потери опоры. Аккуратнее!

Как его купать

В Средние века бытовало мнение, что даже взрослому человеку очень вредно мыться чаще одного раза в неделю, а с мылом – чаще одного раза в месяц. Рад сообщить тебе, что «ароматные» Средние века давно прошли. Мыться самому нужно не реже, чем позволяет совесть и уважение к окружающим, а младенца до полугодовалого возраста необходимо купать каждый день.

Водные процедуры новорожденному можно принимать начиная с первого дня после выписки из роддома – до этого времени пупок заживает (если врач не предупредил об ином). На первых порах желательно для купаний использовать кипяченую воду. В нее можно добавить немного раствора марганцовки (с ним осторожнее – при попадании на кожу вызывает ожоги), но только первую неделю. Марганцовка – антисептик, который очень сушит кожу. Помни, что раствор должен быть слабо-розовым. Кроме марганцовки можно использовать настой трав (череды, ромашки, листьев черной смородины, любистка).

Купать младенца нужно в воде, температура которой равна температуре тела – 36,5–37 градусов. Придется обзавестись термометром, тем более что температуру пищи тоже надо как-то проверять. На крайний случай, до покупки термометра, температуру воды в ванночке можно проверять, сунув туда внешнюю часть локтевого сгиба: должно быть ни горячо, ни холодно, но все-таки градусник надежнее.

Поскольку детская ванночка – огромное пространство для новорожденного, то поставьте в нее специальную горку, а на нее постелите пеленку или специальную большую мочалку. Затем аккуратно опустите на нее ребенка, придерживая тельце и голову. Новорожденному запрещены долгие барахтанья в воде – пять минут и спать. Родителям надо пошевеливаться и выполнять водные процедуры в темпе заключительной части ирландских плясок, словом, быстро. При этом еще следует помнить, что после рождения маленький человечек освоил дыхание через легкие, поэтому автоматически «разучился» дышать в водной среде – поберегите голову, чтобы он не наглотался воды. Именно по этой причине купать ребенка просто необходимо всей семьей (в смысле она держит – ты моешь, а не научный симпозиум бабушек вокруг ванной).

Что еще? Средства для мытья – можно просто рукой споласкивать, но не запрещено выпендриться и приобрести детскую мочалку, губку или специальную варежку. С мылом все-таки лучше не перегибать – два раза в неделю и баста. Мыло потрудись купить детское.

Сразу после купания ребенка нужно завернуть в махровое полотенце и вытереть (неплохая находка – полотенце с капюшоном, очень удобно). После ванны вооружайся ватными палочками (специально для неопытных родителей придумали палочки с ограничителем) – и вперед ковыряться в носу и ушах.

После купания также надо смазать пупок зеленкой, а складочки детским кремом. Приучать к декоративному маникюру ребенка еще не стоит (даже если это девочка), но обрезать ногти не помешает. Здесь тоже своя техника: на руках – полукругом (существуют ножницы с закругленными концами для этих целей), на ногах – по

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
прямой.

Посмотри с гордостью на проделанную работу. Если пупок зеленый, промежность в присыпке, складочки лоснятся, а волосики пахнут ромашкой, то вы справились. Все. Можно одевать. Молодцы! Если при этом карапуз еще и ревел недолго (с первого раза) – вы гении! Ложитесь спать с чувством собственной неповторимости!

Как поменять подгузник  
Как выбрать

Мы с супругой в вопросе выбора подгузников были единогласны – только одноразовые. Потому что это удобно, кажется более гигиеничным и экономит время, которого и так не хватает, кроме того, мокрые пеленки-распашонки и так негде вешать, а если бы еще и подгузники... Единственный недостаток одноразовых подгузников – искусственное происхождение сырья, из которого они изготовлены, и отсутствие в нашей стране возможностей для их цивилизованной утилизации. Грустно, но что поделаешь.

Некоторое время назад существовал миф, что памперсы отрицательно влияют на половую систему мальчика. Немного ориентируясь в информационном пространстве, уверен, что миф был запущен не без коммерческой поддержки со стороны производителей многоразовых подгузников. Тем более что он был заведомо ложно обоснован – сперматозоиды начинают вырабатываться в мужском организме в подростковом возрасте, а значит, на них еще физически нельзя повлиять, их еще не существует. Псевдонаучное обоснование было рассчитано на среднестатистического родителя, не разбирающегося в физиологии человека, с целью манипуляции его отцовскими чувствами. Стыдно, товарищи! Хотя свой доход принесло несомненно!

В тему

Союз педиатров рекомендует подгузники «Памперс». Подгузники «Памперс» – единственные подгузники, рекомендованные Союзом педиатров. Союз педиатров – единственный союз, специально созданный для рекомендации подгузников «Памперс».

В принципе, у многоразовых подгузников есть свои плюсы.

- Относительная экономичность. Относительна она потому, что обычно такие подгузники продаются в определенной комплектации (на все время необходимости их использования) – за один раз это получается кругленькая сумма. Хотя если сосчитать все потраченные деньги на памперсы, то, конечно, экономнее многоразовые.
- Обычно их изготавливают из натурального сырья.
- Они не настолько громоздкие, как одноразовые. Возможно, ребенку в них удобнее.

Вне зависимости от того, какие подгузники вы решите использовать для своего малыша, их все равно нужно будет менять. Когда и как – вот два главных вопроса, которые волновали лично меня, если я оставался наедине со своим чадом дольше, чем на час. Но это было только в самом начале моего восхождения по карьерной лестнице отцовства. Через несколько месяцев упорных тренировок я уже мог сделать это быстрее, чем снимаю дисплей с iPhone-a с помощью присоски, чему я учился намного дольше. Но обо всем по порядку.

Когда менять

Как понять, что ребенок нуждается в замене гигиенического средства № 1? Обо всех своих проблемах и нуждах ребенок сообщает плачем. Нет у него пока другого средства коммуникации. Но! Держим в памяти тот факт, что эмоции-то у человека врожденные. То есть ты выражаешь свои эмоции точно так же, как и твое чадо, с той лишь разницей, что ты свои уже контролируешь, а ребенок еще выражает открыто, а значит, скоро научишься понимать его без слов – по интонации плача.

В случае с замаранным подгузником плач этот будет скорее протяжным и хныкающим, такое себе ноющее «м-м-м-м», но не резкое голодное «а-а-а-а». Пока ты еще не освоил особенности детского плача, придется пользоваться верным средством:

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) слегка оттянув подгузник сзади, заглянуть в него и попробовать кожу под памперсом на ощупь. Если попа влажная – менять, тем более менять, если ребенок сходил по-большому. Обязательно также сменить подгузник перед прогулкой или другим более-менее длительным совместным мероприятием, во время которого не будет возможности контроля ситуации в штанах (ночной сон, поход в гости и пр.). Это совсем не означает, что ребенку можно находиться в подгузнике круглые сутки. Воздушные ванны для нежных мест абсолютно необходимы. Как только выпадает такая возможность, младенца необходимо освобождать от памперса – пусть просто побарахтается на пеленке. Ведь одноразовый подгузник – вещь необходимая скорее родителям, чем самому ребенку. Как только вы можете себе это позволить – отпускайте попу ребенка «на свободу». Вам же потом будет легче – кому нужны эти опрелости?

Как менять

Технике смены подгузника с наименьшими психологическими потерями для обеих сторон – участников процесса ты научишься очень скоро. Здесь нет ничего сложного.

Мотай на ус следующую информацию.

- Менять подгузник удобнее всего в специально оборудованном для этих целей месте (тобой же и оборудованном, что не может не вызывать гордости) – на пеленальном столике.
- Перед тем как уложить ребенка на «рабочую поверхность», удостоверься, что на ней имеется клеенка, а поверх нее еще и пеленка.
- Если все okay с предыдущим пунктом, положи ребенка на стол, расстегни липучки на «подгузнике-пенсционере» и зафиксируй их, чтобы не липли к детскому тельцу.
- Теперь проверь «ситуацию на местах». Если ребенок не только мокрый, но и грязный, чистыми краями подгузника удали результаты пищеварения, закрой подгузник липучками (мусорное ведро должно быть где-то под столом, помнишь?).
- Теперь ребенка следует подмыть. Для этой цели клади его на руку спинкой вниз, придерживая под голову и попу. Свободной рукой открывай дверь в ванную, включи оба крана, добываясь нужной температуры воды (не слишком горячей или холодной), подставляй ребенка под струю воды и мой движениями от пупа к попе. В качестве постскриптума: когда в доме появился ребенок, на кран лучше установить фильтр.
- Если малыш просто мокрый или горячей воды нет, можно воспользоваться специальными влажными салфетками для детской попы, но постоянное их применение нежелательно. Влажные салфетки – это просто допустимые полумеры в условиях отсутствия теплой воды и мыла.
- Вытирай насухо (промокни, не растирая) и надень чистый подгузник. Вот, собственно, и все. При определенном опыте и сноровке весь процесс занимает минуты полторы-две (если к ванной не надо бежать полкилометра).

Во что одевать

Правильность одевания ребенка можно оценить по двум критериям: соответствие погоде и эстетичность. Если побывать на родительских форумах, то можно убедиться, что неумение мужа правильно одеть ребенка – одна из топ-тем женских историй. Однако во всех этих рассказах речь идет о несоответствии второму (не столь важному) критерию – эстетичности. Ничего, что повез ребенка на улицу в пижамных штанах, главное, что это были теплые штаны. Чего-чего, а логики у нашего брата не отнять, поэтому, одевая ребенка, необходимо придерживаться здравого смысла и ориентироваться на температуру воздуха. Достаточно одевать ребенка как себя, прихватив при этом лишнюю кофточку-курточку на всякий пожарный.

Определить, что ребенок замерз, можно по двум признакам: у него началась икота (очень замерз, получишь заслуженный нагоняй от жены) или у него холодный нос (как можно быстрее беги домой, пока не началась икота). Впрочем, икота может начаться, если ты просто забыл надеть шапку – голова у детей мерзнет в первую очередь. Для начала надень чепчик – если перестал икать, то можно погулять еще немного, или лучше иди домой, а то еще нос замерзнет...

Покупая одежду ребенку, особенно в первый год жизни, обязательно обращай внимание на состав ткани. Грудных детей можно одевать только в одежду из натуральных материалов: хлопка, шерсти, льна, шелка. Если все-таки приходится надеть что-то синтетическое, обязательно нужно поддеть в качестве нижнего белья хлопчатобумажную майку. Это поможет избежать раздражения очень нежной детской кожи.

Как правильно экипировать малыша

Почему он плачет

Достаточно сложно убить мамонта, изобрести колесо и собрать компьютер, имея под рукой только дубину. Между тем новорожденному приходится справляться с задачей именно такой повышенной сложности (со звездочкой).

Я имею в виду то, что от рождения младенец наделен только одним инструментом влияния на мир – собственным голосом (а если быть до конца точным, то только плачем). И все же создание с нулевыми знаниями о мире и с единственным способом заявить о себе (в режиме аудио) умудряется выжить в этом новом для себя месте.

Взрослому человеку сложно себе представить, как чувствует себя только что родившееся дитя. Я как-то живо вообразил себе, что этот маленький пришелец должен с нуля усвоить все законы этого мира, кажущиеся нам столь естественными и простыми. Например, сила тяжести. Ее действие таково, что все предметы, оказавшиеся без опоры, падают. Но маленькому человеку ничего об этом не известно. Вот игрушка висит над кроватью, вот она исчезла из поля зрения (есть – нет). Человеку, наделенному логикой, но не обремененному знаниями об особенностях перемещения предметов в пространстве гравитационного поля Земли, может показаться, что игрушка исчезла навсегда.

Высший пилотаж

Малышу этот мир должен казаться очень странным и непонятным, неудивительно, что ему одиноко и страшно, поэтому он часто плачет, когда не спит. Задача родителей – создать у ребенка впечатление безопасности этого мира: пусть он еще и непонятный для него, но, безусловно, мирный и добрый.

Понять собственного ребенка (как и любого другого человека) проще, если поставить себя на его место. У вечно занятого отца может не найтись времени, чтобы представить себе мир глазами ничего не знающего о нем младенца, но это стоит сделать. Вот сейчас прозвучит излишне лирично, однако повторное освоение и изучение вместе с собственным дитятей простейших и привычных законов бытия – это как бы шанс вернуться в прошлое, только уже с обширным опытом и завидным багажом знаний. И ты вдруг понимаешь, насколько прекрасен и прост этот мир для ребенка, еще ничего не знающего о социальных условностях и жизненных стереотипах. Когда смотришь «незамысленным глазом» невинного дитяти, язык не поворачивается быть пессимистом и говорить на обыденные темы: «как все плохо» или «правительство во всем виновато», потому что в этот момент как никогда ясно ты понимаешь, что сила тяжести одинакова для всех, как и все остальное. Реальность одинакова для всех, вопрос в том, как ты ею пользуешься. Господи, о таких умных вещах говорю. Став отцом, я, кажется, здорово поумнел. Вопрос, кто кого воспитывает, стал для меня очень спорным на данном этапе родительства, но это, вероятно, потому, что подростковый возраст моего чада еще впереди.

Но давай о проблемах более насущных. Как понять, чего же именно требует в данный момент твой карапуз, если, чего бы он ни хотел, он может сказать об этом только плачем.

Значит так, аксиома первая: плачет он по-разному. Аксиома вторая: плачет он не хаотично – каждый вид рева соответствует конкретной потребности. Аксиома третья, последняя: ты плакал бы точно так же, если бы не освоил речь и стереотипы поведения взрослого дядьки. Это значит, что если бы ты руководствовался только первичными эмоциями, как твой ребенок, то ныл бы точно так же (эмоции-то врожденные!). Из аксиомы третьей следует, что ты сможешь понять, чего именно требует младенец, когда перестанешь умничать и представишь, какой звук издал бы

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сам, если бы очень хотелось кушать, в туалет, сменить мокрую одежду, заслониться от света или подышать свежим воздухом, кого-то позвать или если бы у тебя что-то болело. Для большей реалистичности представления нужно вообразить, что удовлетворить свою потребность самостоятельно ты не можешь, а силы терпеть уже на пределе... Но не буду томить. Коротко опишу основные виды плача, а остальное освоишь сам на практике, если не будешь от нее отлынивать.

Итак, когда ребенок хочет есть, то он не хныкает. Плачет он настойчиво-нетерпеливо, издавая звук «а-а-а-а». Плачет громко, и успокоить колыбельной его в этом случае не получается. Он громко и откровенно орет – это требование еды.

Когда абсорбирующая функция подгузника исчерпана и у ребенка мокрая попа, он плачет совершенно по-другому. Он не кричит во все легкие, потому как угрозы жизни нет (как в случае с голодом), но ему чертовски неприятно. Представь, что ты после купания натянул штаны на мокрые плавки и в таком виде куда-то идешь. Ты-то, конечно, не стонешь, идешь и сдерживаешься, но если бы был пьян, то издавал бы приблизительно такой звук, как и твой описавшийся детеныш, нудное и хныкающее «м-м-м-м». Не резкое, а протяжное и просящее (не требующее, как при голоде, а именно просящее).

Если у малыша колики, то его плач совсем не похож на тот «рекламный». Надо понимать, что колики – это не постоянная ноющая боль, а резкий укол, заставляющий ребенка вскрикнуть и точно так же резко замолчать, когда боль пройдет. Если у ребенка что-то болит, он скорее отрывисто кричит, а не плачет, кроме того, при коликах он еще поджимает ноги. Резкий крик – выражение боли младенцем.

Когда ребенок просто хочет позвать к себе компанию (чаще всего мать), то орет он совершенно особенно, поворачивая голову в сторону предполагаемой дислокации объекта требования. Звук получается призывным и прекращается, как только к детенышу приблизишься.

Когда твоему чаду неудобно (мешает пеленка, многослойная одежда, жара, яркий свет, его поза или что-то еще), оно начинает нудно хныкать, как хныкал бы ты (и хныкал я), когда вместо «Сохранить» нажал бы «Не сохранять» при выходе из только что написанной огромной главы. Тогда в мыслях крутится что-то вроде «у-у-у-у, нечестно», и где-то так, за исключением «нечестно», звучит плач уставшего и раздраженного ситуацией ребенка.

В целом все это не так и сложно запомнить. Я приблизительно усвоил, чего хочет мой наследник в каждый конкретный момент на протяжении первых двух недель его пребывания дома, когда взял отпуск, чтобы помочь растерянной и уставшей после родов жене. Поскольку гением меня назовешь вряд ли, то предполагаю, что при аналогичном желании и минимальных усилиях ты так же быстро сможешь разобраться в потребностях человека в детской кроватке. А от понимания к спокойствию – полшага: своевременное удовлетворение требования – всего-то.

Чем ребенок болеет  
Режется зуб

«У тебя маленькая зарплата? Так это у тебя зубы режутся!» – примерно так выглядит образец мыслительной деятельности наших сограждан, имеющих хоть какое-то отношение к детям полугодовалого возраста. На прорезывание зубов списывают все от поноса до золотухи, и попробуй разберись, где зарыта эта пресловутая собака. Попробую прикинуться археологом-собаководом и поискать знание, стремящееся к истине, относительно роста зубов у младенцев.

Итак, в среднем первый зуб прорезывается у дитяти на протяжении седьмого месяца жизни. Но разные легендарные симптомы начала этого процесса могут проявиться намного раньше, иногда уже на четвертом месяце. Вообще, сроки прорезывания зубов очень индивидуальны и зависят от наследственности. Так что не стоит бежать к врачу, если зубы лезут не по книжке – вплоть до 12 месяцев это не трагедия, то есть входит в пределы нормы.

Высший пилотаж



Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Прохладные и твердые вещи приносят облегчение малышу, который страдает от будущей клыкастости. Пока эти самые клыки еще не прорезались, вместо резинового кольца детенышу можно давать грызть очищенную морковку. Она прохладнее. Но как только появится первый зуб, с этим необходимо заканчивать – еще откусит кусочек овоща и поперхнет.

Режется. Как понять

Пробегусь по симптомам. К достоверным относятся следующие.

- Слюноотделение. Интенсивное. Я даже сказал бы – очень обильное. Ты сам увидишь. Вследствие такой сырости вокруг рта и на подбородке может появиться покраснение. Все, что можно предпринять, – вытирать почаще да смазывать покраснения кремом.
- Повышенная кусачесть. Ребенок тянет в рот все, что попадает ему в руки. Лучше сделать так, чтобы ему попало в руки специальное резиновое кольцо-прорезыватель – продается в аптеке.
- Покашливание. Не надрывный кашель, а именно покашливание. Возникает от обилия слюны, которая нет-нет и попадает в дыхательные пути. Какой сироп? От чего? От слюноотделения? Не смейся.
- Воспаление или гематома на деснах. Естественная реакция ткани десны на прорезывание зуба. У некоторых детей она довольно болезненна. Помочь может холодный компресс на десну или специальные препараты (посоветует врач). Обычно труднее всего прорезываются первые резцы и первые коренные.
- Изменение поведения. Естественно, не в сторону послушания и здорового сна. Появляется раздражительность (у тебя зубы мудрости больно прорезывались? Если да, то тебе не нужно объяснять почему), плохой сон, привычка тереть щеки и дергать себя за уши. Но если до зубов еще долго, а ребенок тербит уши – поговори с доктором, такой симптом бывает еще при отите.
- Снижение аппетита. Вернее, аппетит у ребенка теперь постоянный, но как только дело доходит до кормления, дитя отказывается от еды. Зуд во рту заставляет ребенка вести себя так, словно он хочет есть, но сосание усиливает неприятную щекотку во рту, и он бросает грудь или соску. Ребенок все-таки поест, когда действительно проголодается, а чтобы не чесалось, вручи ему прорезыватель. К «бабушкиным» сомнительным симптомам прорезывания зубов относятся следующие.
- Диарея. Ну не могут врачи найти связи между поносом и ростом зубов. Разве что большое количество слюны, попадающей в желудок, разжижает стул. Но фантастично как-то это предположение... у Повышенная температура. Воспаление на деснах слишком мало, чтобы заставить температуру подскочить, но все же это более вероятно, чем предыдущий симптом. При наличии высокой температуры или диареи сообщите об этом своему педиатру, даже если вы уверены, что это от зубов. Так спокойнее.

Кроме покупки кольца-прорезывателя родители могут помочь страдающему младенцу, еще и предложив вместо прикорма комнатной температуры слегка охлажденное фруктовое пюре, йогурт или питье. Привычная теплая каша в этот период доставляет массу неприятных ощущений.

Из обязательного при прорезывании зубов нельзя не напомнить о регулярном обрезании ногтей и мытье рук, которые теперь гораздо больше времени, чем обычно, проводят у ребенка во рту. Из необязательного можете попробовать делать массаж десен. Но сразу предупрежу, что далеко не все дети воспринимают эту процедуру на ура. Если детенышу неприятно – не стоит настаивать, ему и без вас плохо.

Уже говорил, что грудное вскармливание нужно практиковать как можно дольше. С точки зрения стоматолога, это утверждение также верно. Оказывается, что движения, которые совершает младенец во время сосания груди, уникальны в своем роде. Они способствуют развитию правильного прикуса и формированию здоровых зубов.

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)  
Для читателей с математическим складом ума приведу примерную формулу скорости прорезывания зубов у среднестатистического (не вашего, ваш – исключительный!) младенца. Она звучит примерно так: количество зубов, которое должен иметь ребенок, равняется количеству исполнившихся ему месяцев минус четыре. То есть к первому году их должно быть восемь, а к двум – все 20 молочных зубов. Если со сроками у вашего ребенка что-то сложилось не по формуле, то читай выше в скобках об исключительности.

На самом деле не стоит беспокоиться: отставание/опережение развития определяется отнюдь не по зубам и уж тем более не по ним одним. До двух лет вообще нечего думать о «запоздалом» росте зубов. Ты еще будешь не рад, что их так много!

Прорезался. Что дальше

Теперь их нужно чистить. Или его. Ибо процедуру чистки зубов стоит начинать с появлением дентинопонера.

Чистить, так чистить! Чем и как? На первый вопрос во времена дефицита педиатр дал бы тебе весьма однозначный ответ: пальцем. Наматываешь на него марлечку (она же бинтик) и вперед. Сейчас все не так просто. На рынке средств для очищения первых младенческих зубов конкуренцию мамы-папиным пальцам составляют грозные оппоненты: силиконовые щетки-массажеры всех возможных форм, цветов и конфигураций. Хотя без пальцев все же не обойтись. Дело в том, что такая щетка представляет собой прозрачный колпачок, который надевается на палец (почувствуй себя кукловодом в театре!). На конце этого агрегата расположены мелкие силиконовые (латексные) волоски или пупырышки, посредством которых и осуществляется акт гигиены.

И все бы, конечно, ничего и даже интересно на первых порах, если бы не затруднительность очищения самих этих щеток (чистить щетки для чистки – этот мир сошел с ума!). После каждой плановой процедуры (два раза в день) эту щетку следует тщательно вымыть с мылом и прополоскать под струей теплой воды. Чтобы не возникало соблазна отлынивать от качественной промывки щетки, ее специально делают прозрачной – так загрязненность заметнее, просто в глаза бросается проходящему мимо отцу – хочешь не хочешь, а берешь и моешь... Купить такую щетку можно в аптеке или специализированном детском магазине. Высший пилотаж

Не факт, что младенец с первых дней всей душой полюбит процедуру чистки полости рта (сказал бы зубов, но язык не поворачивается так назвать единственный резец). Для этого родителю необходимо использовать некую военную хитрость – заболтать ребенка. Твой отпрыск должен быть свято уверен, что это у вас с ним такая ежедневная игра (папина любимая). Говори, говори, говори. Рассказывай о «космических кораблях, бороздящих просторы вселенной» или, как я, – о клиенте, проехавшемся по коммуникатору мотоциклом. Главное, нести всю эту ахинею радостным и бодрым голосом, доказывая невероятную вдохновенность процедуры чистки своему младенцу. Помогает – слушает с открытым ртом!

Теперь по поводу второго вопроса: как? Чистить зубы столь юному созданию нужно без использования зубной пасты. Проще всего будет усадить ребенка на колени спиной к себе и в такой позиции производить движения пальцем сверху-вниз и обратно по поверхности того единственного зуба. Перед использованием саму щетку можно слегка смочить в теплой кипяченой воде. После процедуры щетку вымыть и поставить для просушки. Менять такую щетку нужно по мере износа. Вот и все.

Запор

Если твоя супруга задается вопросом: «Может, у него запор?», поздравляю, это значит, что у вашего дитяти запора еще никогда не было. Если бы он у него был, то об этом знали бы все более-менее недалеко находящиеся люди, а не только вы. Слишком уж явные симптомы, не заметить невозможно. Если стул у грудного ребенка случается реже одного-двух раз в сутки, но при этом ребенок спокоен и счастлив – не надо лететь в аптеку за разрекламированным детским слабительным. Когда у ребенка действительно запор, то кроме нечастого стула у него еще вздутие живота, беспокойство, отсутствие аппетита, он кричит, сучит ножками, не может нормально уснуть. При наличии стольких симптомов даже человек, впервые видящий младенца,

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
догадается, что с ним что-то не так.

На вопрос: «Почему?» – отвечаю, что причинами запора у младенцев могут быть:

- несвоевременное или неправильное введение прикорма (разбалансированный рацион);
- недостаточное употребление жидкости ребенком или матерью;
- неправильное питание матери;
- неправильно подобранная смесь;
- болезни ребенка (рахит, гипотиреоз).

Не стоит паниковать и использовать радикальные методы лечения (в виде слабительного) раньше времени. Конечно, если ребенку плохо сейчас, поставьте ему свечку или дайте капли – незачем мучиться. Но если запоры у ребенка – проблема хроническая, то следует задуматься о коррекции рациона малыша и матери. В какую сторону корректировать? По пунктам:

- достаточный для актуального возраста дитяти прием жидкости;
- своевременное введение прикорма с содержанием пищевых волокон (фруктовое, овощное пюре, соки);
- ограничение продуктов с крепящим действием (творог, рис, мучное, чай).

Аналогично следует исправить диету молодой мамы:

- заставить ее кушать больше кисломолочных продуктов;
- животные жиры в рационе попытаться заменить растительными;
- постараться налегать на продукты, содержащие пищевые волокна (овощи, фрукты, крупы, хлеб с отрубями).

В качестве дополнительных к диете мер предотвращения запоров у ребенка отлично подойдет массаж, физические упражнения с дитятей – активное движение улучшает перистальтику кишечника. Соблюдение режима дня – также хорошая профилактическая мера.

Если вы все стараетесь делать правильно, ухаживая за своим чадом, то никаких запоров у него не будет. Болезнь ребенка – это следствие лени или неосведомленности (читай безразличия) родителей в отношении живого результата собственной деятельности на любовном фронте. Дать таблетку проще всего. Жаль, что не существует аналогичных таблеток для воспитания моральных качеств или личного счастья (хотя что-то о таблетках счастья я слышал). Тогда бы воспитание человека стало легкодостижимым (а следовательно, малоинтересным) благом.

Колики

О, благословенная эпоха телевидения и рекламы! Благодаря ей число родителей, твердо уверенных, что ребенок страдает кишечными коликами, стремится к ста процентам. Хорошо от этого только изготовителю некоторых детских лекарств. Легче ли от этих лекарств ребенку – здесь еще стоит разобраться.

Высший пилотаж

Лучшее средство успокоения ребенка при коликах – объятия родителя. Почему-то младенцу легче, если прижать его к себе, немного поутешать и поносить на руках. Попробуй – делать-то все равно что-то нужно...

Что же такое колики и есть ли они у вашего чада? Сейчас принято считать, что

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
кишечные колики беспокоят каждого пятого новорожденного. Причиной их возникновения становятся сбои в пищеварительном процессе. Дело в том, что ребенок, не так давно перенесший переход из стерильной среды в нестерильную, учится в ней жить. Теперь он питается не околоплодными водами, а молоком и смесями. Это нормально, нет необходимости стерилизовать все вокруг ребенка в радиусе километра. Просто ваш малыш понемногу адаптируется к нашему миру, и иногда в процессе этой адаптации у него возникают трудности. Какая-то новая бактерия, попавшая к нему с едой, вызывает мелкую неполадку пищеварения в виде метеоризма. Отсюда и колики.

Не только такой опытный папа, как я, но и педиатры уверены, что колики не есть болезнь, поэтому не требуют медицинского вмешательства. Тем более что побочным эффектом большинства препаратов от колик будут запоры (еще не известно, что для ребенка хуже). Однако это совсем не означает, что малышу нельзя помочь. Облегчить его состояние можно и нужно, но походом в аптеку для очистки совести здесь не обойтись. Возможно, нужно сменить питание, отказаться от коровьего молока, не допускать перекармливания (особенно актуально для мам, подверженных влиянию бабушек) – посоветуйтесь со своим педиатром. Поищите удобное положение для вашего ребенка. Придется экспериментировать: теплая ванна, прогулка в коляске по брусчатке, вертикальное положение ребенка после кормления до отхождения воздуха, мамы-папы объятия – что-то одно обязательно поможет успокоить приступ колик.

Ребенка нужно любить и хотеть быть с ним при решении его проблем, а не просто добиваться, чтобы он не плакал. «Дай ему лекарство, пусть он побыстрее замолчит» – это тупиковая политика при заботе о ребенке, зато очень выгодная для изготовителей совсем необязательных лекарств. Не позволяй манипулировать собой, используя отцовские чувства. Неприятно знать, что ты являешься «целевой аудиторией: м/ж, до 40 лет, образование среднее». Может, оно и среднее, это образование, но автоматически не отменяет присутствия собственной работоспособной головы на плечах. Вот ею и надо пользоваться. Здоровый скептицизм при просмотре телевизора здорово экономит семейный бюджет. Проверено. Диарея

Пресловутый понос у грудничков бывает довольно-таки часто. По закону преобладания положительных событий, который действует в нашей жизни (а он действует! Ты не замечал только потому, что вместе с ним работает и не менее фундаментальный закон человеческой неблагодарности, который и заставляет нас каждую удачу считать нормальной, а вот из неудач делать трагедии и драмы), большинство случаев расстройства пищеварения у детей до года не патологично. Это означает, что скупать пол-аптеки в поисках крепящего не надо, а вот после предварительной консультации с педиатром попробовать изменить режим питания либо самого ребенка, либо кормящей мамы в сторону оптимизации оного стоит.

Обо всем по порядку. В том, что касается здоровья грудного ребенка, лучше иметь пошаговую инструкцию с подробными описаниями подпунктов – так спокойнее.

Итак, когда же можно сказать, что грудничок, который в нормальном состоянии может опорожнять кишечник после каждого кормления, а то и чаще, страдает диареей. Оказывается, в грудном возрасте значение имеет не столько частота, сколько консистенция и цвет стула (прости за излишний натурализм – дети!). Так вот, быть настороже надо, если в кале была замечена слизь, кровь или он ну слишком жидкий. Если по внешнему виду испражнений научный консилиум в лице тебя, жены и (необязательно) прочих домочадцев (соседей, и такое бывает) постановил, что у ребенка все-таки понос, следует позвонить своему врачу. Тем временем ребенка необходимо поить (диарея для грудничков опасна повышенной потерей жидкости, что сильно влияет на обмен веществ в организме). Для восполнения «нормальной влажности» можно использовать простую воду или специальную детскую смесь (которой, скорее всего, в хозяйстве еще нет, но обязательно появится сегодня после ухода врача).

Полезно знать

При легком расстройстве желудка, вызванном погрешностями в диете (что случается чаще всего), первым делом необходимо исключить из рациона матери и ребенка продукт-раздражитель. Дальше продолжаем следить за «ситуацией на местах», то бишь поведением ребенка, консистенцией стула, температурой, чтобы в случае необходимости вовремя вызвать врача. Не забываем также о профилактике

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
обезвоживания. Чаще всего на следующий день после нормализации диеты ребенку уже становится легче.

Понос у грудного младенца чаще всего возникает:

- при даже незначительной погрешности в диете как самого малыша, так и кормящей матери;
- непереносимости детским организмом отдельного продукта питания (возможно, виноват прикорм);
- кишечной инфекции или отравлении;
- патологии желудочно-кишечного тракта (сопровождается приступами боли и температурой).

Лечат понос у грудничков в зависимости от выявленных причин. В любом случае восполнение потерянной влаги – необходимая составляющая лечения. Родители чаще всего сами виноваты в проблемах со здоровьем своего ребенка: кормить его просто надо попроще, согласно возрастным требованиям, а не рекламным роликам. По поводу крепящих препаратов: прием не рекомендован. Дело в том, что понос – это естественная защитная реакция организма, целью которой есть скорейшее выведение вредных веществ, незачем их там задерживать искусственными методами. Поите, просто поите.

Насморк

С попой более-менее разобрались. Не отличаясь особой последовательностью мыслей, сразу же перескочу на противоположный полюс человеческого тела и расскажу о самой распространенной детской болячке – о насморке.

В тему

Я в свое время сильно испугался, услышав странные и громкие хрипы у ребенка, такое явственное «похрюкивание». Говорю жене:

– Ты что, не слышишь? Он простужен!

Как оказалось, такие хрипы – одна из особенностей младенцев, возникает при попадании молока в верхние дыхательные пути ребенка. Это нормально. Анатомические особенности строения юного организма тому виной. В случае чего – я предупредил.

Эта неприятность настолько часто встречается, что является просто одним из символов детства, чем и заслужила честь быть вынесенной мною в отдельную статью настоящей главы. Итак, сопли. Почему-то в народе принято считать, что если кормить ребенка грудью, то никакие простуды-ОРЗ ему не грозят. Отнюдь, товарищи! Это все равно, что утверждать: если твоя машина оборудована подушками безопасности, то ты никогда не попадешь в аварию. Почему это? Можешь попасть, но при этом твои шансы выжить значительно выше, чем если бы подушек не было. То же самое и здесь. Грудное вскармливание обеспечивает малышу отличный иммунитет, но не защищает от инфекций. Он обязательно рано или поздно подхватит насморк, но то, насколько легко он его перенесет, и зависит от «качества» иммунной системы. Если сопли переносятся малышом относительно легко (без температуры или других осложнений), то это только дополнительная тренировка организма, который учится постоять за себя перед вирусами и бактериями.

Насморк может быть вызван не только попавшей в организм инфекцией (хотя так случается чаще всего), но и другими причинами. А именно:

- аллергенами (у детей преимущественно пищевыми);
- проблемами с сосудами (у детей бывает крайне редко, диагностируется лором);
- инородными телами в носу;
- попаданием молока или смеси в верхние дыхательные пути при сосании;

- прорезыванием зубов.

Две последние причины детских соплей в лечении не нуждаются. В любом другом случае все равно лучше проконсультироваться с врачом. Когда болеете (а тем более ребенок), вообще лучше советоваться с доктором, а то самолечение приводит только к размножению аптек, а не к уменьшению числа болеющих. Из того, что можно сделать самостоятельно:

- купить специальную «пипетку» для освобождения носа от слизи;
- облегчить рацион дитяти (если уже прикармливаете, вернуться на некоторое время только к грудному молоку или смесям);
- увлажнять воздух в помещении;
- почаще прикладывать к груди (заставляет дышать носом);
- использовать для дезинфекции и очищения носа подсоленную воду (одна чайная ложка на стакан воды) или специальные солевые препараты (но не сосудосуживающие капли: они вредны для слизистой оболочки детского носа).

Если все разумные щадящие меры не дали требуемого результата и насморк затянулся (больше недели), обратитесь к врачу повторно. Насморк у грудных детей чреват осложнениями на уши.

## Сыпь

Напоследок обращусь ко второй части небезызвестной пословицы о предрасположенности славянских народов искать оправдания собственной бездеятельности в мнимых заболеваниях: не понос, так золотуха, а именно к кожным заболеваниям новорожденных. Не столько само появление, сколько обнаружение слабонервной мамочкой сыпи на теле ребенка может послужить поводом для распивания валерьянки и долгих причитаний. Во избежание подобного лучше быть в курсе видов сыпи при разных болезнях, чтобы, в случае чего, быстро успокоить женщину или не менее быстро лететь за врачом. Итак, сыпь бывает разная – факт. Какая? Давай разбираться.

- Потница. Божий одуванчик среди дерматологических проблем. Возникает в местах повышенного потоотделения вследствие закупорки пор. Чаще всего такая опрелость встречается под подгузником (каким бы дышащим он ни был) и на складочках. Лечится соблюдением правил личной гигиены младенца, регулярными воздушными ваннами и детским кремом.
- Диатез. Аллергическая реакция организма младенца на конкретный пищевой продукт (или не один). Чаще появляется на щеках. Бывает «сухой» и «мокрый». Первый характеризуют покраснения кожи с шелушением, второй – с водяными пузырьками, напоминающими герпес. Лечится исключением продукта-аллергена из рациона детеныша и матери.

## В тему

Реклама. Покупайте советское банное мыло. Оно так моет, а не просто увлажняет грязную кожу, сохраняя кислотно-щелочной баланс.

- Ветрянка. Вы поймете, что это уже болезнь, потому как начинается она с резкого повышения температуры (выше 38 градусов). У очень маленьких детей могут присутствовать рвота и понос. Потом все тело, включая слизистые оболочки, покрывается бледно-красными пятнами, из которых через несколько часов получатся пузырьки, заполненные жидкостью. Лечится смазыванием зеленкой и бескомпромиссным соблюдением гигиены (особенно тщательно требуется следить за ногтями, чтобы не было чем расцарапывать прыщи, а то еще занесет инфекцию). Купать при ветрянке ребенка лучше в растворе марганцовки. Помни, передается воздушно-капельным путем – убери от больного всех родственников и доброжелателей, не переболевших ранее.

- Краснуха. Распространяется с жуткой скоростью – за несколько часов покрывает все тело. Крупная красная сыпь локализуется в основном на спине и попе, так сказать, бережет лицо. При этом может повыситься температура (как правило, не больше 38 градусов). Особого лечения краснуха не требует, организм успешно справляется с ней собственными силами, большую опасность она представляет для беременных женщин, нежели для новорожденных.
- Скарлатина. Сыпь сначала появляется на шее и груди, а потом распространяется на лицо и конечности. Прыщики мелкие с красной точкой посередине. Характерная черта, позволяющая сразу определить скарлатину, – сыпь не покрывает треугольник кожи между носом и губами, он остается белым и резко, но гордо сверкает на полнотью красном лице. При этом заметны общая слабость и повышение температуры. Немедленно вызывай врача: промедление чревато осложнениями.
- Корь. Начинается, как и простуда, с резким повышением температуры. Развивается светобоязнь. Сыпь появляется только на вторые-третьи сутки, вначале за ушами, а потом распространяется на лицо, грудь и живот. Прыщ выглядит как розовый бугорок с красным окаймлением, позже прыщи сливаются в одно сплошное пятно. В отличие от скарлатины, сыпь покрывает и треугольник между губами и носом. Заболевание вирусной природы – срочно вызывай врача.

Что добавить в завершение «кожной» темы: гигиена и профилактика – основа здоровья. Большинство перечисленных болезней передаются воздушно-капельным путем или возникают вследствие «недомытости». Работай над этим.

В этой книге пропущу информацию о переломах и травмах, потому что не люблю повторений – до меня эту книгу уже написали и называется она Уголовный кодекс. Добавлю только пару десятков слов о температуре. Это будет своеобразная ода повышению температуры человеческого тела при болезнях, гимн тому, что такая существует, потому что, вовремя сунув градусник ребенку, можно избежать многих осложнений при любых болезнях. Если ты заметил (или кто-то другой), что у ребенка повышена температура, позвони врачу, доложи о намеряных градусах, подробно расскажи о сопутствующих симптомах и в точности следуй полученным указаниям, если среди них не значится «сплунуть через плечо три раза», то есть они вызывают доверие.

Здоровья вам.

Обучение и развитие ребенка, или Необходимый минимум для папы  
В этом разделе я попытался кратко, но по существу изложить необходимые к исполнению телодвижения молодых родителей (отца в частности) младенца от рождения и до двух-трехлетнего возраста. Вникаем в проверенные практикой советы молодым родителям по обучению и развитию ребенка в условиях жесткого эмоционального давления как со стороны чада, так и со стороны ближайших родственников.

Что ребенок должен уметь до года

Попробую рассказать здесь об основных умениях и навыках, которые приобретет твой карапуз во втором полугодии своей жизни. Начну, пожалуй, с самого главного – интеллекта. А тут есть о чем порассказать, так как той интенсивности, с которой дитя усваивает знания о мире в младенческом возрасте, наверное, не будет уже никогда.

Именно в течение второй половины первого года жизни к ребенку приходит понимание того, что люди, которых он встречает, делятся на «своих» и «чужих». Нет никакой враждебности (если специально не настраивать ребенка), но знание того, что папа и мама всегда есть, а другие дяди и тети – явление преходящее, уже усвоено. Ближе к десятому месяцу жизни детеныш уже может «сделать ручкой» на прощание. Для него этот жест словно демонстрация собственного понимания того, что человек незнакомый.

Высший пилотаж

Ближе к первому своему дню рождения, когда ваш ребенок уже будет уверенно сидеть

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) и пока еще не очень уверенно, но все-таки стоять и ходить, у него появится привычка бросаться предметами. Сначала с высоты поднятой руки вертикально вниз, а потом он научится замахиваться и бросать игрушки перед собой. Взрослые, давно забывшие собственный путь исследования этого мира, начинают ругать ребенка и внушать ему «нельзя». Ты, отец, будь умнее! Ребенку в этом возрасте еще не известны злорадство и упрямство, он разбрасывает игрушки не со злым умыслом, а в целях исследования. Нет, серьезно! Он изучает поведение предметов в пространстве. Раньше он замечал падение предметов и их последующее исчезновение (например, лежа в своей кроватке). Теперь он стоит и имеет возможность убедиться, что падающий предмет никуда не исчезает – он долетает до земли или другой поверхности и остается там лежать. И он радуется своему открытию (а не тому, что попал игрушкой в бабушку и нарушил этикет). Точно так же детеныш, научившись бросать с размаха, экспериментирует с падением предметов по параболе, узнает, что может влиять на мир, применяя силу своих рук, и тогда предметы летят не вертикально вниз, а туда, куда он их бросает. Такие примитивные (потому, что давно пройденные) для нас знания необходимы ребенку. Не мешайте ему их усваивать.

Основные успехи в развитии речи младенца также приходятся на второе полугодие жизни. Вероятнее всего, что первое «слово» от своего чада вы с женой услышите на месяце седьмом-восьмом. Кавычки – это ключевой момент в предыдущем предложении, поскольку ребенок еще не понимает значения этого «ма-ма» или «па-па», но все-таки произносит эти и подобные двухсложные однотипные словечки. Значение этих слов и понимание того, что вы на них реагируете, придет чуть попозже, ближе к первому дню рождения. Среди навыков общения, которые разовьются у младенца приблизительно в это же время, и умение качать головой из стороны в сторону, как знак отрицательного ответа. Почему-то дети раньше учатся говорить «нет», чем соглашаться. Любопытно было бы узнать, может, в Африке, например, дети сначала говорят «да»? Надо будет поинтересоваться...

Чем больше времени вы с женой проводите, разговаривая с ребенком, тем лучше для его развития. В это время он внимательно вслушивается в человеческую речь, улавливая интонации и мимику. Все это он пытается воспроизводить вслух. Скоро у него это получится. Кстати, если ты, как и большинство наших сограждан, думаешь, что «он еще ничего не понимает», и при нем можно говорить что угодно, то ты очень ошибаешься. Поясню на пальцах. Ребенок действительно еще не понимает значения всех слов, но безусловно, он уже усвоил понятия «хорошо» и «плохо». Родители для ребенка – всегда «хорошо», это для него необсуждаемая истина. Поэтому он будет в точности повторять все сказанное тобой, будучи свято уверен, что это «хорошо». Потому что папа не может сказать «плохо». Не можешь сдержать словарный запас нецензурных выражений – не удивляйся потом: «От кого он этому научился?» От тебя!

Кроме того что твое чадо умнеет просто на глазах, нельзя не заметить его успехи и в двигательном развитии. Умный и сильный, да еще и симпатяга наверняка, почти идеальный человек. Сначала дитя научится переворачиваться с живота на спину, еще через чуть-чуть – со спины на живот. Это верный признак того, что вот-вот он освоит ползание, а вскоре и сидение. После того, как эти навыки будут закреплены и начнут активно использоваться, карапуз пойдет дальше и в один «здамедатель-ный» день, как говорила одна мудрая мультишная сова, схватится руками за какую-нибудь опору и поднимется на ноги. Случится это, скорее всего, в возрасте около девяти месяцев. Дальше – мелкие перебежки от одного предмета мебели к другому. Не стоит по первому капризу ребенка нести ему то, за чем он, собственно, и отправился в путь, так у него не будет стимула идти дальше. Конечно, если он ударился, его необходимо утешить, но опережать его желания и исполнять все капризы тоже не стоит.

Методом проб и ошибок вы с супругой вскоре найдете золотую середину – собственную стратегию воспитания. Главное, чтобы она была у вас общей. Поэтому старайся обсуждать с женой все воспитательные моменты, согласовывать свои действия, естественно, не в присутствии ребенка.

По мере взросления дитяти и освоения им ползания и ходьбы тебе стоит всерьез задуматься об обеспечении безопасности для него. Для этого следует закрыть розетки, убрать из зоны досягаемости все хрупкие, стеклянные и острые предметы, спрятать все шнуры, за которые можно потянуть и получить неприятные последствия (например, уют на гладильной доске или бра). На виду должно остаться только то, чего не жалко и от чего нельзя отколоть маленький кусочек. Абсолютная пустота тоже не вариант. Потому что единственный стимул, который заставляет ребенка



Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
двигаться, есть любопытство к вещам, которые он видит. Лучше, если эти вещи яркие и обладают разной текстурой, чтобы и смотреть и щупать было интересно. Уж ты позаботься, отец.

Кроме ног у детеныша есть еще и руки, и они тоже не стоят на месте. Месяцев в семь он осознает, что руки у него две, и начнет передавать игрушки из одной в другую. Массу удовольствия ребенку приносит захватывание игрушек двумя пальцами и их перемещение в коробку (учи убирать за собой, пока ему нравится!). Для развития маленьких «щупалец» здорово подходят игры с мячом, кубиками и кусочками материи: чем разнообразнее формы и текстуры, тем лучше.

И главное, что делает человека социальным, – общение – тоже поразительно быстро развивается у ребенка в этот период. Здорово способствуют развитию речи и общительности семейные трапезы. Наверняка во втором полугодии жизни вы уже начали прикармливать малыша. Возможно, ваше чадо даже попробовало твердую пищу. Вот с этого-то момента и нужно организовать перекусы младенца таким образом, чтобы они совпадали с обедом (ужином) всей семьи. Во-первых, ребенку это очень нравится, во-вторых, это очень полезно для развития навыков общения. Во время таких «взрослых» приемов пищи ребенка можно кормить с ложки, но в руку ему надо предложить точно такую же – пусть приучается. Ему стоит выдать в личное пользование отдельную чашку (можно начать со специальной чашки-поилки): наблюдая за тем, как пьют взрослые, он и сам будет учиться простейшим правилам этикета за столом.

Как можно больше говорите с ребенком и читайте ему. Комментируйте все свои поступки и действия в реальном времени (обувая его, говорите, что «мы одеваемся на прогулку», и т. д.). То, насколько смысленным вырастет твой ребенок, зависит только от того, сколько времени ты с ним проводишь. Дети – как депозитный вклад: чем больше вложил, тем больше дивиденды.

Режим дня, или Дневной и ночной сон

Одна из самых актуальных тем для молодых родителей – укладывание ребенка спать. Проблема усугубляется еще и тем, что делать это необходимо не раз в сутки, а два, а до полутора-двух лет и три раза (вкуче с ночным сном, естественно).

Если с едой все более-менее просто – пусть решает сам, когда ему есть, то со сном дело на самотек пускать нельзя. Иначе всей семье придется жить в извращенном временном измерении, где дни и ночи могут основательно перепутаться, что, в свою очередь, чревато потерей работы по причине полной бесполезности родителя на трудовой ниве.

Как сделать так, чтобы процедура укладывания не затягивалась на временной отрезок, превышающий продолжительность самого сна? Если речь идет о дневном сне, исходя из утверждения, что полчаса туда, полчаса сюда не погрешность, лучше подождать признаков усталости ребенка. Проще положить спать в полпервого, и он «отрубится» за пять минут, чем петь колыбельную с двенадцати до этого же времени, ты не находишь?

Приведу примерные нормы сна, если кому интересно.

Высший пилотаж

«Долгие проводы – лишние слезы». Вот уж действительно так. Если ты заметил, что ребенку охота погрузиться в объятия Морфея, нечего затевать полнометражную процедуру подготовки ко сну с туалетом, песнями-плясками и чтением сказок, пусть ложится, в крайнем случае, поменяешь памперс или постираешь покрывальце...

Нормы сна ребенка

Итак, подробнее о вышеназванных признаках того, что «уф, наигрался!»:

- становится тише;
- больше не норовит разнести дом и отказывается играть;

- начинает тереть глаза и зевать;
- если не положить спать после первых трех признаков, то можно наблюдать бонусные приметы сонливости: нытье, требование пустышки и, наконец, истерику.

А что делать, если режим нарушен уже на битых два часа, а признаки усталости и не думают появляться?

Ну, во-первых, если дитя неподвижно смотрит мультики с утра до предполагаемого тихого часа, с чего ты взял, что оно должно устать? Чтобы ребенку захотелось спать, ему необходимо обеспечить активную жизнедеятельность. Три часа бегавший по парку малыш засыпать начинает еще на пороге. Во-вторых, ребенка нужно накормить. Сам знаешь, как хочется на боковую после особо удавшегося обеденного перерыва. Так что за полчаса до сна детенышу стоит отобедать. В-третьих, необходимо обеспечить ему комфорт во время отдыха, чтобы ничто не подняло его раньше положенного времени. Преследуя именно эту цель, малыша лучше посадить на горшок перед самым сном (если он не слишком сонный), в спальне плотно задернуть шторы, всем находящимся в доме предложить сыграть в молчанку или хотя бы во «кто тише всех объясняется шепотом» и в случае необходимости подключить дополнительные спецэффекты: тихую музыку, кондиционер или обогреватель.

И наконец, о том, что нельзя вестись на хитрости и манипуляции со стороны ребенка. Если перед сном положена одна сказка, это значит ровно одна сказка вне зависимости от интенсивности выдаваемых при этом децибелов недовольного чада. Уговаривать маленького ребенка смысла не имеет, этим ты сам дашь ему в руки рычаг управления собой. Отец (и мать также) в этом вопросе должен быть непреклонным и твердым. Сначала придется отказывать долго и нудно, но по прошествии нескольких дней (если не покажешь слабину) ребенок усвоит, что его хандра не действует, и смирится с тем, что «спать» из уст родителя – это значит спать, повторять дважды уже не придется.

Приучаем к самостоятельности: мыло, щетка, горшок

В свой один-единственный год детеныш уже достаточно взрослый, и ты можешь понемногу приучать его к самообслуживанию и чистоте. Помни: опыт ребенка еще настолько мал, что ему интересно все, он еще не пресыщен впечатлениями и рутиной. Это означает, что если ты не продемонстрируешь собственным поведением, что уборка – это скучно и непрестижно, он об этом ни за что не догадается самостоятельно. По крайней мере сейчас.

Запомни сам и внуши жене мысль о том, что в любом деле главное – своевременность. Что касается самостоятельности человека, годовалый возраст – именно тот период, когда ребенка пора начинать к ней приучать. Большинство родителей (особенно родительниц) грешат излишней опекой ребенка, не разрешая ему хоть что-то сделать самому. Это политика изначально проигрышная и только способствует возвращению из ребенка оранжерейного цветка. Без сомнения, проще и быстрее накормить его самому, чем наблюдать за полуторачасовыми упражнениями с ложкой. Но дело в том, что ни ты, ни, скорее всего, твоя супруга не готовы к тому, чтобы проделывать это за него до двадцати лет. Вот именно поэтому начать лучше сейчас, когда переход из горизонтальной плоскости существования в вертикальную совершен, что способствует большей автономности маленькой личности.

Трудно убедить доброжелательных родственников в том, что за твоим ребенком не нужно ходить по пятам, удовлетворяя все его явные и предполагаемые желания. Особенно проблематично это, если вас объединяет совместное проживание. Попробуй спокойно и толково донести до всех обитателей дома свою точку зрения. Расскажи о том, что активное участие ребенка в обслуживании себя нужно не потому, что тебе лень помыть ему руки, а потому, что самостоятельное мытье рук принесет ему больше пользы, поскольку способствует развитию у детеныша ценных моральных и трудовых качеств.

Развитие самостоятельности переходит из категории гипотетически возможного события в категорию существующей реальности, если для этого созданы благоприятные условия. Конкретизирую. Ребенку нужны: собственная невысокая вешалка для одежды, удобная детская посуда, легко застегивающаяся одежда, корзинка для игрушек, симпатичная зубная щетка и стульчик возле умывальника. Потому как стремление к порядку и гигиене не входит в круг естественных

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
потребностей ребенка, а значит, он не готов преодолевать массу препятствий только для того, чтобы помыть руки, чего не скажешь о голоде, например.

Полезно знать

В рейтинге самых ожидаемых родителями событий в жизни ребенка освоение им навыка хождения на горшок занимает второе место, уступая, пожалуй, только самому факту рождения. Смеем напомнить, что в жизни существуют только две ситуации, во время которых спешка необходима, и в этот короткий список приучение ребенка к горшку не входит. Поэтому торопиться не нужно. Оказывается, нервная система малыша до полуторагодовалого возраста еще не сформирована настолько, чтобы контролировать столь естественные процессы. Так что запасись терпением и памперсами. Все будет.

Еще и поэтому приучать свое чадо к опрятности лучше в игровой форме. Если уборке посвятить достаточно времени, разбавив это занятие шутками и прибаутками, в дальнейшем у мальчика не закрепится отвращения к этому делу и лень будет ему незнакома. Но обо всем по порядку. Начну, пожалуй, с малого.

Не знаю, насколько грустным было твое детство, а вот из своего я вынес глубоко раздражавшую меня фразу «Два раза с мылом!». Она означала тщательно вымытые руки как обязательное условие допуска к общему столу. Как ни пытались приучить меня к опрятности в более раннем возрасте, видимо, моим родителям это так и не удалось – не любил я мыть руки и все. Но! Это не значит, что любовь к гигиене у ребенка невозможно развить вообще.

Итак, что необходимо сделать, чтобы молодой человек если бы не полюбил, то стал терпимо относиться к наиболее частому гигиеническому акту. Во-первых, нужно приучать ребенка к регулярной процедуре мытья рук как можно раньше (начиная с года потихоньку можно пробовать экономить на влажных салфетках). Во-вторых, подавать личный пример. То есть всенепременное очищение верхних конечностей перед едой, после уборной, по приходу в дом должно неукоснительно выполняться всеми членами семьи, очень желательно с выражением бодрости и энтузиазма на лице. И в-третьих, не нужно наивно заблуждаться на счет самостоятельных возможностей ребенка, на первых порах тебе все равно придется принимать активное участие в его помывках. Здесь главное объяснить логическую последовательность действий: намочить, намылить, смыть, вытереть, потому как другие последовательности менее эффективны. Переместительный закон арифметики здесь неприменим, увы...

Обязательны при наличии ребенка в семье детские банные аксессуары: стульчик возле раковины, яркое полотенце на удобной для дитяти высоте. Да и кран открывай ему сам: может обжечься, если есть горячая вода, конечно. И еще: мылить руки рекомендуем секунд десять. Дабы скрасить этот огромный временной отрезок, можно петь песенку на тему «умывака» или цитировать бессмертное произведение Чуковского, популяризирующее гигиену в постсоветских странах вот уже который десяток лет.

Дальше в порядке уменьшения частоты выполнения на единицу времени идет чистка зубов. Кто не в курсе, сообщу: действия эти выполняются не менее двух раз в день, оптимально – после завтрака и ужина. Поскольку процедура эта для мальчика должна быть уже привычной (надеюсь, ты знаешь, как ухаживать за зубами с момента их появления посредством силиконовой щетки-напальчника), осталось только постепенно научить его водить щеткой во рту силой своих собственных мышечных усилий.

Для этого необходимо выполнить последовательно подготовительные этапы.

- Приобрести настоящую – с ручкой, а не на палец – зубную щетку (на полуторалетие крохи в самый раз). Выбор необходимо остановить на соответствующей возрасту детской щетке с удобной ручкой.
- Провести процедуру дезинфекции новой щетки посредством макания оной в кипяток на разумное время (пару минут).
- Организовать церемонию знакомства детеныша с новой собственностью. Он обязательно попробует ее на зуб, потому не спешите выдавливать пасту, пусть просто подержит в ручке и налюбуется.
- На собственном примере показать последовательность действий во время очищения

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
полости рта, демонстрируя при этом радость на лице, как будто получаешь от процедуры неимоверное удовольствие. Вообще, если хочешь приучить ребенка к чему бы то ни было, привыкай надевать маску воодушевления (как у пионеров из советских букварей) и с этой идиотской миной приступать к наглядной демонстрации закрепляемого навыка.

- На первых порах после ребенка своей рукой придется дочищать зубы. Потом он научится сам. Чистить необходимо не меньше двух минут в направлении от десен. При этом для пущей приятности процедуры можно играть в «трамвай» (зубные ряды – это рельсы) или считалочки. Так дитя в качестве бонуса запомнит еще и цифры.
- Ну и напоследок рот необходимо тщательно споласкивать (в пасте, что бы там ни вешали по телевизору, витаминов нет), и ребенка оставлять наедине с тубиком нельзя во избежание замены завтрака полтубиком чрезвычайно вкусного и ароматного гигиенического средства для зубов.

Как говаривал самый забавный из всех известных постсоветскому человеку домовой: «Придется мыться целиком», – и был абсолютно прав. Мыться целиком ребенку необходимо каждый день (лучше – вечер), и уже в полторагодовалом возрасте юный человечек может справляться с этой задачей почти самостоятельно (спину и голову все же придется взять на себя близким и равнодушным родственникам). Для этого ему необходимо обеспечить наличие яркой и удобной мочалки, не раздражающего глаза детского мыла, маленькой леечки, которой он со временем научится споласкивать с себя пену, и, при желании, нескольких традиционных уточек-рыбок в качестве увеселительных приспособлений, позволяющих скрасить и без того нескучную бытовую процедуру. Ребенку понравится, будь уверен!

Теперь пришла очередь рассказать о том, как научить ребенка освобождать нос от скопившейся там функциональной, но не совсем эстетично выглядящей слизи. Этот полезный навык пригодится позже других – ближе к поступлению в ясли или сад.

Дети обычно не задумываются над тем, как они дышат (это не касается детей двадцатидвухлетнего возраста, сдающих экзамен по физиологии), поэтому сначала твоему чаду придется объяснить разницу между ротовым и носовым дыханием. Для этого попроси его выдохнуть через нос, при этом слегка придерживая рот закрытым. Дальше потренируйтесь делать то же самое с салфеткой. После того как ребенок высморкается, покажи ему, как необходимо складывать исполнивший свои функции платок. Аргументация этого может быть самой разной: чтобы микробы не сбежали, чтобы им тепло было... Пофантазируй!

Если в семье практикуются разовые бумажные салфетки, также обучи дитя сразу же выбрасывать их в мусорное ведро и мыть после этого руки. Скорейшему усвоению столь важного бытового навыка, как самостоятельное сморкание, способствует доступность гигиенических средств типа «салфетка» в зоне визуальной и непосредственно хватательной досягаемости ребенка. Раструси их равномерным слоем по квартире – в каждой комнате в нескольких местах, до которых может достать детеныш без посторонней помощи (обычно там еще спички лежат – их убери).

А теперь про самый важный и долгожданный для родителей, жаждущих сэкономить на подгузниках, навык хождения на горшок.

Что требуется от тебя? Во-первых, приобрести горшок. Сия незаменимая вещь должна отвечать следующим требованиям: соответствовать габаритам детской попы, быть устойчивой, изготовленной из достаточно прочного пластика и хоть сколько-нибудь эстетически привлекательной для ребенка.

Во-вторых, выделить для миниунитаза постоянное место в уборной (в крайнем случае, в ванной, если туалетная комната слишком компактная), но уж точно нечего ставить горшок на почетное место посреди квартиры.

В-третьих, наглядно продемонстрировать детенышу правила пользования этим загадочным предметом. Когда он усвоит, что на горшке сидят, а не, например, стоят в позе дозорного на башне, можно попытаться сделать высадку на горшок в

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
момент наибольшей вероятности справления нужды.

Вероятно, первый блин будет комом. Но повторение – мать учения, пару недель таких упражнений не пройдут бесследно, сам увидишь. Здесь главное – не вызвать у ребенка отвращения или страха, для этого не заставляй дитя сидеть на горшке слишком долго. Если минут семь-десять ничего не получается, прекращай, попробуете позже.

В-четвертых, в этот переходный период хорошо было бы научить ребенка самому стягивать замаранный подгузник и мыть себе попу. Такая самостоятельность будет способствовать скорейшему переходу от памперсов к горшку. С этой целью лучше покупать подгузники-трусики, дети отлично с ними справляются после нескольких обучающих упражнений. То же самое с подмыванием, стоит только несколько раз показать и домыть в случае необходимости.

Немного о том, чего делать категорически нельзя, когда идет процесс обучения ребенка самостоятельному туалету.

Нельзя делать из походов в туалет проблему номер раз. Поспокойнее, думай о смысле жизни и ничтожности горшечного вопроса по сравнению с этим. А если серьезно, просто не давай делать супруге трагедию из горшка (обычно женщины с особым рвением следят за своевременностью всех происходящих в развитии ребенка рывков и пауз). Объясни ей, что гипотетическая дочь Маруси не эталон развития человеческого детеныша, каждый ребенок индивидуален.

Нельзя орать на ребенка за мокрые штаны. Это рядовая ситуация, поэтому реагируем спокойно, подмыл, штаны сменил, в стиралку забросил – всего-то делов. А страх – причина энуреза.

Нельзя слишком хвалить ребенка за успешный поход в туалет или слишком брезгливо относиться к ситуации «не добежал». Все люди ходят в туалет, и медалей им за это не выдают, нечего расхваливать дитя, как лауреата Нобелевской премии. Естественной и правильной реакцией будет сдержанное одобрение. То же самое с неудавшимся туалетом – это вполне нормальная ситуация, и нечего строить по этому поводу драму уровня Шекспира.

Нельзя (когда ребенку уже исполнится года два с половиной и он будет уметь сам садиться на горшок) слишком рано переводить его на взрослый унитаз, пусть даже и со специальным детским сиденьем. Ему еще трудно удерживать равновесие на столь высокой для него штуке. Лучше с этим повременить. Из того, что еще в твоих силах сделать для лоббирования столь ценного умения: оставлять приоткрытыми двери туалета, практиковать ношение штанов на резинке да на ночь ставить горшок рядом с кроватью. Остальное за спокойствием, последовательностью, настойчивостью и временем.

Приучаем убирать за собой

Ничто так не выводит человека из себя, как постоянное выискивание окружающими его ошибок. Еще больше такое положение дел не устраивает любого уважающего себя гомо сапиенса, если ему предстоит последствия этих ошибок устранять. И не важно, что это твой собственный сын, убирать за ним все равно ой как неохота. Ради сохранения нормального эмоционального состояния родителей и воспитания ответственности у будущего сознательного члена общества обучать навыкам ликвидации плачевных для окружающей среды результатов игровой деятельности необходимо как можно раньше.

Начиная с полутора лет ребенок вполне в состоянии вносить свою лепту в дело поддержания порядка на территории строго ограниченного количества квадратных метров. То, что он к этому готов, совсем не означает, что знания об этой готовности вплетены в его ДНК – настройся на частое и монотонное повторение просьб об уборке в режиме старой доброй заевшей пластинки.

С чего начать? Начни с собственного примера и хорошего настроения. Однажды продемонстрировав ребенку своим видом, что уборка – это скучно, можешь быть уверен, что восторга этот процесс у него вызывать не будет.

Чтобы облегчить (а сложное задание дети выполняют с большей неохотой, чем сильное) мальцу новую для него задачу, стоит расставить (развесить) по всему ареалу обитания коробки (мешки) для сбора бесценных орудий игры. Неплохо также

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) способствует быстрому (а значит, ненапрягающему) приведению интерьера в более-менее первозданный вид наличие многочисленных и невысоких полочек в детской (при наличии оной) или по всему жилищу. Существуют разнообразные симпатичные корзины с крышками и без, которые значительно упрощают процесс уборки не только юным создателям, но и их родителям, если до прихода гостей осталось всего ничего. Многофункциональная и полезная вещь, короче, которую к тому же можно спрятать под кроватью или в углу.

В тему

Никогда не поручай домашнюю работу в качестве наказания. Сам понимаешь, ребенок быстро усвоит, что уборка не манна небесная, и будет от нее отлынивать.

Чтобы заинтересовать ребенка таким рутинным времяпрепровождением, как уборка, лучше внедрять ее в виде игры. Можно предложить соревнования на скорость или поочередное растаскивание по разным коробкам вещей разных цветов. В любом случае не позволяй ему оставить себя (или жену) в дураках – пока не закончит наводить порядок, никаких новых развлечений. Покажи ему на собственном примере, что каждый человек обязан устранять за собой результаты какой-либо деятельности. И пока это не сделано, никто никуда не идет.

То же самое правило действует и в случае с грязной одеждой. Дитя вполне в состоянии само отнести испачканную вещь в корзину для грязного белья (хорошо бы, чтобы она была подходящей высоты). Поставить ее можно недалеко от детской кровати – тогда и относить далеко не нужно.

Кстати, о кровати: самостоятельная уборка постели также должна входить в программу ежедневных упражнений. Эту задачу ребенок уж точно освоит нескоро, но учиться когда-то нужно. Поэтому замени тяжелое покрывало более легкой простынкой и вперед. Чем более творчески подойти к аргументации необходимости этой регулярной процедуры, тем с большей охотой малыш будет пытаться ее выполнять. Здесь так же, как и с уборкой игрушек, можно подключить соревновательный момент: кто аккуратнее, детеныш или папа, расположит подушку у изголовья или ровнее разгладит бугристые места одеяла...

Кроме того, дети проявляют инициативу помочь взрослым в каких-либо других домашних делах. Нужно быть ну очень недальновидным человеком, чтобы этим моментом не воспользоваться. Да, никто не обещал тебе качество протирания пыли, но сам факт заслуживает похвалы. Похвала за дело вообще очень полезная вещь, лучше других стимулов закрепляет положительные качества.

Донеси до жены мысль, что качество выполнения ребенком домашних дел, когда он ей помогает, не имеет ровно никакого значения. Важен сам факт такой помощи. Непозволительно исправлять на глазах ребенка только что проделанную им работу – сделать это можно чуть позже, но не нужно рушить желание ребенка быть полезным.

Исключение из правила «никогда не отказываться от помощи ребенка в домашних делах» есть только в случае с его инициативой включить что-то в розетку, помыть что-то стеклянное или протереть что-нибудь с использованием бытовой химии. Все остальное должно приветствоваться и всячески нематериально поощряться.

Как говорить с грудничком

Ты сейчас мне не поверишь, но общаться с ребенком до года – это так прикольно! Понимаю, что если бы мне пришлось сидеть с ним круглосуточно, как супруге, то я, вполне возможно, говорил бы совсем по-другому. Однако факты таковы, что я реально получал невысказанное удовольствие от своего отцовства. Как найти общий язык с маленьким ребенком? Расскажу о своем опыте.

Как только в доме появляется младенец, ты начинаешь понимать, что речь – это такая благодать, такой дар, который непонятно за что достался человечеству. Ребенок не умеет сказать, что он хочет, но его легкие и голосовые связки уже достаточно развиты для того, чтобы сообщать о своем желании громким криком. Это озадачивает, а если попытки угадать желаемое затягиваются, то и раздражает. Со временем до меня дошло, что с движениями-то у ребенка дело обстоит гораздо лучше, чем с речью, и я начал бесстыже тыкать пальцем в бутылочку, мать, игрушки и все вокруг и рассказывать сыну Сашке, что это такое. Это подействовало:

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) конечно, малой не указывал пальцем на конкретную игрушку, но хотя бы смотрел в нужную сторону. Чем раньше начать такие упражнения, тем быстрее он усвоит, чего от него, собственно, хотят.

Разумеется, новорожденный еще слишком мал, чтобы общаться. Он эгоцентричен: хочет есть и кричит, ты слышишь и реагируешь, а он на тебя – нет. Такая реакция возникает уже ближе к концу первого месяца жизни. Детеныш начинает смотреть на разговаривающего с ним взрослого.

На втором месяце жизни в способности малыша к общению происходит прорыв – он начинает улыбаться. Сначала неуверенно, кривляясь, а потом широко, искренне так. Вот тут-то тебе и станет немного легче с пониманием своего отпрыска, поскольку его крик становится интонационным. Он теперь по-разному кричит, когда просит есть или сменить подгузник. Прислушайся...

### Непрошенный совет

Разговаривая с ребенком, задавай ему вопросы и выслушивай ответы, какими бы невнятными они ни были. Дай малышу свободу и не одергивай его, исправляя неверные слова, пусть играет с речью, он так учится.

На третьем месяце ты услышишь гуление. Теперь ребенок откровенно радуется, когда с ним говорят, и пытается «отвечать» отцу. Звуки выходят в основном гласные, еще проскакивает «г». При этом дитя уже умеет смотреть в глаза (я это называл «взгляд чистой совести» – такое создается впечатление). Говорят, что гулению стоит подражать: ребенку нравится и помогает в развитии следующих навыков. Я тогда частенько заговаривал с сыном о гусях – за всю жизнь столько не наговорил о гусях, как в те несколько недель.

На четвертом месяце можно ожидать от своего отпрыска первого смеха. От этого детского смеха самому становится смешно до слез – безумно трогательно. Продолжаем говорить с дитятей и к концу пятого месяца имеем «распевки». Хорошо, если мать поет колыбельные, а ты заводишь с ребенком длительные разговоры, например о работе. А почему бы и нет? Тогда твое чадо быстрее усвоит интонации речи и само начнет «петь», растягивая звуки и подражая интонациям.

Совместные усилия не проходят даром – в шесть месяцев ребенок уже вовсю лепечет, особенно ему удаются слоги «ба», «ма» и «да» (разрешается немного дофантазировать и сказать родственникам, что он уже произносит «мама», а лучше пофантазировать больше и сказать – «папа»). Теперь ребенок все больше проявляет инициативу в общении: чаще кричит с целью привлечь внимание и «поговорить». Хорошо, если во время таких «бесед» вы будете петь «хором», тогда ребенку легче запомнить и повторить за тобой движения губ. Петь и говорить надо с выражением, эмоционально, сопровождая речь жестами – пусть учится. К седьмому месяцу он кое-чего достигнет – будет подзывать взрослых к себе разными звуками, как бы тренируясь.

Повторение – мать учения. В восемь месяцев твое чадо уже уверенно будет произносить слоги. Теперь он действительно говорит что-то очень похожее на «мама». Я в это время говорил с ним скороговорками и читал все, что попадалось под руку. Жена учила сына играть в «ладушки», и, объединив усилия, мы добились того, что в девять месяцев Сашка уже сам требовал поиграть с ним в «ладушки» – тянул руки, даже показывал на игрушки пальцем (стало проще понимать, намного проще).

В десять месяцев дитя впервые употребило слово из серии «мама», «баба» применительно к ситуации, то есть чтобы позвать вышеупомянутых близких родственников. Вот теперь он действительно говорит. И это рывок, потому что ребенок теперь не только активный участник диалога (говорящий о своих потребностях), но и слушающий (понимающий).

С тех пор как малыш стал понимать окружающих, общаться с ним намного веселее. Он уже умеет обращаться к конкретной «родительской единице». Хотя остальные слова еще не понятны, но уже приятно от того, что обращается маленькое существо именно к тебе. Сын в этот период старательно подражал трещалкам-дуделкам-тарихтелкам,

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) которыми его бесперебойно снабжали милые родственники. Как ты уже догадался, тишина ушла из нашего дома, хлопнув дверью, зато появились веселые библикающие и поющие взрослые – уморительное зрелище.

К своему первому дню рождения малыш сделает вам подарок и освоит простые действия как реакцию на просьбы взрослых (типа дай, на). Теперь он понимает слово «нельзя», и с ним можно мириться в бытовых ситуациях. Я развлекался тем, что играл с ребенком в игры и изучал жесты во время прогулок и в общественных местах – есть за мной такой грешок, люблю нарушать стереотипы поведения. А вообще с ребенком хорошо живется, главное – нескучно. В год он уже ходил и даже бывал у меня на работе. Словом, ты обязательно приобретешь хорошего друга, если решишься завести ребенка.

Я не Раскольников, но понимаю состояние, когда бабулю хочется убрать. Когда? Когда она сюсюкает моему ребенку: «Сасенька, пи-пи, ка-ка, ням-ням, гуять хочес?» Не знаю, как там «Сасенька», а вот Витенька в этот момент «хочет» послать «гуять» пожилую родственницу куда-нибудь подальше.

Однако так считают не все. В последнее время нарисовалась тенденция положительного отношения к сюсюканью, в связи с чем его теперь называют «беби ток», потому как русское словосочетание «детская речь» или слова «гуление» и «лепетание» для слишком прогрессивных людей оказались совсем простыми. Это в моем понимании.

Но все же вернусь к сюсюканью. Однозначного ответа на вопрос, хорошо это или плохо, наука еще не дает. Как водится, вместо ответа существуют две противоположные теории на выбор масс. Одна говорит о том, что сюсюканье вредит развитию правильной речи у ребенка, который повторяет сюсюканье взрослых, другая утверждает, что сюсюканье – это щадящий прием, мостик между лепетом и нормальной речью.

Как бы там ни было на самом деле, применение ни одной из этих теорий на практике невозможно. Или возможно, но требует полной изоляции ребенка от внешнего мира. Рекомендую относиться к этой проблеме спокойнее. Ты можешь говорить со своим ребенком, как считаешь нужным, однако избежать общения с другими людьми в свойственной им манере твоему малышу не удастся. И это нормально.

Теории теориями, а на практике здоровые дети все равно со временем начинают говорить, как бы с ними не сюсюкали.

Как найти взаимопонимание с двух-трехлеткой

Может быть, я открою тебе Америку, но речь была дана человеку не для того, чтобы травить анекдоты в обеденный перерыв, а чтобы лучше организовывать совместную деятельность. Воспитание детей – это также деятельность. Так что общаться с ребенком необходимо, и делать это нужно с завидной степенью регулярности. Подробнее в следующих смысловых отрезках.

Мужчины не треплются! Мы, как подгузники последнего поколения, все держим в себе! Естественно, немного лукавим, когда говорим об этом с такой категоричностью. А как мы, впитавшие (если не с молоком матери, то с сигаретным дымом отца уж точно) не подлежащее сомнениям утверждение о том, что мужчины не бросают слов на ветер, можем утверждать иначе? И это было бы здорово, если бы сама фраза не служила прикрытием для самоустранения от процесса воспитания. И заметь, при этом совсем не мешала обсуждать дела интимные в курилке. Настоящие мужчины действительно не треплются, они говорят. Как и все люди, иногда говорят лишнее, иногда жалеют о сказанном, но никогда мужчина не отворачивается от общения с собственным ребенком, прикрываясь разными надуманными фразами.

Учеными давно доказано, что общение с отцом необходимо ребенку вне зависимости от его пола начиная с самого раннего возраста. Правда, характер такого общения с мальчиком и девочкой немного отличается. Пацану необходим образец для подражания, пример мужской роли в семье и обществе, а девочке более важно одобрение папы, она ему безоговорочно верит. К тому же отец становится для нее примером идеального партнера. Это не означает, что вести себя с детьми разного пола нужно как-то по-особенному. Ребенок сам возьмет из твоего присутствия рядом все, что ему необходимо. Твоя задача – просто посвящать ему время.



Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
В возрасте до трех лет ребенку, в принципе, не нужно от отца ничего сверхъестественного. В общем, все то же самое, что и от матери. Как можно больше физических контактов, непосредственный разговор, участие в уходе.

Многие мои знакомые, так или иначе столкнувшись с маленькими детьми, говорят: «Ну о чем можно с ними говорить? С детьми скучно». Да, если опускаться до уровня ребенка, долго с ним не поагукаешь, действительно, ничего интересного. Лично я, исходя из мнения, что для ребенка лучше присутствие отца хоть в каком-то качестве, чем полное его самоустранение, решил общаться с сыном на своем уровне. То есть вслух обдумывал рабочие моменты, рассказывал ему новости футбола, обсуждал с женой планы на будущее в его присутствии. Таким образом, я просто увеличивал время пребывания ребенка с отцом. Не знаю, прав ли я в этом своем мнении, но, по-моему, это лучше, чем раз в неделю брать ребенка на руки и с выражением, словно отбываешь исправительные работы, сюсюкаться на протяжении 15 минут.

Когда малыш чуть подрастет (ближе к трехлетнему возрасту), тебе уже не придется самому заморачиваться по поводу темы разговора с собственным отпрыском. У него в это время возникает столько вопросов, что тебе уже сейчас стоило бы почитать энциклопедию с целью подготовки ответов. Ты, главное, не раздражайся. Отвечай по мере возможности, говори только правду в том ее виде, который доступен для понимания в актуальном возрасте малыша. Если чего-то не знаешь, не беда, честно признавайся и говори, что завтра вы вместе поищете ответ на вопрос в «гугле» (ну или энциклопедии). Вот и весь алгоритм. Будь честным, говори, как со взрослым, но не умничай, не пренебрегай вопросами ребенка и не считай их глупостью – для него это очень важно, будь спокойным и сильным, в этом роль отца.

В целом, чтобы быть хорошим отцом, достаточно делать все то же самое, что необходимо, чтобы быть хорошим человеком. Конфуций по этому поводу говорил (а за ним неоднократно повторяли без ссылки на первоисточник), что человек должен поступать точно так же, как хотел бы, чтобы другие поступали по отношению к нему самому. Не поспоришь, товарищи...

Авторитет родителя и место ребенка в семье

Когда ты выполняешь требования другого человека? Лично я в трех случаях: если оно высказывается в форме просьбы с аргументацией, если сам отлично понимаю, что требование целесообразно, логично и, в общем, необходимо, и (самое нелюбимое, о чем долго помню) если требующий человек вправе это делать вследствие моей от него зависимости-долга. А теперь представь, что я только что говорил о твоём ребенке и соответственно его воспитании.

Высший пилотаж

Детям нужна обратная связь. Они так перепроверяют правильность собственных действий. Поэтому от них часто слышишь: «Папа, посмотри!» На эту фразу необходимо реагировать немедленно. А то «потом» может быть уже поздно.

Понимаешь, о чем я? Регулирование чьего бы то ни было поведения осуществляется легко в том случае, если требования просты и понятны, если их аргументация логичнее оскорбительного «потому, что я так сказал».

Так что цель воспитательного процесса – добиться понимания со стороны ребенка. Тогда он будет слушаться родителей не потому, что страшно, а потому, что они авторитеты в его глазах.

Сам понимаешь, что авторитет – это штука, которую необходимо заслужить. Вот ты, когда знакомишься с новым человеком, ведь не начинаешь уважать его только потому, что он гражданин Пупкин. Точно так же и твой ребенок не может сразу признать твой авторитет только потому, что ты папа. Хотя здесь ты по определению находишься в более выгодном положении, чем некий Пупкин, – дитя тебя уже любит.

Чтобы заслужить авторитет у собственного ребенка, нужно быть готовым признавать собственные ошибки, учиться делать так, чтобы твои поступки соответствовали

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) тому, чего ты требуешь от ребенка, много объяснять. Уважение основывается на доверии к человеку и ощущении его глубокой справедливости (или хотя бы искреннего стремления к оной). Все это ребенок должен чувствовать в тебе.

Начать объяснение лучше с простых общечеловеческих аксиом: люди разные, необходимо уважать чужую точку зрения, насилие запрещено, равно как и ложь, воровство, причинение себе и другим вреда... Перечитал и понял, что звучит так, как будто я призываю читать лекции по этике и философии совсем маленьким детям. Это не так. Просто необходимо самому придерживаться этих законов бытия, и ребенок будет впитывать знания из твоего поведения.

Всей предыдущей многобуквенностью я пытался объяснить, что ребенок не должен чувствовать себя в семье униженным. При этом он должен четко понимать свое место в семье. До детей необходимо донести мысль, что законы сосуществования людей одинаковы для всех, и ты требуешь от него хороших поступков, потому что по умолчанию сам поступаешь так же.

Кроме того, детенышу нужно четко дать понять его место в стае, семье то бишь. Признавая и уважая в ребенке личность, все же необходимо сохранять по отношению к нему свой статус взрослого. Ребенок должен знать, что ты несешь за него ответственность и поэтому вправе говорить ему, что делать. Ты должен объяснить наследнику, зачем необходимо поступать так или иначе, но торговаться с ребенком по этому поводу недопустимо. Дите должно усвоить, что существуют последствия непослушания, так он со временем научится ответственности за свои поступки.

Есть вещи, которые нельзя оставлять без внимания. Не наказывать ребенка за его проступки проще всего, но этим ты подтвердишь допустимость такого поведения. К однозначным табу относятся сомнительные шутки как попытка (вполне возможно, неосознанная) унизить родителя с целью проверки границ дозволенного. Не наказывать за шуточки типа: «Если не сводишь меня в зоопарк – будешь стоять в углу» – означает позволить ребенку подобное поведение впредь. То же самое касается и дерзости. Последнее слово всегда должно быть за родителем. Не в плане переругивания, конечно, но у ребенка не должно сложиться впечатление, что ты отступил перед его дерзостью. Иначе рецидивы неизбежны. Требование постоянного внимания и такой себе мелкий шантаж также должны пресекаться на корню. Дите должно четко усвоить, что торговаться и вести переговоры с ним никто не будет. К нему уважительно относятся и объясняют, что к чему, но не более того.

Ты же не хочешь оказаться в ситуации тех семей, жизнь которых крутится вокруг пожеланий ребенка. Думаю, приходилось видеть таких. Мягкими и неуверенными в собственной правоте родителями очень легко научиться управлять с помощью истерик. Не допускай.

Учим дружить со сверстниками

Родители – это, конечно, хорошо, но для полноценного развития детеныша недостаточно. Каждому человеку, и твоему ребенку в том числе, нужны друзья. Дети обычно быстрее взрослых налаживают контакты друг с другом, но может быть такое, что дитенку необходима будет твоя помощь.

Активно интересоваться своими сверстниками малыши начинают ближе к двум годам. До этого времени им вполне достаточно общения с родителями, задача которых – подготовить собственное чадо к предстоящим близким дружеским отношениям. Научить ребенка тому, что межличностное общение предполагает гуманное отношение к другим людям, честность, уважение, исключает подлость и предательство. Дружить также нужно уметь.

Первый шаг к нормальной человеческой дружбе – знакомство. Обычно для детей это не представляет трудности – они импульсивны и непосредственны в своих поступках: «Привет. Я Дима. Давай играть», – вот и вся церемония. Однако может случиться, что твой малыш застенчив, тогда его нужно будет легонечко подтолкнуть, научить проявлять инициативу. Это лучше сделать в игровой форме. Вооружись терпением и игрушками-персонажами (потому что «Привет, я Пирамида» звучит несколько странно) и поиграй с дитятей в новые знакомства. По очереди «приходите» друг к другу в гости и устраивайте ритуал первой встречи. Можно что-то типа: «Я БАРСУК» – «А я БАРБИ. Вижу, у нас много общего...» Это что-то мое, видимо. Однако ход действий тебе понятен.

Высший пилотаж

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Нельзя принуждать ребенка к знакомствам подталкиванием в спину – от нерешительных людей еще никто ничего не добился, кроме тихой ненависти, естественно. Если ребенок стесняется, а его еще и стыдят за это, стесняться он начнет еще больше и, помня, что ребята все это видели, еще дольше не сможет завести с ними дружбу. Аккуратно и постепенно, иллюстрируя собственным примером, вводи детеныша в мир других людей. Можно также попробовать практиковать регулярные совместные прогулки с каким-нибудь отцом-коллегой, совсем хорошо, если такой есть среди твоих друзей – вам будет чем заняться.

Дети, у которых есть братья-сестры (сиблинги, по-научному, во!), обычно быстрее и проще находят точки соприкосновения с другими молодыми людьми. Если же у тебя первый ребенок и у него еще нет опыта тесного общения с людьми своего возраста, вполне возможно, что ему понадобится папкина помощь в деле налаживания связей с общественностью. Для этого на прогулке по парку или детской площадке не стесняйся подать мяч соседскому малышу или поиграть с ним в машинки. В целях «показать на пальцах» познакомься сам с ребятами из песочницы и уж не поленись построить им царский куличик. Твое чадо поймет, что знакомиться не страшно, и в следующий раз сделает все само.

Если контакт уже налажен и дети играют вместе, ссоры за игрушки уже близко. Главное в такой ситуации – не брать на себя роль царя Соломона и не придумывать разные способы дележа игрушек. Твоя задача – научить детей сотрудничать: в мире рыночной экономики навыки улаживания конфликтов детенышу еще здорово пригодятся. Если заметил, что назревает драка за какой-нибудь самосвал, бери ситуацию в свои руки. Делается это примерно так: «Ребята! – орешь ты. – Не видите, колесо спустило?! Так, Митяй, ты механик. Вовка, ты водитель. Помоги толкнуть машину в гараж...», – и пусть начинают ремонт общими усилиями. Главное – подкинуть идею сюжета новой игры, детали детвора придумает сама.

Если дети все же подрались, ни в коем случае нельзя наказывать физически – так ты только подтвердишь, что все проблемы решаются кулаками. Ведь именно ты задаешь образец поведения, которому дети подражают. Лучше проводи спокойную беседу на тему, почему драться плохо. Уж потратить калории на красноречие, зря не пропадут.

Как реагировать на агрессию

Божьими одуванчиками люди становятся ближе к преклонному возрасту. И то далеко не все. Тем более тотальной белости и пушистости не стоит ожидать от ребенка раннего возраста. Дитя, только осваивающее правила поведения в брэнном мире, прощупывает все возможные поведенческие варианты и закрепляет наиболее эффективные. Только тебе решать, каким из них позволять сработать.

Года в два, когда дети начинают осваивать совместную игру со сверстниками, они обязательно начинают драться за игрушки. А еще плевать, кусаться, бросаться друг в друга песком и камешками и еще что-нибудь, на что у меня сейчас не хватит фантазии по причине значительной хронологической отдаленности от описываемого возрастного периода. Поведение подобного рода необходимо пресекать тебе, а не соседскому мальчику, которого отец со временем научит давать сдачи, чтобы детеныш понимал, что злость нужно контролировать, а агрессивное поведение не приводит к желаемому результату.

Полезно знать

Запомни, отец не орет как недорезанный, это не добавляет ему авторитета. Отец говорит, за что наказывает своего ребенка, спокойно и с полной уверенностью в правильности своего поступка.

Здесь поговорка «клин клином» претерпевает фиаско – подзатыльниками нельзя отучить ребенка раздавать подзатыльники. Этим ты только отучишь дитя пользоваться физическими методами убеждения в твоём присутствии. Однако то, что ты сам не брезгуешь подобными способами нахождения общего знаменателя, только убедит его в правильности такого подхода – «папа так же делает». Действовать нужно умнее. На первых порах придется следить неотступно за игрой собственного чада и его компании по песочнице. В тот момент, когда заметишь, что решение принято, а рука уже занесена для удара, ты ее (эту самую руку) перехватываешь и, серьезно глядя в глаза, очень спокойно говоришь: «Нет. Так делать нельзя». Повторять придется долго, нудно, монотонно. Со временем поймешь, что усилия того стоили.

Может случиться так, что за ребенком вовремя не уследили и агрессивное поведение уже дало свои плоды – дети несколько раз отступили перед аргументом «укушу» со стороны твоего чада. Тогда придется поступить жестче – забрать ребенка и оставить играть в одиночестве, объяснив, за какие такие заслуги он лишен общества коллег по песочнице.

Прекрасной профилактикой агрессивного поведения детей, которые еще далеко не в полной мере научились управлять собственными эмоциями, служат активные игры – догонялки, снежки, какое-то подобие футбола, возможное в этом возрасте. Кроме того, оптимизм родителей здорово способствует усвоению детьми правильных реакций на неудачи, которые выражаются не раздражением и агрессией, а самоиронией и чувством юмора.

Кроме агрессии непосредственной, то бишь физической, существует еще и вербальная. Мат то есть. Ну и не только мат, конечно, ругательные слова вообще. Это также проблема. Попробуем решать.

Будем реалистами – рано или поздно ребенок все равно узнает о ненормативной лексике. Это хорошо – любое знание лучше, чем невежество (я сейчас не говорю о невеждах, обладающих только этой стороной знания). Дети должны знать обо всех сторонах мира, в котором им предстоит жить и, по возможности, жить хорошо. Совсем другое дело, что знать о чем-то совсем не означает использовать это что-то. Мой преподаватель говорил: «В теории мата я ориентируюсь на отлично, но на заборах этими знаниями хвастаться не считаю нужным». Я придерживаюсь того же мнения.

Твое чадо по-любому услышит от кого-то непечатные выражения и обязательно повторит. Будет ли он ими пользоваться впредь, зависит только от родителей. Вернее, от вашей с супругой реакции на услышанное. К неконструктивным способам реагирования на подобное слово относятся радостный хохот, тыканье пальцами в детеныша со словами «вы слышали?», обращенными к окружающим; агрессивная реакция, обмороки, затыкание ребенку рта и вообще слишком большое акцентирование внимания на услышанном.

Оптимальным выходом из ситуации будет спокойно и с долей отвращения сказать что-то типа: «Так лучше не говорить», – при этом дав понять своему чаду, что лично ты с легким презрением относишься к такого рода высказываниям. Этого достаточно. Ребенок (за исключением бунтарского пубертатного периода, естественно) все равно будет пользоваться нецензурными выражениями приблизительно с той же интенсивностью, которую может наблюдать в ячейке общества, где вырос.

Лично мое мнение – матом вправе пользоваться только человек, в близкой к совершенству степени владеющий литературным языком. В противном случае он еще до мата не дорос. Сначала классика – потом разного рода авангард. Обратное – уже пошлость.

Слово «нет» – дозировка

Если тебе приходилось читать Уголовный кодекс или хотя бы Декалог (десять библейских заповедей), обладая достаточной долей наблюдательности, ты мог заметить, что эти документы, претендующие на роль рафинированных истин, состоят в основном из запретов. Предполагаю, это потому, что всякого рода «можно» в мире гораздо больше, чем «нельзя».

Выходит, мы живем в счастливом мире, в котором проще объяснить, что запрещено, поскольку действительно важных запретов не так уж и много. Предполагаю, что человек, не нагруженный религиозными стереотипами, но активно действующий в нашем мире, рано или поздно придет к руководствованию своими поступками именно по законам Декалога...

Высший пилотаж

Задача родителей – сделать так, чтобы запретов и ограничений в жизни ребенка было как можно меньше, то есть чтобы остались только действительно необходимые. Однако те, что остались, должны быть короткими, однозначно понятными и нерушимыми.

Однако довольно философских разглагольствований. Что там да как с воспитанием

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
детей с помощью запретов, постараюсь сейчас объяснить.

Значит так, чтобы успешно адаптироваться к окружающему миру, ребенок должен как можно четче представлять себе то, к чему он, собственно, приспосабливается. Задача отца – как можно понятнее и однозначнее донести до него это знание.

Ты можешь позволить ему набивать свои шишки, собственная неудача учит гораздо больше, чем чье-то «а я предупреждал», но. до определенного момента, пока шишка не грозит опасностью. Помни при общении с ребенком (да и с другими членами стаи также пригодится), что чаще всего оскорбляет не сам запрет, а тон, которым он высказан. Не ленись объяснять, самому же приятно, когда слышишь разумную аргументацию. Если подумать действительно о воспитательной ценности момента, а не, как обычно, о том, чтобы «быть сверху», многие запреты и конфликты отваливаются сами по себе.

Так как же стоит отказывать с наибольшей эффективностью и наименьшей потерей нервных клеток, которых у человека, как известно, строго ограниченное количество? Итак, есть некоторые правила «грамотного» запрета.

- Исключи исключения. Здорово подмывает родительский авторитет неоднозначность запрета. Сегодня «да», завтра «нет» – техника блондинки способна свести с ума и вполне оформившуюся личность, не только ребенка. Так что никаких поблажек и отмен однажды установленных правил в честь выходных или других «в честь».
- Никаких колебаний. Стоит ребенку заподозрить, что ты не уверен в собственной правоте, и он будет изводить тебя просьбами дальше, что чревато несоразмерным преступлению наказанием. Запрещая, запрещай уверенно.
- Будь краток. Краткость – сестра таланта, воспитательного в том числе. Дитя способно запомнить четкое и лаконичное требование, высказанное родителем, смотрящим в глаза (лучше при этом присесть на корточки, чтобы глаза твои и ребенка были на одном уровне – действует).
- Имей терпение. Правила не усваиваются с первого раза, ибо дышим мы с тобой не идеальным газом и живем не в утопическом мире. Повторение – мать учения.

Повторять придется много и монотонно, не повышая голоса и до полного усвоения внедряемого правила.

- Объясни принцип неравенства (здесь сложновато, задание со звездочкой). Он состоит в том, что касающиеся ребенка правила не распространяются на других членов семейства (мама не обязана ложиться после финальной песенки из «Спокойной ночи, малыши»). Аргументация типа «потому, что мама взрослая» – не совсем «кондишн». Лучше попытаться, по возможности просто, обрисовать относительные нормы времени сна для разных возрастных категорий... Или придумай что-нибудь свое.
- Приободри ребенка. Можно сказать, что ты очень любишь малыша, именно поэтому устанавливаешь эти правила с целью его безопасности.
- Немного схитри. Скажи, что даешь ему время подумать над целесообразностью нового запрета. Детская психика обладает замечательной способностью присваивать себе чужие мнения, и, придя через пару минут, ребенок сам вынесет вердикт, что твое решение (вернее, теперь уже его решение) было верным. И никаких истерик!

Слово «нет» мало чем отличается от всего остального в мире в плане свойственной ему особенности быть хорошим только при употреблении в меру.

Копирует привычки – учим независимости

С одной стороны, начиная с трех лет (в соответствии с теорией) ребенок демонстрирует родителям все поведенческие признаки кризиса самостоятельности. На практике это означает протесты, капризы, непослушание и желание поступать по-своему. С другой стороны, первичный человеческий механизм адаптации – подражание – по-прежнему находится в позиции «вкл.», и дитя продолжает повторять за взрослыми и сверстниками все увиденное (кроме, естественно, того, чему его специально обучают, – кризис, видите ли. Уловил иронию ситуации? Ты ему говоришь: «Сынок, давай выучим стишок!» Он: «Не хочу, не буду!» А вот когда ты вдруг неосмотрительно громко рассказал жене неприличный анекдот, дитя его не

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) просто выучит, но и не преминет рассказать. По закону подлости, рассказать оно его не преминет либо в присутствии бабушек-соседей, либо в общественном транспорте... или перед кем там тебе еще бывает стыдно?

Смотри, какая штука: отучить ребенка повторять что-то за тобой не получится. Поскольку не подражать ребенок не может. Это как игра, занятие, которое для ребенка становится самоцелью и не требует твоего одобрения. Тогда встает извечный славянский вопрос: что делать? Давай подумаем. Если приказать малышу не повторять плохое не получится, что остается? Остается собственноручно вооружить его веточкой пресловутого древа познания добра и зла, то бишь научить отличать «хорошо» от «плохо» без подсказок со стороны взрослых. Тем более что подсказки-то все равно почти не действуют – кризис, помнишь? Вот он-то, кризис этот, нам и поможет воспитать в ребенке независимость. Что есть независимость, если тебе только недавно стукнуло три года и, положив руку на сердце, ты еще очень зависишь от взрослых? Независимость в этом столь юном возрасте совсем не похожа на полную автономность и суверенитет, прописанные в первой главе Конституции каждого уважающего себя современного государства. Эта относительная самостоятельность ребенка выражается в умении малыша действовать согласно наличествующей толике собственного опыта, вместо того чтобы безапелляционно копировать чье-то поведение. И такое умение не повторять за Васей Пупкиным у ребенка можно воспитать. Как? Объясню.

Евгений Васильевич Субботский, доктор психологических наук, на труды которого в свободном пересказе моей женой я и опираюсь при написании этой главы, определяет независимое поведение как мотивируемое степенью объективной правильности поступка, а не сиюминутной прихотью или упрямством. Говоря проще (как Ленин для пролетариата), поступая независимо, дитя делает что-то не потому, что так хочется, а потому, что считает это правильным. Как водится (и не только среди дошкольников), независимость проявляется сначала в области суждений, а уже попозже в поступках. Если опять прибегнуть к методу вождя коммунизма, это выглядит примерно так: сначала твое чадо начнет замечать, насколько сейчас не прав Вася Пупкин, и высказывать это мнение вслух, при этом на деле полностью копируя действия Васи. И только потом ребенок научится видеть небезызвестное бревно и в собственном органе зрения и, соответственно, регулировать свое поведение.

Полезно знать

Дети, которым была предоставлена возможность наблюдать за ошибками взрослого человека и исправлять их (реально проводимый на протяжении пяти месяцев эксперимент), впоследствии не ведутся на простое подражание стимулу, а анализируют поступки других и принимают самостоятельное решение о целесообразности подобного поведения.

Чтобы как-то ускорить процесс становления критического отношения к поступкам других людей и необходимости их копирования, нужно что-то делать. Как научить малыша сначала задумываться о целесообразности подражания и только потом действовать? Евгений Васильевич дает ответ на этот вопрос: большую независимость в поведении проявляют дети, имеющие регулярный опыт общения со взрослыми в демократичном стиле. То есть на равных.

Что не так со стилем поведения в наших семьях? «Не так» в них – полное отсутствие демократии. Я серьезно. В деле воспитания детей большинство из нас пользуются двумя стилями поведения: директивным («Не ходи!», «Потому что я так сказал!», «Сделай то-то») и бескорыстным («Конечно, я поиграю с тобой, хотя смертельно устал» и «Да, мы купим тебе трансформера, хотя у папы нет ботинок»). Общение же на равных, дружеские разговоры и игры в поддавки случаются между родителями и детенышем крайне редко. Вот поэтому он и смотрит на любое другое человеческое существо как на более успешное и доброе и с открытым ртом вникает его ошибочному поведению, в точности копируя увиденное. Между тем возможность общения с родителями на равных (хотя бы иногда) позволяет ребенку усвоить простую истину: он ничем не хуже других, и ошибаться может другой человек. Эта когнитивная конструкция (во загнул!), то бишь мыслишка, плотно поселяется в его мозге, становится кирпичиком в здании мировоззрения и помогает противостоять неверным примерам поведения.

Так что рецепт прост, как все гениальное, – немного времени в семейном досуге необходимо проводить, поменявшись с детенышем ролями. Пусть он обучает, а ты

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
побудь учеником-недотепой (в рамках разумного, то есть все попытки перехода ребенка на крик должны пресекаться). Поверь, это пойдет на пользу не только ему, но и тебе. Особенно проявится это в подростковом возрасте, когда ТВОЙ ребенок не будет слепо следовать за толпой, а сможет противостоять влиянию компании. А ведь это сейчас в твоих руках.

Играем: во что и чем  
Человек не овощ. Ну согласись. Я сейчас не говорю об отдельных небезызвестных каждому из нас индивидуумах, о которых сгоряча можно сказать и не такое, я о людях вообще. Это означает, что пассивное состояние, отличающееся только наличием интеллекта, ему не свойственно. А свойственно гомо сапиенсу развитие посредством деятельности. Качество и количество выполняемой человеком полезной работы варьируется на протяжении его жизни, но важность каждого отдельно взятого ее вида одинакова, если сравнивать разные жизненные периоды.

На этапе развития типа имаго (взрослость по-нашему) у человека превалирует трудовая деятельность (если опять-таки не брать в расчет конкретных индивидуумов). В периоде раннего детства по степени важности ей соответствует игра. Да-да, игра столь же важна для человека в детстве, как чуть позже становится важна работа. Скажу больше, если бы ребенок был лишен возможности играть в детстве, вряд ли бы он обрел способность выполнять сколько-нибудь полезную деятельность позже. Игра – это своего рода тренировка, обучение искусству жизни.

В столь важном деле, как игра, родители должны разбираться не меньше самого детеныша. Так что позволю себе пару сотен слов о снарядах для игр – игрушках и их соответствии возрастным предпочтениям ребенка.

Что бы там тебе ни говорили аскетичные, воспитанные во времена Сталина и сенсорного голода бабушки-прабабушки, а игрушек у ребенка должно быть много. Игра – это основная, а на данном временном отрезке и единственная сознательная деятельность маленького человека. Именно поэтому твоя задача состоит в том, чтобы как можно больше разнообразить эту деятельность.

Каковы требования к детским игрушкам? Желательно, чтобы они были качественными. На полном серьезе. От игрушки не должны легко отламываться какие-либо мелкие детали (держим в памяти детскую привычку тянуть все в рот). Она должна быть изготовлена из безопасных и экологически чистых материалов, а еще соответствовать возрасту малышки.

#### Высший пилотаж

Детям очень нравится телевизор. Почему-то особенно реклама (жена объясняла – потому, что при создании рекламы используются манипулятивные психологические техники, воздействующие непосредственно на подсознание). И это не есть хорошо. Понимаю, очень удобно отвлечь его внимание и получить пару свободных минут, но лучше так не делать. Поколение детей рекламы и пепси мы уже сейчас можем наблюдать на улицах. И лучшие среди них, в которых просматривается что-то человеческое, то, что в народе называют «святое за душой» (принципы, наверное), – разного рода белые вороны, неформалы. Я современный человек и не призываю отказываться от достижений цивилизации – это было бы по меньшей мере глупо. Но ваша прямая обязанность как родителя отбирать для своего ребенка только лучшее (еду же ты выбираешь). Точно так же, если не тщательнее, необходимо выбирать информацию, которую усваивает твой ребенок. Америка уже давно открыта: существуют DVD-проигрыватели. Это отличное средство для селекции «хорошей» и «плохой» информации. Найди время обеспечить своего ребенка правильными сведениями.

О возрастных соответствиях предлагаю поговорить отдельно. Помню, как сам приходил в магазин и по десять раз переспрашивал у девушек-консультантов: «А это подойдет для шести месяцев?» Начну с начала, чтобы ты смог избежать недоуменных взглядов продавцов детских отделов супермаркетов.

На первом месяце своего жизненного пути твой отпрыск предпочитает смотреть на подвешенные на расстоянии в полметра от груди яркие крупные игрушки. Помним, что зрение новорожденного еще не полностью настроено по параметрам «контрастность» и «четкость», поэтому подбираем игрушки простой формы, немногочетные, но не тусклые. Необходимо, чтобы они издавали простые звуки (позвякивание, треск).

От дешевых китайских игрушек, пытающихся петь или говорить на ломаном русском с

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
тяжелым скрипом умирающего танка, лучше полностью отказаться. Предпочтительнее уже советские погремушки. Однажды я сам был свидетелем сильного испуга младенца от преподнесенной игрушки, поощей в лучших китайских традициях. Каждые четыре-пять дней меняй игрушки над кроватью.

На втором месяце контрастность зрения ребенка постепенно налаживается и ему доставляет удовольствие смотреть на контрастные объекты – на них легче сосредоточиться. Теперь твое чадо уже реагирует на движущиеся предметы и поворачивает голову вслед за игрушкой. Можно попробовать закрепить какое-нибудь панно с нарисованными на нем простыми контрастными фигурами (кругами, линиями) на стене в поле зрения дитяти (только не очень близко, метра за два-три).

Когда твоему ребенку стукнет три месяца, то простым развешиванием игрушек по всей площади обитания ты уже не обойдешься. Пришла пора активного родительского участия в играх с ним. Ребенок становится все более активным, постоянно двигает всеми конечностями и порой совершенно случайно, но неизбежно натывается на подвешенные к кровати игрушки. Теперь он уже умеет задерживать игрушку в руке, пробовать ее на ощупь. Непередаваемую радость приносит маленькому наследнику игра родителей в кукольный театр (для нее есть специальные пальчиковые куклы). Очень важно в этот период не просто подбросить в кровать какую-нибудь пищалку, а поиграть с малышом, показав механизм действия. Еще одно новообразование третьего месяца жизни – постепенно развивающаяся способность узнавать себя в зеркале. Естественно, для этого ребенка к нему нужно неоднократно подносить и показывать-рассказывать, что к чему.

В четыре месяца совсем уже оформившийся молодой человек доходит до того уровня самостоятельности, что целенаправленно тянется к заинтересовавшим его предметам и успешно захватывает их. Более того, держит игрушку он теперь настолько сильно, что способен трясти ее, что приводит в неопишуемый восторг его самого и ближайших родственников на первых порах. Малышу по-прежнему нравятся крупные рельефные игрушки, окрашенные в яркие цвета: красные, синие, зеленые, желтые. А еще он влюблен в «немолчаливые» игрушки. Дитя в этом возрасте обожает гремелки-пищалки-бубенцы и даже замолкает на короткое время, пока трясет игрушкой, прислушиваясь к издаваемому звуку.

Начиная с четырех месяцев малыша можно на некоторое время помещать в манеж с игрушками. Туда же ему можно поставить «мини-песочницу» – миску с крупой. Ну и подумай, лишняя уборка, зато какие тактильные ощущения, необходимые для развития, между прочим. Малыш становится все более интересным для разной степени близости родственников, потому как с ним уже можно играть в «ку-ку» и даже чуть-чуть в мяч.

Пять месяцев. Знаменательная дата. Ты с гордостью можешь продвигаться в сторону близлежащего магазина с игрушками за первыми кубиками. Заодно можешь захватить еще и куклу-неваляшку для воспитания здорового упрямства и терпения. Все это новоприобретенное добро должно быть легко моющимся: не забывай, что уже режутся зубы, и все, до чего дотянется ребенок, будет положено в рот. Разговаривать с зеркалом по-прежнему необходимо, при этом здорово было бы рассказывать дитяти о частях его тела, показывая на них пальцем.

Полгода. Зеркало – это, несомненно, хорошо, но не стоит оставлять ребенка один на один с трюмо. Его интерес к собственному отражению настолько возрастет, что детеныш попытается ударить по нему, а до беды тут недалеко. Теперь младенцу уже мало родительского внимания, его общительность растет по часам и требует выхода, потому неплохо было бы вовлечь в совместную игру его ровесников (или детей постарше). Теперь игрушки младенцу необходимо выбирать с таким расчетом, чтобы было интересно не только на них смотреть или их слушать, но и трогать. Позволяй ребенку играть с бумагой (следи, чтобы не жевал) и экспериментировать с разными текстурами – это для него сейчас очень актуально. Начиная играть с ним в отцовские подвижные игры, барахтаться на полу. Мама тоже пригодится, с ней можно разучить «ладушки».

На седьмом месяце на игрушках можно будет немного сэкономить, поскольку все равно ребенок будет играть со всеми предметами быта, которые только сможет достать.

С этого времени понемногу можно приучать его к дисциплине с помощью слова



Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) «нельзя». Помни, что орать на ребенка в таком нежном возрасте категорически запрещено – ему от этого реально страшно. Запрет должен быть высказан спокойно, но уверенно, с должной долей аргументации («утюг трогать нельзя, потому что будет больно» и как-то показать это «больно» жестами). Думать, что дитя все поймет с первого раза, было бы очень самонадеянно с твоей стороны, но то, что повторить запрет придется многократно, не означает, что табу на родительский истерический крик снимается. Держи себя в руках. Ты отец, уверенный в себе, твердый, спокойный, взрослый и при всем этом веселый мужчина – образец для подражания, особенно для сынишки.

На этом этапе можно приобрести для малыша детские пальчиковые краски, чтобы он учился рисовать. В качестве примера хорошо показывать ему детские книжки с крупными и яркими рисунками. Начиная по чуть-чуть читать своему отпрыску перед сном. Приобщать дите к искусству можно и посредством музыки – выбери что-то ритмичное (подойдет этномузыка). Продолжай работу с зеркалом, теперь показывай отражения кукол и игрушек. Играя в прятки, слегка поддавайся, разрешай мальцу самому находить спрятанные игрушки.

Восьмой месяц. С появлением ребенка дома всегда бардак? Расслабься, ты еще не видел, что такое бардак, а вот начиная с этого времени увидишь. Потому что твой ребенок начинает разбрасывать игрушки, вытаскивать все подъемное содержимое из всех доступных ящиков и коробок, короче, исследовательская деятельность идет полным ходом.

Постарайся при входе в дом смотреть под ноги, чтобы не растоптать почти обязательно валяющуюся где-то у порога игрушку – тебе же потом покупать новую. Кстати, о новых игрушках: пришел черед матрешек и конструкторов, всего, что можно разбирать и собирать обратно, поскольку бельевых ящиков для нормальной игры маловато. Обучай ребенка связям между предметами, собирай конструктор вместе с малышом, при этом не молчи, рассказывай обо всем, озвучивай свои действия, объясняй и проговаривай, комментируй все, что происходит. Случилось! Ребенку исполнилось девять месяцев, и у него появилась любимая игрушка, которую он почти не выпускает из рук. Если раньше детеныш, играя, постоянно оборачивался в поисках матери, как бы удостоверяться в собственной безопасности, то сейчас у него появился друг, который как бы заменяет мать и делает ребенка еще более самостоятельным и мобильным.

Настало время для покупки пирамиды из колец и мяча. К играм с мячом можно привлекать всех, кто найдется в доме. Коллективные игры очень нравятся ребенку, чье желание общаться все время растет. Этот момент необходимо использовать в воспитательных целях. Дитя сейчас внимательно слушает, когда с ним разговаривают, и с удовольствием выполняет просьбы – можно начать приучать его собирать игрушки в ящик самостоятельно. Только пусть это будет такая игра: насильем к порядку не приучишь, а только вызовешь отвращение. Уже можно покупать коврики-мегапазлы, объясни карапузу, что с ними делать, он быстро учится.

Десятый месяц. К огромной куче имеющихся в доме игрушек можешь докупить еще и цветные мелки. Просто покупкой не обойдешься – придется водить ребенка на улицу, чтобы он рисовал на бетонных дорожках. Можно, конечно, и доску специальную купить, но на дорожках и в обществе папы ребенку почему-то интереснее. Малышу теперь вообще больше нравится играть в компании, и эту компанию ему необходимо предоставить, чтобы удовлетворить все возрастающую потребность в общении. Любимой игрой ребенка скорее всего станет «делай, как я» – нужно повторять движения и мимику взрослого.

На одиннадцатом месяце жизни можно понемногу начинать воспитывать у ребенка чувство ответственности. С этой целью можно приобрести какие-нибудь игрушки на колесиках и с ручками-шнурочками, которые малыш будет таскать за собой. В это время нужно прививать ему «человеческое» отношение к игрушечным зверям и куклам. Учите его, что погремушку бросать можно, а кукле от этого неприятно. Все с той же целью морального воспитания читай ему детские книжки, показывай картинки и позволяй самому листать страницы. Ну и что, что порвал, не паспорт же.

Ближе к первому дню рождения молодой человек становится уже достаточно большим для того, чтобы завести в доме несколько корзин для игрушек – еще немного, и он сам научится их туда собирать. По-прежнему ребенку нужно читать, надоели сказки – читай то, что попало под руку: газету, сводку новостей по рынку форекс или

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
инструкцию по использованию какого-нибудь бытового прибора. Это ты думаешь, что бесполезно, а ребенок учится, ему важно, как воздух, общение со взрослыми, особенно с отцом.

Кстати, еще совсем чуть-чуть, и он начнет узнавать себя и другие знакомые лица на фотографиях – демонстрируй ему семейный альбом. В этот же альбом скоро добавятся фотки с первого личного праздника в жизни твоего ребенка. Нужно подготовиться очень тщательно. Будет лучше, если торжество для взрослых пройдет где-то вне дома и без присутствия малыша. Домашний же праздник должен быть детским, ярким и безалкогольным, полностью ориентированным на маленького эгоиста. Так будет лучше.

Вполне самостоятельному человеку двух-трех лет можно начинать покупать игрушки по гендерному признаку. Мальчикам – машины, девочкам – куклы. Но я бы не стал строго разграничивать. Сам играл в детстве разного рода кухонной утварью, а соседская девчонка таскала мой пистолет и машинки. Человеку нужно разнообразие.

К машине можно прикупить дорожное полотно – игрушечную трассу с наклонной поверхностью (в виде горки, дороги, автострады). Спускать машинку с горки гораздо интереснее, чем просто двигать по ровному, – детям очень нравится!

Обязательная игрушка – строительный набор (пластмассовые или деревянные кубики, конусы, цилиндры, пирамиды). Лучше, если в нем будут детали разных размеров. С их помощью ребенок освоит понятия «большой» и «маленький». Фигуры в наборе должны быть окрашены в основные цвета (красный, зеленый, синий и желтый).

Любимый многими конструктор также должен быть у каждого уважающего себя человека двух-трех лет от роду. Желательно, чтобы кроме ярких деталей в игре присутствовали фигурки животных и людей (бывают наборы с дорожными знаками и прочей детализацией).

Математические пазлы или другие числовые наборы также пригодятся в хозяйстве маленькому собственнику. Они помогут ему со временем освоить порядковый счет. Важно учить ребенка не просто запоминать, как выглядит цифра, а соотносить число с количеством предметов.

Куклы, пупсы с крупными и добрыми чертами лица. Выбирая куклу, помни, что это самый важный игрушечный снаряд на парочку ближайших лет, часто заменяющий ребенку друга. То же самое касается подхода к выбору мягких игрушек.

Мозаика (дощечка с дырочками и цветные кнопочки, для тех, кто не в курсе). Очень даже небесполезная для малыша вещь: складывание мозаики помогает закрепить знание цветов и развивает мелкую моторику пальцев.

Это раньше первой книгой ребенка была азбука или сказки. Сейчас все гораздо интереснее: развить любовь к информации на бумажном носителе помогают состоящие почти из одних картинок мягкие книжки, книжки-раскладушки, книжки со звучащим наполнителем, клеенчатые книжки для игр в воде и многие другие.

В этом возрасте дети обоих полов обожают большие машины, в которых можно кататься или перевозить другие менее габаритные игрушки. Еще можно купить самокат, но тогда уж на прогулках смотри в оба.

Примерно с двух с половиной лет дети начинают обезьянничать – просто-напросто повторять за родителями все, что видят. Они говорят по телефону, ходят в магазин, готовят еду, возят кукол на прогулку, ремонтируют технику и прочее-прочее. Так что обязательными для приобретения становятся бытовые наборы (игрушечная мебель, посуда, техника), с их помощью детишки осваивают социальные роли.

На предмет вышеперечисленных бесценных игровых снарядов и стоит мониторить детские магазины. Напоследок настоятельно попрошу следить за качеством покупаемого. Как говорится, лучшее – детям, я бы добавил – и только лучшее.

Развивающие игры для самых маленьких  
Потешки

Если кому-то кажется, что игры-потешки – бесполезное занятие, этот кто-то очень

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сильно ошибается. На самом деле они развивают моторику и дают малышу нужные  
ощущения от прикосновений родительских рук. Вот несколько потешек для совсем  
крохотных (все движения необходимо выполнять за малыша его ручками).

1. Тик-так, тик-так –

(Хлопаем по очереди руками по бокам.)

Это часики стучат.

Тук-так, тук-так –

(Руки перед собой, кулаки сжаты, делаем руками «велосипед».)

Так колеса стучат.

Ток-ток, ток-ток –

(Кулаки стучат по столу.)

Так стучит молоток.

Цок, цок, цок –

(Ногами топаем по полу.)

Так стучит каблук.

2. Утки, утки, утки

(Показываем пальцами «уткин клюв».)

Плавали, плавали;

(Машем кистями рук, имитируя движения ног утки.) Реки, озера замерзли –

Некуда уткам сесть.

Утки полетели-полетели,

(Машем руками, словно крыльями, каждый раз поднимая их все выше.)

На головку сели.

(Складываем руки ребенка над макушкой.)

3. Пришел медведь к броду,

Влез на колоду –

(Усаживаем дитя на колени.)

Бултых в воду!

(Раздвигаем ноги – ребенок проваливается.)

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Уж он мок, мок, мок!

(Качаем вверх-вниз на руках.)

Уж он кис, кис, кис!

(Качаем из стороны в сторону.)

Вымок, выкис,

(Чередуем движения.)

Вылез, высох.

(Садим на колени.)

Встал на колоду...

Бултых в воду!

(После этого можно начинать игру заново.)

4. Этот пальчик песни пел,

(По очереди загибаем пальцы.)

Этот пальчик плохо ел,

Этот пальчик непослушный,

Ну а этот слишком скучный.

Лишь один хороший пальчик

У тебя, мой милый зайчик.

5. – Пальчик-пальчик, где ты был?

(Большой палец соединяют поочередно с каждым пальцем.)

– С этим я в кино ходил,

С этим братцем суп варил,

С этим братцем я читал,

Ну а этот не видал!

6. Шла кукушка мимо рынка,

(Идем по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)

У нее была корзинка,

(Ладони соединяются ковшиком – корзинка.)

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
А корзинка на пол – бух!

(Ударяем сомкнутыми ладонями по коленям, разъединяем руки.)

Полетело десять (девять, восемь) мух!

(Разводим руки в стороны, шевеля при этом пальцами. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)

7. Сидит белка на тележке,

Раздает зверькам орешки:

(Сначала кулак сжат. Дальше поочередно разгибать все пальчики, начиная с большого.)

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Толстому Мишке,

Зайке-шалунишке...

Клад

В сумку или пакет набросать в беспорядке разные безопасные бытовые предметы (ложку, коробок из-под чая, пару кубиков, моток ниток и пр.). Эта бесценная сокровищница, если не помогать ее вытряхивать, способна увлечь малыша игрой на добрых полчаса. Дети очень любят выворачивать все из комода, шкафа и сумок. Вот пусть и занимаются любимым делом абсолютно легально.

Инвентарь: отец в хорошем настроении, маска хищника, годовалое или годовалое с хвостиком дитя.

Суть игры: отец надевает маску страшного зверя (ее отсутствие не важно – можно просто сдвинуть брови, как в незабвенном киношедевре Гайдая по мотивам не менее памятного произведения Булгакова); показывает место в комнате, где будет домик (полиция, норка, укрытие – безопасное место, короче); объясняет ребенку, почему нужно убегать и где можно спрятаться, а дальше просто играть в догонялки. Весело, надолго и всегда нравится детям. Хорошая игра.

Можно разнообразить простые ролевые догонялки условиями на манер день-ночь: день – хищник мяукает, потягивается и выходит на охоту, ночь – кот спит, и мышь может бегать по всей территории.

Урок лингвистики

Это простейшая игра, в которую все играют с детьми, даже не подозревая, что это игра. Нужно просто тыкать пальцем в предметы и людей вокруг и громко и правильно произносить названия и имена. Потом просить ребенка повторить услышанное. Дальше можно учить ребенка называть предметы, отвечая на вопрос «Что это?».

Урок анатомии

Проделывать все то же, что и в предыдущей игре, но стоя с ребенком у зеркала и тыкая пальцем на разные части его и своего тела.

Урок психологии

То же самое, что и в предыдущих играх, но на этот раз учим дитя ориентироваться в чувствах и ощущениях. С этой целью учим слова «бо-бо», «ай!», «ню-ню!», тренируемся посылать воздушные поцелуи, обниматься. Ты можешь показать жестами, как что-то упало тебе на ногу, а ребенок должен угадать, что это «бо-бо».

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)  
И да, не стоит надеяться, что у него начнет получаться сразу дифференцировать эмоции в твоём исполнении.

Обучение можно продолжить у зеркала, корча ребенку разные рожицы: грустные, веселые, злые, удивленные. Просить ребенка угадать, а потом и самому показать, «как Ваня зол».

#### Урок этикета

Также, стоя у зеркала, можно обучить ребенка элементарным жестам типа «привет», «пока», «дай», «спасибо» (кивком головы) и пр.

#### Урок зоологии

Понадобятся разные игрушечные зверюшки и немного фантазии. Сочиняем краткую историю о том, как собачка пришла в гости к медвежонку, и щедро пересыпаем эту сказку разными «гав», «мяу», «кукареку» – чем эмоциональнее, тем лучше. Не забываем просить малыша повторить за отцом все услышанные звуки.

#### Моторика

Модное по нынешним временам словосочетание «мелкая моторика». Все молодые родители устремились развивать ее у собственных чад и обсуждать успехи и волшебные подробности своих занятий на разных форумах, площадках, блогах и прочих виртуальных аналогах пресловутого забора, на котором пишут. Что могу добавить к этому массиву информации я? Разве что внятное пояснение термина да набросок какой-то структуры занятий. Чем, собственно, и займусь. Итак, мелкая, или тонкая, моторика – это то, что без лишнего пафоса можно назвать ловкостью. Зависит она от степени скоординированности работы зрительной и костно-мышечной системы (в частности, кистей рук).

Было бы глупо думать, что все люди могут быть грациозны и ловки, если с детства озадачивать их, как Золушку, перебира-нием круп. Во многом мелкая моторика зависит от врожденных факторов. А именно от сбалансированности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Но все же, применяя тренировки, можно несколько улучшить природные данные. Ничто не мешает тебе заниматься с ребенком. Ниже рассказываю, как это сделать.

В возрасте двух-трех лет для развития мелкой моторики важно совершенствовать чувствительность пальцев. В этом помогает работа с разнотекстурными материалами, которая одновременно дает малышу кинестетический опыт (то есть обогащает его запас знаний о прикосновениях, и предметы, разные на ощупь, становятся ему ближе и понятнее) и совершает легкий массаж.

Манипуляции с мелкими вещами также положительно влияют на тонкие движения, но игры с малагабаритными игрушками чреваты – малыш все тянет в рот. Поэтому только под присмотром.

#### Копилка

Для этой игры понадобится импровизированная копилка из чего-то прозрачного (банка из-под кофе с прорезанным в крышке отверстием подойдет идеально, останется только содрать этикетку). Отверстие нужно сделать такого размера, чтобы туда могли войти не только монеты, но и пуговицы, фишки, прочая мелочь, но все же не слишком большое, чтобы этот мусор (простите, богатство, я хотел сказать) оттуда не вываливался.

Дальше просто показать крохе принцип накопления и любоваться тихой и продолжительной игрой – детям очень нравится, что накопленное можно рассмотреть и потрясти.

#### Картина из кухни

Эта игра позволяет не только поупражняться в манипулировании не слишком

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) габаритными предметами, но и занять руки ребенка на некоторое время, да еще и с КПД несколько выше нулевого. Бывают случаи (особенно у супруги), когда кухонная возня в самом разгаре, а чадо крутится неподалеку, и его нужно как-нибудь «заиграть», пока не натворил чего-нибудь.

Именно для таких случаев идеальна эта забава.

Берешь большой поднос какого-нибудь насыщенного цвета. Посыпаешь его мукой (достаточно слегка припылить). Демонстрируешь ребенку технику рисования по сыпучим материалам: водишь пальцем по дну. Можно сопровождать нарисованное сказкой или сочинять на ходу историю из жизни, показывая рисунки.

Дальше можно пустить дело на самотек, позволив ребенку рисовать самому. Потом нужно будет только досыпать муку и нахваливать талант собственного чада.

#### Восприятие

Редко кто понимает, что восприятие еще и развивать нужно. Чувствительность дана нам природой в безвозмездное пользование, и никто особо об этом не задумывается, принимая как должное. На деле же оказывается, что восприятие – очень важная штука. Многие выросли, привыкнув просто не замечать (не воспринимать) многих вещей. Так мимо человека может пройти незамеченной значительная часть реальности. Поэтому восприятие нужно развивать.

В возрасте двух-трех лет очень важно создать у ребенка ассоциации между словами и ощущениями. Малыш чувствует вкус (скажем, сладкое), но пока ты ему не объяснишь, что это сладко, он не сможет осознать свое ощущение.

С этой целью необходимо как можно больше разговаривать о повседневных вещах. Нет, в самом деле, вербализировать каждое действие и событие – верный способ прийти к пониманию собственных чувств.

#### Мокрое – сухое

Научить ребенка различать мокрое и сухое очень важно. Особенно в актуальном возрасте, когда детеныш еще время от времени пачкает штанишки. С этой целью можно предложить крохе искупать куклу. Просто попроси проделать процедуру ежевечернего туалета игрушке, выдав ему полотенце, которым ту нужно будет вытереть. Присутствие родителя при игре и активное комментирование всех действий с подчеркиванием понятий «сухое» и «мокрое» обязательно и всенепременно.

Если в доме имеется небьющаяся посуда, чаду можно доверить помощь взрослым при ее мытье и протирании.

Выполнение такой бытовой процедуры с соответствующими комментариями поможет малышу усвоить изучаемые понятия и закрепить знания на практике.

#### Теплое – холодное

Берешь две миски. В одну наливаешь холодную воду, во вторую – теплую. Дальше игра может идти самым непредсказуемым и фантазийным образом, главное – фиксировать внимание ребенка на температуре. Нужно просить его не только показывать пальцем на нужный сосуд, но и называть вещи своими именами. Когда дитя научится различать «холодно – горячо», можно поставить перед ним единственную миску и спросить, какая водичка в ней сейчас.

#### Большое – маленькое

Суть игры: взять три однотипных предмета разной величины (кубика, шарика) и три коробки разных размеров. Ребенок должен положить большой кубик в большую коробку, остальные – соответственно размеру. К коробкам можно добавить крышки. Так маленький человек сможет усвоить понятие размера.

#### Память и внимание

Память и внимание – тесно взаимосвязанные психические функции. Развивая одну, невозможно не тренировать другую. Они настолько смешаны, что часто под определением «плохая память» люди подразумевают рассеянность внимания.

Мы не такие, мы умеем различать святое и грешное. Займемся тренировкой и того, и другого.

Лучшие тренажеры памяти и внимательности в возрасте двух-трех лет – любимые игрушки малыша. Использовать-то их можно по-разному. Главное – увлечь ребенка игрой, тогда пользы от развивающих занятий будет намного больше. Можно попробовать играть с ним в следующие забавы.

#### Воришка

Выложить на стол (пол) пять-шесть разных игрушек и попросить ребенка запомнить, что он видит. Потом предложить ему закрыть глаза (как вариант, выйти из комнаты) и спрятать одну игрушку. Когда детеныш откроет глаза (возвратится), он должен отгадать, какую именно игрушку украли воры, пока он не видел. Простое, казалось бы, упражнение развивает память и внимательность.

#### Зоркий сокол

Эта игра одинаково полезна для развития как памяти, так и внимания. Больше удовольствия она доставляет, если играть с дружным коллективом сверстников твоего чада. Элемент соревнования здесь не помешает.

Вооружившись десятком-дюжиной ярких карточек с изображениями простых и знакомых детям предметов, рассаживаешь малышей. Сам становишься на видном месте и демонстрируешь по очереди наличествующие картинки.

Не жадничай – дай детям рассмотреть каждую по 5 секунд. Показав все, просишь рассказать, кто что успел запомнить. Выигрывает тот, кто назовет больше всего предметов.

#### Мышление

Назвался гомо сапиенсом – будь добр, соответствуй. С целью этого самого соответствия высокому званию чего только ни придумали люди для развития своей самой отличительной черты, приобретенной в ходе долгой и непростой эволюции. Среди прочего – несколько десятков игр для детей дошкольного возраста на развитие предоставленного природой умственного ресурса.

Двухлетнего малыша весьма сложно, почти невозможно заинтересовать «голыми» упражнениями. Алгоритмы и функции привлекут внимание твоего маленького гения ближе к подростковому возрасту. А пока все, что можно сделать для «подкачивания» IQ, – это подключить умную составляющую в его повседневные игры с любимыми игрушками. Примеры ниже.

#### Кто куда

Эта игра отлично тренирует способность к классифицированию, наблюдательности, обращает внимание ребенка на отдельные особенности предмета (анализ).

В качестве инвентаря используешь обычные детские игрушки. Из них собираешь внушительную кучку (с десяток разнокалиберных и разномастных предметов) и предлагаешь малышу рассортировать их по какому-нибудь критерию (цвету, отношению к живой/неживой природе, по форме или размеру и др.). Очень любопытно дать возможность ребенку рассортировать их на свое усмотрение и спросить, по какому признаку он их делит...

#### Папины непонятки



Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Очень толковая во всех смыслах игра. Позволяет развить самостоятельность и независимость мышления (при правильном демократическом подходе).

Суть игры в том, чтобы позволить малышу исправлять тебя. Родитель допускает досадные «ошибки» в повседневных знакомых ребенку операциях – надевает перчатку на ногу, берет вилку, чтобы есть суп, пытается рисовать зубной щеткой и делает прочие глупости. Делать это нужно демонстративно, чтобы спровоцировать реакцию.

Желательно спросить кроху (эмоциональнее): «А что же папочка делает не так?»  
Очень забавно, и все довольны.

### Игры с цветом

Из любого житейского занятия можно придумать игру, причем полезную. Например, можно просить рассортировать убираемую одежду в ящики по цветам. Или убрать кубики в разные коробки в зависимости от расцветки.

Это поможет закрепить в памяти ребенка названия цветов. Для этих же целей можно использовать раскраски. На готовой картинке с изображением дерева попросить малыша раскрасить крону в подходящий цвет.

### Воображение

Споры о том, что же важнее – воображение или логика, кажутся мне высосанными из пальца. Без первого человек скучен, без второго глуп. Следовательно, развивать необходимо и то и другое.

Дело в том, что для развития интеллекта (логического мышления, в частности) люди уже понапридумывали разных методик и комплексов. Даже стандартизировать их успели. Дело с развитием воображения еще не настолько поставлено на поток. Так что, родитель, здесь придется включить фантазию. Возможно, так даже лучше для обеих сторон воспитательного процесса.

В двухлетнем возрасте малыш может играть с посудой, заменив потерянную ложечку огрызком карандаша и кормя им куклу. Это означает, что от пассивного восприятия мира твой ребенок уже перешел к творческому изучению.

Расстояние от примитивного реализма до вдохновенного оптимизма преодолено. Тебе остается только поддерживать в нем эту искру, не сдерживая за ноги на грешную землю.

Постарайся быть солидарным со своим чадом. Фантазируйте и мечтайте вместе.

### Кто ты?

Оглашаешь условия: малыш должен показать, как ведет себя воображаемый персонаж, а твоя задача – отгадать, кто же это.

Изображать можно кого угодно: животных, людей разных профессий и призваний (тот же рыбак, солдат, врач), неживые предметы – чем шире диапазон ролей, тем лучше.

Потом вы можете поменяться ролями.

### Пришелец

Здорово развивает фантазию и словарный запас следующая забава. Для этого придется представить примерное состояние человека, только что свалившегося с Луны и впервые увидевшего мир.

Где бы вы ни были, задаешь ребенку как можно больше вопросов об очевидных и известных ему вещах.

Изюминка игры в том, что ты позволяешь крохе учить тебя, тем самым стимулируя

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
его активность и самостоятельность.

Твои вопросы могут быть очень похожи на те, которые тебе задает сам малыш, то есть из цикла «почему?», «что это?» и «зачем?».

#### Речь

Природа позаботилась о том, чтобы человеческий детеныш учился разговаривать, повторяя за взрослыми. Это ли не повод следить за собственной речью. Но это не все, что может сделать сознательный родитель, чтобы помочь ребенку как можно скорее освоить навыки вербального взаимодействия с себе подобными.

Оказывается, на развитие речи крохи влияет не только качество и количество разговоров вокруг него и с ним, но и степень развития его тонкомоторных навыков (в мозгу человека речевой центр и центр, отвечающий за мелкую моторику пальцев и кистей рук, находятся рядом, стимуляция второго способствует нормальному развитию первого). Об играх на развитие тонкой моторики я писал выше. Здесь остановлюсь на других полезных для будущей качественной болтливости ребенка забавах.

В возрасте двух-трех лет чадо активно пользуется примерно двумя-тремя сотнями слов. Немного большее количество оных присутствует в его пассивном лексическом запасе. Скажем так, русских классиков поэзии зубрить еще рановато, а вот слушать сказки и разговаривать с родителями «по душам» – самое то для двухлетнего малыша.

#### Испорченный попугай

Играя в эту игру, можно закрепить в памяти ребенка правильное произношение слов и звуков. Взять в руки любую игрушку (предмет) и намеренно коверкать произношение, заменяя первую букву. Спросить: «Это пышка?» (подсказывать мотанием головы: «Нет!»), «Тогда мышка? Тоже нет? А-а, шишка!» – догадывается непонятливый взрослый, а малыш усваивает суть игры и правильное звучание слов, которому потом и подражает.

#### Активное слушание

Дети (практически все) без ума от чтения сказок вслух. Но от сказки будет намного больше пользы, если ребенок будет принимать участие в ее рассказывании.

Превратить чтение из монолога в диалог – едва ли не лучший способ привить ребенку любовь к чтению и хорошая техника для развития словарного запаса и речевых навыков ребенка (умения строить предложения и выразить мысль вербально, в частности).

Для этого по ходу прочтения нужно постоянно спрашивать малыша, что он думает о происходящих в сказке событиях, соотносить сказочную историю с личным опытом детеныша (например, Жучка из сказки о репке может быть очень похожа на соседского пса).

И еще: читая сказку, никогда не скупись на эмоции. Интонирование реплик и чтение разными голосами способны увлечь ребенка рассказом гораздо больше, чем монотонное бубнение. Оставь технику речитатива для школьной программы, а пока – играй и драматизируй! Детям нравится.

#### Что делать?

Для этой забавы (как, впрочем, для многих и многих других) понадобятся картинки с изображениями различных предметов (вещи, относящиеся к категориям «мебель», «одежда», «посуда», вполне подойдут).

Итак, берешь со стола картинку, демонстрируешь малышу и вопрошаешь приблизительно следующее: «Как ты считаешь, мой юный друг, а что можно делать с этим предметом?» Кстати, если участвующих в забаве юных друзей будет больше, чем один, – это просто здорово, игра пойдет веселее.

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Регулярные упражнения в «Что делать?» помогают расширить активный запас глаголов, а также способствуют развитию воображения и нестандартного мышления (последнее особенно касается коллективной игры – элемент конкуренции заставляет шевелить мозгами и придумывать совершенно новые способы применения обычных предметов).

Покажи...

Эта довольно простая игра помогает развить слуховое восприятие и подойдет детям старше двух лет.

Алгоритм следующий: даешь ребенку простые задания, начиная предложение со слова «покажи». Например, «Покажи мне, как ты моешь руки», «Покажи мне, как ты надеваешь носочки», «Покажи мне, как ты притрагиваешься носиком к подушке» и т. д.

Задача малыша – произвести названные действия. Это упражнение учит сосредоточивать внимание на том, что ему говорят.

Двигательная активность

В Советском Союзе люди были абсолютно убеждены в непреложности агитационной пролетарской истины «В здоровом теле здоровый дух». Не буду столь категоричен в утверждениях, поскольку не уверен в первичности именно физического здоровья.

Тем не менее забывать о теле нельзя, особенно нельзя о нем забывать, когда речь идет о нормальном физическом развитии наших детей.

Активность и движение – вот залог хорошего здоровья. О них и позаботимся.

В возрасте двух-трех лет дети только-только начинают проявлять некоторую сноровку и ловкость при манипуляции с предметами. Помочь дальнейшему развитию крупной и мелкой моторики (двигательной активности организма) как нельзя лучше могут ритмичные игры-потешки.

Их секрет в том, что простой ритм легко запоминается ребенком и способствует усвоению «правильных» движений. Примеры ниже.

Вперед и с песней

Стишки и песенки-потешки помогают развить чувство ритма, выучить разные движения и понятия (части тела, зверей и т. д.).

Итак, все эти игры сначала необходимо выполнять вместе с ребенком его ручками, потом словесно корректировать (в случае, если ребенок ошибся), а дальше он полностью самостоятельно научится делать «полетели-полетели, на головку сели» и все другое в подобном же роде.

Едем в гости на машине,

А машина на бензине.

Мы приедем к королевне

На баранки и варенье!

А у царского порога

Нас встречали два бульдога...

(Здесь спрашиваешь: «Как собачки говорят?» – добиваешься ответа или подсказываешь: «Гав-гав!» – и меняешь «зверей у порога», пока малышу не надоест.)

Два котенка («мяу-мяу»),  
Два цыпленка («пи-пи»),  
Два теленка («му-му»),  
Два тигренка («р-р-р»),  
Две лягушки («ква-ква»),  
Петушок («ку-ка-реку»).

Хлоп-хлопушки!

(Хлопаем в ладоши.)

Закружились мушки – «Бз-з-з!»

(Складываем пальцы рук в щепоть.)

Кружились, кружились...

(Обе руки совершают круговые движения.)

Кружились, кружились.

(Имя ребенка.)

В ушки вцепились!

(«Мушки» вцепляются в ушки, можно также разучивать с ним «другие части тела», изображая, как комарики вцепились в ручку, ножку, носик, пятку, коленку и т. д.)

Встаешь напротив ребенка, берешь за руки и ходишь по кругу, приговаривая:

Детки сели в карусели –

Закрутились карусели.

Накатались в карусели,

Пересели на качели.

Вверх взлетели на качелях.

(Встаем на цыпочки и потягиваемся вверх.)

Вниз спустились на качелях.

(Присели на корточки.)

Накатались на качелях –

Пересели в лодочку,

Поплыли по моречку.

Ветер парус надувает,

И кораблик наш качает.

(Изображаем, как качается лодка.)

Выросла капуста,

Огромная капуста.

(Показываем руками, насколько большая.)

Мы ее порежем-режем...

(Показываем, как мы режем, солим, трем и мнем капусту.)

Мы ее посолим-солим,

Мы ее потрем-трем,

Мы ее помнем-мнем.

(Можно повторить несколько раз, пока ребенку не надоест.)

Вот на ветке паучок,

За ним деточек пяток.

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Дождь на веточку полил,

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение – дождик.)

Паучков на землю смыл.

(Хлопок ладонями по коленям.)

А как солнышко пригрело –

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками – солнышко светит.)

Паучок ползет умело.

(Движения – как и при первой строке.)

А за ним и детки лазают по ветке.

(«Паучки» ползают по голове.)

Я построю лодочку,

Поплыву по моречку.

(Прижать друг к другу ладони, не соединяя большие пальцы, делать волнообразные движения руками – лодочка плывет.)

Я построю паруса

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)

(У соединенных вместе рук поднять вверх большие пальцы.)

И увижу чудеса.

(Продолжаем «плыть».)

Как по синим по волнам

Рыбки скачут тут и там.

(Полностью соединить друг с другом две ладони для имитации рыбок, и снова волнообразные движения – рыбки плывут.)

Домик вон висит на елке.

В нем, гляди, летают пчелки.

(Одна рука на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены – елка. На второй руке пальцы смыкаются в кольцо – улей. Улей прижат к елке.)

К пчелам можно постучать:

(Заглядываем в улей.)

Раз, два, три, четыре, пять!

(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)

Если пчелок сосчитать:

(Разводим руки, растопыриваем пальцы и шевелим ими – пчелки летают.)

Раз, два, три, четыре, пять!

Мышка в норку опустилась,

(делаем двумя ручками крадущиеся движения.)

На замочек там закрылась.

(Смыкаем пальцы в замок.)

Мышка в щелочку смотрела,

(Складываем ладони трубочкой – подзорная труба.)

Нашу кошку углядела.

(Прикладываем ручки к голове, как ушки, и шевелим пальчиками.)

На заборе кошка,

Страшно ей немножко!

Я хочу построить дом,

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
(Руки сложить домиком и поднять над головой.)

Чтобы окна были в нем,

(Пальцы обеих рук соединить в кружок.)

Чтобы дверь, красивый вход

(Ладони соединяем вместе вертикально.)

И высокий дымоход.

(Руку поднимаем вверх.)

Чтоб заборчик и замок,

(Соединяем руки в замочек.)

Чтобы солнышко в глазок.

(Поднимаем руки с растопыренными пальцами вверх.)

Все потешки с малышом необходимо именно разыгрывать: корчить рожицы, менять интонации, жестикулировать.

Не нужно принуждать детеныша к повторению движений за собой – пусть присоединяется, когда захочет.

Игру можно усложнять, упуская последнее слово в стишке, чтобы ребенок назвал его сам, или пропуская нужное движение. Может быть, такое задание будет по силам малышу не сейчас, а с трехлетнего возраста.

В качестве напутствия.

У человека с появлением в его жизни ребенка восприятие мира меняется. В моем случае эти изменения были в лучшую сторону и в целом мне понравились. Я не знаю, какой процент людей регулярно задумывается о смысле жизни, но, если ты принадлежишь к их числу, спешу тебя обрадовать: ребенок дает существованию цель и значение. Дети, как бы цинично это ни прозвучало, оказывают на родителей психотерапевтическое влияние. В свою очередь, у родителей есть все шансы отблагодарить их за это. Детям нужно совсем немного: мама и папа, побольше информации об окружающем мире, возможность выразить и получать эмоции и чуть комфорта. Я не случайно говорю о комфорте в последнюю очередь. Ребенок, который живет в гармоничной семье, всегда счастливее просто хорошо накормленного. Все, что я описал выше, я делал по двум причинам. Во-первых, в своей жизни я встречал слишком часто несчастливых отцов, скучавших по холостяцкой жизни, а во-вторых, знаю людей, у которых было плохое детство из-за таких отцов.

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, ты перестанешь бояться рождения ребенка или воспринимать данное событие как ограничение личной свободы. Это далеко не так. Дети имеют право на взрослых родителей, сознательно принявших самое важное в жизни решение и никогда о нем не пожалевших.

Добро пожаловать в ряды молодых отцов. Жму руку, уверен, у тебя все получится.

С уважением,  
Виктор Кузнецов

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

Супер Папа. Краткий гид. Виктор Кузнецов [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сайт <http://petimer.com/>