



# СОДЕРЖАНИЕ



Книга доктора Спока «Ребенок и уход за ним» .....	3	Купание .....	64
Слова признательности .....	5	Части тела .....	66
Предисловие .....	7	Температура, свежий воздух и солнечные ванны .....	70
<b>ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ И СВОИМ ДЕТАМ .....</b>	<b>9</b>	Общие проблемы периода новорожденности .....	72
Доверяйте себе .....	9	<b>РЕБЕНОК НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ:</b>	
Воспитание детей в меняющемся мире .....	11	<b>ОТ ЧЕТЫРЕХ</b>	
Каковы ваши цели в воспитании детей? .....	12	<b>ДО ДВЕНАДЦАТИ МЕСЯЦЕВ .....</b>	<b>77</b>
Родители тоже люди .....	13	Когда все происходит впервые .....	77
Природные задатки и воспитание .....	14	Общение с ребенком .....	78
Любовь и ее границы .....	17	Кормление и прибавка в весе .....	79
Такие разные семьи .....	18	Сон .....	81
		Плач и колики .....	83
		Избалованность .....	86
		Физическое развитие .....	89
		Изучение людей .....	94
		Одежда и оборудование .....	95
		Общие проблемы первого года жизни .....	97
		<b>ВАШ РЕБЕНОК ОТ ГОДА ДО ДВУХ .....</b>	<b>107</b>
		Что им движет? .....	107
		Обеспечьте малышу безопасность .....	109
		Страхи годовалого ребенка .....	113
		Вызывающее поведение .....	115
		Сон .....	118
		Питание .....	119
		Приучение к горшку .....	120
		<b>ВАШ ДВУХЛЕТНИЙ РЕБЕНОК .....</b>	<b>122</b>
		Что он собой представляет? .....	122
		Страхи двухлетнего ребенка .....	124
		Вызывающее поведение .....	127
		Пищевой рацион и кормление .....	129
		Приучение к горшку .....	131
		<b>ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ:</b>	
		<b>ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ ЛЕТ .....</b>	<b>132</b>
		Привязанность к родителям .....	132
		Романтические чувства и дух соперничества .....	134
		Любознательность и воображение .....	136

Сон.....	137	Физическое состояние кормящей матери .....	198
Страхи в возрасте трех, четырёх и пяти лет .....	137	Как наладить кормление грудью .....	202
Боязнь телесных повреждений и переживания по поводу половых различий .....	140	Как наладить режим кормления .....	207
<b>Младший школьный возраст:</b> <b>от семи до одиннадцати лет .....</b>	<b>142</b>	Достаточно ли ребенку молока? .....	211
Адаптация к окружающему миру ...	142	Работающие матери .....	213
Социальная жизнь .....	144	Проблемы при грудном вскармливании .....	215
Пребывание дома .....	147	Ручное сцеживание и молокоотсосы .....	218
Возрастные проблемы .....	148	Смешанное вскармливание .....	219
<b>Подростковый период:</b> <b>от двенадцати до восемнадцати лет .....</b>	<b>153</b>	Отнятие от груди .....	220
Улица с двусторонним движением .....	153	<b>Искусственное вскармливание .....</b>	<b>224</b>
Половое созревание .....	154	Выбор и приготовление смесей .....	224
Другие проблемы, связанные со здоровьем .....	157	Мытье и стерилизация посуды .....	226
Психологические задачи .....	160	Приготовление смесей .....	229
Ранний подростковый возраст .....	162	Разливание смеси по бутылочкам .....	231
Средний подростковый возраст .....	165	Хранение искусственного питания .....	231
Поздний подростковый возраст .....	167	Как давать бутылочку .....	232
Советы родителям .....	169	Переход от соски к чашке .....	237
<b>Часть II ПИТАНИЕ</b>			
<b>Кормление в первый год жизни .....</b>	<b>175</b>	<b>Введение твердой пищи .....</b>	<b>242</b>
Что кормление означает для новорожденного .....	175	Здоровое питание с младенчества .....	242
Режим .....	176	Когда и как начинать .....	243
Хорошо ли ребенок ест и прибавляет в весе? .....	181	Питание шестимесячного ребенка .....	250
Изменения в питании и наиболее распространенные проблемы .....	184	<b>Питание и здоровье .....</b>	<b>255</b>
Самостоятельный прием пищи .....	187	Что такое здоровое питание? .....	255
Витамины, добавки и специальные диеты .....	189	Обществу нужны перемены .....	256
<b>Грудное вскармливание .....</b>	<b>192</b>	Питательные вещества .....	257
Преимущества грудного вскармливания .....	192	Здоровая диета .....	264
Ощущения при кормлении грудью .....	193	Осознанный выбор .....	269
Как правильно кормить грудью .....	194	Простые блюда .....	273
		Еда в удовольствие .....	276
		<b>ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРЕНИЯ .....</b>	<b>280</b>
		Из-за чего возникают проблемы с аппетитом .....	280
		Что делать? .....	282
		Специфические проблемы .....	285
		Психологические аспекты питания .....	292

## **Часть III ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЕНКА ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ**

### **Что нужно детям для нормального**

#### **эмоционального развития ..... 299**

Отношения в раннем возрасте .....	299
Эмоциональные потребности .....	300
Родители в роли друзей .....	303
Отец как один из родителей .....	305
Самооценка .....	307
За пределами семьи .....	309
Воспитание детей в сложных социальных условиях	312

### **Работа и воспитание детей ..... 313**

Семья и карьера .....	313
Время, проведенное с ребенком .....	315
Альтернативные методы ухода за ребенком .....	316
Выбор детского дошкольного учреждения .....	321
Группы продленного дня .....	321
Няни .....	322

### **Дисциплина ..... 324**

Что такое дисциплина? .....	324
Наказание .....	329
Как установить границы дозволенного? .....	334
Чувства родителей тоже что-то значат .....	336
Манеры .....	339

### **Бабушки и дедушки ..... 341**

### **Половое воспитание ..... 345**

Правда жизни .....	345
Беседы с подростками о сексе .....	349
Развитие сексуальных чувств .....	351
Половые различия и гомосексуализм .....	354

### **Средства массовой информации .... 359**

Жизнь в окружении СМИ .....	359
Телевидение .....	359
Компьютерные игры .....	363
Кино .....	365
Рок-н-ролл и рэп .....	365
Интернет .....	367

### **Различные типы семей ..... 371**

Усыновление .....	371
Неполные семьи .....	379
Мачехи и отчимы .....	382
Гомосексуальные семьи .....	384

### **Стрессы**

#### **и психологические травмы ..... 388**

Значение стресса .....	388
Терроризм и стихийные бедствия .....	389
Физическое насилие .....	390
Сексуальное насилие .....	392
Насилие в семье .....	394
Смерть .....	394
Разлука с родителями .....	397
Развод .....	398

## **Часть IV**

## **ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ И ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ**

### **Соперничество между детьми ..... 409**

Чувство ревности .....	409
Многоликая ревность .....	411
Ревность к новорожденному .....	414
Дети со специфическими потребностями .....	418

### **Проявление эмоций ..... 419**

Истерики .....	419
Ругательства и дерзость .....	422
Кусание .....	423
Гиперактивность .....	425

### **Неряшливость, лень и нытье ..... 431**

Неряшливость .....	431
Медлительность и лень .....	432
Нытье .....	433

### **Привычки ..... 436**

Сосание пальцев .....	436
Другие детские привычки .....	439
Ритмичные движения .....	440
Кусание ногтей .....	440
Заикание .....	441

### **Приучение к горшку ..... 445**

Готовность к горшку .....	445
Постепенное приучение к горшку .....	449
Контроль над мочевым пузырем .....	453

Временные отступления .....	455
Недержание кала .....	456
Недержание мочи .....	457

## **Дети с отклонениями**

### **в умственном и физическом**

<b>РАЗВИТИИ .....</b>	<b>461</b>
Непредвиденное путешествие .....	461
Проблемы в семье .....	462
Не сидите без дела .....	466
Специальное образование .....	468
Задержка психического развития .....	468
Аутизм .....	472
Синдром Дауна .....	475
Другие специфические потребности .....	476

## **Где получить помощь .....**

<b>477</b>	
Почему люди нуждаются в помощи .....	477
Первые шаги .....	477
Виды психотерапии .....	479
Общими усилиями .....	480

## **Часть V УЧЕБА И ШКОЛА**

### **Обучение и развитие мозга .....**

<b>483</b>	
Новое в науке о мозге .....	483
Как мыслят дети .....	486
Разные способы мышления .....	490

### **Подготовка к школе .....**

<b>492</b>	
Чтение вслух .....	492
Детский сад .....	499

### **Школа и школьные проблемы .....**

<b>506</b>	
Для чего нужна школа .....	506
Обучение чтению .....	509
Физическое воспитание .....	510
Родители и школа .....	511
Домашние задания .....	512
Низкая успеваемость .....	514
Неспособность к обучению .....	516
«Непопулярный» ребенок .....	520
Нежелание ходить в школу .....	522

### **Подготовка**

<b>к поступлению в институт .....</b>	<b>525</b>
Для чего нужно высшее образование .....	525
Выбор учебного заведения .....	525

## **Часть VI ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ**

### **Основные вопросы**

#### **МЕДИЦИНСКОГО ХАРАКТЕРА .....**

<b>531</b>	
Ваш детский врач .....	531
Регулярные осмотры .....	533
Вызов врача на дом .....	533
Жар .....	536
Питание во время болезни .....	541
Как давать лекарство .....	543
Изоляция при инфекционных заболеваниях .....	545
Уход за больным ребенком .....	546
Лечение в клинике .....	548

#### **Прививки .....**

<b>551</b>	
Как действуют вакцины .....	551
Опасности, связанные с прививками .....	552
Календарь прививок .....	554
Как справиться с боязнью уколов ..	556
Практический совет .....	557

#### **Профилактика травматизма .....**

<b>558</b>	
Обеспечьте безопасность своего ребенка .....	558

#### *Часть 1. Безопасность вне дома . . . .*

<b>560</b>	
Поездка на автомобиле .....	560
Улица .....	564
Травмы при езде на велосипеде .....	566
Травмы на игровой площадке .....	567
Безопасность во время занятий спортом и на отдыхе .....	568
Холод и жара .....	570
Пребывание на солнце .....	572
Укусы насекомых .....	574
Укусы собак .....	575
Праздники .....	575

#### *Часть 2. Безопасность в доме . . . . .*

<b>576</b>	
Опасности, подстерегающие ребенка дома .....	576
Вода и безопасность .....	576
Отравление дымом и ожоги .....	578
Отравления .....	580
Свинец и ртуть .....	583
Попадание в дыхательные пути инородных предметов .....	585
Удушье .....	586
Оружие в доме .....	586
Падения .....	587

Безопасные игрушки .....	588	Профилактика травм полости рта .....	617
Домашнее оборудование для безопасности .....	589	<b>ОБЩИЕ ДЕТСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ .....</b>	<b>618</b>
<b>Первая помощь</b>		Воспаление уха .....	624
<b>в экстренных случаях .....</b>	<b>590</b>	Миндалины и аденоиды .....	626
Порезы и ссадины .....	590	Болезни горла и увеличенные лимфатические узлы .....	627
Занозы .....	590	Круп и эпиглоттит .....	629
Укусы .....	591	Грипп, бронхит и пневмония .....	631
Кровотечение .....	592	Головная боль .....	633
Ожоги .....	593	Боли в желудке и кишечнике .....	634
Кожные инфекции .....	595	Запор .....	639
Инородные тела в носу и ушах .....	595	Расстройства в мочеполовой сфере .....	641
Инородные тела в глазу .....	596	Аллергия .....	644
Растяжения и разрывы связок и мышц .....	596	Астма бронхиальная .....	647
Переломы .....	597	Экзема .....	648
Травмы шеи и спины .....	598	Другие кожные болезни .....	651
Травмы головы .....	598	Наиболее распространенные детские инфекции .....	653
Проглоченные предметы .....	599	Туберкулез .....	659
Отравление .....	600	Синдром Рейе .....	661
Аллергические реакции .....	601	Суставы и кости .....	661
Судороги .....	601	Шумы в сердце .....	663
Несчастные случаи на воде .....	601	Грыжи и проблемы с яичками .....	664
Остановка дыхания .....	602	Глазные болезни .....	665
Домашняя аптечка .....	607	Неврологические заболевания .....	666
<b>Зубы и гигиена полости рта .....</b>	<b>608</b>	Гормональные расстройства .....	668
Развитие зубов .....	608	Синдром внезапной детской смерти (СВДС) .....	669
У малыша режутся зубы .....	610	Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) .....	670
Что необходимо для здоровых зубов .....	611	Лихорадка Западного Нила .....	672
Визиты к стоматологу .....	612	<b>Словарь медицинских терминов .....</b>	<b>673</b>
Кариес .....	612	<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>686</b>
Чистка зубов .....	613		
Защитное покрытие зубов .....	614		
Повреждения зубов .....	615		

## СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ



В этом издании книги доктора Спока «Ребенок и уход за ним» участвовало множество людей. Главным среди них был, разумеется, сам доктор Спок, чье наследие продолжает жить на этих страницах и в поколениях людей, выросших на его добрых и теплых советах. У моей матери было второе издание этой книги, вышедшее в 1958 году. Я родился в 1959-м.

Я никогда не встречался с Беном Споком, но наши жизненные пути неоднократно пересекались. Мы оба специализировались по английскому языку в Йельском университете и там же продолжили учебу в области медицины (затем Бен перевелся в Колумбийский университет). После получения медицинского образования я стажировался по поведенческой педиатрии в Бостонском университете, где одним из моих преподавателей был доктор Стивен Паркер. Спустя годы Стив стал соавтором седьмого издания книги «Ребенок и уход за ним». Я поступил на работу в университет Кейса в Кливленде, даже не зная, что буду работать в том же отделении той же клиники, что и Бен со своими коллегами. Среди тех,

с кем мне посчастливилось работать, была талантливая молодая женщина доктор Лора Джейна. Выяснилось, что Лора была другом семьи Бена Спока. После смерти Бена Лора и Мэри вместе с сестрой Лоры вынашивали идею размещения книги Спока в интернете. Закончив работу в университете Кейса, Лора пригласила меня помочь ей воплотить эту мечту в жизнь.

Таким образом, я чувствовал, что мне самой судьбой предназначено работать над книгой «Ребенок и уход за ним». Однако этот проект никогда бы даже не начался, не говоря уже о его успешном завершении, без искренней помощи и поддержки многих людей. Я должен поблагодарить Барри Цуккермана за то, что он уговорил меня «всего на один год» заняться поведенческой педиатрией, а затем стал моим незаменимым наставником на многие годы. В числе тех, кому я выражаю свою сердечную признательность, Стив Паркер, Дебби Фрэнк, Марго Каплан-СанOFF, Говард Бочнер, Пери Класс, Кэтлин Фицджеральд-Райс, Кэтлин Маклин, Джин Нигро, Джоэл Алперт,

Карен Олнесс, Джон Кеннелл, Говард Холл, Денни Дротар и многие другие мои учителя и коллеги из Бостонского университета и из «Western Reserve». Я признателен многим своим пациентам за то, что они позволили мне заботиться о них и учиться у них.

Я благодарен также моим коллегам, работающим в «Dr. Spock Company»: Лоре Джейне, К. Линн Кейтс и Марджори Гринфилд за их интерес к теме воспитания детей, Дэвиду Маркусу и Моне Бихан за прекрасную редакторскую работу и многим другим сотрудникам компании, которые вложили в эту книгу душу. Особые слова благодарности я должен высказать в адрес Мэри Морган, которая была женой и помощником Бена Спока на протяжении многих лет. Ваша постоянная вера в меня заставила и меня самого поверить, что я способен передать голос и видение Бена.

Восьмое издание книги «Ребенок и уход за ним» очень выиграло за счет вклада многих специалистов: Тины Андерсон-Шулин и Марджори Гринфилд — о грудном вскармливании и проблемах беременности; Натана Блума — о приучении детей к горшку; Лоры Каммингс — о медикаментах; Абдуллы Гори и Андреа Манн — об общих педиатрических проблемах; Лоры Харкнесс, Эйми Лану и Нила Барнарда — о питании; Мэри Лу Кумар — о прививках; Джеймса Козика — о стоматологических вопросах;

Боба Сиджа — о детском развитии, особенно в школьном и подростковом возрасте; Джона Кеннелла — о послеродовом уходе за детьми и психологической связи между детьми и родителями; Сари Фелдман — о чтении вслух; Глории Нидлмен — о детском развитии и образовании; Марты Райт — о безопасности и первой медицинской помощи. Мартин Стейн, многолетний коллега Бена, трудившийся вместе с ним над седьмым изданием книги, приложил свою руку ко многим разделам рукописи. Спасибо, Мартин, за твою критику и неустанный поддержку. Невзирая на щедрый вклад всех этих специалистов, ответственность за содержание издания лежит все-таки на мне. Большое спасибо также Роберту Лешеру, который в течение многих лет был литературным агентом Бена, а также Микки Нудингу и Мэгги Кроуфорд, моим редакторам в издательстве «Simon and Schuster», за пристальное внимание к деталям и в то же время способность видеть целое.

Большое спасибо моим родителям Алену и Глории Нидлмен за то, что они подарили мне жизнь. Наконец, слова благодарности моей любимой жене Кэрол Фарвер за то, что она мирилась с моими отвратительными привычками в ходе работы, смеялась над моими шутками и каждый день вдохновляла меня, а также нашей дочери Грейс. Она дарит мне много радости сегодня и дает надежду на будущее.

## ПРЕДИСЛОВИЕ



С тех пор как в 1945 году вышло первое издание практического руководства «Ребенок и уход за ним», выросли целые поколения детей, воспитанных по этой книге, в которой доктор Спок дает родителям понятные и квалифицированные советы. Кроме того, в ней слышен сам голос Бенджамина Спока — теплый, спокойный и внушающий доверие. Создается впечатление, что доктор сидит рядом и беседует с вами. Этот голос говорил с родителями во всех семи изданиях книги.

Готовя к выпуску нынешнее, восьмое издание — первое после смерти доктора Спока в 1998 году, — мы хотели, чтобы этот голос продолжал звучать. Доктор Спок хорошо знал, что жизнь не стоит на месте. Семилетний ребенок — это совсем не тот семимесячный малыш, которым он был когда-то, а в семнадцать лет он вновь станет совершенно другим. Книга «Ребенок и уход за ним» тоже постоянно менялась на протяжении всех этих лет, отражая изменения в подходе к воспитанию детей и достижения медицинской науки. В то же время, словно растущий ребенок,

она всегда сохраняла свой внутренний стержень.

Изменения в новом издании книги «Ребенок и уход за ним» сводятся к двум основным моментам. Я продолжил практику доктора Спока по обновлению информации в каждом из разделов, чтобы она всегда оставалась актуальной. Чтобы проделать эту колоссальную работу, я воспользовался критическими советами и предложениями множества экспертов, как это всегда делал и сам доктор Спок. Я также добавил к основному тексту книги несколько новых тем, которые беспокоят сегодня многих родителей, например о пользе и вреде различных вакцин и о реакции детей на проявления терроризма.

Все прочие изменения касаются в основном структуры и стиля книги. Я поменял местами некоторые разделы, чтобы провести более четкую грань между теми главами, которые описывают жизнь ребенка год за годом, и теми, которые затрагивают общие темы, касающиеся всего периода детства, такие как питание и дисциплина. Там, где доктор Спок пишет о своем собственном опыте, я

старался подчеркнуть это или выно-сил его слова в специальный подраз-дел, озаглавленный «Классика Спо-ка». В целом же, в тех местах, где ис-пользуется местоимение «я», речь иногда ведет не доктор Спок, а без-гранично уважающий его более мо-лодой коллега.

Доктор Спок создал современную книгу для родителей, будучи пре-красным детским врачом и замеча-

тельным писателем. Было бы наивно полагать, что я способен улучшить его труд. Все, что я в состоянии сде-лать, это осветить древнее сокрови-ще под несколько иным углом зре-ния, чтобы и новые поколения мог-ли найти в книге полезную инфор-мацию и слова поддержки, которые нужны им для выполнения своего самого главного жизненного пред-назначения.