

Зміст

ВСТУП	7
Від порад до вирішення проблем Мій найважливіший секрет Як я стала «міссіс Вирішуй Проблеми»	
ГЛАВА 1	24
EASY не обов'язково значить «легко» (але ж виходить!) Привчайте дитину до правильного режиму Метод EASY — це справді подарунок	
ГЛАВА 2	72
Навіть у дітей є емоції Визначення настрою в перший рік життя Візит до старого друга	
ГЛАВА 3	122
Годування рідкою їжею Проблеми годування в перші шість місяців «Їжа, хай буде їжа!»	
ГЛАВА 4	176
Почали прикорм — і харчувалися щасливо з тих пір Велика подорож із країни, де тебе годували інші люди, у країну, де ти будеш їсти сам	
ГЛАВА 5	232
Вчимо малят правильно спати Перші три місяці і шість факторів порушення сну	
ГЛАВА 6	299
Узяти на руки / знову покласти Метод навчання сну у віці від чотирьох місяців до року	

<i>ГЛАВА 7</i> «Ми усе ще недостатньо спимо» Порушення сну після року	373
<i>ГЛАВА 8</i> Приборкування дітей у віці від року до трьох років Дійсне божевілля серед батьків: робити все, щоб дитина була щасливою	407
<i>ГЛАВА 9</i> Тут допоможе EEASY Приучення до туалету в ранньому віці Страх перед горщиком	477
<i>ГЛАВА 10</i> Як тільки думаєш, що досяг результату... усе знову міняється Дванадцять найважливіших питань і дванадцять принципів рішення проблеми Невідворотний закон виховання дітей	518

Дорогі батьки!

Ви тримаєте в руках цю книгу не випадково: в вашому житті сталося диво — з'явився малюк. І відразу виникла безліч питань! Як годувати? Як виховувати? Чому він плаче? Чому він не спить? Ця книга підкаже вам, де шукати відповіді — слухати вашу дитину! Спеціаліст по догляду за новонародженими, Трейсі Хогг, відома читачам у всьому світі як Baby Whisperer, «та, що шепоче немовлятам», переконана що всередині кожного з батьків ховається «перекладач» з мови немовлят — просто йому потрібно допомогти розкритися.

Кожна дитина вже з народження — індивідуальність, неповторна особистість, яку треба вивчати, з якою треба знайомитися. Коли дитина плаче, це не просто беззмістовне пхикання. Це ціле послання, через яке дитина намагається донести до дорослих свою потребу. Тому так важливо уважно придивлятися, прислухатися до своєї дитини — і задовольняти саме те, про що вона просить, а не зводити все до стандартних «хоче їсти» або «болить животик».

Трейсі Хогг, досвідчена дитяча медсестра, має колосальний досвід взаємодії з різними батьками і малюками, і кожній родині вона пропонує індивідуальний підхід, який допоможе впорядкувати життя всієї родини при появі в ній малюка. За допомогою її порад вам буде легше зрозуміти характер своєї дитини, навчитися спілкуватися з нею і кінець кінцем стати для свого малюка найкращим другом.

Схема виховання і розвитку дитини, запропонована автором книги, будується на чіткому дотриманні режиму дня, який повинен включати в себе чотири дії: годування, активність, сон, вільний час для мами. Саме в такій послідовності. Кожному з етапів присвячені окремі розділи (про те, як правильно організувати годування, неспання, засипання), в яких Трейсі пропонує різні поради залежно

від віку дитини, його характеру і темпераменту. Для кожного періоду життя малюка наведені труднощі, з якими найчастіше стикаються батьки, і надано прості та ефективні способи їх подолання.

Звичайно, пропонований в книзі метод — це не розклад, чи не точний часовий графік, тому що ваш малюк не може жити суворо по годинах. Але дотримання режиму зробить життя у вашій родині злагодженим і внесе передбачуваність, якої так потребує ваш малюк. Чотири елементи режиму, що виділяє Трейсі Хогг, тісно пов'язані між собою — зміни в одному неминуче спричинять зміни в трьох інших.

Годування. День малюка завжди починається з годування. Спочатку це рідка їжа, а з шести місяців вводиться прикорм — і малюк потрапляє в захоплюючу «велику подорож з країни, де тебе годували батьки, в країну, де ти будеш їсти сам».

Активність. Ситий і здоровий малюк із задоволенням пізнає навколишній світ, кожен день він робить безліч великих відкриттів. Він вивчає форму і колір предметів, що його оточують, розвиває дрібну моторику, вчиться спілкуватися і бути самостійним.

Сон. Уві сні ваш малюк росте і розвивається. Здоровий сон допомагає йому засвоїти отримані за день враження й набратися сил для нових звершень.

Вільний час для мам. Щоб виховати щасливого малюка, мама повинна вміти піклуватися про себе. Від цього виграє вся сім'я, і малюк — в першу чергу. Час, який ви проводите зі своїм малюком, безцінний, адже ви — його головний провідник і саме ви відкриваєте навколишній світ разом з ним!

Радійте спільним відкриттям, мама і малюк!

ВСТУП

Від порад до вирішення проблем

Мій найважливіший секрет

Як я стала «місіс Вирішуй Проблеми»

Дорогі мами, тата і малюки! Я одночасно з радістю і з острахом хочу відкрити вам свій найважливіший секрет: як можна вирішити будь-яку проблему. Я завжди пишалася своїм умінням допомагати батькам в тому, щоб вони навчилися розуміти своїх малюків і піклуватися про них, і прохання будь-якої сім'ї увійти в їхнє життя — завжди честь для мене. Це дуже особистий і корисний досвід. У той же час літературна діяльність принесла мені широку популярність. З того часу, коли я опублікувала свої перші дві книги — а це сталося в 2001 і 2002 роках, — мав місце цілий ряд дивних пригод і несподіванок, що перевершили всі фантазії дівчинки з Йоркшира. Крім звичайних приватних консультацій я стала виступати на радіо і телебаченні. Я почала їздити по країні і всьому світу. Я зустріла дивовижних батьків і дітей, які відкрили мені свої будинки і серця. Я спілкувалася з тисячами людей на своєму сайті, читала їх електронні листи і відповідала на них, брала участь в дискусіях на форумах.

Втім, не хвилюйтеся. Незважаючи на таку широку діяльність, я залишилася все тією ж і продовжую старанно працювати. Хоча в певному сенсі я трохи змінилася: більше не шепочу немовлятам — я тепер місіс Вирішуй Проблеми [1]. Я сама вирішую проблеми. І до цього привели мене ви.

Під час своїх поїздок, а також через сайт і електронну пошту я отримала безліч подяк і слів вдячності від мам і тат,

що наслідували мої поради. Але мене закидали проханнями про допомогу ще й ті з вас, хто занадто пізно прочитав мою першу книгу. Ймовірно, ви намагаєтеся привчити дитину до суворого режиму, але, як я вважаю, не впевнені, чи можна застосовувати до восьмимісячної дитини ті ж самі принципи, що й до новонародженого. Ймовірно, ви дивуєтеся, чому ваша дитина не робить того, що роблять інші діти. А можливо, ви зіткнулися з серйозною проблемою сну, з труднощами годування або питаннями поведінки — або ж, бідні ви мої, з усіма цими бідами одночасно. В якому б скрутному становищі ви не опинилися, я чую один і той же страдальницький мотив: «З чого мені почати, Трейсі?». Вас дивує, чому деякі із запропонованих мною стратегій не працюють, як вам здається, у випадку з вашою дитиною.

Я займалася усіма цими питаннями протягом декількох років. Мені доводилося давати консультації в досить серйозних ситуаціях, коли, наприклад, тримісячний малюк мав такий сильний рефлюкс, що майже не утримував їжу. Він ніколи не спав більше двадцяти хвилин ні вдень, ні вночі. Був випадок з дев'ятимісячною дитиною — вона не їла прикорм і прокидалася кожну годину для годування грудьми. Його стан сепараційної стурбованості був настільки серйозним, що мати не могла його заспокоїти. У одного дворічної малюка напади гніву траплялися так часто, що батьки боялися вийти з дому. Мені доводилося займатися подібними ситуаціями і я стала відома як місіс Вирішуй Проблеми. І врешті-решт я зрозуміла, що повинна допомогти вам опанувати базові стратегії, наведені в моїх перших роботах.

У цій книзі я хочу вас взяти за руку, позбавити від страхів і показати, як утвердитися в ролі батьків. Я хочу