



Бенджамин Спок

Грижи за бебето и детето

ПРЕДГОВОР КЪМ ВТОРОТО ИЗДАНИЕ

Първото българско издание на книгата на д-р Бенджамин Спок, както следваше да се очаква, бе посрещнато с изключително голям интерес от страна на родителите и бе незабавно изчерпано въпреки големия тираж. Тази книга стана добър съветник в нашите семейства и – вече като библиографска рядкост – бе търсена и предавана от ръка на ръка.

„Грижи за бебето и детето“ се възприе и хареса от майките преди всичко за мъдрите съвети на един стар, опитен и човечен педиатър и тънък психолог, който много добре разбира техните лични затруднения и иска да им помогне с много любов към детето и доверие към родителите.

Какво ново внесе книгата на д-р Б. Спок в практиката на отглеждането на бебето и по-голямото дете?

В съзнанието на професионалните познания на педиатрите у нас, а чрез тях пък и направо в съзнанието на родителите, тя внесе някои нови съвременни идеи и концепции, почиващи върху изследванията на известни американски педиатри и психолози, проверени от огромния личен опит и практика на д-р Спок. Така например за възприемането на свободното хранене на децата още от кърмаческа възраст, както и за преодоляването на насилственото хранене на децата, голям дял се пада на възгледите на големия лекар педиатър, изложени в неговата книга, богато и ярко илюстрирани с твърде убедителни примери от собствената му практика. Също така становището за необходимостта от индивидуалния подход в грижите не само за болното, но преди всичко при отглеждането и възпитаването на здравото дете; за освобождаване на родителите от догматичното закостеняло убеждение за строго спазване на твърд режим, респ. на отделните схеми при отглеждането на децата и за гъвкавост при тяхното прилагане на практика с оглед адаптирането им към индивидуалните потребности и възможности на детето независимо от неговата възраст.

Мисля, че наред с това тази книга, която отразява не само професионалното, но и душевното богатство на д-р Б. Спок, изигра и ще изиграе значителна роля като възпитателен фактор, силно въздействащ върху педиатрите, особено от младата генерация. Без авторът да си е поставял подобна цел, със своята богато надарена личност, с отношението си към

големите социални проблеми на нашето съвремие, със своите лекарски качества, своя личен безкрайно деликатен, грижовен подход към детето и неговите родители д-р Б. Спок неминуемо оказва положително въздействие върху педиатрите за изработване и затвърдяване на особени критерии от чисто етично естество.

Второто българско издание, което съдържа малко по-разширен коментар за адаптиране на текста към нашите условия – и то само на отделни места, където е било необходимо – ще даде възможност на още по-широк кръг родители и детски лекари да ползуват тази единствена по рода си книга за благо на нашите деца.

София, април 1978 г.

Проф. д-р Лора Г. Бакалова, заслужил деятел на науката

ПРЕДГОВОР

Сред многобройните добри и полезни ръководства за отглеждане на децата, написани на различни езици от изтъкнати педиатри, книгата на д-р Бенджамин Спок заема особено място. От десетилетия насам тя се ползува с изключителна популярност във всички страни на света. Само в Америка тя е претърпяла 159 издания с огромен тираж, последното от които, преработено от автора и преведено от оригинала, сме щастливи да представим на българските читатели.

На какво се дължи този необикновен интерес към книгата на д-р Бенджамин Спок сред читателската публика и преди всичко сред родителите от най-различни социални слоеве на населението по целия свят?

Разгърнете която и да е страница на тази увлекателно написана книга и вие веднага ще почувствувате непреодолимото желание да я прочетете до края, дори и да нямате свои деца и проблеми, свързани с тяхното отглеждане. Даже специалистът педиатър, който несъмнено ще прочете тази книга на един дъх, ще намери в нея отговор и решения по редица практически проблеми и мисли, които го вълнуват в ежедневната му работа, ще утвърди някои свои наблюдения и схващания, ще разколебае други, считани досега за непоклатими истини. А какво да кажем за родителите и преди всичко за най-младите от тях, неопитни и неуверени в себе си, които очакват или отглеждат своето първо дете. Но и онези родители, които вече притежават доста много познания и практически опит при отглеждането на своите деца, ще намерят отговор на редица въпроси, които сложният съвременен живот поставя пред семейството. Те ще се освободят от много свои съмнения и погрешни представи, ще обогатят своите разбирания и ще могат да създадат още подобри условия за правилното физическо и психическо развитие на своите деца.

Особено ценен в книгата на д-р Бенджамин Спок е стремежът му да решава основните проблеми при отглеждането и възпитанието на децата, като прилага най-прогресивните принципи, основани на постиженията на съвременната медицинска наука: индивидуален подход към детето съобразно с неговите потребности и възможности, освобождаване на режима на хранене от сковаващо догматично спазване на определени схеми, гъвкавост в дневния режим и т. н.

За разлика от авторите на други подобни ръководства д-р Бенджамин Спок не застава в позата на ментор, който наставнически – както в

една суха инструкция – поучава майката и бащата какво трябва и какво не трябва да правят, изхождайки от някакви несъществуващи истини от последна инстанция. Когато четете неговата книга, той ви дава възможност сами постепенно да си изработите собствено отношение по основните въпроси, свързани с грижите за децата, респективно към вашето собствено дете. В неговата книга, разбира се, има конкретни медицински и педагогически съвети, но главното ѝ съдържание е грижата за човешките отношения между родителите и децата.

Названието на първата глава, с която д-р Бенджамин Спок се обръща към родителите, озаглавено „Имайте доверие в себе си“, сякаш синтезира неговия начин на мислене. Като чете книгата, човек започва повече да се доверява не на себе си и на другите, а това, което е особено важно, започва да се доверява на децата. Истините, които д-р Бенджамин Спок разказва, възвишават читателя и той се прониква от доверие към стария, безкрайно добър и умен човек и лекар. А той почти във всяка глава на своята прекрасна книга напомня на читателя да не разбира прекалено буквално всичко, което е написано в нея, тъй като няма деца, нито родители, които напълно да си приличат. „И помнете – казва той, – че вие добре познавате вашето дете, а аз изобщо не го познавам!“

Колосалният дългогодишен опит и богатата ерудиция на д-р Бенджамин Спок като педиатър, неговият тънък психологически усет към поведението на детето и вълненията на родителите, неговото остро социално чувство и житейска мъдрост му дават възможност да помага със своите съвети на всеки, който се нуждае от тях.

Обаянието, което личността на д-р Бенджамин Спок излъчва и което лъха от всяка страница на книгата му, е свързано и с неговата дълбока човечност и будна гражданска съвест. 70-годишният детски лекар, посветил живота си изцяло на високо-благородна дейност – на грижите за здравето, възпитанието и щастието на децата, издигна своя глас против унищожителната война във Виетнам и изрази готовността си да подкрепи онези свои млади съотечественици, които отказваха да воюват. От работната си маса той се отзова на подсъдимата скамейка, но не отстъпи от своята доблестна гражданска позиция и с това още веднъж доказа правото си да бъде възпитател.

Проф. д-р Лора Г. Бакалова

РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ

ИМАЙТЕ ДОВЕРИЕ В СЕБЕ СИ

1. Вие знаете повече, отколкото предполагате. Скоро ще имате бебе. Може би вече го имате. Вие сте щастливи и развълнувани, но ако нямате голям опит, се страхувате, че няма да успеете да се справите с проблема за отглеждането на бебето. Напоследък вие сте се вслушвали по-внимателно в разговорите на приятели и роднини за отглеждането на деца, чели сте статии от специалисти в списания и вестници. След раждането на бебето лекарят и медицинските сестри също започват да ви дават наставления, които понякога изглеждат много сложни. Вие научавате за всички витамини и ваксинации, необходими на бебето. Една майка ви казва, че яйца трябва да се дават отрано, защото съдържат желязо, а друга – че трябва да се изчака, защото могат да предизвикат алергия. Вие ще чуετε, че бебето лесно се разглезва от често носене на ръце, но също така, че то трябва често да се прегръща; че приказките за възшебници възбуждат децата или че те влияят благотворно.

Не приемайте твърде сериозно това, което ви казват околните. Не се прекланяйте прекомерно пред авторитета на специалистите. Не се страхувайте, да се доверявате на собствения си здрав разум. Отглеждането на детето не е сложно, ако сте спокойни, ако се доверявате на собствената си интуиция и следвате напътствията на лекаря. Известно е, че естествената любов и грижи, с които нежните родители обграждат своите деца, са стократно по-ценни от това да знаят как точно да повият бебето или да му приготвят храната. Всеки път, когато вземете бебето на ръце, даже и ако отначало вършите това малко несръчно, когато го подсушавате, къпете или храните, усмихвайте му се – бебето добива чувството, че вие взаимно си принадлежите. Никой друг на света независимо от своето умение не може да му създаде това чувство.

Може би ще се учудите от това, но изучаването на различните методи за отглеждане на деца е показало, че решенията, които добрите родители вземат интуитивно, се оказват в крайна сметка най-подходящи. Нещо повече, родителите се справят с проблемите най-добре, когато са уверени в собствените си сили. По-добре е да бъдете естествени, даже да допуснете някои грешки, отколкото педантично да вършите всичко, както е предписано, поради чувството си на неувереност.

На много места местните здравни служби организират курсове за бъдещи майки и бащи. Те са много полезни за изясняването на въпросите, свързани с бременността, раждането и грижите за бебето, въпроси, стоящи пред всички бъдещи родители.

РОДИТЕЛИТЕ СА СЪЩО ХОРА

2. Родителите имат свои нужди. Децата се нуждаят от любов, разбиране, търпение, последователност, твърдост, закрила, приятелство, калории, витамини... Книги като тези, посветени на отглеждането на деца, отдават толкова голямо значение на детските потребности, че често пъти родителите се чувствуват физически и психически изтощени дори само от прочитането на това, което се очаква от тях. Те добиват впечатлението, че нямат право на собствени нужди, не могат да се освободят от чувството, че авторът е на страната на децата и обвинява родителите, когато нещо не е в ред.

Би било редно да се посветят съответен брой страници и на реалните нужди на родителите, на техните затруднения в къщи и навън, на тяхната умора. Факт е, че отглеждането на децата е дълга и трудна работа и че родителите са също така хора, както и децата.

3. Има „мъчни“ и „лесни“ деца. Доказано е, че децата се раждат с различни темпераменти. Родителите не могат да си поръчват дете по свое желание, а трябва да приемат детето такова, каквото е. Но, от друга страна, характерът на родителите също така е вече формиран и не може да се промени лесно. Едни родители могат лесно да отгледат някое мило, вежливо момиче, но да не са подготвени за едно енергично и налагащо се момче, което може да ги затруднява, озадачава и предизвиква независимо от голямата им обич към него. Други родители могат да се справят с радост и лекота с едно палаво момче и биват разочаровани от едно кротко дете. И все пак родителите правят всичко, което е по силите им, за своите деца.

4. И в най-добрите случаи има много работа и лишения. Отглеждането на децата е свързано с огромна по обем и трудност работа – приготвяне на подходяща храна, пране на пелени и дрехи, почистване на разсипаната от бебето храна и разтребване на разхвърляните от детето играчки, разтървяване и утешаване, изслушване на трудно разбираеми истории, участие в игри и четене на приказки, безинтересни за възрастните, посещения на зоологически градини, музеи и карнавали, помощ

при домашните упражнения, посещения на родителско-учителски срещи във вечери, когато сте много уморени.

Голяма част от семейния бюджет е предназначена за децата – от високия наем за достатъчно голямо жилище до обувките, които бързо се скъсват или омалаяват. Заради децата родителите не могат да ходят на гости, на театър, на събрания, не могат да пътуват. Това, че вие предпочитате да имате деца и за нищо на света не бихте си сменили местата с едно бездетно семейство, не изменя факта, че вие чувствувате липсата на свобода.

Разбира се, родителите имат деца не защото желаят да бъдат мъченици, а защото обичат децата и желаят да имат свои собствени. Те обичат децата и затова, защото си спомнят колко много са били обичани от своите родители. Да отглеждат деца, да ги наблюдават как растат и стават прекрасни хора, доставя на повечето родители въпреки тежкия труд най-голямото удоволствие в живота. Децата са наши създания, залог за нашето безсмъртие. В сравнение с щастието да видим как от нашите деца израстват достойни хора бледнеят всички други наши житейски постижения.

5. Прекалените саможертви са безполезни. Но изправени пред своите нови отговорности, някои старателни млади родители добиват чувството, че не по необходимост, а по принцип трябва да се откажат от своята свобода и от всички предишни удоволствия. Даже и да им се удаде възможност да излязат, те се чувствуват твърде виновни, за да могат пълноценно да се веселят. Отчасти това е естествено в първите седмици след раждането на първото им дете – всичко е толкова ново и главозамайващо. Но прекалената саможертва не е полезна нито за родителите, нито за детето. Детето поглъща изцяло вниманието на родителите, те са в постоянно напрежение и стават безинтересни както за околните, така и един на друг. Те са недоволни от превръщането им в затворници, въпреки че сами са си наложили това; без да искат, те намразват детето, въпреки че то не е поискала от тях такава преданост. В отговор на своята преданост такива родители очакват твърде много от детето. Балансът се нарушава. Равновесие се постига, когато дават на детето това, което му е най-необходимо, и запазват за себе си такива интереси и удоволствия, които не са в негова вреда. Така ще обичате по-пълно своето дете и ще изразявате обичта си по-непринудено, когато сте с него.

6. Родителите имат право да очакват благодарност от своите деца. Родителите се отказват от толкова много неща заради своите деца. Естествено е в замяна да очакват нещо от тях – не словесни благодарности

за това, че са ги създали и отгледали, а уважение, привързаност и готовност да възприемат техните принципи и идеали. Родителите искат да развият тези качества у децата си не от егоизъм, а за да могат, когато пораснат, да живеят дружно и щастливо с другите.

Някои родители не са достатъчно настойчиви по отношение на доброто поведение на детето. Причините са различни: неразбиране на теориите за самоизявата, отстъпчивост по природа, страх от пораждаване на неприязън у детето. Такива родители осъждат лошото държание, което се явява в резултат на тяхната отстъпчивост, и вътрешно се ядосват, но не знаят как да постъпят. Това тревожи и детето. У него се поражда чувство на вина и страх, то става по-лошо, по-капризно. Например, ако на бебето се харесва да стои будно до късно през нощта и майка му се бои да го лиши от това удоволствие, то може с месеци да я тероризира, принуждавайки я да го носи на ръце с часове. При това тя не може да не изпита чувство на неприязън. Но ако майката бъде насърчена и прояви твърдост, всичко ще се нормализира учудващо бързо.

С други думи, родителите не могат да обичат истински децата си, ако не ги накарат да се държат прилично, а и самите деца не могат да са щастливи, ако не се държат прилично.

7. Родителите понякога неизбежно се нервират. Понякога млади родители-идеалисти мислят, че ще проявяват безкрайно търпение към своята невинна бъдеща рожба, но това е невъзможно. Когато въпреки търпеливите ви усилия да успокоите бебето то продължава сърдито да реве с часове, вие не можете безкрайно да му съчувствувате. То ви се струва неприятно, упорито, неблагодарно създание и вие не можете да не се разгневите. Или например, когато по-голямото ви дете е направило нещо, което знае, че не трябва да прави. Може би то е било дотолкова очаровано от някой ваш чуплив предмет или толкова нетърпеливо да се присъедини към децата, пресичайки улицата, че не е могло да устои на изкушението. Или пък ви е било сърдито, защото сте му отказали нещо, или е проявило ревност спрямо малкото бебе. То го е направило „напук“. Вие не бива да оставате безучастни, когато детето наруши някое добре известно нему разумно правило. Всеки добър родител има силно развито чувство за това, кое е правилно и кое не. Така сте научени от вашето детство. Вашият ред е нарушен, вашата вещ е похабена. Провинението е извършено от вашето дете, към чийто характер вие не можете да останете безразлични. Неизбежно е да се ядосате. Детето очаква това и не се чувства засегнато, ако реакцията ви е уместна.

Понякога минава доста време, преди да разберете, че сте ядосани.

Детето може да започне да ви дразни още от закуската с редица свои постъпки: мръщи се на яденето, нарочно разлива млякото, играе със забранен предмет и го счупва, дразни по-малкото дете. С много усилия сте се въздържали, като че ли не сте забелязали нищо. Но накрая чашата прелива и при поредната постъпка, дори и незначителна, вие избухвате и сте учудени от собствената си ярост. Когато си припомните поредицата от лоши постъпки, вие разбирате, че детето е очаквало да проявите твърдост и си е търсило наказанието през цялата сутрин, и само вашите усилия да не избухнете са го накарали да продължава.

Често ние се караме на децата си, когато имаме неприятности и несполуки, както в една комедия: бащата има служебни неприятности, връща се в къщи и излива яда върху жена си, тя безпричинно се скарва на сина си, а той – на по-малката си сестра.

8. По-добре е да признаваме гнева си. Дотук разгледахме въпроса, за това, че родителите от време на време неизбежно губят търпение и се разгневяват. Не по-маловажен е и свързаният с него въпрос – могат ли родителите спокойно да признаят своя гняв?

Родители, които не са прекалено строги към себе си, винаги могат да признаят своето раздражение. Една добра, непринудена и откровена майка на непослушно дете може да каже полушеговито на своята приятелка: „Не мога да остана нито минута повече под един покрив с него“ или „С удоволствие бих го напердашила“. Тя може да не осъществи нито една подобна мисъл, но не се срамува да я признае пред своята приятелка и пред себе си. Тя изпитва облекчение да признава и разговаря за своите чувства. Това ѝ помага да види с какво се е примирявала и как трябва с подходяща твърдост да го коригира.

Страдат именно родителите, които поставят безкрайно високи изисквания към себе си, които се ядосват, но не признават, че добрият родител може да изпита чувство на гняв. Откривайки такова чувство у себе си, те или се считат безкрайно виновни, или правят усилия да го отрекат. Но при опит за потискане на такова чувство то се проявява по друг начин – например под формата на нервно напрежение, умора или главоболие; то дори може да намери косвен израз в прекалена грижовност. Майка, която няма сили да признае своята неприязън към детето, си въобразява, че от всички страни го заплашват опасности. Тя се страхува от микробите или от уличното движение и в стремежа си да го предпази, като непрестанно бди над него, тя го прави прекалено несамостоятелно.

Аз не изтъквам проблемите, възникващи, когато родителите

отричат собственото си раздражение, само за да облекча тяхната съвест. Обикновено това, което огорчава родителите, огорчава и децата. Когато родителите смятат, че антагонистичните чувства спрямо децата са твърде ужасни, за да бъдат признати открито, децата също прикриват своя антагонизъм към родителите. В детските психиатрични клиники ние виждаме деца, изпитващи страх от въображаеми опасности – страх от насекоми, страх от училището, страх от раздяла с родителите. При изследване тези страхове се оказват изява на антагонизъм към родителите, който децата не смеят да признаят.

С други думи, детето е по-щастливо, когато родителите не се страхуват да признаят своя гняв, защото и то спокойно ще може да изрази своя. Изразен, основателният гняв разчиства атмосферата и успокоява духовете. Тук не става дума за грубост спрямо децата, а за признаване на вашите чувства. Не искам да кажа, че антагонизмът към децата е винаги основателен – срещат се груби, безсърдечни родители, които по цял ден без стеснение и без сериозна причина ругаят и бият децата си. Говорейки за родителския гняв, аз имам пред вид съвестните родители, предани на своите деца.

Ако един любещ родител почти непрекъснато изпитва раздражение (независимо дали го изразява или не), това означава, че страда от нервно пренапрежение и би трябвало да се консултира с психиатър (т. 570), тъй като раздражението може да се дължи на причини, които нямат нищо общо с детето.

9. Децата обичат да чувствуват родителски контрол. Може би създадох грешни впечатления, като отделих толкова внимание на раздражението. Когато семейният живот протича горе-долу гладко, мнозинството от нас се разгневяват сравнително рядко. В останалото време съзнателно или несъзнателно ние избягваме раздраженията, като държим децата под контрол, навреме и решително предотвратяваме лошите им постъпки. Строгостта е необходима съставна част на родителската любов. Тя удържа децата в рамките на доброто държание и ги предпазва от неприятности, заради което те още по-силно ни обичат.

СЪМНЕНИЯТА У РОДИТЕЛИТЕ СА ЕСТЕСТВЕНИ

10. Противоречиво отношение към бременността. Според идеализираните представи за жената майка всяка жена се преизпълва от радост, когато разбере, че ще има дете. Тя прекарва бременността в мечти

за бебето. Когато то се появи, тя с удоволствие и лекота влиза в ролята на майка. Това е вярно само до известна степен – по-голяма или по-малка в отделните случаи. Но това е само едната страна на медала. Медицинските изследвания са установили (а умните жени винаги са знаели), че с бременността, особено първата, са свързани и естествени отрицателни чувства. До известна степен първата бременност поставя край на безгрижната младост. Моминската фигура се разваля и губи своята грация. Макар и временно, това е твърде осезателно. Жената знае, че с раждането на бебето нейните удоволствия и развлечения ще бъдат ограничени. Няма да може да излиза и да се връща в къщи, когато поиска. Семейният бюджет ще трябва да се дели на повече части, а вниманието на съпруга в къщи ще бъде раздвоено.

11. Чувствата са различни при всяка нова бременност. Промените, които очакваме да настъпят след появата на още едно дете, не изглеждат страшни, след като имате вече две или три деца. Но медицинската практика показва, че дори и добрите майки пред която и да е бременност от време на време вътрешно се бунтуват. Понякога може да има обективни причини за прекарване на по-напрегната бременност – може би е дошла неочаквано рано или бащата има неприятности в работата си, или има сериозно болен роднина, или съществува дисхармония между майката и бащата. Отрицателно отношение към бременността обаче може да има и без всякаква видима причина.

Един мой познат акушер-гинеколог ми каза, че понякога е долавял вътрешни кризи при втора или трета бременност в семейства, които са решили да имат 5 или 6 деца. Майка, която действително желае да има повече деца, може при всяка бременност да изпита подсъзнателни съмнения, дали ще има време, сили и безгранични запаси от любов, необходими за отглеждането на още едно дете. Вътрешни съмнения могат да се породят и у бащата, който се чувствава отчасти пренебрегнат поради все по-голямата заетост на майката с децата. Изобщо потиснатостта или раздразнителността, породени у единия от съпрузите, скоро се предават и на другия. Не искам да помислите, че такива реакции към бременността са неизбежни. Моята цел е да ви успокоя, че те се срещат и у най-добрите родители и в повечето случаи са временни. Когато детето се роди, става ясно, че нещата не са толкова страшни, колкото са си ги представяли родителите. Може би причината е в това, че родителите укрепват духом в очакване на предстоящите трудности.

12. Любовта към бебето идва постепенно. За много жени, които се радват и гордеят със своята бременност, е трудно да изпитат някаква

любов към бебето, което още не са виждали или усетили. Но със своето помръдване то им помага да осъзнаят, че то действително е едно живо-същество. С напредването на бременността майката все по-реално си представя бъдещото бебе и грижите, свързани с него.

Мнозинството от жените, които са били ужасени при първите симптоми на бременността, с облекчение откриват, че още преди раждането на бебето тяхната привързаност към него е нараснала значително.

Много често неопитната майка изпитва разочарование след раждането на детето. Тя очаква, че изведнъж ще откликне с прилив на майчински чувства, възприемайки го като плът от своята плът. Но в много случаи това не става в първия ден, нито дори в първата седмица. Противно на очакванията това е постепенен процес, който завършва едва след като майката е прекарала известно време в къщи заедно с детето.

Мнозинството от нас са учили, че по отношение на бъдещото бебе е несправедливо да се надяваме и очакваме момче или момиче, защото нашите очаквания може да не се оправдаят. Това не трябва да се приеме твърде сериозно. Ние неизбежно си представяме бъдещото дете или като момче, или като момиче. Според мен всички родители имат предпочитание към момче или момиче при всяка бременност и почти всички обичат детето, каквото се роди, независимо от неговия пол. Затова се радвайте на въображаемото си бебе и не се чувствувайте виновни, ако очакванията ви не се оправдаят.

13. Защо чувствата ни към децата са различни? Трябва ли родителите да обичат еднакво всичките си деца? Този въпрос тревожи мнозина съвестни родители, защото те чувствуват, че не постъпват така. Според мен, упреквайки се в това, те изискват от себе си невъзможното. Добрите родители обичат децата си еднакво в смисъл, че са еднакво привързани към тях. Те искат децата им да постигнат максимума в живота и са готови на всякакви жертви. Но тъй като всички деца са различни, родителите не могат да изпитват еднакви чувства към тях, в смисъл еднакво да се радват на специфичния им чар или еднакво да са недоволни от специфичните им недостатъци. Чувството на особено раздразнение към някое от децата, особено ако липсва изразена причина за това, кара родителите да се чувствуват особено виновни.

14. Някои причини за неудовлетвореност. Причините, поради които родителите понякога от самото начало започват да се отнасят по-особено към някое от децата си, са най-различни и обикновено трябва да се търсят по-дълбоко. Две от тези причини бяха споменати в т. 11; родителите може да не са се чувствували подготвени за тази бременност или

пък техните взаимоотношения през време на бременността са се влошили значително. Но има и други причини: родителите често са разочаровани от бебето, защото то не съвпада с техните очаквания – например родило се е момче, а те са искали момиче, или пък то изглежда съвсем обикновено, а те са очаквали красавец, или е крехко и нежно в сравнение с останалите им здрави и едри деца. В продължение на месеци бебето може да плаче от колики, като отхвърля всички опити на родителите да го успокоят. Бащата може да бъде разочарован, ако от сина му не излезе атлет или побойник, а майката – ако не е ученолюбив. Тук няма значение, че родителите са интелигентни хора и добре знаят, че не могат да си поръчат бебето такова, каквото го желаят. Напълно човешко е те да имат неоправдани очаквания и неволно да се чувствуват разочаровани.

Когато детето поотрасне, то съзнателно или несъзнателно може да ни напомня за брат, сестра, баща или майка, които понякога са ни създавали неприятности. Например синът може да напомня на майка си за нейния по-малък брат, който непрекъснато ѝ е досаждал, и тя да не съзнава, че това е до голяма степен причината за нейното раздражение към детето.

Бащата може да бъде обезпокоен от някоя особеност на своя малък син, например от неговата стеснителност, и никога да не я свързва с факта, че като дете той самият много трудно е преодолявал своята собствена стеснителност. Естествено би било да се очаква, че когато човек е преодолял трудно някой свой недостатък, той ще прояви повече съчувствие при подобен недостатък у неговото дете, но това не е така.

15. Порицанието и похвалата са част от възпитанието на детето. Ние остро реагираме на поведението на нашите деца, като насърчаваме у тях онези положителни качества, които нашите родители са възпитавали у нас самите. Ние вършим това автоматично, без да мислим, защото нашите норми на поведение са изградени още от детинство. Ако това не беше така, отглеждането на децата би било десеторно по-трудно.

Неизбежно, естествено и човешко е да изпитваме различни чувства към всяко от децата си, да бъдем непримирими с някои черти в техните характери и да се гордеем с други. Тези смесени чувства са просто различни страни на нашето дълбоко чувство на отговорност за правилното отглеждане на децата.

Но ако се чувствуваме виновни за своята постоянна нетърпимост към някое от децата, това може да породи нарастващи усложнения в нашите отношения с него. Нашето чувство за вина ще му тежи повече,

отколкото нашата нетърпимост. Този въпрос е разгледан в т. 474.

16. Потиснато настроение. Възможно е да се почувствувате обезкуражени за известно време, след като започнете да се грижите за първото си бебе, при това без да можете да посочите някаква видима причина. Вие просто лесно се разплаквате или се ядосвате на някои неща. Някои майки смятат, че бебетата им плачат много, защото са сериозно болни, други – че съпругът им се е отчуждил, трети смятат, че са погрознели.

Такава потиснатост може да се появи в първите дни след раждането или едва няколко седмици по-късно. Обикновено това настроение обхваща майката, след като излезе от родилния дом, защото там са се грижили за нея напълно, а в къщи тя трябва изведнъж да поеме всички грижи около бебето и домакинството. Но не само работата е причина за това нейно настроение. Това е преди всичко отговорността за цялото домакинство, съчетана с новата отговорност и грижи за бебето. Освен това при раждането настъпват и физиологически промени, които донякъде я разстройват.

Мнозинството майки не са дотолкова обезсърчени, за да можем да наречем този период депресия. Може би смятате за ненужно да се спиране върху неприятни неща, които може никога да не се случат. Аз споменавам това, защото няколко майки са ми казвали: „Аз съм сигурна, че няма да се чувствавам толкова депримирана и обезсърчена, ако знаех колко често се среща това чувство. Мислех, че целият ми поглед върху живота се е променил безвъзвратно“. Човек може да приеме дадено положение много по-лесно, ако знае, че много хора са го преживели и че то е само временно.

Ако се чувствувате и най-малко потиснати, постарайте се да се откъсвате по малко от ежедневните грижи около бебето през първия и втория месец. Ходете на кино, на фризьор, купете си нова рокля или шапка. От време на време посещавайте близки приятели. Ако няма на кого да оставите бебето, водете го с вас или канете приятелите си на гости. Всичко това действа тонизиращо. Ако сте депримираны, няма да ви се иска да вършите тези неща. Но ако направите усилия да го вършите, вие ще се чувствувате по-добре, а това е от значение не само за вас, но и за бебето, и за вашия съпруг. Ако депресията не мине за няколко дни или се влоши, свържете се с психиатър. В такъв момент той ще може да ви помогне много.

Когато една майка е потисната и мисли, че съпругът ѝ е безразличен към нея, въпросът има две страни. Първо, депримираният човек смята, че хората се отнасят към него недружелюбно. От друга страна,

естествено е бащата да се чувства изоставен, когато майката и цялото семейство са изцяло погълнати от бебето. Получава се омагьосан кръг. Майката въпреки многото грижи винаги трябва да отделя малко внимание за съпруга си и да му дава възможност да помага при отглеждането на бебето.

17. Други чувства. Повечето жени прекалено много се вълнуват през първите няколко седмици след излизането от родилния дом. Те се тревожат, когато бебето плаче, смятайки, че има нещо сериозно; тревожат се за всяко кихване, за всяка пъпчица. Те често влизат на пръсти при бебето, за да проверят дали диша. Прекалената предпазливост през този период е като че ли вроден инстинкт у майката. Това е според мен начинът, по който природата кара милионите млади майки (някои от които неопитни и безгрижни) да поемат сериозно своите нови задължения. Малко повече тревога е полезна за някои безотговорни личности. Разбира се, най-много се тревожат старателните майки, въпреки че те най-малко имат основание за това. За щастие това явление е временно.

Понякога се случва и друга промяна в настроението. Отначало в родилния дом жената изцяло разчита на сестрите и е благодарна за техните грижи към бебето. Но изведнъж тя се променя: тя добива увереност, че може сама да се грижи за бебето и вътрешно се ядосва, защото сестрите не ѝ разрешават. Ако в къщи прибегне до помощта на медицинската сестра, тя отново може да премине през тези два етапа. Съвсем естествено е майката да желае сама да се грижи за своето бебе. Но отначало това чувство не се проявява, защото тя е убедена в своята неопитност. Колкото по-силно е първоначалното чувство за непълноценност, толкова по-решително майката ще се стреми да покаже своята компетентност, когато придобие увереност.

РОЛЯТА НА БАЩАТА

18. Мъжете реагират различно на бременността у жената – с желание да закрилят жената, с увеличена гордост за брака и за своята мъжественост (нещо, за което мъжете винаги се тревожат до известна степен), с радостно очакване на детето. Но дълбоко в себе си те могат да изпитват чувство на изоставеност подобно на малкото момче, когато научи за очакваното ново бебе. Това чувство може да намери израз в раздразнителност към жената, в желание да прекара повече време със своите приятели или да флиртува с други жени. Тези реакции оставят жената без

подкрепа, когато най-много се нуждае от нея в началото на този непознат етап от нейния живот.

Бащата се чувства особено много изоставен, докато жена му е в родилния дом с първото дете. Той помага при нейното настаняване там, където десетки хора поемат грижите за нея. След това той е наистина самотен, без да знае какво да прави след свършването на работния ден. Пред него има две възможности: да седи в чакалнята, прелиствайки стари списания, разтревожен за състоянието на жена си, или да се завърне в невероятно пустия си дом. Нищо чудно, че в такъв момент мъжът може да отиде в кръчмата с приятели. Сред колегите си той е обект на внимание, но тук преобладават шегите. При посещенията в родилния дом той не може да се почувствува глава на семейството – той е обикновен посетител в определения за това час. При изписването от родилния дом грижите на майката (а и на бабата и останалите помощници) са насочени към бебето и ролята на бащата се свежда до роля на носач. Не искам да кажа, че в този момент бащата очаква или трябва да бъде в центъра на вниманието, а че той неизбежно се чувства омаловажен и разочарован (фиг. 1).

Фиг. 1. Бащата сигурно ще получи погрешно впечатление, че е маловажен

19. Каква помощ може да окаже бащата през първите седмици. Бащата не бива да се учудва на смесените чувства, които изпитва от време на време към жена си и към бебето през време на бременността, през време на техния престой в родилния дом и след завръщането им в къщи. Той не трябва да забравя, че това е един период, много по-труден за жена му, отколкото за него. Тя е прекарала нещо подобно на операция. У нея са настъпили значителни физиологични промени. Ако това е първото ѝ бебе, тя неволно се безпокои. Всяко бебе изисква отначало големи физически и морални усилия. В мнозинството случаи чувствата са появни и по-силни, отколкото у мъжа. Ето защо през този период повечето жени се нуждаят от много подкрепа и разбиране от страна на своите съпрузи. За да могат да отдават много на бебето, майките трябва да получават повече от обикновеното. Отчасти това се отнася до практическата помощ в грижите за детето и домакинството, но в по-голяма степен – до морална подкрепа: търпение, разбиране, зачитане, любов. Положението на бащата може да бъде усложнено от факта, че ако жена му е уморена и разстроена, тя няма да има сили да изглежда привлекателна и да отдава дължимото на неговото внимание. Тя може да се оплаква. Но ако той осъзнае каква голяма нужда има тя от неговата помощ и любов,

той ще ѝ оказва всестранна подкрепа.

20. Бащата и неговото дете. Някои бащи са израснали с мисълта, че грижите за децата са изцяло женска работа. Но мъжът може да бъде нежен баща, без да губи своето мъжко достойнство.

Известно е, че духовната близост и другарство между бащата и децата са от жизнено значение за формирането на техния характер. Ето защо той трябва да влезе в ролята си на истински баща от самото начало. Тогава е най-лесно, защото майката и бащата се учат заедно да бъдат родители. В някои градове се организират курсове и за бъдещи бащи. Ако през първите две години бащата предостави всичко на майката, тя неизбежно започва да ръководи. По-късно за бащата ще бъде трудно да влезе в ролята си на родител.

Разбира се, не искам да кажа, че бащата трябва да участва наравно с майката при храненето и подсушаването на бебето. Но е полезно да върши това от време на време. Например в неделя той може да приготвя храната за бебето. През първите седмици той може да замества уморената майка при изкуственото хранене на бебето през нощта. Би било добре, ако и той може да придружава бебето в детската консултация. Така ще има възможност да получи отговор на вълнуващите го въпроси, чиято значимост според него жена му не осъзнава.

Това е приятно и за лекаря. Разбира се, има и бащи, които настръхват при мисълта, че могат да помагат при гледане на бебето. Няма никакъв смисъл те да бъдат насилвани. Повечето от тях започват да се радват на своите деца по-късно, когато „заприличат на хора“. Много бащи обаче се стесняват и трябва да бъдат поощрявани да се грижат за децата си. Тези въпроси се разглеждат и в т. 460–463, 477, 507–509.

ОТНОШЕНИЯ С БАБИ И ДЯДОВЦИ

21. За младите родители бабите и дядовците могат да бъдат от голяма полза. Те също изпитват голямо удоволствие от внуците си. Бабата често казва с тъга: „Защо не можеш да се радваш така на собствените си деца? Възможно е да съм се отнасяла твърде сериозно към майчинството и да съм виждала само задълженията.“

На много места по света бабите се считат за специалисти и младата майка напълно се доверява и разчита на майка си при отглеждане на детето. Когато жената има такова доверие у майка си, тя получава не само съвети, но и успокоение. Напоследък много млади майки предпочитат

да се обърнат направо към лекаря, а някои от тях изобщо отхвърлят мисълта да търсят съвет от майките си. Една от причините е тяхното убеждение, че при бързия темп на развитие на човешките знания методите на предишното поколение са остарели. Друга по-важна причина е, че много млади родители се чувствуват недостатъчно зрели и искат да докажат пред света и пред себе си, че могат сами да се справят с живота. Те се боят, че родителите ще искат да ги напътствуват, като че ли са все още деца, а те не искат отново да изпаднат в това положение.

22. Напрегнатост в отношенията. В някои семейства съществува абсолютна хармония в отношенията между младите и старите, а в други – отношенията са рядко враждебни. В много семейства съществува известно напрежение, най-често свързано с грижите около първото дете, но след време и с общи усилия то изчезва.

Щастливата млада майка, която е уверена в себе си, при нужда лесно се обръща за помощ към майка си. Когато бабата от своя страна даде съвет, майката може да го приеме, ако е полезен, или тактично да го отклони и да постъпи, както намери за добре. Но повечето млади родители са неуверени отначало. Като всички хора на нова работа те са чувствителни към своите недостатъци и към отправената им критика. Повечето баби и дядовци не са забравили това от своите собствени младини и се стараят да не се намесват. От друга страна, те обичат своите внуци, имат опит, умеят да преценяват нещата и не могат да нямат собствено мнение. На тях им е трудно да свикнат с нови те методи за отглеждане на деца. Даже и да ги приемат, тях ги тревожи прекаленото усърдие, с което те биват прилагани. (Когато вие сами станете баби, може би по-добре ще ме разберете.)

Според мен, ако младите родители са тактични, те могат да поддържат добри отношения със своите родители, като им позволяват и дори ги подканят да изказват своето мнение. В крайна сметка откровените разисквания са за предпочитане пред неясните намеци и напрегнатото мълчание. Например майка, уверена, че добре се грижи за детето си може да каже: „Знам, че според тебе този метод не е много правилен, но ще се посъветвам отново с лекаря, за да съм сигурна, че правилно съм разбрала неговите напътствия“. Това не означава, че майката отстъпва. Тя си запазва правото сама да реши и просто признава добрите намерения и загриженост на бабата. Такова отношение успокоява бабата и в бъдеще тя ще има повече доверие у майката.

Бабата може да помага на майката, като ѝ засвидетелствува своето доверие и, доколкото е възможно, се съобразява с нейните методи. Това

предполага майката при нужда да търси съвет.

Когато оставяте децата при вашите родители за половин ден или за две седмици, това трябва да става на базата на открито разбиращие и разумни компромиси. Вие трябва да сте сигурни, че родителите ви няма да нарушават вашите основни правила на възпитание. Например децата няма да бъдат заставяни да ядат това, което не обичат, няма да бъдат упреквани за подмокрените гащички, няма да бъдат плашени с милиционера. От друга страна, не бива да очаквате, че бабата и дядото ще постъпват точно като вас. Детето няма да пострада, ако вашите родители изискват по-голямо почитание или ако се храни в други часове, или ако ходи по-чисто или по-мръсно. Ако родителите не харесват начина, по който бабата и дядото се грижат за децата им, те не би трябвало да прибегват до техните услуги.

23. Родители, които се обиждат от съвети. Причина за повишено напрежение в отношенията между родители от две поколения може да бъде и фактът, че младата майка (или баща) е била непрекъснато нахаквана и наказвана през собственото си детство. Тя неизбежно се чувства вътрешно несигурна, а външно проявява нетърпимост към критика и решимост да докаже своята независимост. Младата майка може с необикновен ентузиазъм да възприема нови теории за отглеждане на деца и усърдно да ги прилага само защото са различни от това, което си спомня от своето детинство. Освен това така тя ще покаже на родителите си колко старомодни са те и ще ги подразни. Наистина забавно е да водиш теоретичен спор, когато искаш да подразниш своя опонент. Но бедата е там, че това засяга възпитанието на вашето дете. Когато младите разберат, че непрекъснато дразнят своите родители, те трябва да се запитат дали не го правят преднамерено, без сами да съзнават това.

24. Властната баба. Случва се бабата да е властна натура, свикнала да командува дъщеря си и да не може да се въздържа от това даже когато дъщеря ѝ стане майка. За такава млада майка е трудно да отстоява своята независимост. Тя се бои от съветите на майка си, ядосва се, но не смее да каже нищо. Ако ги приеме, чувствава, че я командуват. Ако ги отхвърли, тя се чувства виновна. Как да се защити младата майка в такава положение? Това е трудно, но не невъзможно. Първо, тя трябва непрекъснато да си напомня, че сега тя е майка и тя трябва да се грижи за своето бебе, както намери за добре. А ако у нея има съмнения, тя винаги може да се обърне за помощ към лекаря. Тя безусловно има правото да разчита на поддръжката от страна на съпруга си, особено ако именно неговата майка се намесва. Ако той смята, че в дадена ситуация

майка му е права, трябва да го каже на съпругата си, като същевременно покаже на майка си, че стои на страната на жена си.

За младата майка е по-добре постепенно да привикне да не избягва своята майка и да не се страхува да я изслушва, защото това би издало нейната слабост при отстояване на собствените ѝ възгледи. Още по-трудно е майката да се научи да не се ядосва и да не избухва. Вие ще се съгласите, че тя има основание да избухва. Но напластеният гняв и избухванията показват, че тя доста дълго се е подчинявала от страх да не разсърди майка си. Властната баба обикновено усеща тези косвени признаци на нерешимост и се възползува от тях. Жената не трябва да се чувства виновна за това, че ще ядоса майка си, ако това е неизбежно. Впрочем не би трябвало да се стига до повече от един-два такива прецедента. Майката трябва да се научи да се защитава със спокоен и уверен тон, преди да се ядоса. („Лекарят ми каза да го храня по този начин“, „Аз не обичам да го навличам с много дрехи“, „Не искам да го оставям дълго да плаче“ и т. н.) Такъв спокоен и уверен тон е най-ефикасният начин, по който майката може да отстои своята независимост. В края на краищата не трябва да се забравя, че родителите отговарят за своите деца и тяхно право е да решават как да ги отглеждат и възпитават.

ГОСТИ

25. Ограничавайте посещенията на гости в началото. Раждането на бебе е случай, който събира роднини и познати, дошли да поздравят родителите и да видят бебето. Това е приятно за родителите и ги изпълва с чувство на гордост. Но многобройните гости изморяват майката. Тогава колко гости трябва да приемаме? Това зависи от случая. Повечето майки лесно се уморяват през първите седмици в къщи. Те току-що са прекарвали нещо подобно на операция и в допълнение изпитват последиците на интензивни физиологични промени. Но може би по-важни са емоционалните промени, особено при първото бебе (т. 16).

За някои хора гостите са удоволствие. Те им действуват успокояващо, развличат ги и ги обновяват. За повечето от нас само тесен кръг приятели ни действуват по този начин. Други гости ни поставят донякъде в напрежение, дори и да ни е приятно да ги виждаме, и ни уморяват, особено когато не се чувствуваме добре. Когато младата майка се преумори, тя няма достатъчно морални сили да се справи с трудностите, свързани с най-важната промяна в нейния живот, и това е лошо за

всички. Според мен младата майка трябва в самото начало да ограничи своите гости, като постепенно с възстановяването на силите си увеличава техния брой. Лекарят може да ѝ помогне при поставянето на тези ограничения. В такъв случай тя няма да се чувства негостоприемна – тя просто ще изпълнява указанията на лекаря. Моят съвет е да казвате на всеки, който се обади по телефона: „Лекарят каза, че от утре мога да приемам по един гост на ден за 15 минути. Можеш ли да дойдеш във вторник около 4 часа?“ Това може да се подсили с множество допълнителни причини: тежко раждане, кърмене, бавно възстановяване на силите. На гостите, които идват без предварително обаждане, можете да казвате: „Лекарят не дава да приемам повече от един гостенин на ден, но все пак влез за малко“.

26. Обикновено гостите обичат да си поиграят с бебето. Повечето от тях искат да го вземат на ръце, да го друсат, да го гъделичкат и клатейки глава, непрекъснато да му говорят по бебешки. Някои бебета понасят това, други – не, а повечето са по средата. Майката трябва да поставя разумна граница и да бъде твърда. Това е трудно осъществимо, защото едно от големите удоволствия за родителите е хората да се радват на бебето им. Обаче повечето бебета лесно се изморяват от непознати места и необичайни преживявания. Това проличава и от посещенията в детската консултация.

ПОМОЩ ЗА МАЙКАТА

27. Осигуряване на допълнителна помощ. Ако е възможно, осигурете някой да ви помага през първите няколко седмици. Ако се опитате сама да вършите всичко и се преуморите, ще се наложи да прибегнете до помощник, и то за по-дълго време. Освен това преумората и депримираното състояние са вредни както за вас, така и за бебето.

Вашата майка може да ви бъде идеален помощник, ако се разбирате с нея. Но ако тя обича да се налага и продължава да ви третира като дете, по-добре е да не бъде около вас през този период. Вие искате да чувствувате, че бебето е ваше и че се справяте добре с него. Добре е да имате човек, който знае как да се грижи за бебето, но най-важно е той да ви бъде приятен.

Ако имате възможност, наемете няколко седмици домашна прислужница или медицинска сестра. Ако не сте доволни, вие можете да я освободите – нещо, което не можете да направите, ако ви помагат

роднини. От една страна, домашната прислужница е по-подходяща, защото майката ще може да се грижи, изцяло за бебето от самото начало, но такава трудно се намира. Друго решение на въпроса е една спокойна и приятна медицинска сестра, която ще върши и част от домакинската работа, ще се съобразява с вашите изисквания и ще ви дава възможност да чувствувате, че бебето е ваше. Но ако тя се държи така, като че ли бебето е нейно, и непрекъснато ви критикува, веднага се освободете от нея и потърсете друга по-подходяща.

За колко време трябва да наемете помощник? Това зависи, разбира се, от вашите финансови възможности, от желанието ви да поемете цялата работа и от вашите сили. С тяхното възстановяване постепенно поемайте все повече от работата. Ако след две седмици все още лесно се изморявате, задържете помощницата даже и ако това ви затруднява материално. При тези обстоятелства тя не е лукс, а необходимост. Ако поемете цялата работа, преди напълно да сте възстановили силите си, това ще ви струва материално и душевно по-скъпо, отколкото ако я задържите за още една-две седмици.

Повечето бъдещи майки се страхуват донякъде от перспективата сами и за първи път да се грижат за безпомощно бебе. Ако вие изпитвате такова чувство, това не означава, че няма да се справите или че непременно трябва да имате медицинска сестра, която да ви научи. Но ако сте в паника, вероятно по-лесно ще се научите с помощта на приятна медицинска сестра или на опитна роднина.

Ако нямате възможност да наемете постоянна помощница, опитайте се да намерите жена, която да идва един-два пъти седмично да чисти и да остава по няколко часа при детето, докато вие сте във от къщи.

Независимо от това, дали имате помощник или не, поне един-два пъти трябва да бъдете посетени от медицинска сестра (вж. т. 55).

28. Механически помощници. Ако ще перете пелените сама, сега е моментът за купуването на перална машина, ако имате възможност за това. Тя ще ви спести много труд и ценна енергия.

Голямо облекчение на младите майки е поне временно да изпращат останалото пране в обществена пералня. Опростете домакинската работа, като приборете част от мебелите и украшенията на тавана било за два месеца или за две години. За известно време опростете и готвенето.

29. Бавачките са благодат за родителите и развиват самостоятелност у детето. Вие и детето трябва добре да познавате бавачката. Тя трябва да бъде разумен човек, на когото можете да разчитате, когато я оставяте вечер при детето. То трябва добре да я познава и обича,

защото, в случай че се събуди, ще бъде много изплашено при вида на непознат човек. Ако се налага вашата бавачка да слага понякога детето да спи, вие трябва предварително да сте се убедили в нейната компетентност и любов към децата. Затова нека тя се занимава няколко пъти с детето във ваше присъствие. По такъв начин и детето ще свикне по-добре с нея.

Друго важно условие е да не сменяте повече от една-две бавачки.

Млади или стари? Това е повече въпрос на зрелост и самочувствие, отколкото на години. Понякога на четиринадесетгодишно момиче може да се разчита да бави дете, но неправилно е да очакваме такива качества у всички момичета на тази възраст. Случват се и възрастни жени, на които не може да се разчита, защото са груби или несръчни или не могат да се приспособят към чуждо дете. Някои жени умеят да се справят с деца, други са нервни или неспособни.

За да вървят нещата добре, оставяйте на бавачката бележник, в който сте записали: режима на детето, нещата, които то може да поиска (с неговите думи), телефона на лекаря и на някой съсед – в случай на нужда, ако не може да се свърже с вас, часа за лягане, каква храна сте й приготвили, къде са пелените и дрехите, как да усили или намали печката и т. н.

Но най-главното е да познавате бавачката и да знаете, че детето ѝ се доверява.

По-големи подробности ще намерите в т. 777.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ДРЕХИ

НЕОБХОДИМИ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

30. Пригответе предварително всичко необходимо. Някои жени не са склонни да купуват каквото и да било преди раждането на бебето. Но предварителното набавяне и приготвяне на всичко необходимо облекчава следващите затруднения. Някои майки се чувствуват уморени и лесно се обезкуражават в момент, от който започват сами да се грижат за бебето. Тогава една дребна работа, като купуването на половин дузина биберони, изглежда цяло изпитание. Майки, които са преживели състояние на депресия, са споделяли с мен впоследствие, че следния път ще си набавят всичко необходимо много отрано, че всяка нощничка и безопасна игла ще бъдат на мястото си.

Какво ви е необходимо за отглеждане на новороденото? Няма строги правила, но ето някои препоръки.

31. Място за спане. Вие може да искате да си набавите красива детска люлка, облечена с коприна. Но на бебето му е все едно. Единственото, от което се нуждае, са странични стени, които да го предпазват от падане, и нещо здраво, но меко за дюшек. С успех могат да се използват детско креватче, кошница, панер, кутия или дори някакво чекмедже. Дюшететата от шуплеста материя или с животински косъм най-добре запазват формата си, но са по-скъпи. (В някои случаи косъмът, главно свинската четина, предизвиква алергия у предразположени деца от алергични семейства. Тази опасност може да бъде избегната, като се постави дюшекът в херметически калъф.) Можете да направите дюшече, като нагънете едно одеяло и му зашиете пулове. Не използвайте мека възглавница като дюшек, защото има опасност бебето да се задуши в нея. Кошчетата трябва да бъдат облечени отвътре, за да се предпазят ръцете на бебето от нараняване. Бебето няма нужда от възглавница.

32. В какво да къпете бебето и върху какво да го повивате. Бебето може да се къпе в емайлирано корито, във вана или леген. Къпането и повиването могат да стават на ниска масичка със здрави крака, край която да седате, или на достатъчно висока маса, за да не трябва да се навеждате.

Ако можете да си позволите покупката на сгъваема платнена ваничка и имате достатъчно място за нея, това би било голямо улеснение

за вас. Тя е направена от непромокаем плат, закрепен на рамка с достатъчно високи крака, за да не се навеждате. След банята можете да изсушите, облечете и повиете бебето върху специалния платнен капак на ваничката.

33. Други принадлежности.

Безопасни игли.

Ректален термометър.

Медицински памук, – половин килограм. За почистване на засъхнали секрети от носа се правят меки тампончета, а външното ухо се почиства с тампончета, усукани с влажни пръсти.

Витамини – най-често А, С и D. Консултирайте се с лекар за точно предписание.

Сапун. – всеки мек сапун е подходящ.

Кофа за пелени. Тя трябва да бъде с вместимост 14–15 литра, неръждаема и с капак. При опасност от ръждясване оставяйте в нея пластмасов плик. Някои майки предпочитат да имат две кофи – една за подмокрените пелени и друга – със сапунена вода – за изцапаните.

ДРЕХИ, НЕОБХОДИМИ ЗА БЕБЕТО

34. Нощнички. Нощничките от трико са удобни и практични и не се нуждаят от гладене. По-дългите не позволяват на бебето да изритва завивките си. Ще са ви необходими от 3 до 6 броя. По-добре е да бъдат по размер за едногодишни деца.

35. Ризки. Днес повечето от тях се правят без копчета и без връзки и това е по-удобно. За повечето бебета най-подходящи са памучните ризки, които не ги загреват в топла стая. Ако бебето е слабо и нежно или къщата е студена, по-удобни са ризките с примес от вълна. Препоръчително е ризките да бъдат с дълги ръкави, защото, щом се налага да облечете бебето, ръцете му също ще се нуждаят от затопляне. Ще ви бъдат необходими от 3 до 6 броя, размер за едногодишни.

36. Пелени. Най-подходящите тъкани за пелени са тензух, бархет или друга мека памучна материя. Пелените от тензух съхнат бързо, но не могат да попият изцяло урината на по-големите бебета. Две дузини ще покрият напълно нуждите ви, ако ги перете всеки ден и не ги използвате вместо чаршафчета, кърпи и т. н. Шест дузини ще покрият всички възможни ваши нужди. Вземете по възможност по-голям размер.

¹ У нас се избягва тяхната употреба. Бел ред.

У нас се употребяват тензухени пелени с размер 60/100 см и 100/100 см – най-малко по 12 от всеки размер, и пелени от бархет или флаanela с размери 65/100 см и 100/100 см – от малките по 12, а от големите – 4 до 6. Бел. ред.

37. Блузки и спални торби. По-големите размери са за предпочитане пред прекомерно малките. Блузките, обличани през главата, трябва да имат достатъчно голям отвор, за да не се дразни бебето при обличане и събличане. Подходящи са блузите с отвор на рамото и с копчета.

38. Други дрехи. Плетените вълнени шапки са подходящи за спане в студена стая или за излизане навън при такова време, което кара възрастните да си обличат палта. При по-топло време шапките не са необходими. Изобщо бебетата не ги обичат. Докато не започне да сяда и да играе, то няма нужда от терлички и чорапи, освен ако жилището е студено. Рокличките правят бебето красиво, но иначе не са необходими и създават затруднения както за него, така и за майката.

ПОСТЕЛНИ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

39. Мушамички от пластмаса или гума. Най-разпространени са мушамите, каширани от двете страни с бархет. Те не се разместват, чаршафът не се хлъзга и бебетата не изпитват неприятно чувство, ако се допрат до тях. Тези мушамите позволяват известна циркулация на въздух под бебето и обикновено не е необходимо да се покриват с ватирани подложки, което намалява прането. При горещо време обаче подложката може да се окаже необходима. При подмокряне мушамите трябва да се перат ежедневно и това налага да имате две.

Мушамите трябва да бъдат достатъчно големи, за да могат да се захватат под дюшека. В противен случай понякога неговите краища могат да бъдат подмокряни. Пластмасовите калъфи, предпазващи повечето от новите дюшеци, не са достатъчни – рано или късно урината се просмуква през тях и вмирисва дюшека.

Допълнителни парчета от каширана мушама ще ви намалят прането; ако бебето лежи спокойно, поставената под него мушама ще запази сух чаршафа. Такава мушама може да предпази и майката, когато взема детето в скута си.

40. Подложки. При употреба на обикновена, некаширана мушама върху нея трябва да се поставя ватирана подложка. Тя поема влагата и позволява известна циркулация на въздух под тялото на бебето. В

противен случай кожата му се загарява и овлажнява прекомерно. В зависимост от подмокрянето и от повръщането на бебето, както и от това, колко често перете, ще ви бъдат необходими от 3 до 6 подложки.

' Над ризката у нас се облича камизолка от трико или бяла фланела. Тя има разрез отзад на гърба, а краищата ѝ се връзват отпред. Спалната торба е много практична за извеждане на детето на разходка през студентите сезони. бел. ред.

41. Чаршафи. Ще ви трябват от 3 до 6. Ако отначало използвате кошче, вместо тях можете да употребявате пелени. Най-подходящи за креватче са чаршафите от памучно трико. Те се перат лесно, изсъхват бързо, не се нуждаят от гладене и при подмокряне не студенеят. За дюшека на креватчето могат да се набавят долни чаршафи-калъфи.

42. Одеая. Техният брой зависи от климата и сезона. Подходящи са леките одеая (най-добри са плетените шалове), защото при вземане от креватчето бебето лесно се увива и в съответствие с температурата може да се променя техният брой. При студен климат е най-добре одеаята да бъдат вълнени или от синтетичен материал, за да бъдат леки. Памучни одеая не са необходими, но са удобни за увиване на бебета, които иначе биха изритали завивките си, или за деца, които се чувствуват удобно и сигурно само когато са добре увити (т. 242).

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ЧИЯТО УПОТРЕБА НЕ Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНА

43. Теглилка. Ако бебето се развива добре и е под непрекъснат лекарски контрол, теглилка не е нужна. Но ако то плаче много и майката не може да определи дали причината е храносмилателно смущение или глад, теглилката ще помогне много, особено ако наблизо няма лекар. В случай че някой роднина или приятел предложи да ви услужи с теглилка, вземете я. Ако обаче трябва да я купувате, а това би ви затруднило, изчакайте, необходимостта може скоро да отпадне. Избягвайте теглилките с пружина, защото не са достатъчно точни.

, 44. Количка. Тя е необходима за бебетата, които ежедневно се извеждат, освен ако нямате друго, като например легло с колелца, което може да се изнесе на двора или верандата. В големия град количката е необходима, за да може майката да изведе детето в парка или до пазара.

Платненото легло, което надеждно се закрепва в кола, се счита за необходимост в семействата, които притежават коли.

Съществуват и други приспособления за носене на бебета през първите няколко месеца, които се закрепват с каишки на гърба или рамото на майката, така че ръцете ѝ да бъдат свободни при пазаруване или разходка.

45. Приспособления за затопляне на биберона. Биберонът може да бъде затоплян във всякакъв съд. В случай че не винаги разполагате с топла вода, специалният електронагревателен уред за затопляне се оказва много удобен.

46. Термометър за къпане не е необходим, но е едно удобство за неопитната майка.

47. Тоалетни препарати. Бебешко масло е необходимо само при суха кожа. Препоръчват се минерални масла – течен вазелин или други подобни препарати.

Бебешка пудра. Тя помага в известна степен за предотвратяване на подсичането, но в повечето случаи не е необходима. Пудрата трябва да се употребява внимателно, за да не се получава облак около лицето на бебето. Насилвайте я най-напред върху дланта си.

Цинкова паста – предпазва кожата в случай на подсичане.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНА

Преди да купувате каквото и да било, добре е да решите кой метод на стерилизация ще използвате. При крайната стерилизация шишетата се стерилизират, след като се постави храната в тях. При „асептичния метод“ храната се вари в друг съд и после се налива със стерилизирано шише.

48. Шишета за хранене. Ако предварително сте решили да не кърмите бебето, набавете си поне 9 шишета (стъклени биберони) от по 250 мл. Отначало ще използвате дневно от 6 до 8 шишета за хранене и положително някое ще се счупи. Ако кърмите, купете си поне 3 – за сокове, за вода и за млечната смес (ако понякога се наложи да давате на бебето).

Най-разпространените шишета са с широки гърла. Каучуковият или пластмасовият биберон се закрепва посредством пластмасово капаче с винт. Когато шишето не се използва, биберонът се обръща навътре и отворът се затваря с пластмасовото капаче (фиг. 2).

Има и шишета с тесни гърла, върху които направо се поставя биберонът. Той се предпазва от стъклено или алуминиево капаче.

Шишетата от йенско стъкло са по-скъпи, но не се пукат при бързо загряване или охлаждане. Поради това в крайна сметка те са по-изгодни, но тяхното гърло лесно се нащърбва и трябва да се внимава.

Пластмасовите шишета не се чупят при удар, но не са подходящи за крайната стерилизация, защото се деформират.

' При нашите условия се препоръчва да се измерва температурата на водата за къпане, тъй като майките много често са склонни да къпят бебетата си в по-топла вода, което ги изнежва. Бел. ред.

Въпреки че са големи, 250-милилитровите шишета могат да се използват и за вода и сокове. Някои майки обаче предпочитат за тази цел 100-милилитрови шишета. Две-три от тях ще бъдат достатъчни.

49. Пластмасови и каучукови биберони. Купете ги с оглед на шишетата, които ще използвате. За бебе на изкуствено хранене са достатъчни 10–12. а за естествено храненото кърмаче – 5–6. Необходими са ви повече, в случай че изпуснете някой от тях на земята или не успеете да пробие дупка с подходящ размер.

Силиконовите биберони са по-скъпи, но не се развалят от изваряване и от мазнините, съдържащи се в млякото.

Повечето хора използват биберони с една или няколко дупки на върха. Ако те се запушват, купете биберони с кръстовиден отвор или сами го направете, (вж. т. 182).

50. Капачетата за шишетата и за бибероните трябва да бъдат съобразени с техния размер и брой.

51. Кофа или тенджерата с капак за стерилизация на шишетата.

За предпочитане е да бъде с височина 20 см и диаметър 25 см, за да побира телена кошничка с 8 вертикално поставени шишета. При нужда можете да използвате всеки друг подобен съд и сами да си направите телена кошничка. Шишетата не трябва да се поставят направо върху дъното на съда, защото могат да се спукат от топлината. При крайната стерилизация пълните с млечната смес шишета трябва да се поставят изправени. При асептичния метод шишетата се изваряват празни и могат да бъдат във всякакво положение и във всякакъв съд, който е достатъчно голям, но все пак най-удобно е да се поставят също така вертикално в телена кошничка.

52. Градуиран съд за приготвяне на храната. Емайлираният еднолитров съд, градуиран отвътре, е еднакво подходящ и за двата метода. При асептичния метод можете да отмервате, разбърквате и сварявате храната в един и същ съд. При крайната стерилизация може да се използва еднолитров градуиран стъклен съд, тъй като няма да се нагрива.

Ако не искате да купувате специален градуиран съд, можете да използвате всяка градуирана чашка и да разбърквате храната в обикновена ед-нолитрова тенджера. При нужда за отмерване можете да използвате и шишета за хранене.

53. Фуния и цедка. При асептичния метод вареното мляко се налива в шишетата през цедка, за да се отдели каймакът. Удобни за целта са фуниите с цедка. При крайната стерилизация млякото се налива в шишетата неварено и няма нужда да се прецежда. Фунията е необходима предимно за шишетата с тесни гърла. Четка за миене на шишета – необходима за шишета с тесни гърла. Шишетата с широки гърла се измиват по-лесно с четка за съдове.

54. Други предмети за приготвяне на храната не е необходимо да бъдат купувани специално.

Лъжица с дълга дръжка – за разбъркване. При асептичния метод дръжката трябва да бъде такава, че да не се нагрива много при разбъркването на млякото, което се вари.

Комплект измерителни лъжици – за отмерване на захарта или сиропа.

Нож за изравняване на захарта в измерителната лъжица (не е необходим, ако използвате сироп).

МЕДИЦИНСКА И СЕСТРИНСКА ПОМОЩ

ПРИХОДЯЩА МЕДИЦИНСКА СЕСТРА

55. Независимо от това, дали имате кой да ви помага в къщи или не, желателно е да осигурите посещението на приходяща медицинска сестра или сестра от общественото здравеопазване поне 1–2 пъти в първите дни след раждането. Тя ще ви покаже как да пригответе храната, как да къпете бебето и как да следвате останалите предписания на лекаря. По-късно винаги можете да я повиквате, когато имате въпроси или затруднения. За целта е най-добре да се свържете с районната поликлиника.

ДЕТСКИЯТ ЛЕКАР

56. Редовни посещения. За да сте сигурни, че бебето се развива добре, то трябва да бъде прегледано редовно от детски лекар. През първите месеци прегледите трябва да бъдат веднъж месечно, а през втората година – поне веднъж на три месеца. Лекарят ще претегля бебето, за да види как наддава, ще следи добре ли се развива и ще го ваксинира. Особено с първото си бебе майката ще има поне 5 до 10 въпроса към лекаря при всеки преглед. Добре е да имате тевтерче, в което да записвате възникналите у вас въпроси, и да отбелязвате факти, свързани с развитието на детето, като например кога са поникнали зъбите или кога се е появила екзема, защото по-късно може да се наложи да си спомните точната дата. Разбира се,

' У нас лекарят и патронажната сестра от детската консултация извършват ежемесечни профилактични прегледи на децата до 1 година, от 1 до 3 години – всеки 3 месеца, от 4 до 7 години – 2 пъти годишно. Патронажната сестра е задължена да посети новороденото дете в дома му още в първите 24 часа след излизането му от родилния дом. Първото лекарско посещение след изписване от родилния дом се извършва в дома на новороденото; по преценка на лекаря и друга част от лекарските прегледи могат да бъдат извършени в къщи. На лекарските прегледи в детската консултация съответствуват патронажни посещения в дома на бебето от сестрата. Главната им цел е да контролират изпълнението на лекарските назначения, да обучават майките по практическите въпроси

на правилното отглеждане и възпитание на бебето и да информират лекаря за неговото състояние. Обслужването от детската консултация, както и цялостното медицинско обслужване у нас е безплатно. Бел. ред.

някои семейства живеят далеч от лекар и не могат да го посещават всеки месец. В някои от тези случаи връзка с лекаря може да се поддържа и по телефона. Разбира се, много от бебетата се развиват нормално и без редовни лекарски прегледи. Опитът показва обаче, че редовните месечни прегледи са жизнено необходими за бебетата, които не се развиват добре; те са разумна предпазна мярка за всички останали бебета.

57. Кой лекар да изберем. В много случаи домашният лекар, който е акуширал при раждането на бебето, продължава да се грижи за него и впоследствие. Всеки домашен лекар, който е свикнал да се грижи за бебета, може напълно да замени специалиста педиатър освен в случаите, когато възникне някой специфичен проблем. В градовете обикновено, бебето се ражда в родилен дом и съответният акушер-гинеколог не се грижи за бебето след изписването, поради което майката трябва да намери детски лекар (педиатър). Някои майки предпочитат лекарят да бъде непринуден и да не бъде педант, други не се чувствуват добре, ако той не им предпише всичко до най-малките подробности. Някои имат по-голямо доверие у по-възрастни лекари, други изпитват по-малко неудобство, ако безпокоят някой по-млад лекар, трети предпочитат лекарят да бъде жена. Ако имате такива проблеми, посъветвайте се с акушер-гинеколога, който обикновено познава почти всички детски лекари. В интерес на доброто развитие на бебето то трябва да се следи по възможност от един и същ лекар. Така той ще може да съветва майката по всички въпроси, да определя дневния режим на бебето, неговото хранене. Освен това лекар, който познава бебето от раждането, е в състояние да предпише най-подходящото лечение при заболяване.

58. Детска консултация. В детските консултации към районните поликлиники работят екипи от добре подготвени лекари и медицински сестри. Лекарите редовно преглеждат бебетата, ваксинират ги и дават съвети на майките. Сестрите им помагат при изпълнение на лекарските предписания и в редица други случаи, свързани с грижите за бебетата, правят домашни посещения след излизането на майката и бебето от болницата и при възникването на проблеми, нетърпящи отлагане до следващото посещение в консултацията.

59. Отношения с лекари. В повечето случаи родителите и лекарят бързо се опознават, постигат пълно доверие и разбирателство. Но понякога възникват недоразумения и напрегнати отношения. Те могат да се

избягнат и ликвидират с откровеност от двете страни. Освен в случаи, когато парите не са от значение, добре е да уредите въпроса за лекарско-то възнаграждение още в самото начало – това е по-лесно, отколкото по-късно. На вас това може да ви се струва неудобно, но не забравяйте, че за лекарите това е ежедневие.

Множество млади родители отначало се стесняват да задават въпроси върху грижите за детето от страх да не изглеждат прости или глупави. Именно това е глупаво. Ако нещо ви тревожи, питайте – лекарите са именно за това. Лекарят с удоволствие ще отговори на всички въпроси.

Даже и да сте сигурни, че лекарят ще се сърди за нещо маловажно, но което ви безпокои, повикайте го. Здравето на детето е по-важно от чувствата на лекарите или родителите.

Може да се случи лекарят да се отвлече и да заговори за друго, преди да е отговорил точно на поставения от родителите въпрос. Ако те са стеснителни и не поставят въпроса отново, няма да получат отговор на вълнуващия ги проблем. Родителите не трябва да се стесняват да върнат лекаря върху поставения въпрос, смело да обяснят какво точно искат да знаят, за да може той да отговори, или ако е извън неговата компетентност – да ги насочи към съответен специалист.

60. Лекарски консулт. Ако детето ви е болно или в състояние, което много ви тревожи, и ви интересува мнението на други специалисти, ваше право е да свикате консулт. Много родители не смеят да постъпят по този начин, опасявайки се, че ще обидят своя лекар с липсата на доверие към него. Консултът е нещо обикновено в медицинската практика и всеки лекар го приема. Впрочем лекарят чувствава тревогата у хората даже и когато е неизказана и това затруднява неговата работа. Един консулт е полезен и за двете страни.

61. Честното отношение е най-добро. Ако сте недоволни от грижите и-съветите на вашия лекар, кажете му го съвсем открито. Така ще бъде по-лесно и за двете страни и вие няма да изпитвате раздразнение и вътрешно напрежение. Случва се да няма разбирателство между лекар и пациент независимо от взаимния стремеж към искреност. В такъв случай е най-добре да се признае това открито. Даже и най-добрият лекар знае, че не подхожда всекиму, и приема това спокойно.

62. По кое време да телефонирате на лекаря. Вашият лекар ще ви каже по кое време на деня да му се обаждате, особено в случай на заболяване, изискващо домашно посещение. Симптомите на повечето детски заболявания се проявяват следобед и лекарят би искал да знае за тях

своевременно, за да може да ви посети. Естествено, ако симптомите се появят по-късно, ще му се обадите в първия удобен момент.

¹ У нас осигуряването на безплатна медицинска помощ изключва паричните взаимоотношения с лекаря и всички проблеми, свързани с тях. Бел. ред.

63. В кои случаи да се обадите на лекаря. След като сте отгледали две деца, вие вече знаете кога трябва незабавно да се обадите на лекаря и кога можете да изчакате до следващия ден или до следващото негово посещение. Често младите родители желаят да имат списък на случаите, в които трябва незабавно да се обадят на лекаря. Даже и когато не ползват този списък, самият факт, че го притежават, им действа успокояващо. Нито един списък не може да бъде изчерпателен, защото има стотици видове заболявания и наранявания и родителите трябва да разчитат до голяма степен на собствения си здрав разум. Тук са изложени само някои общи положения.

Най-важното правило е да се обадите на лекаря веднага, ако детето изглежда променено или държанието му е необичайно. Имам пред вид такива признаци като необикновена бледност, необикновена умора, необикновена сънливост, липса на интерес, необикновена раздражителност, възбуда, неспокойствие, отпадналост.

Температура (вж. т. 604). Видът на детето е много по-важен от неговата температура. След 1-2-годишна възраст често пъти леките инфекции са съпроводени с висока температура, докато едно малко бебе може да бъде сериозно болно почти без никакво повишение на температурата. Като общо правило, обаждайте се на лекаря при температура на бебето от 38,5°C нагоре. Разбира се, ако бебето има само лека простуда и температура 38,5°C, но иначе изглежда добре, не е необходимо да се обаждате през нощта и можете спокойно да изчакате до сутринта. Но ако при тази температура бебето изглежда зле и има по-тежки признаци, обадете се незабавно.

Простуда. Обръщайте се към лекаря при по-сериозни простудни заболявания, при поява на нови признаци или ако общото състояние на детето се влоши. Простудните заболявания са разгледани по-подробно в т. 628-630; кашлицата – в т. 636; болките в ушите – в т. 635. При дрезгав глас и затруднения в дишането (т. 638-640, 649, 650) трябва веднага да се съобщава на лекаря. Същото се отнася и за появата на болки или при съмнение за такива. (Не е необходимо да се съобщава всеки път за колики, които се повтарят всяка вечер в продължение на седмици.) Възпалението на ушите е разгледано в т. 635; болките в стомаха – в т. 690, 691;

болките в пикочните пътища – т. 684-687; трябва веднага да се съобщава и за главоболие у малкото дете.

Понякога внезапната загуба на апетит е болестен признак. Ако това се случи еднократно, а иначе детето се чувства добре, не е необходимо да се уведомява лекарят. Обаче ако загубата на апетита е съпроводена и с други изменения, той трябва да бъде повикан непременно.

Трябва веднага да се съобщава за необичайно повръщане, особено ако то е съпроводено и с други промени у детето или ако то изглежда зле. Това, разбира се, не се отнася до широко разпространеното повръщане след хранене в първите месеци (вж. т. 288, 289, 690, 691).

За тежки диарии трябва да се съобщава веднага. При по-леки храносмилателни разстройства може да се изчака няколко часа. Те са описани в т. 298. За диарията трябва да се съобщава скоро след появяването ѝ (т. 690).

За кръв в изпражненията или в повърнатото (т. 298, 690, 260) трябва веднага да се съобщава. За възпаления или наранявания на очите (т. 697) – също.

При нараняване на крайник, ако бебето не го движи или показва признаци на болка (т. 712, 713), и при нараняване на главата, ако бебето не дойде в нормално състояние за 15 мин, трябва незабавно да се уведоми лекарят.

За изгаряне трябва да се съобщава, ако се появят мехури (т. 709).

Отравания. Ако вашето дете е яло нещо, което може да бъде опасно, веднага трябва да се свържете с вашия или друг лекар (т. 719–724).

Порязванията са разгледани в т. 703–707, а кръвотечението от носа – в т. 708.

Изриви. Най-често срещаните през първата година кожни прояви са подсичането (т. 302), както и появата на розови петна по лицето и грапавост по бузите (т. 303). Нито един от тях не изисква спешно лечение. Поне през първото полугодие кърмачетата са предпазени от някои заразни болести, като морбили, рубеола, скарлатина (но не и от лещенка), ако майката е боледувала от тях. У малките кърмачета често се среща себороиден дерматит с образуване на корички по окосмената част на главата, но той не е причина за безпокойствие (т. 305). Понякога може да се появи екзема, за която трябва да се съобщи на лекаря в първите дни (т. 652). Импетиго се среща рядко след излизането на бебето от родилния дом, но при появата на това заболяване трябва да се съобщи на лекаря още през първия ден (т. 658). Ако при появата на изрив детето не се чувства добре или ако изривът е много разпространен, трябва

веднага да повикате лекар.

64. Намиране на лекар в непознат град. Ако в непознат град имате нужда от лекар за вашето дете, обърнете се към най-добрата болница. Оттам ще ви дадат името на някой педиатър или на лекар, който обслужва деца. Ако имате затруднения, поискайте да говорите с главния лекар (който по всяка вероятност няма да е педиатър) и той може да ви насочи към няколко подходящи лекари.

65. Какво трябва да имате в домашната аптечка. Стерилна марля, 2 стерилни бинта, широки 5 см, и 2 – широки 2,5 см. медицински хигроскопичен памук, лейкопласт, широк 2,5 см, анкерпласт, пинцети за изваждане на трънчета, сода бикарбонат, опаковка детски аспирин, анти-септично средство по препоръка на лекаря, мехлем против изгаряне. Ако живеете далеч от медицинска помощ, посъветвайте се с лекаря дали не е добре да имате в къщи сироп от ипека, предизвикващ повръщане при по-тежко отравяне. Термометър – ректален за деца до 1-год, възраст, грейка, гумено балонче за клизми.

БОЛНИЦАТА

66. Впечатления от болницата. В днешно време повечето от бебетата се раждат в болнична обстановка. Там при нужда лекарят е по-близо и в негова помощ са интерни, медицински сестри, техници, консултанти. Болницата предлага всички сложни съоръжения, като кувьози и кислородни апарати, за спешни случаи. Благодарение на полагащите грижи майката чувства сигурност. Но наред с положителните страни болницата има и отрицателни. Обикновено бебетата са в детска стая, отделени от майките. Там те са под компетентното наблюдение и грижи на медицински сестри и не нарушават почивката на майките. Но от гледна точка на младата майка не е естествено бебето ѝ да бъде на друго място и в продължение на няколко дни други изцяло да се грижат за него. Това може да породи у нея чувството, че е невежа и безполезна. Майка, която има вече няколко деца, би се изсмяла на това и би казала: „Чудесно е да почиваш в болницата и да не трябва да се грижиш за бебето“. Но за нея нещата са по-различни – тя е уверена в своите качества като майка и лесно възприема болничната обстановка.

Мъжът също може да добие погрешни впечатления за себе си като баща, когато детето му се роди в болница. Майката поне се чувства център на внимание, докато бащата е съвсем външно лице. Ако иска да

види своето бебе, той трябва да се изправи пред прозореца на детската стая и умопително да гледа сестрата. Виждането на бебето през стъкло-то съвсем не може да замени вземането му в ръце. Но в болницата имат право да пазят бебетата и пациентите от всякакви внесени отвън микро-би. Това кара бащите да чувствуват, че не са подходяща компания за де-цата си.

И двамата родители могат да добият погрешна представа от маски-те, които се използват в много родилни домове. В себе си те виждат заплаха за собствените си деца и се чудят дали те трябва да носят такива маски и в къщи. Причината за употребата на тези маски в болницата е тази, че там са събрани на едно място много възрастни и бебета. Микро-бите, внесени отвън, могат лесно да се разпространят и да причинят много неприятности. В къщи опасността от инфекция е малка, освен ако някой има хрема или гърлобол.

В домашна обстановка също може да се ражда нормално с помощта на лекар (или акушерка). Ако се предвижда някакво усложнение, той ще ви посъветва да постъпите в болница.

Бебето на жена, която е родила в къщи, е до нея и тя от самото на-чало чувствава, че то е нейно. Това е добро начало и за двамата. В пър-вите дни тя може да го кърми по-често, ако това е необходимо. Тя е сред семейството си, нейните вещи са около нея и не се налага да очаква ча-совете за посещения.

67. Обща стая за родилката и новороденото. За да се преодолеят ня-кои противоположни недостатъци на родилните домове, през послед-ните години се експериментира с така наречените общи стаи. Вместо в детска стая бебешкото кошче се поставя до леглото на майката. Сестри-те я насърчават да започне да се грижи за бебето, да го държи, да го хра-ни, да го подсушава, да го къпе. Майката практикува тези неща сред опитни хора, които ѝ помагат и напътствуват. Тя се запознава с часовете за хранене на своето бебе, с неговия плач и т. н., така че то не ѝ е чуждо, когато се завърнат в къщи. За неопитната майка това е голямо преиму-щество. Спазването на индивидуален режим за храненето на бебето, обусловен от неговите нужди, не е проблем и това е полезно за успеха на кърменето. Когато е на посещение, бащата също се чувствава като част от семейството. Той има възможност да вземе бебето на ръце и да вземе участие в грижите за него.

Въпреки че поставянето на новороденото в обща стая с майката е нещо обикновено в някои страни и по-рано съществуваше и в Съедине-ните щати, едва напоследък тази практика се подновява като

експеримент в някои болници. Много млади майки, които са били в една стая с детето си, искат същото и при раждането на следващите си деца. Други, по-опитни майки, които нямат време и възможност за почивка, предпочитат да използват напълно почивката си в болницата.

Въвеждането в една болница на общи стаи за родилката и новороденото не е лесно. Това е свързано с много промени в администрацията и реда на болницата. Необходими са средства и дълъг период за планиране и опити, преди да започне такова преустройство. Ако сте възнамерявали да получите обща стая и това не ви се е удало, не се отчайвайте. Вие ще наваксите в къщи, особено след като в наши дни болничният престой е толкова кратък.

ВАШЕТО БЕБЕ

РАДВАЙТЕ МУ СЕ

68. Не се страхувайте от него. Понякога така се говори за вниманието и грижите, които бебетата изискват, че човек може да помисли, че те се раждат с намерението на всяка цена „да се качат на главите“ на родителите си. Това не е вярно! Бебето се ражда, за да бъде разумно и дружелюбно човешко същество.

Не се страхувайте да го нахраните, когато смятате, че е гладно. Ако сте сгрешили, то просто ще откаже да приеме храна.

Не се страхувайте да го обичате и да му се радвате. Всяко бебе се нуждае от усмивка, от говор, от игра с него, от нежна и любеща ласка не по-малко, отколкото от витамини и калории. Именно това ще го направи човек, който обича хората и е способен да се радва на живота. Бебе, което не получава любов, като порасне ще бъде студено и неотзивчиво.

Не се страхувайте да се откликвате и на други негови желания, ако те изглеждат разумни и ако с това не ставате негов роб. В първите седмици то плаче, защото нещо не е в ред – може би е гладно или го боли коремчето, или е уморено, или е недоволено. Тревогата, която изпитвате, когато го чуете да плаче, и желанието да го успокоите, са вродени. Може би бебето се нуждае от носене, люлеене или разхождане.

Разглезването не идва от това, че по разумен начин сте дошли към вашето бебе, не идва и изведнъж. Бебето се разглезва постепенно, когато майката премного се страхува да се вслуша в собствения си здрав разум, когато иска да се превърне в робиня и го насърчава да стане тиранин.

Всички родители желаят децата им да имат добри здравни навици и да може лесно да се живее с тях. Всяко дете само иска това. То иска да яде в подходящи часове, а по-късно да се научи да яде прилично. Периодичността на ходенето му по голяма нужда се определя от особеностите на неговия организъм – това може да става както редовно, така и нередовно. Когато порасне и поумнее, можете да го приучите да сяда на гърненце. Според своите нужди бебето ще си има свои часове за сън. Рано или късно детето ще съгласува всички свои навици с начина на живот в семейството, като за това ще бъде необходимо само минимално напътствие от ваша страна.

69. Радвайте му се такава, каквото е. Всяко бебе е различно от другите и се развива по различен начин. Някое бебе може да бъде много развито физически, рано започва да сяда, да се изправя, може рано да проходи. Но при него може да се забави развитието на сръчност на пръстите, както и развитието на говора. Даже ако едно кърмаче рано е започнало да се обръща, да се изправя и да пълзи, то може късно да проходи. У едно кърмаче, което по своето физическо развитие изпреварва другите, може късно да поникнат зъбите и обратно. Дете, което впоследствие става отличен ученик, може късно да проговори и за известно време да породи страх у родителите си, че изостава в своето развитие. Обратно, дете с обикновени възможности може да проговори много рано.

Нарочно подбирам примери на деца с неравномерно развитие, за да ви покажа, че всеки индивид се оформя по различен начин и притежава различни качества.

Едно бебе се ражда и се развива едро, а друго винаги ще бъде дребно и нежно. Някои хора като че ли се раждат, за да бъдат дебели. Ако отслабнат по време на боледуване, веднага след това напълняват отново. Други пък остават слаби при най-питателна храна и спокоен живот.

Обичайте детето си такава, каквото е, радвайте се на това, което прави, и забравяйте за качествата, които му липсват. Не ви давам този съвет от сантименталност. Той има голяма практическа стойност. Едно дете, което е обичано и ценено такава, каквото е, дори да е грозничко, несръчно или бавно, ще порасне щастливо и уверено в себе си. То ще използва максимално своите способности и възможности, които ще се откриват пред него. То с лекота ще преодолява всякакви затруднения. А детето, което не е било възприето безрезервно от родителите си, което винаги е чувствувало, че не е такава, каквото трябва да бъде, ще израсне без доверие в себе си. То никога няма да съумее да използва своя ум, своите умения и физическа привлекателност. Ако детето има физически или психически недостатък, при такива родители той ще се увеличи десетократно, докато порасне.

70. Бебето не е толкова крехко, колкото ви се струва. „Така се страхувам, че ще му причиня болка, ако не го държа, както трябва“, казва често майката за първото си бебе. Не трябва да се безпокоите – бебетата са доста яки. Има много начини за държане на кърмачето. Ако случайно главата му падне назад, няма да го заболи. Мекото място на главата му (фонтанелата) е покрито със здрава като брезент ципа и не може лесно да се нарани. Естественото регулиране на телесната температура

започва да функционира нормално, след като теглото на бебето достигне 3,5 кг, и не е нужно да го претоварвате с дрешки. Бебето има добра устойчивост към повечето микроби. Ако в семейството има простудно заболяване, то може да го прекара в най-лека форма. Ако си е омотало главата в нещо, бебето проявява силно развит инстинкт да се бори и силно плаче. Ако храната не му е достатъчна, то вероятно ще плаче за още. При силна светлина то ще мига и проплаква. (Можете да го фотографирате и с фотосветкавица, даже и ако това го стряска.) Бебето спи толкова, колкото му е необходимо. Като същество, което още не говори и не знае нищо за света, то все пак доста добре се грижи за себе си.

71. Новороденото обикновено разочарова родителите, които виждат такова бебе за първи път. Неговата кожа е покрита с мазнина, която, ако се остави, се абсорбира бавно и намалява вероятността за кожни изриви през време на болничния престой. Самата кожа е доста зачервена. Лицето му е подпухнало и може да има синини от прилагания при раждането форцепс. Главата му може да бъде деформирана при раждането – издължена назад, с ниско чело и съвсем несиметрична. Може да се случи да има и хематом – подкожен кръвоизлив, предизвикващ подутина, която изчезва едва след няколко седмици. Два дни след раждането може да се появи жълтеница, която трае около седмица (за жълтеница, която се появява още първия ден или е в по-силна форма, или пък трае повече от седмица, трябва да се уведомява лекарят).

Тялото на бебето е покрито с мъх, който пада обикновено след една седмица. През следващите две седмици кожата му може да се обели под формата на сухи люспици. Някои бебета се раждат с черна коса, която може да достигне ниско върху челото. Първата коса обикновено пада и новата, която пониква рано или късно, може да бъде съвсем различна във всяко отношение.

СТРОГОСТ ИЛИ ЛИБЕРАЛНОСТ

72. Пред този голям въпрос се изправят мнозина млади роди тели. Повечето от тях бързо намират правилния отговор. За някои родители обаче това остава тревожен въпрос независимо от техния опит. Аз бих могъл да заявя веднага, че според мене същината на въпроса не се крие в дилемата „строгост или либералност“. Добрите родители, които не се страхуват да бъдат твърди, когато се наложи, получават добри резултати както с умерена строгост, така и с умерена либералност. От друга

страна, строгостта, произтичаща от лоши чувства, както и плахата или колебливата либералност могат да доведат до лоши резултати. Същината на въпроса се заключава в чувствата, влагани от родителя при възпитанието, и отношението, породено у детето.

73. Значителни промени във възгледите. Трудно е да се обхване този въпрос, без да се направи един исторически преглед. Степента на строгост във възпитанието е била различна през отделните епохи. Например през викторианския период (втората половина на XIX в. – б. пр.) много строго се е държало на обноските и скромността. През XX век, особено след Първата световна война, настъпиха значителни изменения, обусловени от няколко фактора. Големите американски изследователи-пионери в областта на образованието, като Джон Дюи и Уилям Килпатрик, доказаха, че детето се обучава по-добре и по-бързо по метод, съобразен с индивидуалната му готовност и желание за учене, стига материалът да бъде подходящ. Наблюденията върху правонарушители и престъпници показват, че повечето от тях са страдали повече от липса на любов, отколкото от липса на наказания в детството си. Тези и други открития насърчиха едно общо отпускане в дисциплината и стремеж да се даде на децата това, което им е най-необходимо като личности. Някои водещи американски педиатри, като Олдрич, Пауърс и Гезел, започнаха да въвеждат подобни схващания в медицинските грижи за кърмачетата и по-големите деца. До четиридесетте години на нашия век обаче лекарите останаха твърди по въпроса за храненето на бебетата. Те се опасяваха, че нередовните часове за хранене, както и различието в количеството на храната могат да доведат до тежки храносмилателни разстройства, които бяха причина за висока детска смъртност. Публикуваните през 1942 година опити на д-р П. Маклендон и г-жа Фр. Симсериян със „свободното хранене“ спомогнаха за убеждаването на лекарите, че повечето кърмачета могат много добре сами да определят своя режим на хранене и при това се развиват съвсем нормално. Оттогава настъпиха бързи и широко разпространяващи се изменения в медицинската практика. Днес първоначалният режим за хранене на мнозинството американски бебета е доста гъвкав. Лекарите, които старателно предупреждаваха младите родители да не разглеждат децата си, сега ги насърчават да удовлетворяват всички техни потребности не само от храна, но и от успокояване и от ласки.

Тези открития и промените във възгледите и методите се оказаха ползотворни и за децата, и за родителите.

Не е възможно цивилизацията като нашата да претърпи такава

промяна в схващанията (та това е цяла революция), без да се появят съмнения у мнозина родители и без да настъпи объркване у някои от тях. Присъщо е на човека да възпитава децата си така, както той самият е бил възпитаван. Новости като витамините и ваксините се възприемат лесно. Но ако вас са ви възпитали доста строго, като са изисквали от вас пълно послушание, безукорно държание, абсолютна искреност и пуританско отношение по половия въпрос, естествено и дори неизбежно е вие да изисквате тези неща при възпитанието на собствените си деца. Вие може да сте изменили възгледите си в резултат на нещо, което сте учили, чели или слушали, но ако детето постъпи според нормите на вашето детство, сигурно не ще може да се примирите и ще сте недоволни повече, отколкото сте допусkali. Не се срамувайте от това. Съгласно законите на природата ние отглеждаме децата си така, както сме били отглеждани ние самите. По този начин различни цивилизации са успели да се запазят, като са предавали идеалите си от поколение на поколение.

Причината, поради която повечето родители добре се справят с децата си през последните 50 години, когато настъпват промени в теория – е, че те самите са раснали щастливо и са успели да възпитат собствените си деца по същия начин, без да изпаднат в крайности при прилагане на някоя нова теория. Когато лекарите настояваха за твърд режим, уверените в силите си родители спазваха, общо взето, редовен режим за хранене (и повечето бебета се пригаждаха към него през по-голямата част от времето). Те обаче не се страхуваха да направят изключение, когато бебето огладняваше преждевременно, защото вътрешно чувстваха, че са прави. Днес, когато лекарите подчертават необходимостта от гъвкавост в режима, уверените в себе си родители също не изпаднат в крайности. Когато стане време за лягане, те не оставят капризното и упорито бебе да се налага, защото знаят много добре (преди всичко от собственото си детство), че времето за лягане е време за лягане и теориите за гъвкавост са неприложими в този случай.

74. Родителите, които се объркват от новите теории, обикновено се делят на две категории. Има преди всичко такива, които са възпитани с твърде малко вяра в собствената си преценка. Ако нямате вяра в себе си, неизбежно трябва да се водите по мнението на някой друг. Втората група родители са били възпитавани твърде строго. Те помнят чувствата на неприязненост, които са изпитвали от време на време към своите родители, и не желаят собствените им деца да изпитват подобни чувства. Това е трудно осъществимо. Ако искате да отглеждате своите деца така, както вие самите сте били отгледани, то вие имате точен пример за

следване. Вие знаете точно колко послушание, отзивчивост и вежливост да изисквате от тях. Няма нужда да се замисляте. Но ако искате да се отнасяте с тях по начин, съвсем различен от този, по който са се отнасяли към вас, например да бъдете по-снизходителни или да ги третирате като равни на вас, то вие нямате образец до каква степен да позволявате това. Ако не можете да се справите, например ако детето злоупотребява с добрината ви, трудно ще се върнете към правия път. Детето ви ядосва, но колкото повече се въесявате, толкова по-гузни се чувствувате при перспективата да се върнете към начините на възпитание, които сте решили да избягвате.

Казаното дотук може да създаде впечатление, че няма среден път между двете крайности. Ние започваме като млади родители отчасти съгласни, отчасти несъгласни с методите на нашите родители. Повечето от нас намират подходящия компромис. Нарочно си послужих с преувеличения, за да изясня трудностите, които някои родители срещат.

75. Бъдете последователни. Мисля, че добрите родители, които естествено са склонни към по-голяма строгост, трябва да бъдат последователни и да възпитават децата си по този начин. Умерената строгост, изискването на добро държание, послушание и ред не е вредно за децата, ако родителите са по начало добри хора и ако децата растат щастливи и общителни. Но строгостта е вредна, ако родителите се отнасят заповеднически, грубо, ако постоянно са недоволни от децата си и не се съобразяват с тяхната възраст и индивидуалност. Такава строгост прави децата малодушни и безлични или жестоки към околните.

Родителите, които предпочитат непринудените отношения с детето, които не придават особено значение на неговите обноски (стига детето да е общително) или не са много строги (например по отношение на точността или акуратността), също така възпитава общителни и внимателни деца, стига да не се страхуват да проявяват твърдост по въпросите, които смятат за особено важни.

Ако вследствие на прекалена либералност родителите постигнат лоши резултати, това се дължи само отчасти на принизената вискателност.

Те несъзнателно насърчават детето да бъде тиранин или се чувствуват виновни и плахи, когато изискват нещо от детето, и именно това е главната причина за неуспеха.

ХРАНЕНЕ НА КЪРМАЧЕТО

КАКВО ОЗНАЧАВА ХРАНЕНОТО ЗА КЪРМАЧЕТО

76. То знае повече, отколкото предполагате. От получените в родилния дом указания за приготвяне на храна можете да добиете впечатления, че храненето на бебето е нещо като химия. Вземате определени количества мляко и вода, смесвате ги, варите ги, наливате по 100 г в 6 шишета и храните бебето в 6, 10, 14, 18, 22 и 2 ч. В указанията са изложени подробностите, но са пропуснали да споменат, че храната е предназначена за човешко същество, което добре знае колко иска и кога отново е гладно. Вярно е, че внимателното приготвяне на храната е ваше задължение. Количествата са пресметнати от лекарите въз основа на теглото на бебето и в съответствие с количеството на храната, поемана от него в родилния дом. Но именно бебето знае най-добре от колко калории се нуждае неговият организъм и какво понася храносмилателната му система. Ако то редовно не си дояжда, сигурно ще плаче за още храна. Повярвайте му и се свържете с лекаря. Ако сте приготвили повече, отколкото то иска, не го насилвайте да изяде всичко.

Представете си бебето, което се събужда, защото е гладно, и плаче, защото иска да яде. С такова настървение то захапва биберона, че чак затреперва. Ясно е, че сукането е усилен труд за бебето. То може дори да се изпоти от усилието. Прекъснете ли храненето преждевременно, то може да заплаче ожесточено. Като се нахрани, то заспива изморено, но доволно. Дори когато спи, понякога като че ли сънува храненето. Устата му прави смукателни движения и лицето му изразява блаженство. Всичко това показва, че храненето е голяма радост в неговия живот.

Ранните си впечатления за живота то получава от начина на храненето, а своите първи впечатления за света – от човека, който го храни.

Когато майката постоянно кара бебето да поема повече мляко, отколкото иска, то постепенно губи интерес към храненето. То прави опит да го избегне, като заспива все по-рано и по-рано по време на хранене или пък започва упорито да отказва храната. По този начин то губи част от своето активно и положително отношение към живота. Бебето сякаш си мисли: „Животът е борба. Тези хора винаги ме преследват, не ме оставят на мира. И аз трябва да се боря, за да се защитя“.

И така не карайте бебето да яде повече, отколкото иска. Оставете го

да се радва на храненето и да чувствава, че сте му приятел. Главно по този начин през първата година ще бъдат положени основите на неговата самоувереност, на неговата радост в живота, на любовта му към хората.

77. Инстинктът за сукане. Бебето суче енергично по две причини. Първо, защото е гладно, и, второ, защото обича да суче. Ако го храните достатъчно, но не му давате достатъчно възможност да суче, неговото желание за сукане няма да бъде задоволено и то ще се опита да смуче нещо друго – юмука си, палеца или дрехата си. Важно е всяко хранене да продължава достатъчно дълго и да има достатъчен брой хранения през денонощието. Всичко това е разгледано подробно в т. 319–332. В началото трябва да следите не толкова дали действително смуче палеца си, а дали изобщо прави опити да го смуче.

78. Бебетата губят от теглото си през първите дни след раждането. По-едрите бебета, които се захранват изкуствено от самото начало, обикновено започват да си възвръщат теглото след 2–3 дни, защото добре приемат и смилат храната. Дребните или недоносените бебета по-дълго време губят от теглото си и по-бавно го възстановяват, защото отначало могат да поемат много малко храна. Понякога са необходими няколко седмици, за да си възвърнат първоначалното тегло. Но това забавяне не им пречи. По-късно те бързо го наваксват. Кърменото бебе по-бавно възстановява теглото си от изкуствено храненето, защото до 4–5-ия ден майката няма много кърма, даже и след това тя идва бавно.

Някои родители ненужно се тревожат от това първоначално намаляване на теглото, смятайки го за неестествено и опасно. Може също да са чували, че ако бебето загуби много от теглото си, то може да получи „жадна треска“ поради обезводняване на организма. По тази причина в някои родилни домове се дава вода на бебетата, които не се захранват изкуствено до идването на майчината кърма. Но опасността от „жадна треска“ е малка и тя винаги може да се излекува, като се дават течности на бебето.

¹ У нас новородените деца се поставят на гърдата на майката към 8–12-ия час след раждането и в родилния дом им се осигуряват своевременно достатъчно течности и женско (или хуманизирано) мляко. Това предотвратява по-голяма загуба на тегло, както и появата на жадна треска у новороденото (Бел. ред.).

[49]

Загубата на тегло може неоснователно да разтревожи майката и да я накара да се откаже от кърменето, преди още да се е опитала да кърми.

За да спестят тревогата на майките, в някои родилни домове не съобщават ежедневно теглото на бебетата, но тази практика не е винаги ефикасна. Разтревожената майка си мисли най-лошото. За майката е най-добре да разбере, че загубата на тегло е естествена и да остави този въпрос на лекарите.

РЕЖИМ НА ХРАНЕНЕ

Лекарите ще ви дадат указания относно режима за хранене на бебето. Той ще зависи от неговото тегло, от неговия апетит, от събуждането на детето и от това, което лекарите смятат най-подходящо за вас и за бебето. Тук са изложени най-общи съображения върху принципите на храненето.

79. Какво да разбираме под твърд и гъвкав режим. През първата половина на века бебетата се хранеха в строго определени часове. Новороденото с тегло 3,5 кг се хранеше точно в 6, 10, 14, 18, 22 и 2 часа – нито по-рано, нито по-късно, – независимо от това, кога огладнява. Лекарите не можеха със сигурност да определят причината за тежките чревни инфекции, от които заболяваха десетки хиляди кърмачета годишно. Считаше се, че те се причиняват не само от замърсяване на млякото (от небрежност във фермите или при приготвянето на храната в къщи или от това, че млякото не е съхранявано в хладилник), но и от неправилното дозиране при приготвяне на млечната смес и от нередовното хранене.

Навсякъде се проповядваше и прилагаше стриктност – в кравефермите, в млекарницата, в дома. Лекарите и сестрите дотолкова се страхуваха от нередовното хранене, че го отричаха и от психологична гледна точка. Те учеха майките, че нередовното хранене води до разглеждане на децата. При това всеобщо придържане към стриктност те съветваха майките да не обръщат внимание на бебето освен в часовете за хранене. Някои дори бяха и против ласките.

Повечето бевета се приспособяваха към строгия режим, тъй като при кърмене или с биберона те можеха да поемат достатъчно мляко, което да ги задоволи за около 4 часа, защото храносмилателната система на кърмачето е устроена да функционира именно по този начин. Независимо от възрастта човек се подчинява на навиците си. Ако винаги ни хранят в определен час, ние скоро свикваме и огладняваме точно по това време.

Но винаги е имало кърмачета, които, през първия и втория месец не

са могли да се приспособят към строгия режим, имало[50] е бебета, чийто стомах не може да поеме храна, достатъчна за 4 часа. или такива, които заспиват по средата на храненето, нервни бебета, бебета с колики. Те жално са плакали всеки ден, но майките и лекарите не са смеели да ги хранят или даже да ги вземат на ръце извън определените часове. Това е било тежко за бебетата, но, струва ми се – още по-тежко за майките, които са седели и са ги слушали, гризейки нокти, изпълнени с желание да ги успокоят – нещо, което не им е било разрешено. Вие не знаете колко сте щастливи, че можете да бъдете естествени и гъвкави.

Тежките диарии у кърмачетата почти изчезнаха. Най-важният фактор е пастъризацията на млякото в млекоцентралите, но и по-внимателното приготвяне и съхраняване на храната в хладилник също помогнаха. Трябваше да минат още доста години, за да се осмелят лекарите да започнат експерименти с по-гъвкав режим. Когато започнаха, те откриха, че гъвкавостта не води до стомашни смущения и разстройства, нито до разглеждане на децата, от което мнозина се страхуваха.

Първите експерименти бяха извършени от д-р Престън Мъклендън и от психоложката Франсис П. Симсериан с нейното бебе. Те искаха да разберат какъв режим ще наложи самото бебе, ако се кърми само когато изглежда гладно. През първите няколко дни детето не се е будело твърде често. През втората половина на първата седмица с идването на кърмата то е започнало да се буди много често – по 10 пъти на ден. След 15-ия ден то се е установило на 6–7 хранения дневно през доста неравни интервали. Към десетата седмица е преминало на четирикратно хранене. Те нарекоха това опит за „свободно хранене“ и този термин стана вече добре познат. След този експеримент от 1942 г. насам започна все по-широко прилагане на гъвкав режим за хранене, което се отрази благотворно и на децата, и на родителите.

80. Неразбиране на гъвкавия режим. Струва ми се, че има известно неразбиране по този въпрос. В желанието си да бъдат прогресивни някои млади родители смятат, че за да избягнат строгия режим от миналото, трябва да стигнат до другата крайност. Те хранят бебето по всяко време, когато се събуди, никога не го будят за хранене, като че ли провеждат научен експеримент и като че ли нередовността има съществено преимущество.

Това може да е добре за едно спокойно бебе с добро храносмилане при положение, че времето на майката позволява и тя няма нищо против да бъде събудена между полунощ и 6 ч. Но ако бебето е неспокойно и капризно, това ще доведе до твърде много хранения и малко почивка за

родителите през първите няколко месеца. В редки случаи това насърчава бебето[51] да се събужда по два пъти през нощта даже и към края на първата година.

Докато някои майки следват режима на свободно хранене до крайност, други бягат от него като от чума. Чух една майка да казва с тон на превъзходство пред другите майки: „Моето бебе е на гъвкав режим“, а друга с възмущение да отвърща:

„Моето пък не е!“ Когато родителите реагират така, като че ли режимът е въпрос на политически и религиозни убеждения, според мен те не са разбрали същината на въпроса. Всеки режим цели доброто на бебето, от една страна, и удобството на родителите – от друга. Така те могат да се грижат за него, като същевременно запазват своите морални и физически сили. Това обикновено означава свеждане на храненията до разумен брой в определени часове и премахване на нощното хранене веднага щом кърмачето е готово за това. В противен случай родителите няма да бъдат в състояние да се справят добре с останалите си задължения. Което е удобно за родителите, е удобно и за бебето и обратно.

Сега, когато вече не е необходимо да се придържате към строг режим, вие можете отначало да се съобразявате с това, което бебето иска, и постепенно да преминете към режим, удобен за всички.

Ако майката предпочита да храни бебето без определен режим в продължение на месеци, това няма да навреди на неговото хранене. То няма да навреди и на майката, особено ако тя не обича да върши всичко по часовник. Но ако майката във всичко останало се ръководи от някакво разписание и освен това има и друга работа извън грижите за бебето, боя се, че тя робува на погрешното разбиране, че колкото повече пренебрегва себе си, толкова е по-добре за бебето. А може би се стреми да докаже качествата си на добра майка, като се отказва от собственото си удобство? Всичко това в крайна сметка води до нови затруднения.

81. Общи насоки за съставяне на режима. Главното е бебето да не се оставя да плаче дълго от глад. То няма нищо против да бъде събуждащо за хранене през 3 или 4 часа.

Всяко бебе е склонно да привикне да огладнява в определени часове и това ще стане много по-бързо, ако майката му помогне. Освен това с порастването си кърмачетата постепенно увеличават интервалите между храненията. Бебетата с тегло 2,5 кг обикновено се хранят на всеки 3 часа, а с тегло 4–4,5 кг могат да се хранят и през 4 часа. Кърмачетата започват да разбират, че нямат нужда от нощно хранене, и много от тях се отказват от него в края на първия или втория месец. Между

четвъртия и осмия месец повечето бебета предпочитат 5-часовия интервал и през този период много от тях проспиват и вечерното хранене.

Майката може да помогне на бебето в неговия стремеж към редовност в храненията и за намаляване на техния брой. Ако го събужда 4 часа след последното хранене, тя му помага да си създаде навика да огладнява през 4 часа. Ако кърмачето се пробуди и проплаче два часа след последното хранене, майката ще му помогне да привикне към по-дълги интервали, като го изчака да заспи отново или като го успокои с биберона-зальгалка, или пък като му даде вода. Но ако го взема и храни при всяко размърдане, дори само два часа след поредното хранене, тя ще запази навика му да приема малки количества храна през къси интервали.

Различните деца изискват различно дълго време, за да привикнат към редовно хранене. Повечето бебета към края на първия месец лесно привикват към 4-часов режим и се отказват от нощното хранене, ако се хранят добре и през деня получават достатъчно кърма или млечна смес и ако са достатъчно спокойни. От друга страна, ако в първите дни бебето лениво се храни и заспива по време на храненето или, напротив, ако то е неспокойно и плачливо (т. 127, 184–186, 273–275) или пък ако кърмата на майката още не е урегулирана, по-добре е да не бързате с установяването на режима. Но даже и в тези случаи майката ще среща помалко затруднения и детето ще привикне по-скоро, ако при всеки удобен случай храненето се приближава до един редовен 4-часов режим.

82. Някои конкретни препоръки за установяването на редовен режим. Едно спокойно кърмаче с тегло 3,5–4 кг при раждането издържа при пълен стомах обикновено 3,5–4 часа и в началото се нуждае от 6–7 хранения в денонощието. Родителите могат да се придържат грубо към 4-часов режим (6, 10, 14, 18, 22 и 2 ч), но те трябва да бъдат готови да нахранят бебето по-рано, ако изглежда гладно: 1 час по-рано при обилно изкуствено хранене и даже 2 часа по-рано, ако е на кърма, която още не се е урегулирала.

Ако бебето все още спи, когато стане време за хранене, можете да го събудите. Няма да е необходимо да го подканяте да яде. Събудено 4 часа след последното хранене, бебето след няколко минути ще почувствува глад. Но да предположим, че се събуди 1 час преди следващото хранене. Не е необходимо да го храните веднага щом проплаче. То самото, не е сигурно дали е гладно. Но ако след 10–15 мин. започне да плаче от глад, не ви съветвам да чакате повече. Какво ще стане с 4-часовия режим? Бебето може да навакса разликата след това, като спи по-

дълго и следващото му хранене бъде отново съответно на[53] режима. Ако не навакса през деня, това може да стане през нощта. Ако редовно се буди по-рано, през около 3 часа, това значи, че не получава храна, достатъчна за 4-часов интервал. Ако бебето е на кърма и изглежда много гладно, давайте му да суче по-често – през 2 часа. Честото изпразване на гърдите стимулира увеличаването на кърмата през следващите няколко дни. Като поеме повече храна, то ще издържи и по-дълго. Ако едно изкуствено хранено кърмаче пресушава биберона и въпреки това редовно се буди по-рано, консултирайте се с лекаря, дали да увеличите количеството на млякото.

83. Кой е най-късният интервал до следващото хранене на кърмачето. Споменахме, че ако едно кърмаче, хранено през 4 часа, се събуди след 3–4 часа и изглежда гладно, то може да бъде нахранено веднага. Но да предположим, че се събуди след 1 час, въпреки че при последното хранене е изяло цялата си порция. По-вероятно е то да се е събудило от храносмилателни смущения или от колики, отколкото от глад. Можете да му дадете възможност да се оригне още веднъж или да му дадете малко вода или биберона-зальгалка. Не ви съветвам веднага да му давате да яде, въпреки че след известно време можете да решите да направите и това, ако нищо друго не помага. Това, че кърмачето се опитва да си смуче ръката или с желание засуква от шишето, не означава непременно, че то е гладно. Бебе, което има колики, често прави и двете неща. Изглежда, че кърмачетата не могат да различават болките при колики и при глад (т. 275).

С други думи, не винаги трябва да храните бебето, когато заплаче. Ако то плаче често, потърсете причината и се консултирайте с лекар.

84. Други часове за хранене при 4-часов режим. Може ли да се спазва 4-часов режим в други часове, различни от обичайните 6, 10, 14, 18, 22 и 2 ч.? Разбира се, да, ако бебето изявява такова желание. Най-честата алтернатива е 7, 11, 15, 19, 23 ч. със или без хранене в 3 ч. Единственото затруднение е в това, че повечето кърмачета обичат да започват деня между 5 и 6 часа независимо от часа на последното нощно хранене. Понякога за щастие на майката се случва бебето дори и през първите месеци да се храни по разписанието 10, 14, 18, 22 ч., но спокойно чака до 7 ч. за първото сутрешно хранене. Това също е добре.

85. Трчасов режим. Ако кърмачето получава толкова мляко, колкото желае, но се буди всеки 3 часа през деня, вероятно ще бъде по-добре да се придържате към 3-часов режим поне за известно време.[54] Трчасовият режим е необходим предимно за кърмачета с тегло под 3,5

кг. Но това не е абсолютно правило. Някои бебета под 3 кг издържат и по 4 часа, а други – с тегло 4 кг – през първите 2 седмици не могат да поемат достатъчно храна, за да издържат повече от 3 часа.

Повечето бебета, които се нуждаят от 3-часов режим през деня, могат да преминат на 4-часов през нощта, ако тежат поне 2,5 кг. Храненето обикновено става в следните часове: 6, 9, 12, 15, 18, 22 и 2 ч.

86. Ношно хранене. Най-лесното правило за премахване на храненето в 2 ч. през нощта е да не будите бебето, а да го оставяте само да ви събуди, ако пожелае. Кърмаче, което се нуждае от това хранене, обикновено се събужда почти точно към 2 ч. Някоя нощ, обикновено между втората и шестата седмица, то може да спи до 3–3,30 ч. Нахранете го тогава и го считайте за хранене в 2 ч. Бебето ще се събуди отново гладно сутринта между 6 и 7 ч. Следващата нощ може да спи до 4,30–5 ч. Нахранете го, но този път считайте, че сте го направили в 6 ч сутринта и се надявайте, че ще иска да яде към 10 ч. За да се отвикне от ношното хранене в 2 ч. на кърмачето обикновено са нужни 2–3 нощи. Тогава започнете да разделяте общото количество храна за денонощието на 5 вместо на 6 части.

87. Пропускайте ношното хранене. Ако едно едномесечно кърмаче с тегло 4,5 кг все още се буди за ношното хранене, би било разумно от страна на родителите да се опитат да го накарат да се откаже. Вместо да тичате при него веднага щом се събуди, оставете го да поплаче 15 до 30 мин. с надеждата, че отново ще заспи. Ако не се успокои, дайте му 50–60 г топла вода, но ако това не помогне и след половин час то продължава неутешимо да плаче, нахранете го. Повторете опита след единадесет дни. Бебе с тегло 4,5 кг, което се храни добре през деня, няма нужда от ношното хранене в 2 ч.

88. Вечерното хранене в 22 ч. можете да давате тогава, когато ви е удобно. Повечето бебета на няколко седмици могат да изчакаат до 23–24 ч. Ако искате да си легнете рано, събудете бебето в 22ч, или дори малко по-рано. Ако ви е удобно да храните детето по-късно и то не възразява, постъпвайте, както ви е удобно.

Ако кърмачето все още се буди за ношно хранене в 22 ч. съветвам ви да не го оставяте да проспива вечерното в 22 ч.

' У нас най-широко се използва режимът на хранене през 3 часа – 6, 9, 12, 15, 18, 21 ч., а през първия месец след раждането – и 0 ч: в полунощ. Бел. ред.

даже и ако само се отказва от него. Ако то е готово да се откаже от някое хранене, за предпочитане е това да бъде ношното, за да не се

нарушава сънят ви.

Ако вашето бебе се е отказало от нощното хранене, но часовете на дневните храненета са все още нередовни, препоръчвам ви да го будите за вечерното хранене в 22 или 23 ч. стига да иска да яде. По този начин поне краят на дневния режим ще бъде спазен и ще избегнете храненето между 24 и 4 ч, с тенденция да започнете следващия ден около 5–6 часа сутринта. Пропускането на храненето в 22 ч. е разгледано в т. 214.

КАК СЕ ДАВА ХРАНАТА

Подробности по кърменето са изложени в т. 102–114. Някои проблеми, свързани с кърмачетата, които не сучат добре през първите седмици и бавно привикват към режима, са разгледани в т. 127.

На изкуственото хранене са посветени т. 179–186. Там са застъпени някои от трудностите през първите седмици.

89. Отказване от сукането през по-късните месеци. Понякога някои кърмачета между 4-ия и 7-ия месец се държат странно по време на хранене. Майката ще каже, че през първите няколко минути то-суче лакомо от гърдата или шишето. След това изведнъж отпуска зърното, разпищява се като че ли от болка, а изглежда все още гладно. Но при всеки следващ опит за сукане то все по-бързо се отказва. От друга страна, бебето охотно приема твърда храна. Струва ми се, че това е свързано с никненето на зъби. Предполагам, че в процеса на сукането болезнените венци на бебето се изпълват с кръв и непоносимо го сърбят. Можете да разделите храненето, като давате твърдата храна помежду, тъй като неприятното усещане настъпва едва няколко минути след започване на сукането. Ако се храни от шише, можете да уголемите дупките на биберона, така че кърмачето да поеме храната за по-късо време. Използвайте тези биберони само докато трае това състояние, тъй като те не доставят на бебето удоволствието от сукане. Ако това неприятно усещане е силно и започва веднага при сукане, можете за няколко дни да се откаже от хранене с биберон. Давайте му млякото с чашка, ако умее да пие от нея, или с лъжичка, или пък го смесвайте с останалите видове храна. Не се безпокойте, ако не поема обичайното количество.

Възпалението на ухото вследствие на простуда може да предизвика болка в челюстните стави, така че бебето изобщо отказва да суче, а същевременно поема добре твърдата храна.

Случва се някои кърмачета да отказват да сучат по време на

менструалния период на майката. През тези дни детето може да бъде хранено изкуствено. Майката ще трябва да изцежда млякото, за да облекчава гърдите и да поддържа кърмата. След свършването на мензиса кърмачето отново започва да суче и ще възобнови кърмата, ако майката веднага престане да го храни изкуствено.

90. Изкарване на погълнатия въздух. Всички бебета поглъщат въздух, докато пият мляко. Той се събира в стомаха във вид на мехур. У някои бебета стомахчето неприятно се разтяга и те прекъсват храненето си. Други не поглъщат толкова въздух, че да прекъснат храненето. Има два начина да се изкара този въздух и вие ще откриете кой е най-подходящият за вас. Първият е да сложите бебето седнало, с изправен гръбнак и леко да разтривате коремчето му. Вторият е да вземете бебето на ръце, като подпрете главичката му на рамото си, и да го поглаждате или потупвате по гърба. Добре е да слагате пелена на рамото си, за да се предпазите от евентуално повръщане. Някои стомахчета бързо и леко се освобождават от въздуха, други като че ли искат да го задържат. Ако той не може да излезе лесно, поставете бебето да легне за миг и отново го изправете на рамото си – понякога това помага.

В случаите, когато кърмачето е погълнало толкова много въздух, че то спира да суче, е необходимо да оригне по средата на храненето. В края на храненето непременно трябва да се опитате да изкарате въздуха. Ако не са се оригнали, на повечето бебета им става неприятно твърде скоро след поставянето им в леглото. Някои от тях дори получават колики. От друга страна, ако вашето бебе трудно изкарва въздух, но той не го безпокои, не продължавайте опита за оригване повече от няколко минути.

Тук трябва да отбележа, че коремчето на добре нахраненото кърмаче се издува и това би могло да разтревожи неопитната майка. Това е така, защото в сравнение с възрастните необходимото количество, което бебето поема при всяко хранене, е относително много по-голямо спрямо обема на стомахчето му. Ако тежите 55 кг и изпиете повече от 2 л мляко наведнъж, вие бихте изглеждали по същия начин.

ХРАНЕНЕ И НАДДАВАНЕ НА ТЕГЛО

91. Бебето обикновено знае от колко храна се нуждае. Ако храната, която давате на бебето, започне да не му стига или ако майчината кърма временно намалее вследствие на преумора или[57] напрежение, то

вероятно ще започне да се буди все по-рано от определения час и ще плаче с вече добре познатия ви гладен плач. То ще пресушава шишето и с уста ще търси още. Може да се опита да си смуче юмручето. Ако го претеглите, може да се окаже, че не наддава толкова, колкото преди. Някои кърмачета при недохранване получават запек. Ако наистина огладнява, то може да започне да плаче и веднага след изхранване. Ако бебето прояви някои от тези признаци на недоволство и е изкуствено хранено, време е да се посъветвате с лекаря за увеличаване на храната. Ако нямате възможност да се консултирате с лекар, а използвате рецептите за изкуствено хранене, включени в тази книга, време е да минете към по-концентрирано мляко. Впрочем не е необходимо да чакате толкова. Трябва да увеличите храната, щом като бебето започне редовно да изяжда всичко, преди да е показало признаци на недоволство. Едно предупреждение: ако му увеличите храната при минимални признаци на глад, бебето може да не е готово да я приеме цялата. Внимавайте да не го насилвате. Ако бебето е на кърма и се буди рано, можете да го накърмите даже и ако по този начин получи на ден едно хранене в повече. По-честото хранене го задоволява, а по-често изпразване на гърдите ги стимулира да произвеждат повече мляко, ако организъмът на майката е способен на това. Ако на всяко хранене го кърмите само от едната гърда, то за известно време започнете да го кърмите и от двете.

92. Колко трябва да наддава вашето бебе. Най-правилен е следният отговор: бебето си знае колко трябва да наддава. Ако получи повече мляко, отколкото му е необходимо, то го отказва. Ако получи по-малко, на следващото хранене се събужда по-рано и си смуче юмручето. Можем да говорим за средни бебета, но трябва добре да запомните, че средни бебета няма. Когато лекарят говори за средно бебе, той има пред вид средните цифри за наддаването на тегло у едни бебета, които наддават бързо, у други, които наддават бавно, и у трети със средно наддаване на тегло. Едни бебета по природа наддават бавно, други наддават бързо.

Ако едно бебе наддава бавно, това не винаги означава, че то е такова по природа. Ако то винаги е гладно, това е сигурен показател, че по природа то наддава бързо. Понякога бавното наддаване показва, че бебето е болно. Здравословното състояние на бебето, което наддава бавно, трябва да бъде редовно следено от лекаря. Понякога се срещат бебета, които наддават бавно, но не издават глада си. Ако им се даде повече храна, те охотно я приемат и наддават по-бързо. С други думи, не всяко бебе плаче, когато не го хранят достатъчно. При раждането средно

бебето тежи 3,5 кг, а на 5 месеца – 7 кг. Значи бебето удвоява теглото си за около пет месеца. Но на практика бебетата с по-малко тегло при раждане са склонни да наддават по-бързо, като че ли се стремят да наваксат, а по-тежките бебета не винаги удвояват своето тегло за пет месеца.

Средното бебе наддава през първите три месеца около 900 г на месец (150–210 г на седмица). Разбира се, някои здрави бебета наддават повече, други по-малко. След това наддаването започва да намалява. Към шестия месец средната прибавка на тегло намалява до 450 г на месец (110 г седмично). Това е доста голямо намаление за период от три месеца. От 9-ия до 12-ия месец средната месечна прибавка на теглото е 330 г (60 до 90 г седмично), а през втората година – около 225 г месечно.

С увеличаване на възрастта му виждате, че детето наддава все по-малко и по-неравномерно. При пробива на зъби например бебето може да загуби апетит за няколко седмици и почти да не наддаде. Като се почувствува по-добре, апетитът му се възвръща и теглото му бързо нараства. Седмичните промени в теглото на бебето не са много показателни. Те зависят до голяма степен от това, дали скоро е ходило по малка и по голяма нужда, дали скоро се е хранило. Ако някоя сутрин установите, че бебето е наддало само 100 г за изминалата седмица, а преди това винаги е наддавало по 200 г, не правете прибързано заключение, че то гладува или е болно. Ако то Изглежда доволно и весело, изчакайте още една седмица. Може да наддаде повече. Но винаги помнете, че с увеличаване на възрастта детето наддава все по-малко.

93. Колко често трябва да теглите бебето. Повечето майки, разбира се, нямат взна и бебетата се теглят, когато идват при лекаря, което е доста често. Когато бебето е весело и се развива добре, да се тегли по-често от веднъж месечно е полезно само за задоволяване на любопитството. Ако имате взна, не теглете бебето по-често от веднъж седмично. По-добре е даже веднъж на две седмици. Всекидневното теглене ще ви подтикне да проявявате преголям интерес към теглото му. От друга страна обаче, ако бебето много плаче или ако има храносмилателни смущения или пък повръща, честото теглене може да помогне на вас и на вашия лекар да решите какво му е. Например, ако плаче много, но наддава бързо, това показва, че причината са колики, а не глад.

КЪРМЕНЕ

ПРЕИМУЩЕСТВАТА НА КЪРМЕНЕТО

94. Кърменето е естественото хранене. По принцип по-безопасно е да се вършат нещата естествено, освен когато сте абсолютно сигурни, че съществува по-добър начин. Кърменето има определени преимущества, които са известни, а може би има и други, които още не са ни известни. То помага на майката да се възстанови след раждането. Когато бебето суче, мускулите на стените на матката енергично се свиват и това ускорява възвръщането на нейните нормални размери и положение.

Може да сте чували, че кърмачето се предпазва от някои болести чрез коластрата (течността, която се появява преди истинското мляко). Може да е така, въпреки че не е окончателно доказано. При естествено хранените бебета, които се кърмят от майка си, се наблюдават по-малко стомашни разстройства, отколкото при изкуствено хранените. Голямо преимущество на кърменето е това, че млякото е винаги чисто и от него бебето не може да получи чревна инфекция. От чисто практична гледна точка кърменето спестява много време, защото няма шишета за стерилизиране, няма храна за приготвяне, няма тревоги по съхраняването на храната в хладилник, няма шишета за затопляне. Това преимущество ще оцените особено много, ако ви се наложи да пътувате с бебето си. Разбира се, при кърменето вие пестите и много средства. Има и друго преимущество, което често пъти не се споменава – задоволява се инстинктът на кърмачето за сукане. Бебето може да суче колкото иска. Мисля, че по тази причина смукането на палец е по-рядко сред кърмените бебета.

Най-убедителни доводи за преимуществата на кърменето идват от майките, които са кърмили. Те разказват за огромното удоволствие, което изпитват при мисълта, че дават на бебето си това, което никой друг не може да му даде, при вида на неговата привързаност към гърдата, при неговата близост. Много рядко се споменава за това, че след първите две седмици кърменето става физически приятно и за майката и това е естествено. Жената не се чувства майка, не се радва, че е станала майка и не изпитва пълната майчина любов към своето дете само от факта, че е родила. Особено при първото дете, грижите[60] за него са тези, които я правят истинска майка. Колкото по-успешно започне да се справя със своите задължения и колкото по-доволено е бебето от нейните

грижи, толкова по-бързо и радостно тя влиза в своята роля. В това отношение кърменето прави чудеса за младата майка и за нейните отношения с бебето. Тя и бебето са щастливи и се обичат все повече.

В последните години обаче предимно в градовете все по-малко бебета са на кърма. Главната причина е, че изкуственото хранене стана безопасно и лесно. Друга причина е подражанието. Ако повечето жени наоколо хранят бебетата си изкуствено, за младата майка това започва да изглежда най-естественият начин.

С други думи, има стотици начини, чрез които майката изразява своята преданост към бебето и изгражда неговото доверие към себе си. Кърменето е един много добър начин за това, но не и най-главният. Поднасянето на цветя е начин мъжът да изрази своята любов към съпругата си. Но никоя разумна жена, която има доказателства за любовта на своя съпруг, няма да изпадне в отчаяние само за това, защото той не обича да ѝ поднася цветя. Може да ви се стори, че отделям твърде голямо внимание на този въпрос. Правя това, защото има старателни млади жени, които в резултат на наученото и чутото решават да кърмят, но при неуспех смятат, че са лишили бебето от нещо жизнено необходимо и че са непълноценни като жени. Това неоснователно преувеличено значение на кърменето предизвиква много тежка реакция у неуспелите майки и косвено се отразява върху бебето. В крайна сметка то се нуждае повече от една весела и жизнерадостна майка, отколкото от кърма.

Трябва да се помни, че образуването на млякото зависи от дейността на жлезите, която не зависи от желанието на майката и затова при неуспех тя не би трябвало да се укорява. Така че не считайте кърменето като проверка на вашата преданост към бебето (множество непредани майки също са кърмили своите бебета в миналото), нито пък като проверка на вашата физическа и психическа пълноценност като жени (и едва ли е така). Кърменето е нещо много хубаво, ако ви се удава и ви прави удоволствие, но не бива да бъде причина за отчаяние. Жените, които кърмят, в резултат на по-голям опит и увереност се справят по-добре с всяко следващо дете.

ПРОБЛЕМИ КЪМ КЪРМЕНЕТО

95. Фигурата на майката. Някои майки не искат да кърмят от страх, че ще си развалят фигурата. Не е нужно да ядете много или да напълнявате, за да произвеждате мляко. Кърмещата майка се нуждае от

допълнителна храна само дотолкова, колкото е необходимо, за да предпази организма си от изтощение. Не е необходимо да наддаде нито грам от нормалното си тегло.

Какъв ефект има кърменето върху формата и размера на гърдите. По време на бременността те се уголемяват и остават такива, докато трае кърменето. След това те се възвръщат приблизително към предишния си размер. Няма определен отговор на въпроса, дали кърменето на няколко деца няма да причини деформиране и провисване на гърдите. Има жени, които са кърмили и чиито гърди са се обезформили години по-късно, а при други това става, без изобщо да са кърмили. От медицинската си практика познавам много жени, които са откърмили по няколко деца без вредни последствия за фигурата си. Други дори са добили и по-хубава фигура.

Тук е мястото за две може би важни предупреждения. Първо, не само през периода на кърменето, но и през последните месеци на бременността, когато гърдите са уголемени, майката трябва да носи денонощно добре прилягащ сутиен. Това ще предотврати разтягането на кожата и тъканите в гърдите, когато те са по-тежки. За повечето жени е препоръчително да преминат към по-голям номер сутиен около седмия месец от бременността. Струва си да купите сутиени за кърмене с подвижни подложки, за да могат да се перат, когато попият протеклото между храненията мляко (разбира се, вместо тях можете да използвате памук), и с отварящи се чашки.

Второто предупреждение: избягвайте натрупването на излишни килограми през бременността и кърменето. В края на краищата гърдите могат да се отпуснат от напълняването без всякаква връзка с кърменето.

96. Големината на гърдите няма значение. Някои жени с малки бюстове смятат, че техните възможности за отделяне на необходимото количество мляко са ограничени. Това е неоснователно. Когато жената е бременна и не кърми, жлезистата тъкан е в покой и съставлява малка част от гърдата. По-голямата част се състои от мастна тъкан, съсредоточена там по всяка вероятност за красота. По-големите гърди имат повече мастна тъкан, по-малките – по-малко. С напредването на бременността секрети от яйчниците стимулират увеличаването и развитието на жлезистата, млякопроизвеждаща тъкан. Артериите и вените, които подхранват тази тъкан, също се уголемяват, така че вените изпъкват на повърхността на гърдите. Млякото, което идва няколко дни след раждането, още повече уголемява гърдите. Лекарите, които са се грижили за кърмещи майки, са единодушни, че даже жените с много малки гърди

преди бременността могат да отделят напълно достатъчно количество мляко.

97. Уморително ли е кърменето за майката. Понякога се казва, че кърменето „изтощава жената“. Много жени се чувствуват изморени през първите седмици на кърменето, но същото се отнася и до тези, които хранят бебетата си изкуствено. Това е период на укрепване след раждането и след престоя в родилния дом. Нервното напрежение при грижите около новороденото изморява. Но вярно е също, че за образуване на млякото са нужни много калории и майката трябва да яде значително повече от преди, за да поддържа теглото си. В крайна сметка няма причини жената да се чувства по-уморена от кърменето, отколкото от една почивка, изпълнена с дълги разходки и плуване. Нашият организъм бързо се пригажда към повишените или намалените разходи на енергия и апетитът ни съответно се увеличава или намалява, за да се запази теглото ни. Ако майката, която кърми, е здрава и весела, апетитът ѝ естествено ще се погрижи за набавяне на необходимите за млякото допълнителни калории. Някои кърмещи майки са поразени от количеството храна, която желаят и могат да изядат, без да напълнеят. Понякога апетитът е преголям и жената трябва да полага усилия на волята си или да прибягне до помощта на лекарите, за да не напълнява прекомерно.

Жената, която чувствава, че кърменето я изтощава, е може би притеснителна по натура и грижите за новороденото подтискат апетита ѝ и я довеждат до депресия. Майката може да е човек, който никога не е имал вяра в собственото си здраве и сили и затова чувствава, че всяко необикновено натоварване на организма я застрашава, въпреки че той добре се справя с него. Много рядко се случва майката да не е добре със здравето. Кърмещата майка, която не се чувствава добре или слабее, трябва веднага да се консултира с лекар.

Някои жени под влияние на своето възпитание чувствуват голямо неудобство от кърменето – може да им се струва много неприлично или много животинско. Ако това чувство е силно, най-добре би било майката да се откаже от кърменето въпреки желанието си да даде всичко на своето бебе.

Някои бащи, между които и добри бащи, се противопоставят на кърменето от непреодолимо чувство на ревност. В такива случаи може да помогне единствено разумът на майката.

98. Ако майката работи. Какво да се каже за жена, която се двоуми да кърми, защото трябва да започне отново работа. Отговорът на този въпрос зависи от работното ѝ време и от това, колко скоро трябва да

започне работа. Ако майката е заета само 8 часа, с изключение на едно хранене тя пак може да кърми своето бебе. Даже и да не може да кърми след започване на работа, заслужава си да кърми бебето поне през време на своята отпуска по майчинство.

99. Има ли други начини за изразяване на преданост към бебето. Да предположим, че искате да кърмите, но по едни или други причини не можете. Ще страда ли бебето физически или емоционално от това? Не, това е много силно казано. Ако вие внимателно пригответе храната и сте в постоянен контакт с лекаря, с най-голяма вероятност бебето ви ще се развива добре физически. А когато му давате шишето, прегърнете го. Така то ще получава духовна храна почти като при кърмене.

Майките, които са запознати с мнението на психолози и психиатри за значението на кърменето, добиват впечатлението, че естествено хранените бебета са по-щастливи от изкуствено хранените. Никой не е доказал това.

100. Майката може да води нормален живот. Някои майки се въздържат от кърменето, защото са чули, че ще трябва да се откажат от много неща. По принцип това не е вярно. Няма доказателства, че ако майката пие кафе или чай или пък спортува по време на кърменето, ще навреди на бебето. Кърмачката може да продължи да яде храните, с които е свикнала. Няма причини да се смята например, че ако тя яде сушени сливи, това ще разхлаби бебето, или ако яде пържено, това ще му даде киселини. Понякога обаче се случва бебето да не се чувства добре, ако майката е яла определена храна. Естествено, ако това се случва няколко пъти подред, тя ще трябва да избягва тази храна. Някои медикаменти проникват в млякото, но в количества, които не могат да повлияят на бебето.

При нервно притеснение млякото у майката, която кърми, може временно да намалее. Понякога това предизвиква и неразположение у бебето. Някои жени нямат менструация по време на кърменето, у други тя е редовна или нередовна. Случва се някои кърмачета да са леко неразположени или да откажат да сучат през менструалния период на майката.

Няма причини майката кърмачка да не храни кърмачето изкуствено от време на време, даже и по веднъж на ден, ако иска да отсъства от къщи повече от 4 часа.

101. Храната на майката трябва да бъде богата на онези елементи, които са необходими на кърмачето. Чрез млякото то поема големи количества калций, необходим за бързия растеж на костите. Ако майката

приема малко калций, останалото количество бебето ще набавя за сметка на нейните кости.

¹ Обаче други някои лекарства, като напр. антибиотици, сулфонамиди, някои успокояващи средства, салицилати (аспирин) хинин и др. преминавайки в майчиното мляко, могат да се отразят неблагоприятно върху бебето и дори да предизвикат отравяне. Ето защо майка, която кърми, може да взема лекарства само след като се е съветвала с лекаря. Алкохолът и никотинът дори в малки количества дават неблагоприятно отражение върху организма на кърмачето. Тъй като преминаването им в майчиното мляко е доказано, за майката, която кърми, тютюнопушенето и употребата на алкохолни напитки даже със слаба алкохолна концентрация (напр. бира) са противопоказани (Бел. ред.).

По-рано се смяташе, че той се набавя и за сметка на зъбите й, но по всяка вероятност това не е вярно. Тя трябва да приема толкова мляко, колкото кърмачето изсухва, плюс още малко за нуждите на собствения си организъм. Млякото може да бъде приемано от майката под всякаква форма – прясно, като прибавка към ядене или сладкиш или като сирене.

Даже и ограничено по количество (с оглед да се избегне напълняването), дневното меню на майката трябва да включва следните съставки:

Мляко – поне 1 литър, за предпочитане 1,2 л. Може да бъде обикновено прясно мляко, кондензирано, на прах или обезмаслено, под каквато и да е форма.

Плодове и зеленчуци – 6 пъти дневно. Това може да ви се струва много, но на практика означава например: една салата, сокът на два портокала, зелен или друг зеленчук и две порции картофи. За да получите достатъчно витамин С, трябва да ядете два пъти дневно сурови плодове и зеленчуци и два пъти портокали, грейпфрути, домати, прясно зеле и ягоди, малини, боровинки и др. Витамин А се съдържа в зелените и някои други зеленчуци. Картофите са полезни не само от гледна точка на калориите. Плодовете и зеленчуците могат да бъдат пресни, консервирани, замразени или сушени.

Месо, пилета, риба – поне една голяма порция дневно, за предпочитане две порции. Черният дроб е особено полезен и от време на време трябва също да се включва в менюто. Яйца – по 1 на ден.

Тестени произведения и хляб – 3 пъти дневно – от черно или бяло брашно, като източник на витамин В.

Масло или обогатен маргарин – за набавяне на витамин А, Ако това се отразява зле на теглото ви, яжте повече зелени и други зеленчуци.

Витамин D – по предписание на лекаря, за по-добро усвояване на

калция от храната.

Ако при такава храна майката наддава много, тя може да пие обезмаслено мляко, да намали консумацията на масло, хляб и тестени произведения (но последните да бъдат от черно брашно заради витамин В), строго да избягва висококалорийните храни, като бонбони, пасти, кексове, бисквити и разхладителни напитки. Жалко, че склонните към напълняване хора обичат най-много именно тези неща. Но независимо от всичко майката не трябва да намалява от своята ежедневна храна количеството на млякото, зеленчуците, плодовете, месото и витамин D.

КАК ДА ЗАПОЧВА КЪРМЕНЕТО

102. Поза на майката при кърменето. Някои майки дори и когато са още на легло в родилния дом, предпочитат да кърмят седнали. За други е по-удобно да кърмят легнали. За да кърмите в легнало положение, поставете детето на леглото и се обърнете към него. Приближете се, докато гръдното зърно допре устните му. Може да се наложи да се подпрете на лакът, за да бъде гърдата в необходимото положение. Когато усети зърното до устата си, бебето ще „затърси“ гърдата. Понякога гърдата може да запуши носа на бебето и да се наложи да я притиснете с пръст, за да може то да диша. Ако го докоснете с пръст по лицето, то може да поиска да го обхване с уста.

Когато сте в състояние да седате, сами ще си намерите най-удобно положение за кърмене. Някои майки кърмят легнали, но повечето предпочитат да седнат. Майки, които са кърмили в люлеещ се стол, твърдят, че това е много удобно. Страничната дръжка на стола, на която се обляга ръката, трябва да е достатъчно висока. Поставянето на възглавница под лакътя може да помогне. Трябва да се разположите удобно, за да можете да отпуснете мускулите си.

След като майката е привикнала и се отпуска при кърменето, ако кърми легнала, може да заспи, особено в 2 ч. през нощта и 6 ч. сутринта, когато естествено още ѝ се спи. Тогава съществува известна опасност да задуши бебето с ръката или гърдата си. Затова в ранните часове или по всяко друго време, когато ѝ се спи, е по-добре да кърми седнала в леглото или на стол, освен ако в стаята има друг буден човек.

Вие сигурно ще забележите, че начинът, по който изтича млякото, зависи от душевното ви състояние. Грижите и напрежението задържат млякото. Затова се опитайте да забравите всички неприятности, преди

да започнете кърменето. По възможност легнете за 15 минути, преди да се събуди бебето, и правете нещо, което ще ви накара да се отпуснете – затворете очи, почетете книга, послушайте радио. След няколкоседмично кърмене можете да усетите, че млякото напират, когато стане време за кърмене. То може да започне да тече от гърдите ви, щом чуете, че бебето заплаче. Това показва колко голяма е връзката между емоциите и образуването и отделянето на млякото.

103. Поставяйте цялата ареола в устата на бебето. Бебето не може да изсуква млякото само като обхване зърното и смуче. Млякото се образува в жлезистата тъкан, разположена в цялата гърда. Оттам по малки каналчета то се събира в няколко кухини (синуси) в центъра на гърдата. Тези синуси са разположени в кръг зад ареолата – тъмното кръгче около зърното. Къси каналчета водят от синусите към зърното, което има няколко отвора. При правилно сукане по-голяма част от ареолата трябва да бъде в устата на бебето, което притиска разположените зад нея синуси с венците си. По този начин събраното в тях мляко се изцежда навън през зърното в устата на бебето. Сукателните движения, които то извършва с езика си, са предназначени не толкова за извличането на млякото, колкото за задържане на ареолата в устата и пренасяне на млякото към гърлото. Ако обхване с уста зърното, бебето почти не получава мляко. Ако го дъвче, може да го разрани. Но ако обхване цялата ареола, венците притискат ареолата и не могат да наранят зърното. Майката или медицинската сестра могат да помогнат на кърмачето да обхване цялата ареола, като я притискат леко между палеца и показалеца. Ако бебето започне да дъвче зърното, трябва веднага да се спре. Поставете пръста си в ъгъла на устата му, за да нарушите вакуума, или между венците му, ако това се наложи. В противен случай ще трябва да го дръпнете от гърдата, при което може да се нарани зърното. След това поставете отново ареолата в устата му. Ако продължава да дъвче зърното, прекратете храненето.

104. Поведението на различните бебета при храненето е различно. Един лекар, който е изучавал поведението на стотици бебета при първото им кърмене, ги дели, не без чувство на хумор, на няколко типа. Енергичното бебе лакомо обхваща ареолата и усилено суче, докато се насити. Единственият проблем при него е възможността да дразни зърното, ако се остави да го дъвче. Възбудимото бебе така се вълнува и движи, че непрекъснато изпуска гърдата и плаче, вместо да се опита отново да я намери. Може да се наложи да го прегърнете и успокоите за няколко минути, преди то да може отново да суче. След няколко дни то

обикновено се успокоява. Протакащото бебе не си прави труда да суче през първите няколко дни. То чака да дойде млякото. Подтикването го кара да се съпротивява. Когато млякото се появи, то суче добре. Дегустаторът отначало дъвче малко зърното и мляска с устни, за да усети вкуса на попадналата в устата му капка мляко. След това започва да суче нормално. Всякакви опити да го накарате да побърза само го ядосват. Отпочиващото бебе суче няколко минути и след това си почива известно време, преди да продължи. Не го карайте да бърза. По своему то добре се справя със сукането, но му е необходимо повече време.

105. Има две неща, които още повече дразнят упоритото бебе. Първото е – ако го държите за главата в желанието си да го насочите към гърдата. Бебето най-много мрази това и се бори, за да се освободи. Другото е – ако го стиснете за бузите, за да му отворите устата. Кърмачето има инстинкт да се обръща към всичко, което докосва бузите му. Този инстинкт му помага да намира зърното. Когато стиснете двете бузи на бебето едновременно, вие го обърквате и ядосвате.

Когато бебето отказва да вземе гърдата и плаче, майката без да иска, се чувства отблъсната, разстроена и раздразнена. Но тя не трябва да се засяга от този неопитен, но своеволен пришелец. Ако тя се опита още няколко пъти, кърмачето ще разбере какво се иска от него.

106. Първият режим. Бебето се слага на гърдата 18 ч. след раждането. В различните родилни домове този интервал е доста различен, но това не е от голямо значение. През първите 2–3 дни от гърдите се отделя малко течност, наречена коластра. В съответствие с това повечето бебета спокойно спят, не изпитват глад и нямат нищо против да почакаат идването на млякото. Обикновено всяко кърмене през този период трае около 5 минути, за да не се разрани зърното, преди да е позагрубяло. През тези дни храненето в 2 ч. през нощта обикновено се изпуска, за да може майката да си отпочива.

Дали по-нататък бебето ще бъде кърмено в редовни часове или според проявения от него глад, зависи от това, дали е в отделна стая за новородени или в обща стая заедно с майката. В първия случай майката го получава в определени часове, във втория – то е близко до нея и тя може да го храни, когато то поиска. Общата стая и гъвкавият режим са особено подходящи при кърменето, защото бебето ще може да суче, когато е гладно и само поиска. Ако количеството на млякото не го задоволява, то се буди по-често и съответно по-често изпразва гърдите на майката, а това е главното средство, което стимулира отделянето на повече мляко.

107. Когато дойде млякото. Млякото идва в различно време и по различен начин. То най-често идва на третия или четвъртия ден след раждането на детето. У майките, които вече са раждали, се проявява тенденция към по-ранно идване на млякото, докато при младите майки е обратното. Понякога то идва изведнъж, така че майката може да определи дори точния час. В други случаи процесът е по-постепенен. Голямата част от кърмачетата към 3-4-ия ден започват да се будят по-често и да проявяват признаци на глад. Това е един от многото примери как в природата всичко върви гладко. Наблюденията над бебета, кърмени според техния апетит, показват, че между 3-ия и 6-ия ден повечето от тях искат да сучат необикновено често – 10–12 пъти дневно. Майките, които са решили да кърмят, може да се обезкуражат от това и да сметнат, че млякото им не е достатъчно. Това е неоснователен песимизъм. По-разумно е да се смята, че кърмачето се залавя сериозно да се храни и да расте и по този начин стимулира гърдите да посрещнат неговите нарастващи нужди. През втората половина на първата седмица гърдите са силно стимулирани и хормонално (от жлезите с вътрешна секреция, които предизвикват притока на мляко). Нищо чудно, че през първите дни гърдите прекомерно се изпълват с мляко и че понякога в началото няма достатъчно мляко за задоволяване на нуждите у новороденото. Общо взето, системата на стимулиране е ефикасна и по-добра от всяка друга, която човек би могъл да измисли. Постепенно хормоналната стимулация отслабва. Гладът на бебето приучва гърдите колко мляко да отделят. Този процес трае с месеци. С други думи, млякото може да се увеличи дори и след няколко месеца, ако бебето се нуждае от повече.

108. Постепенно увеличавайте продължителността на кърменето. За да предпазите зърната от разраняване, не увеличавайте продължителността на кърменето изведнъж: през първите 3 дни не кърмете повече от 5 минути на всяко хранене; на 4-ия ден – 10 минути; на 5-ия ден – 15 минути, след няколко дни – по 20 минути. Ако след десетия ден няма опасност от разраняване на зърната, продължителността на кърменето може да се определя в зависимост от желанието на бебето и от удобството на майката. Тя може да варира в значителни граници през различните дни и при отделните хранения. Повечето бебета се задоволяват след 20–30 минути и няма смисъл да се надхвърлят 40 минути.

109. Режимът в родилния дом. Когато новороденото дете е в обща стая с майката, то се храни, когато е гладно. В родилните домове, където бебетата са в отделна стая и се хранят по часовник, новородените с нормално тегло се хранят през 4 часа – 6 пъти в денонощие. През този

период бебето огладнява и нощно време, майката е сравнително отпочинала, а и нощното стимулиране на гърдите е важно. Дребните бебета могат временно да бъдат хранени на 3 ч. през деня и на 4 ч. през нощта – общо 7 пъти в денонощие.

Преди войната майките обикновено прекарваха в родилния дом по две седмици и всички бебета бяха в отделна стая. Носеха ги на майките за кърмене по строг 4-часов режим и между 3-ия и 14-ия ден често възникваше проблемът, как да се задоволи гладът на новородените и как да се стимулират майчините гърди (освен в случаите на обилно млякообразуване). Днес, когато болничният престой е по-малък от седмица, майката, която няма достатъчно мляко, за да задоволи своето бебе при строг 4-часов режим, може да премине към по-гъвкав режим веднага щом като се върне в къщи и вероятно за гърдите няма да бъде късно да отговарят на по-честото кърмене.

110. Едната или двете гърди. В страните, където кърменето е единственият начин на хранене, където майките носят децата си привързани към себе си по време на работа и където режимът на хранене е нещо непознато, бебетата се будят и биват кърмени доста често. Те сучат относително кратко време от едната гърда и отново заспават. При нашата цивилизация, която е почти изцяло под властта на часовника, след хранене бебето обикновено се поставя в креватче в тиха стая и съществува тенденция към по-малко на брой, но по-обилни хранения. Ако майката отделя обилно количество мляко, при всяко хранене бебето може да се задоволява само с една от гърдите. Всяка гърда се стимулира от пълното ѝ изпразване дори и ако то става през 8 часа. В много случаи количеството мляко в едната гърда не задоволява бебето и при всяко хранене то суче и от двете гърди. В такъв случай всяко хранене трябва да започва от гърдата, която е била последна при предишното кърмене. За да се осигури пълното изпразване на първата гърда, бебето се оставя да суче от нея не по-малко от 12–15 минути. От втората то може да суче колкото иска. Едно кърмаче, което се храни нормално, изсуква по-голямата част от млякото през първите 5–6 мин., така че за 10–15 мин. то добре изпразва гърдата. Следователно не е необходимо кърменето да продължава повече от 20 до 40 мин. в зависимост от това, дали бебето иска да продължи и колко време може да му отдели майката.

Изкарването на погълнатия въздух е описано в т. 90.

111. Как да разберем дали бебето получава достатъчно мляко.

Този проблем сигурно ще затрудни младата майка. Времетраенето на кърменето не може да даде отговор на въпроса. След като е получило

по-голямата част от млякото, бебето продължава да суче (от 10 до 30 мин.), защото все още тече по малко мляко или защото обича да суче или пък защото е все още будно и му е приятно. Даже и да го претегляте преди и след всяко кърмене и да знаете точно колко мляко е погълнало, пак няма да сте сигурни, че то е задоволено. Внимателните наблюдения над малко по-големи кърмачета показват, че едно и също бебе при едно хранене може да изглежда напълно задоволено от 80 г, а при друго от 280 г.

112. Външният вид на гърдите и на млякото не ви говорят нищо. Опитните жени знаят, че не могат да кажат колко мляко има в една при-видно пълна гърда преди кърмене. През първите една-две седмици гърдите са твърди и видимо пълни (в резултат на измененията в жлезите), но след време е нормално да омекнат, въпреки че млякото се увеличава. Бебето може да изсуче над 150 г от една гърда, която съвсем не изглежда пълна.

Нищо не може да се определи и от цвета и вида на млякото. Майчиното мляко винаги изглежда по-рядко и по-синкаво от кравето. Няма съществени разлики в състава на млякото на една и съща майка през различните периоди, нито при отделните майки.

113. Плачът на бебето сам по себе си не е показателен. Ако след хранене бебето плаче, това не винаги означава, че то е гладно. През първите седмици някои нервни, ревливи или страдащи от колики бебета плачат след някои хранения дори когато те са били обикновено обилни.

114. Най-добрият критерий е увеличаването на теглото и задоволяването на кърмачето, взети заедно. Най-общо казано, вие и лекарят решавате въпроса, като изхождате от поведението на бебето и от увеличаването на теглото му през определен период. Взети поотделно, нито едно от тези две неща не са достатъчно показателни. Веселото и бързо наддаващо кърмаче явно получава достатъчно храна. Бебе, което плаче всеки следобед или вечер, но наддава нормално, по всяка вероятност получава достатъчно, но има колики. Доволното, но бавно наддаващо бебе в повечето случаи си е такова по природа. Само бебето, което наддава много бавно и през цялото време показва признаци на глад, най-вероятно не получава достатъчно.

115. Не губете увереност. Съвсем естествено е младата майка, която все още няма доказателства за своите способности, да се страхува дали е достатъчно млякото ѝ. Съмнението се поражда и у по-опитни майки, които никога не са били достатъчно уверени в себе си. Обикновено, когато майката се тревожи за количеството, лекарят установява, че не

достига не мляко, а увереност от нейна страна. Тревогите единствено намаляват млякото.

Добре е да помните, че в по-голямата част от света, където няма везни и лекари, майката приема, че бебето получава достатъчно, ако е доволно и изглежда добре. И в девет от десетте случая това е така.

116. Грижи за зърната. Някои лекари предпочитат редовен масаж на зърната през последния месец на бременността, за да могат те да загрубеят. Други не препоръчват никакви особени грижи след раждането и при започване на кърменето, основавайки се на факта, че в по-голяма част от нецивилизования свят е непознато изтриването или мазането на здравото зърно. Трети препоръчват или намазване след кърмене, или изтриване със солена вода преди и след кърмене (1/2 чаена лъжичка сол в 200 г преварена вода). Соленият разтвор изчиства остатъците от мляко, но не убива микробите. Препоръчва се, преди да се пипат зърната (при масаж или оглеждане), майката да измива ръцете си със сапун, тъй като гърдите могат да се инфектират през зърното и кърмачето лесно може да получи монолиаза – възпаление на устата, причинено от гъбички.

117. Понякога трябва да полагаме достатъчно усилия. Вие чувате за жени, които желаят да кърмят, но не сполучват. Хората говорят за това, колко е сложен животът ни и че от напрежение майките не могат да кърмят. Без съмнение нервността не спомага за кърменето, но, струва ми се, че повечето жени не са нервни.

Съществуват три важни фактора за успешно кърмене: 1) не прибегвайте до изкуствено хранене; 2) не се отчайвайте твърде рано; 3) стимулирайте достатъчно гърдите след идването на млякото.

Ако бебето се храни изкуствено през първите 3–4 дни, шансовете за успешно кърмене намаляват. Задоволено с достатъчно изкуствена храна, то не полага достатъчно усилия при сукането. (Водата, давана понякога през този период срещу обезводняване, не пречи на сукането.) Ако след идването на майчиното мляко бебето е доволно и не продължава да отслабва, разумно е да се избягва изкуственото хранене.

Понякога при идването на млякото или 1–2 дни по-късно майката се обезсърчава поради това, че то не е достатъчно. Това не е моментът за отказване от кърмене. Майката трябва да продължава да кърми даже ако и към 5-ия ден отделя едва по 30 г. на хранене. В този период е добре да имате около вас опитен човек, който да ви ободрява и поощрява. Нощните кърмения, които вероятно ще бъдат към 22 и 2 ч., са не толкова важни за първоначалната стимулация на гърдите, отколкото дневните. Ако гърдите не отделят достатъчно мляко за задоволяване на

бебето в продължение на 3–4 ч., полезно е да му давате да ги изпразва по-често – на всеки 2 ч. (и двете гърди при всяко кърмене), при положение че зърната не ви заболят. Честото изпраждане на гърдите ги стимулира да отделят повече мляко. Когато млякото се увеличи, интервалите между кърменията могат отново да се увеличат. Разбира се, не трябва да се отлага дълго изкуственото хранене, ако бебето е непрекъснато гладно в продължение на много дни или ако отслабва или развие жадна треска от недостиг на течности. Не трябва да се прекалява и с честото кърмене и да се стига до напукване на зърната или до изтощение на майката поради липса на почивка.

Ако тя има възможност да поддържа тесен контакт с лекаря, той ще ѝ помогне при решаването на следните въпроси: колко дни бебето може да издържи на недостатъчна кърма, без да се прибегне към изкуствено хранене; колко кърмения ще издържи зърното; колко често да се кърми детето.

КОГАТО МАЙЧИНОТО МЛЯКО ИЗГЛЕЖДА НЕДОСТАТЪЧНО

118. Опити за увеличаването му след завръщането в къщи (за майките, които нямат постоянна връзка с лекар). Да предположим, че в родилния дом сте кърмили възможно най-често и всеки път от двете гърди, но за бебето това е било недостатъчно. Лекарят е решил, че то трябва да се дохранва изкуствено. Примерно бебето е изсукало по 30 г от двете гърди и е било дохранвано с още 60 г млечна смес от биберона. Вие се съветвате с лекаря и решавате да продължите кърменето в къщи с надеждата, че евентуално ще успеете да преминете изцяло само на кърма.

След първите 1–2 дни в къщи някои майки дотолкова се успокояват, че млякото се увеличава без допълнително стимулиране и бебето е така задоволено, че не проявява особен интерес към шишето с млечна смес. В такъв случай майката трябва веднага да прекрати изкуственото хранене. Но обикновено шишето доставя на бебето такова удоволствие, че то продължава да го приема и апетитът му към кърмата спада. В повечето случаи майката трябва да намали изкуствената храна и да се надява, че увеличеният глад на бебето ще стимулира гърдите. Ето един начин за това: в първите дни в къщи продължете да дохранвате изкуствено както в родилния дом, но не давайте нито капка повече от това, което

бебето иска (през първите 1–2 дни в къщи майчиното мляко може да не се увеличи, а често може и да намалее вследствие на умората). След 2 дни започнете да намалявате количеството на изкуствената храна при всяко хранене с по 5 г, докато изобщо премахнете дохранването. С намаляването на допълнителната млечна смес бебето ще огладнява и ще се събужда все по-рано. Тогава започнете да го кърмите, когато огладнее, независимо дали е след 4, 3 или дори след 2 ч. Ще ви се стори, че това изисква много труд, но то няма да е вечно. Това, на което трябва да се надявате е, че честото изпразване на гърдите ще ги стимулира да отделят все повече мляко. Когато това стане, бебето отново ще започне да спи по-дълго. След една-две седмици можете отново да се върнете към 4-часов режим. (Спомням си за едно бебе, което получаваше едва по 30 г в родилния дом и след 2 седмици в къщи стигна до 150 г. Разбира се, това не се случва винаги.) Ако опитате 5–6 дни, а бебето непрекъснато изгладнява и не наддава, временно трябва да възобновите дохранването с млечна смес. Но и тогава, ако все още искате да продължите кърменето, давайте му само по 60 г изкуствена млечна смес след всяко кърмене. След няколко дни, когато сте поотпочинали, опитайте отново да намалите това количество.

Някои лекари препоръчват да се изцежда от гърдите млякото, останало след кърмене, като отлично средство за увеличаване на кърмата (т. 137, 138).

' За кърмачетата в първите седмици след раждането при недостиг на кърма у майката у нас се предпочитат добавянето на дарителско женско мляко от млекосъбирателен пункт. Само при невъзможност да се осигури женско мляко се дава млечна смес от краве мляко, най-добре хуманизирано (приспособено към състава на майчиното мляко) мляко на прах. (Бел. ред.)

119. Течности за майката. През този пробен период е особено важно много добре да се грижите за себе си. В никакъв случай не се изморявайте. Оставете домакинската работа, забравете тревогите и задълженията, намалете гостите си до един-двама приятели, хранете се добре и пийте много течности. Подходящо време за изпиване на нещо е 10–15 минути преди кърмене. Въпросът за течностите има две страни. Нищо не се печели от прекомерно пиене на течности, тъй като организъмът се освобождава от излишната вода чрез урината. От друга страна, младата развълнувана и заета майка може изобщо да забрави от разсеяност да пие необходимото количество течности. Това може да намали млякото.

120. Не допускате да бъдете обезсърчавана. Тук трябва да се каже,

че в наши дни кърменето е повече изключение, отколкото правило. Когато майката се опитва да кърми, тя може да се сблъска с голям скептицизъм от страна на приятели и роднини, които в други отношения я подкрепят. Можете да чуete следните реплики: „Нима ти ще кърмиш?“, „Малцина успяват“, „За какъв дявол се мъчиш да правиш това?“, „С гърди като твоите ти никога няма да успееш“, „Бедното бебе е гладно. Какво искаш да докажеш, като го измъчваш от глад?“ По-меките забележки се правят може би от учудване, а по-злобните – от завист. Ако по-късно се повдигне отново въпросът за кърменето, винаги ще се намесят някои ваши познати, които ще ви карат да се откажете.

121. Някога впоследствие майчиното мляко намалява. Голям процент от майките, които желаят да кърмят, успяват да правят това в родилния дом и през следващите няколко дни или седмици (с изключение може би на първия и втория ден в къщи). Впоследствие много от тях чувствуват, че няма да успеят да кърмят, и се отказват. Те казват: „Няма достатъчно мляко“ или „Бебето не понася моето мляко“ или „Млякото ми вече започна да не му стига“. Защо в по-голямата част от света бебетата се кърмят в продължение на много месеци, в страни като нашата, където изкуственото хранене е на мода, майчиното мляко много рано престава да е достатъчно? Не смятам, че американските майки са толкова нервни. Те са толкова здрави, колкото и останалите майки по света. Струва ми се, че съществува една главна причина. Американската майка, която се опитва да кърми, вместо да чувствуват, че върши най-естественото нещо на света, и да приема, че както всички други и тя ще успее, смята, че се опитва да прави нещо трудно и необикновено. Ако няма голямо доверие в себе си, тя непрекъснато се чуди дали няма да претърпи неуспех. Ако някой ден бебето плаче малко повече от обикновеното, първата й мисъл е, че млякото й е намаляло. Ако бебето получи колики или изрив, тя веднага подозира млякото си. Тревогите я карат да прибегне към шишето с изкуствена млечна смес, а бедата е там, че то е винаги под ръка. По всяка вероятност съставът на млечната смес й е даден при излизането от родилния дом (за всеки случай) или от детската консултация. Бебетата, хранени по няколко пъти на ден с млечна смес, вяло сучат на гърдата. А млякото, което е останало в гърдите неизползвано, е естествен сигнал за млечните жлези да отделят по-малко.

С други думи, съчетанието на майка, неуверена в своите възможности за кърмене, с наличието на готова изкуствена млечно смес представлява най-сигурният път към неуспеха в кърменето. Или обратното, за да успее кърменето, продължавайте да кърмите и не

прибягвайте до изкуствена храна (с изключение на едно помощно шише на ден, но след като количеството на майчиното мляко се е установило напълно). Вж. т. 123 и 124.

При нормални условия количеството на майчиното мляко не е постоянно. То може постепенно да намалее или да се увеличи съобразно с нуждите на бебето. С растежа апетитът на бебето се увеличава. То по-добре, а понякога и по-често изпразва гърдите. Това е стимулт за увеличаване на майчиното мляко.

122. Гладът не е най-честата причина за плач. Най-често майката започва да се тревожи, когато бебето заплаче веднага след хранене или между две хранения. Нейната първа мисъл е, че млякото ѝ намалява. Това предположение е невярно. Безспорен факт е, че повечето кърмачета, особено първородните, стават неспокойни след втората седмица и плачат най-често следобед или вечер. Изкуствено хранените бебета плачат също толкова, колкото и кърмените от майка си. Бебетата, които получават желаното от тях количество мляко, плачат колкото и тези, които получават по-малко. Този плач е разгледан в т. 273 и 275. Ако майката ясно разбере, че най-често плачът през първите седмици не се дължи на глад, тя няма веднага да започне да се съмнява в количеството на кърмата.

Макар и по-малко вероятно, възможно е бебето да плаче от глад. Но гладът обикновено кара бебето да се буди по-рано за следващото хранене, а не го тревожи непосредствено след предишното. Ако наистина е гладно, значи, апетитът му се е увеличил или майчиното мляко е намаляло вследствие на преумора или напрежение. И в двата случая отговорът е един и същ:

приемете, че няколко дни бебето ще се буди и ще иска да суче по-често и по-лакомо, докато гърдите започнат да отделят повече. Тогава по всяка вероятност то ще се върне към стария си режим. Дори плачът и да не се дължи на глад, допълнителното кърмене не може да навреди.

Лекът против плача е съвсем ясен. Всяка мисъл за изкуствено хранене трябва да бъде отхвърлена поне за 1–2 седмици. Кърмете бебето от 20 до 40 минути всеки два часа. Ако за 1–2 седмици то наддаде добре, отложете даването на допълнителна изкуствена млечна смес поне за още 2 седмици. Когато бебето плаче, можете да го успокоявате с биберона-зальгалка или шишето с вода, дори подсладена (т. 192 и 193). Понякога майката може да иска да кърми дори и по-често от всеки 2 часа. Това в никакъв случай не е вредно за бебето. Единствената ми грижа е за майката: ако кърми по цял ден, тя, без да иска, ще се изтощи и това

няма да е никак полезно. Изпразването на гърдите 10 пъти дневно ще им осигури необходимия стимул, а майката се нуждае от почивка.

123. Няма нищо лошо в добавъчното шише. Означава ли всичко това, че майката, която иска да продължи кърменето, не трябва никога, при никакви обстоятелства да дава млечна смес с шише. Не, това не е толкова решаващо. Повечето от майките, които искат да дават допълнително млечна смес с шише един път дневно, могат да правят това, без да намалят млякото си, ако то вече се е установило. Други майки могат да правят това само от време на време. Може на майката да ѝ се наложи да отсъства за някое хранене, да е уморена или разтревожена, а може и бебето да прояви недоволство при някое кърмене. Едно шише с млечна смес няма да попречи на кърменето. Това, на което винаги съм се противопоставял, е редовното даване на добавъчно шише с млечна смес (дадено като допълнение към кърменето) 2–3 пъти дневно, ако майката има намерение да продължава да кърми.

124. Добавъчно шише. Ако желаете, можете да давате шише млечна смес всеки ден вместо кърменето в 10, 14 или 18 ч. (Ако бебето е престанало да се храни в 2 ч. през нощта, майката няма да се чувства добре, ако пропусне кърменето в 22 или 6 ч., защото гърдите ѝ ще останат пълни цели 12 часа. Освен това при толкова дълъг интервал кърмата може да започне да намалява.)

Ако даже и при достатъчно кърма майката възнамерява да отбие бебето между втория и седмия месец, добре е да дава добавъчно млечна смес с шише два пъти седмично. Съображенията за това са, че някои кърмачета добиват през този период затвърдени навици и могат да откажат биберона с мляко, ако не са свикнали. Това би затруднило много отбиването. Преди втория месец кърмачетата рядко са толкова упорити, а след седмия – преминават направо към пиене от чаша.

Понякога се препоръчва веднъж или два пъти седмично да се дава млечна смес с шише на всички естествено хранени бебета даже ако майките им възнамеряват да ги кърмят до преминаването към пиене от чаша. Това се прави, защото някоя непредвидена причина може да прекъсне кърменето. Вие сами трябва да решите това, като вземете пред вид, от една страна, допълнителните грижи при приготвяне на биберона с млечна смес и, от друга страна да имате неприятности с кърмачето при внезапно отбиване.

Лекарят ще ви даде състава на млечната смес за приготвяне на един биберон. Ако не можете да се консултирате с него, опитайте следното: 120 г пастьоризирано, необезмаслено мляко (ако е нехомогенизирано,

трябва предварително да се разклаща), 60 г вода (както при всички рецепти трябва да се добавят още 30– 50 г вода с оглед на изпарението), 2 равни чаени лъжички кристална захар. Разбъркайте сместа и след като заври, я оставете на тих огън още 3 минути. Прецедете я в стерилизирано шише. вж. т. 171–175). Накрая трябва да получите 180 г готова храна. Оставете бебето да поема колкото иска. Малкото бебе няма да иска цялото количество. То ще бъде достатъчно за по малко бебе. Ако е недостатъчно за по-голямо бебе, вземете 180 г мляко, 2 пълни чаени лъжички захар без вода (с изключение на тази, която прибавяте за изпаряване).

125. Смесено хранене. Ако майчиното мляко не е достатъчно за кърмене изцяло, кърменето може да се съчетае с дохранване. Но в много случаи при смесено хранене кърмата постепенно намалява. Освен това бебето може да предпочете шишето и да се отбие напълно.

Повечето жени не желаят да продължават смесеното хранене, защото, от една страна, трябва да приготвят млечна смес, а от друга – остават обвързани с режима на кърменето. Ако майчиното мляко съставлява половината или повече от половината количество, необходима за бебето, най-разумно е майката да се опита изцяло да го кърми (т. 118). Но ако кърмата не се увеличи достатъчно, тогава може да го отбие със съзнанието, че е направила всичко възможно, за да го кърми.

126. Как да се допълва кърменето с млечна смес в шише, ако не можете да се консултирате с лекар. Да предположим, че сте опитали да храните бебето само с кърма, но млякото ви не е достатъчно. Налага се да го дохранвате, но вие искате да правите това така, че да не намалее млякото ви. Ще разгледам въпроса в различни параграфи в зависимост от допълнителното количество мляко, необходимо на бебето, и ще използвам термина допълващо за шише, дадено веднага след кърмене (като добавка), и заместващо – за шише, дадено вместо определено кърмене. От една страна, е по-удобно да се пропускат някои кърмения и вместо тях да се дадат заместващи шишета. Но, от друга страна, шансовете за запазване на майчиното мляко са по-големи, ако кърмите при всяко хранене и използвате допълващо шише, когато кърмата ви не достигне.

Да предположим, че кърмата не достига само за едно хранене през денонощието. Най-вероятно е това да бъде храненето в 18 ч., следвано от храненето в 14 ч. Можете да постъпите по два начина: да дадете добавъчно млечна смес (допълващо шише) към кърменето в 18 ч. или изцяло да замените кърменето с млечна смес (заместващо шише) в 14 ч. Във втория случай има вероятност да се събере достатъчно мляко за

кърменето в 18 ч.

Да предположим, че кърмата не достига за две или повече кърмения. Можете да давате добавъчно млечна смес (допълващи шишета) след кърменето в 10, 14 и 18 ч. За сутрешното кърмене в 6 ч. има най-много мляко, което напълно може да задоволи нуждите на бебето. За 22 ч. също се събира доста мляко. Ако гърдите не отделят достатъчно мляко за няколко хранения, можете да кърмите изцяло в 6, 4 и 22 ч., а в 10 и 18 ч. да давате заместващи шишета, т. е. изцяло да замените кърмата с млечна смес (също и в 2 ч., ако бебето все още се нуждае от нощно хранене).

Ако майчиното мляко не достига на всяко хранене шише ще ви бъде необходимо винаги независимо от това, дали отначало кърмите или не.

Какво количество млечна смес се поставя във всяко допълващо или заместващо шише? Отговорът е: „Толкова, от колкото се нуждае бебето“. Ако то тежи 4,5 или повече килограма, може да иска 180 г в заместващото шише, а в допълващото – 60 до 90 г. Направете 90 г и го оставете да пие толкова, колкото иска.

Ако лекарят не ви е дал указание за състава и количеството на храната, използвайте рецептите в тази книга. В т. 124 е дадена рецепта за приготвяне на добавъчно шише от 180 г. Можете да я използвате за приготвяне на заместващо шише от 180 г или за две допълващи шишета от 90 г. Ако са ви необходими общо 360 г за две шишета от 180 г или за три шишета по 120 г, трябва да удвоите количествата, посочени в рецептата. Ако са нужни 90 г, намалете количествата, посочени в рецептата, наполовина. Не се безпокойте за 120 г на ден, направете едно шише със 180 г и изхвърлете остатъка, след като бебето се е нахранило.

НЯКОИ СПЕЦИАЛНИ ПРОБЛЕМИ ПРИ КЪРМЕНЕТО

127. Сънливото и неспокойното бебе. В първите седмици поведението на новороденото може да е по-особено, което усложнява работата на майката и понякога я довежда до отчаяние. Например, когато бебето не суче много усърдно и заспива 5 мин. след започването, вие не знаете дали е изсукало достатъчно или не. (Бебето обикновено изсуква по-голямата част от млякото в гърдата за 5 мин.) Не би било беда, ако то спи 2–3 часа, но то може да се събуди няколко минути, след като го

оставите в леглото. Не са известни причините за вялото сукане, нито пък за бързото събуждане на кърмачето. Възможно е неговата нервна и храносмилателна система още да не функционират достатъчно координирано. Очевидно успокояващото действие на майчината прегръдка и на гърдата са достатъчни, за да го приспят. Като порасне малко, гладът ще го държи будно, докато се насити. При изкуствено хранените бебета причина за заспиването могат да бъдат недостатъчно големите отвори на биберона. Понякога, въпреки че майката има обилна кърма, бебето много трудно я изсуква.

Възможно е психическото състояние на майката да обуславя изтичането на млякото. След няколкоседмично кърмене майките забелязват, че млякото им протича, щом като чуят бебето да плаче. Грижите и напрежението вероятно задържат млякото. (Селските стопани знаят, че кравите не пускат мляко, ако са неспокойни).

Някои бебета заспиват, ако сучат безрезултатно. И когато ги поставят в твърдото студено легло, гладът отново ги събужда. Други, по-лакоми и не толкова сънливи бебета се сърдят, когато не могат да изсучат достатъчно мляко. Те дърпат глава от гърдата, плачат, опитват отново и пак плачат. Фактът, че бебето не суче добре, само увеличава безпокойствието на майката и се получава един омагьосан кръг. Ако тя схване този механизъм, може да използва цялата си изобретателност, за да намери най-добрия начин за предпазване от нервно напрежение преди и по време на кърменето. Подходът е индивидуален – музика, списание, телевизионно предаване.

Ако бебето започне да заспива или стане неспокойно след неколкуминутно сукане от едната гърда, опитайте веднага да го прехвърлите на другата, за да видите дали по-обилното изтичане на мляко няма да помогне. Разбира се, вие бихте желали бебето да суче поне 15 мин. от едната гърда, за да получи тя необходимото стимулиране. Но ако то не ще, не настоявайте.

Ако бебето е от тези, които обичат да си почиват и да задрямват от време на време, но между почивките суче добре, оставете го да продължава по този начин. Но ако не започне само отново да суче, по-добре е да не продължавате кърменето, нито пък да се опитвате да го будите. В противен случай ще отнемете неговия ентузиазъм и то ще стане безразлично към храненето.

Какво трябва да правите, ако кърмачето се буди веднага или малко след като го поставите в леглото. По-добре е да приемете, че за петте минути е изсукало достатъчно, за да задоволи глада си за следващите 2

часа, и не се опитвайте веднага да го храните отново. Ако можете да издържите, оставете го да поплаче. Дайте му биберон-зальгалка, ако вие и лекарят одобрявате това. Опитайте дали поставянето на грейка няма да го успокои (т. 276).

Целта е да го научите, че храната се дава през няколко часа и че то може да задоволи глада си само чрез активно сукане. Ако го храните непрекъснато в продължение на час и половина, то ще добие чувството, че храненето го преследва и за да се спаси, ще заспива.

След няколко седмици обаче независимо от вашия подход този неприятен период отминава и повечето бебета се отърсват от такъв начин на хранене. Ето защо, ако бебето се събуди наскоро след като сте го поставили в леглото, забравете теорията и го нахранете. Дайте му втори път гърдата, но ако можете да издържите, не продължавайте с трето или четвърто кърмене. Накарайте го да почака поне 1–2 часа.

128. Плоски или хлътнали зърна. Ако зърната са плоски или скрити (хлътнали) навътре в гърдата, майката може да има допълнителни трудности при започване на кърменето, особено ако бебето е лесно възбудимо. То може сърдито да плаче и да си дърпа главата назад, ако търси зърното и не го намира. Може да опитате няколко неща. По възможност сложете кърмачето на гърдата веднага след събуждането му, преди да се е раздразнило. Ако при първия опит започне да плаче, спрете и го успокойте, преди да опитате отново. Не бързайте! Понякога предварителният лек масаж с пръсти прави зърното по-изпъкнало. Два дни можете да използвате стъклено звънче (т. 140) през първите две минути на кърменето. Чрез него зърното ще се изтегли навън, след което бебето ще може да го поеме направо.

Впрочем, както бе обяснено в точка 103, зърното не е толкова важно при кърменето. То насочва бебето да обхване цялата ареола. Обаче тъканите, които скриват зърното навътре, не позволяват на бебето да я обхване лесно и удобно. Може би е най-ефикасно майката (или медицинската сестра) да изпеди с ръка малко мляко от гърдата (т. 137–138), така че ареолата да поомекне, да може да се притисне с палеца и показалеца и да се постави в устата на бебето.

129. Болки по време на кърменето. През първата седмица е възможно да получавате присвиващи болки в долната част на корема, щом бебето започне да суче. Това е нормално рефлекторно действие, чрез което кърменето помага на матката да се свие и възвърне в предишния си размер. След известно време тези болки изчезват.

Болките в зърното при започване на кърменето, които се явяват

през първите дни или седмици, са нещо обикновено, не означават нищо страшно и скоро изчезват.

130. Болезнени или напукани зърна. Непрекъснатите болки по време на кърмене обикновено се дължат на напукване на зърното и то трябва внимателно да се огледа, (Много малко майки са толкова чувствителни, че да продължават да чувствуват болки при здрави зърна). Ако зърното се напука (най-често поради това, че бебето го е дъвкало, вместо да обхване с уста цялата ареола), обикновено се препоръчва да се прекрати кърменето от тази гърда за 24–48 часа (или поне то да се намали до 3 мин. на всеки 8 часа). Лекарят може да предпише мехлем за разранените зърна. Друг метод е да се остави зърното сухо, недразнено от нищо и да има известен достъп на въздух около него. След кърмене оставете зърното 15 мин. открито. Махнете непромокаемата подплата от сутуена. Една майка с успех е използвала малка чаена цедка (без дръжка), поставена в достатъчно голям сутуен. За да се стимулират и облекчават гърдите, се препоръчва ръчно изцеждане на млякото 2–3 пъти в денонощие. При всяко последващо кърмене бебето суче от другата гърда.

Ако състоянието на зърното се подобри значително след почивка от 12 до 48 часа, можете да дадете на бебето да суче малко (може би 3 мин.), при положение че сукането не причинява болка. Ако всичко върви добре, продължете кърменето, но не повече от 5 мин. при всяко хранене през първия ден, по 10 мин. през втория, по 15 мин. през третия. Ако зърното отново се разрани и заболи, лекуването му чрез почивка се повтаря.

Друг метод за лекуване на напукани зърна е да се продължи кърменето със защитно звънче (т. 140). Този метод не е много успешен, тъй като не дава възможност за пълна почивка на зърното и освен това защитното звънче пропуска по-малко мляко от това, което майката би могла да изцеди ръчно.

131. Препълване на гърдите и ареолата. Има три различни вида препълване на гърдите. Причината за най-обикновения и най-често срещания от тях е препълването на синусите – резервоарите за мляко, разположени зад ареолата. Това не е неприятно за майката, но ареолата може да стане толкова твърда и плоска, че бебето не може да я обхване с уста и да я притисне с венците си. То може да обхване само зърното и при дъвкане да го разрани. Затова е важно майката или сестрата да изцедят достатъчно мляко от синусите така, че ареолата да омекне, за да може бебето да я обхване (т. 137, 148).

За да омекне ареолата, не е необходимо да се изцеди много мляко,

достатъчно е изцеждане от 2 до 5 мин. за всяка гърда.

Тогава майката може да притисне ареолата отгоре и отдолу, да я постави в устата на бебето и да му помогне да започне сукането.

Такова препълване на гърдите се случва най-често през втората половина на първата седмица. То трае 2–3 дни и не се повтаря през останалото време от кърменето.

132. Периферно препълване на гърдите. При другия тип се препълва не само ареолата, но и цялата гърда. Тя става твърда и болезнена. Повечето случаи са леки, но при тежките случаи, гърдните жлези се увеличават, стават необикновено твърди и извънредно болезнени.

Обикновените леки случаи се облекчават чрез незабавно кърмене. Ако ареолата е много твърда, може да се наложи предварително изцеждане на мляко.

При тежки случаи се налагат няколко различни процедури. Ако бебето не може да изсуче достатъчно мляко, за да облекчи гърдата, необходимо е да се направи цялостен масаж на гърдата, като се започва от периферията и постепенно се стига до ареолата. При масажа трябва да се използва какаово масло или крем, за да не се претрива кожата. Ареолата не трябва да се маже, защото става много хлъзгава и ще попречи на изцеждането, което е следващата процедура. Масажи на цялата гърда е изморителен за майката и трябва да се прави за частично облекчаване на препълването веднъж или няколко пъти дневно. Това затруднение обикновено трае 2 или 3 дни. Налагането на гърдите с мокри кърпи, натопени в поносимо гореща вода, е добра подготовка за масажа. Ако майката не знае как да прави масажа и да изцежда млякото и няма кой да я научи, може да използва помпа за изцеждане (т. 139). Между кърменията или процедурите гърдите трябва да бъдат здраво подкрепени от всички страни с голям стегнат сутиен или превръзка през рамото. Тя не трябва да сплесква гърдите, а да ги държи стегнато отдолу и отстрани. За късо време могат да се използват също и мехур с лед или грейка. Лекарят може да предпише и различни медикаменти. Ако изобщо се появи таква общо препълване, почти винаги то става през втората половина на първата седмица. Впоследствие то се среща рядко.

133. Втвърдени гърди и абсцес на гърдите. Третият вид препълване прилича на общото препълване по това, че излиза извън областта на ареолата и е болезнено. То обхваща обаче само една част от гърдите. Този вид понякога се нарича „втвърдени гърди“. Той се среща по-често след излизането от родилния дом. Процедурите са подобни на тези при общото препълване: горещи компреси, следвани от масажи на

препълнената област, подкрепяне с подходящ сутиен или превръзка, използване на мехур с лед или грейка между процедурите, продължаване на кърменето. Ако в гърдата се появи болезнено място, това може да бъде инфекция или абсцес. Кожата над него може да се зачерви. Премерете си температурата и се свържете с лекар. При съвременните методи за лекуване на инфекции може да не се наложи прекъсване на кърменето.

134. Когато майката е болна. При обикновено заболяване, когато майката си стои в къщи, възприето е кърменето да не се прекъсва. Наистина съществува вероятност бебето да се зарази, но това може да стане и ако не се кърми. Освен това повечето инфекции са заразни още преди появяването на каквито и да било симптоми. Общо взето, при бебетата простудните заболявания протичат по-леко, отколкото при възрастните.

135. При поникване на зъби. Не можете да се сърдите на бебето, че хапе, когато го сърбят венците или когато му поникнат два зъба. То не разбира, че причинява болка. При ухапване не само зърното боли, но може така да се разрани, че да наложи да се прекрати кърменето.

Повечето бебета могат бързо да се приучат да не хапят. Веднага сложете пръста си между венците на бебето и съвсем строго му кажете „Не!“. Това го учудва и обикновено го спира. Ако повтори, отново сложете пръста си, кажете „Не!“ и прекратете кърменето. Обикновено бебето започва да хапе към края на храненето.

РЪЧНО ИЗЦЕЖДАНЕ НА МЛЯКОТО И ИЗЦЕЖДАНЕ С ПОМПА

136. Цел. Изцеждането на млякото – ръчно или с помощта на помпа – се налага, когато кърмачето не може или не иска да суче, въпреки че майката има обилна кърма. Дребното недоносено кърмаче може да бъде твърде слабо, за да суче, или изобщо не трябва да бъде изваждано от кулвюза. То може да бъде хранено с майчино мляко от шише или гутатор. Когато майката е болна и се намира в болница или е нежелателно да има пряк контакт с бебето, млякото ѝ може да се събира и да се дава на бебето с шише (или да се изхвърля), докато тя бъде в състояние отново да кърми.

Когато е необходимо да се увеличи млякото или да се поддържа кърмата, гърдите трябва да се изпразват през равни интервали.

' При хрема или друго „простудно“ заболяване най-добре е – ако има такава възможност – майката да предостави грижите за бебето на

друго лице, а тя да влиза при него само за кърмене, като преди това си сложи четирислойна марлена маска пред устата и носа. Понякога и обикновената хрема може да се предаде на бебето и да протече при него с усложнения (Бел. ред.).

По време на отбиване гърдите се изпразват частично, за да се спестят болките на майката. Млякото се изцежда толкова често, колкото е необходимо, и само дотолкова, че да се намали напрежението в гърдите.

Най-добре е още в родилния дом някоя опитна медицинска сестра да ви покаже как да изцеждате ръчно.

Млякото, отделено от жлезистата тъкан в цялата гърда, минава през малки канали към средата на гърдата и се събира в 15–20 синуса (резервоари), разположени зад ареолата (тъмно оцветената кожа около зърното). При ръчното изцеждане млякото се изстиска от синусите и излиза навън.

137. Ръчно изцеждане. По-често използваният метод за ръчно изцеждане се състои в периодично притискане на синусите между палеца и показалеца. Най-напред, разбира се, измийте ръцете си със сапун. За да се приложи натиск върху синусите, разположени дълбоко зад ареолата, трябва да поставите върха на палеца и показалеца от двете страни на ареолата (там, където тъмната кожа граничи с нормално оцветената). Натиснете пръстите дълбоко, докато опрат в ребрата. При това положение стискайте ритмично. С дясната ръка изцеждайте от лявата гърда, като държите чашата в лявата ръка, и обратно. Главното е да натискате навътре в края на ареолата. Самото зърно не се стиска и не се докосва. С всяко притискане на млечната жлеза можете да получите повече мляко, ако същевременно изтегляте пръстите си малко напред към зърното, за да се довърши изцеждащото движение, като имитирате движението на жлезите при сукане. След това трябва да преместите палеца и показалеца по посока на часовниковата стрелка, за да се изпразни гърдата напълно (фиг. 3).

138. Друг метод за ръчно изцеждане. Друг, по-рядко използван, но ефикасен метод е притискането на синусите между палеца и вътрешния ръб на чаена чаша с наклонени стени (много трудно е ареолата и палецът да влязат в чаша с прави стени). Ако ще пазите млякото за няколко часа, чашата трябва да бъде стерилизирана.

Преди всичко измийте ръцете си с вода и сапун. Притискайте долния ръб на чашата дълбоко в лявата гърда при долния ръб на ареолата и наклонете малко чашата нагоре, като я държите с лявата ръка. Поставете палеца на дясната си ръка върху горния ръб на ареолата. Така тя ще

се окаже притисната между десния ви палец и ръба на чашата. Натиснете силно с палеца навътре към ръба на чашата и след това надолу към зърното. По този начин млякото от синусите се изстиска и тръгва по каналчетата през зърното. Когато натискате към зърното, не плъзгайте палеца си по тъмната кожа. Тя трябва да се движи заедно с него. При това не е необходимо да се стиска или дори да се докосва зърното (фиг. 4).

След добиване на известен опит ще можете да изцеждате млякото на фино разпръснати струи. В първите няколко дни

Фиг. 4

палецът ще се изморява, но това няма да продължи много. За 20 мин. ще можете да изпразвате пълна гърда, но ако още се учите, ще ви бъде необходимо малко повече време. Ако искате да изпразните гърдата напълно, след като бебето е сукало, това няма да ви отнеме повече от няколко минути. При пълна гърда млякото излиза на струи, при по-празна – на капки. Спрете, когато не излиза повече мляко. Естествено, ако почакате 10 мин., гърдата ще отдели още мляко, но не трябва отново да я изпразвате.

139. Помпи. Има три вида помпи. Най-простата, евтина и лесно достъпна е стъклената, с гумен балон за създаване на вакуум. По-ефикасна, но по-рядко се употребява водната помпа. Тя се свързва с водопроводния кран и при ритмично отваряне и затваряне на крана се създава вакуум, изсмукващ млякото от гърдите. Съществуват и електрически помпи.

ОТБИВАНЕ

Отбиването е важно не само за бебето, но и за майката, и то не само във физическо, но и в психическо отношение. Майката, която е придавала голямо значение на кърменето, може да се почувствува донякъде разочарована и потисната, когато отбие детето, като че ли е загубила част от близостта си с него или е загубила част от своята човешка значимост. Това е още една причина, поради която отбиването трябва да става по възможност постепенно.

141. Отбиване при недостатъчна кърма. Отбиването е лесно, когато майката има малко мляко. Обикновено не е необходимо да пристяга гърдите си и да ограничава приемането на течности. Майката престава да кърми и чака. Ако гърдите се препълнят така, че да започнат да болят, може да постави бебето на гърдата за 15–30 секунди. Това ще

облекчи напрежението, без да стимулира гърдите. При ново напрежение повторете отново. Ако майката отделя умерено количество мляко, отбиването трябва да става постепенно. И в този случай не се налагат притягане на гърдите и ограничаване на течностите. Опитайте да пропускайте всяко второ кърмене. Ако след ден-два гърдите не се препълнят, прекъснете редовното кърмене, но ако след това чувствувате напрежение в тях, давайте на бебето да суче за късо време.

Ако нямате възможност да се съветвате с лекар, използвайте указанията за изкуственото хранене в т. 164.

142. Внезапно отбиване. Може да се наложи изведнъж да отбиете бебето поради сериозно заболяване или спешно заминаване. (При полски заболявания обикновено не е необходимо да се отбива кърмачето. Лекарят ще прецени това). Един от начините е майката да ограничи поемането на течности, да пристегне гърдите и да постави мехур с лед върху тях. Но това е много неудобно. По-добър начин за облекчаване на препълнените гърди е изцеждането – ръчно или с помпа. Лекарят може да ви препоръча и няколко инжекции за намаляване на млякото.

143. Постепенно отбиване и приучаване към хранене от чаша във втората половина на първата година. Ако майката има много мляко, колко дълго трябва да кърми? Най-добре и най-естествено е да кърми, докато бебето е готово да се храни от чаша. Както е посочено в т. 225, някои бебета са готови за отбиване по-рано от други. Повечето естествено хранени кърмачета са готови между седмия и десетия месец. (За разлика от изкуствено хранените, повечето от които не искат да се разделят с шишето до година и няколко месеца.)

Разумно е да давате по глътка мляко от чаша след петия месец, така че да може бебето да свикне, преди да започне да упорствува. След шестия месец го насърчавайте само да държи чашата (вж. т. 222–224). През второто полугодие, обикновено между седмия и десетия месец, желанието му за сукане намалява. То суче по-кратко време. Ако добре пие от чашата, вече е готово за постепенно отбиване. Давайте му чашата на всяко хранене и увеличавайте количеството на млякото в нея паралелно с неговото желание за повече храна, но продължавайте да го кърмите в края на всяко хранене. След това изпускате по едно кърмене дневно – това, към което проявява най-малък интерес, и му давайте само от чашата. Това обикновено става на закуска или на обед. След една седмица започнете да пропускайте по още едно кърмене, ако бебето не възразява, а след още една седмица отменете и последното кърмене. Не насилвайте кърмачето! При заболяване или поникване на зъби кърмачето може да

поиска да се върне отново към по-често кърмене. Това е естествено и тук не се крие никаква опасност. Като си помислите каква радост му е доставяло кърменето още от първия ден, нищо чудно, че то иска да се върне към него. Добре е да избягвате други съществени промени в живота на кърмачето по време на отбиването (например пренасяне в друга къща или приучаване към гърне).

При съвсем постепенно отбиване обикновено гърдите на майката не създават проблеми. Но ако по някое време те се препълват, дайте на бебето да суче в продължение на 15–30 секунди, за облекчаване на напрежението. Обаче не му разрешавайте да суче 5 мин., защото това ще стимулира гърдите.

Понякога майката се страхува да отбие бебето напълно, защото то не изпива от чашата толкова мляко, колкото е изсукувало. Това може да отложи отбиването за неограничено време. Бих ви посъветвал да прекратите кърменето, ако кърмачето изпива средно по 120 г от чашата при всяко хранене или общо 360–480 г на ден. След прекъсване на кърменето то вероятно ще увеличи общото количество дори и над 480 г. Това количество обикновено му е достатъчно, като се вземат пред вид и останалите храни, които то получава.

За предпочитане е да отбиете кърмачето до края на първата година, ако изглежда готово за това. По-късно детето рядко желае да суче и има опасност кърменето да продължи само за приспиване. Ако майката продължава да кърми и във възрастта, когато кърменето вече не е необходимо за бебето, то става навик и може да направи детето неестествено зависимо от майката.

Някои други аспекти на отбиването се разглеждат в т. 222–228.

144. Постепенно отбиване и приучване към шишето през първите 6 месеца. Има много майки, които или не могат, или не искат да кърмят своето бебе до края на първата година, когато то ще бъде готово да премине към хранене от чаша. Обикновено кърмата намалява. Бебето плаче от глад и не наддава достатъчно. Едно гладно бебе много рядко се противи на шишето. Бързината на отбиването зависи от това, колко мляко отделя майката.

Ако млякото ви бързо намалява и бебето е доста гладно, а не можете да се консултирате с лекар, направете пълна доза млечна смес по указанията от т. 164 или 165. Давайте му шишето на всяко хранене, след кърменето, като го оставяте да поема толкова, колкото иска. Пропуснете кърменето в 18 ч. След два дни пропуснете кърменето в 10 ч. Премахвайте през 2–3 дни и останалите кърмения в следния ред: 14, 22, 6 ч,

(Ако майчиното мляко намалява постепенно и на бебето не му достига съвсем малко, по-добре е отначало да замените с шише само по едно хранене дневно, както е описано в края на този параграф.)

Да предположим, че имате достатъчно кърма и няма опасност тя да намалее. Но майката иска да кърми само през първите няколко месеца и да даде възможност на бебето си да укрепне, но не иска да продължава да кърми по-късно. Колко време трябва да кърми? Разбира се, няма точен отговор на този въпрос. Преимуществовата на майчиното мляко, неговата чистота и лесна смиланост отначало са много ценни за бебето. Няма определена възраст, когато тези предимства изведнъж губят своето значение. Психическите преимущества на кърменето също загубват своето значение в някой определен период. Разумно време да се премине към шише е възрастта около 3 месеца, тъй като към тази възраст храносмилателната система на бебето вече относително се е уредила. Коликите ще да са вече преминали. Бебето е заякнало и ще продължава бързо да наддава. Но ако майката иска да продължи кърменето до четвъртия, петия или шестия месец или пък да прекъсне още на втория месец – също може. По-безопасно е да се избягва отбиването през горещия сезон.

Ако възнамерявате да отбиете бебето по някое време след втория месец, добре е от втория месец нататък да привикнете бебето към шише, като редовно му давате шише с млечна смес два-три пъти седмично, или ако предпочитате, всеки ден.

Ако имате достатъчно мляко, за предпочитане е отбиването отначало да стане постепенно. Най-напред пропуснете едно кърмене, например в 18 ч., и вместо него дайте шише. Нека бебето да поеме толкова, колкото иска. Изчакайте 2–3 дни, докато гърдите се приспособят към промяната. Тогава пропуснете и кърменето в 10 ч. и го заменете с второ шише. След 2–3 дни пропуснете и кърменето в 14 ч. Сега бебето се кърми само в 6 и 22 ч., а останалите 3 пъти се храни от шише. Може да се наложи да изчакате по 3–4 дни, преди да премахнете и тези две кърмени. Даже и да не е време за кърмене, ако гърдите се препълнят, дайте на бебето да посуче няколко секунди или изцедете малко мляко (ръчно или с помпа), за да се облекчи напрежението на гърдата. В такъв случай няма да се наложи да се пристягате или да намалявате течностите.

145. Ако бебето отказва шишето. Двумесечно или по-голямо бебе, което не е свикнало да се храни с шише, може решително да го откаже. Опитайте в продължение на една седмица да му предлагате млечна смес с шише веднъж или два пъти дневно преди кърмене или преди даване на

твърда храна. Не го насилвайте, не го дразнете. Прибирайте шишето, ако бебето отказва, и му давайте останалата част от яденето, включително и кърма. След няколко дни опитайте отново.

Ако все още отказва, опитайте да изпуснете кърменето в 14 ч. и вижте дали при това няма да огладнее достатъчно, така че да приеме шишето в 18 ч. Ако все още отказва, в 18 ч. ще трябва да го накърмите, защото гърдата ще е препълнена. Но няколко дни продължавайте да изпускате кърменето в 14 ч. Ако първия ден не сте успели, в следващите може да успеете.

Следващата стъпка е да изпуснете кърменията през едно в денонощието (кърмете в 6, 14 и 22 ч.) и намалете или изобщо спрете твърдите храни, така че бебето да остане доста гладно.

Единствената друга възможност е да прекъснете кърменето напълно и да го накарате да капитулира чрез глад. Оставям това като последно, защото е драстична мярка както за бебето, така и за майката.

Тя може да използва помпа или да изцежда ръчно (т. 137–139) за облекчаване на напрежението и болките в гърдите.

ХРАНЕНЕ ОТ ШИШЕ

РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ МЛЯКО

146. Какво представлява млечната смес, приготвена по рецепта?

В нея няма нищо тайнствено. Това е смес от краве мляко, вода и захар. (Понякога лекарят не препоръчва захар.) Водата и захарта се използват, за да се направи сместа по-близка по състав до майчиното мляко. Кравето мляко, което използвате, може да бъде сгъстено, пастьоризирано пълномаслено прясно мляко или пък мляко на прах. Всяко има своите преимущества. Използват се и различни видове захар. Най-обикновените са кристалната (обикновената) захар, царевична гликоза, смес от декстрин и малтоза (малцова захар) и др.

Необходимостта от стерилизация на всички съставки и на шишетата произтича от това, че млякото способствува не само за развитието на кърмачетата, но и на микробите. Ако няколко бактерии попаднат в млечната смес при приготвянето ѝ, до следващия ден те многократно се размножават, особено ако тя не се държи в хладилник. Сваряването на млечната смес я прави и по-лесно смилаема.

Лекарят ще предпише най-подходящото мляко за вашето бебе с оглед на неговите нужди и наличните видове млека. Най-разпространените от тях са изброени по-долу.

¹ У нас все още се употребява широко прясно и кисело (квасено) краве мляко. Млякото трябва да бъде винаги подварено даже когато е пастьоризирано и предлагано в бутилки. За деца през първия месец след раждането то се разрежда наполовина (1 част мляко и 1 част 3% оризова отвара), от 2-ия до 5-ия месец – 1/3 (2 части мляко и 1 част 3% отвара ги браниш или от овесени ядки), а от 5-ия месец се дава на кърмачетата неразредено. На 100 мл млечна смес (равна на 2 кафени чашки) се прибавят 5 г захар под формата на захарен сироп. И в нашата страна все повече се разширява употребата на хуманизирано мляко на прах, което, разтворено в съответно количество преварена вода, представлява млечна смес, по състав приспособена към състава на майчиното мляко. Такова е напр. произведеното у нас мляко Бебе 1 или вносното Нипана 2, които се приемат охотно и понасят много добре от повечето кърмачета. При изкуствено и смесено хранене тези млека имат значителни предимства пред прясното и квасеното краве мляко, особено за малките кърмачета в

първите седмици и месеци след раждането: 1) те имат постоянен състав, приспособен към състава на женското мляко; 2) те не са замърсени с бактерии; 3) простият и бърз начин на приготвянето им.

147. Сгъстено мляко. От него е извлечена повече от половината вода. (Не трябва да се бърка с кондензираното подсладено мляко, което не е подходящо за бебето.) Сгъстеното мляко има няколко преимущества. Обикновено то се продава щателно стерилизирано в консервени кутии и при отваряне на кутията в него няма нито един микроб. На много места по света то е по-евтино от прясното мляко. Неразпечатаната кутийка може да се съхранява неограничено време без хладилник. На вкус то винаги е едно и също независимо от това, къде е купено, и на бебето, което пътува, не се налага да се пригажда към различни млека. То е по-лесно смилаемо от прясното мляко и по-рядко причинява алергични прояви от типа на екземата.

След изброяването на тези преимущества вие сигурно се учудвате защо повечето хора използват прясно мляко. Главните причини са навиците и вкусовете. Някои по-големи деца и възрастни, свикнали с прясно мляко, не харесват вкуса на сгъстеното мляко. Но бебетата го харесват и нямат нищо против заменянето на едното с другото. Няма причини, поради които бебето да не продължи да пие с години сгъстено мляко (вж. т. 221).

Тъй като сгъстеното мляко е около 2 пъти по-концентрирано от прясното, то се разрежда наполовина с вода. В нашата страна към сгъстеното мляко е прибавен витамин D.

Съществуват много марки сгъстено мляко. Всичките имат почти еднакъв състав и не трябва да се тревожите при преминаване от една марка към друга.

148. Разновидности на сгъстеното мляко и млякото на прах. Съществуват редица разновидности на тези млека с различни търговски названия. Техният състав е подбран с оглед на по-близкото сходство с майчиното мляко и много лекари ги препоръчват широко в своята практика. Към всичките е прибавена захар, така че няма нужда майката да слага, и в някои от тях са намалени белтъчините. Тези млека трябва да се използват по препоръка на лекаря и да се разреждат според указанията.

149. Пастьоризирано мляко. Ако ще пригответе храната с прясно, а не със сгъстено мляко, за предпочитане е то да бъде пастьоризирано. При пастьоризирането млякото се загрява преди бутилиране и по този начин се убиват всички вредни за човека бактерии. облекчава труда на майката; 4) могат да се съхраняват продължително време и да се

употребяват през всички сезони на годината.

За новородени, недоносени и хипотрофични деца се произвеждат специални млека на прах (Бебе 0, Нутана 0 и 1) и други диетични храни, които се предписват от лекар (бел. ред.).

150. Хомогенизираното мляко е пастьоризирано мляко, в което масните капчици са разбити на много по-дребни частици;

по този начин мазнините стават по-лесно смилаеми. Каймакът не се отделя отгоре, а остава размесен в цялото мляко. Хомогенизираното мляко има своите преимущества за бебетата, които трудно смилат млякото. То образува по-малко каймак от обикновеното мляко и не запушва лесно биберона.

151. Пастьоризирано мляко с добавка на витамин D се продава в някои райони.

152. Суровото мляко е непастьоризирано, получено направо от кравата, и трябва да се вари 5 минути не само за бебетата, но и за децата от всички възрасти. Това се прави, за да сте сигурни, че не съдържа бактерии, които предизвикват диария, ангина, туберкулоза и други инфекции. Суровото мляко от някои породи крави е по-мазно от обикновеното мляко, което се продава, и може да наруши храносмилането на бебето. В такъв случай трябва да отливате малко от неговия каймак, така че останалото да прилича на млякото, което се продава;

153. „Пълноценно“ мляко е израз, използван при приготвянето на млечни смеси. Това означава, че нормалното количество каймак е размесен в цялото мляко. Ако пълномасленото пастьоризирано мляко не е хомогенизирано, разклатете бутилката, за да се размеси каймакът равномерно в цялото мляко. Така ще направите млякото „пълноценно“. Правете това, преди да отлеете млякото за приготвяне на сместа. Ако оставите каймака отгоре и използвате млякото от горната част на шишето, млечната смес ще бъде много богата на мазнини. От друга страна, ако каймакът в горната част се отлее, сместа ще бъде силно обезмаслена. Не е необходимо да разклащате хомогенизираното мляко, защото в него не се отделя каймак.

154. Полуобезмаслено мляко, от което половината каймак е извлечен, се предпочита от някои лекари за хранене на недоносени бебета, докато достигнат теглото 2,5 кг, защото е по-лесно смилаемо от пълномасленото мляко. (Обезмасленото мляко, от което е извлечен целият каймак, е много слабо за хранене на недоносени бебета.)

Полуобезмаслено мляко на прах може да се намери и в кутии. При повечето марки, за да получите течно полуобезмаслено мляко прибавете

50 г вода към една равна супена лъжица мляко на прах (виж етикета). Упътвания за разреждане са дадени в т. 156.

' У нас не се приготвяла витаминизирано пастьоризирано прясно краве мляко. Но в заместителите на майчиното мляко – хуманизираните млека на прах – Бебе 1 и 0, се съдържа витамин D във физиологични дози; също така в Humana 0. 1 и 2 се съдържа витамин D по 400 МЕ в един литър готово мляко (бел. ред.).

Някои млекоцентрали произвеждат пастьоризирано полуобезмаслено мляко в бутилки. Или можете да купите пълномаслено пастьоризирано мляко и да извлечете половината каймак с надупчена лъжица (или кръгла мерителна лъжица).

155. Обезмаслено мляко (при диария). Обезмасленото мляко или полуразреденото обезмаслено мляко често се предписва при диария като по-лесно смилаемо.

Когато е във вид на прах, за получаването на течно обезмаслено мляко е необходимо смесването на 50 г вода с една равна супена лъжица от праха (вж. етикета и т. 156). Някои млекарници продават обезмаслено пастьоризирано мляко.

За да пригответе разрежено обезмаслено мляко, размийте една равна супена лъжица прах в 100 г вода.

156. Мляко на прах. Пълномасленото мляко на прах е удобно, ако пътувате с вашето бебе или ако живеете някъде, където не можете да намерите сгъстено мляко или подходящо прясно мляко. То е леко и можете да носите голям запас. Но то е по-скъпо от пряското и от сгъстеното мляко. От него ще получите течно пълномаслено мляко, като размиете една равна супена лъжица прах в 50 г вода. Ако за приготвянето на сместа сте използвали 300 г сгъстено мляко, 600 г вода и 2 пълни супени лъжици кристална (обикновена) захар, при употреба на мляко на прах ще трябва да използвате 10 пълни супени лъжици. Размийте праха в 900 г вода и прибавете 2 пълни супени лъжици захар.

Сварете необходимото количество вода и разтворете захарта в праха и го разбийте със стерилизирана вилица или с тел за разбиване на яйца.

След отваряне на кутията млякото на прах трябва да се държи в хладилник.

Дотук се говори за пълномаслено мляко на прах. Има други видове мляко на прах, в които пропорциите на отделните съставки са изменени. Те трябва да се използват под лекарски надзор.

157. Кисели млека. Подкиселените млека се приготвят по два

начина. В млекоцентралата (или в болницата) поставят в пастьоризираното мляко бактерии, които произвеждат млечна киселина. Другият начин – чрез прибавка на млечна киселина към пастьоризираното или сгъстено мляко – може да се прилага и в къщи. За някои бебета млякото, подкиселено с млечна киселина, е по-лесно смилаемо от обикновеното мляко. Лекарите често го предписват на бебетата с лошо храносмилане, с чести повръщания или на бебета, склонни към диария. Някои лекари по правило го предпочитат за всички бебета. Подкиселеното мляко не благоприятствува развитието на болестотворни бактерии и е по-сигурно от прясното мляко, особено при липса на хладилник. Количествата на млякото, водата и захарта са същите, като в обикновената млечна смес.

Изисква се умение, за да се приготви мляко с млечна киселина в дома. Три важни неща са: млякото и водата да са добре охладени, да се подкисели млякото съвсем постепенно и да не се нагрива много след подкиселяването. Сварете млякото в една тенджера и след като изстине, го охладете в хладилника. В друга тенджера сварете водата със захарта и я охладете. Прибавете една пълна чаена лъжичка специално пречистена млечна киселина към водата и захарта. (Това е обикновеното количество за общо 670–840 г млечна смес. За по-малка доза използвайте съответно по-малко.) Бавно прибавете подкиселената вода към млякото, като бъркате непрекъснато. Ако някой може да ви помогне, нека да излива подкиселената вода в млякото, докато вие бъркате непрекъснато с тел за разбиване на яйца. По този начин се избягва натрупването на киселина в една част от млякото и образуването на жилави късове пресечено мляко, които не могат да минат през биберона. За това киселината се разтваря във водата, за да се разреди, преди да се смеси с млякото. Ако не използвате вода за млечната смес, бих ви посъветвал да разбъркате млечната киселина в 30 до 50 г вода, преди да я прибавите към млякото.

Затопляйте шишето във водна баня постепенно и не го прегрявайте. Ако внимателно пригответе млякото с млечна киселина, то спокойно ще мине през дупките на биберона. Ако е необходимо, уголемете дупките.

В някои големи градове можете да намерите пълноценно мляко, подкиселено с млечна киселина. Обикновеното е доста скъпо. Можете да го намерите и във форма на прах в аптеката. При приготвяне на млечната смес се прибавя вода и захар както при приготвянето на обикновеното мляко.

' У нас квасено мляко, употребявано като национална храна от цялото население, от дълги години и досега широко се употребява и като

храна за кърмачетата – пълноценно или в съответни разреждания. Ферментацията на млечната захар и образуването на млечна киселина стават под действието на специфични български видове на млечнокиселите – и някои други бактерии, които се внасят в подвареното и охладено до 45°C прясно мляко чрез подквасата и придават специфичен и особено приятен вкус на българското кисело мляко.

Квасеното мляко в бурканчета, което се продава в млекарниците у нас, не е предназначено за кърмачета. Ако едно кърмаче се храни с квасено мляко, майката трябва ежедневно да кваси за него мляко в дома. След като млякото се е подквасило, то трябва да бъде престояло на студено най-малко 2 часа, за да се прекъсне процесът на ферментация и се избегне прокисването на млякото. Преди употреба да се затопля до температурата на тялото (бел. ред.).

158. Изкуствени млека за бебета и деца, които са алергични към истинското мляко, се правят от разни хранителни смеси – най-често от соево брашно и захар.

ВИДОВЕ ЗАХАР

Лекарят ще предпише такава захар, която е най-подходяща за вашето бебе. Тук са дадени по-употребяваните видове захар.

159. Обикновена кристална захар (от захарната тръстика) масово се използва при приготвянето на млечни смеси, защото е евтина, навсякъде се намира и обикновено е подходяща. Тъй като е напълно рафинирана, в нея няма нищо, което да разхлабва, ако бебето е склонно към запек. Най-голямото количество захар, което се прибавя към млякото, е 2–3 пълни супени лъжици.

160. Кафявата захар е нерафинирана тръстикова захар. Тя е полезна, когато изпражненията на бебето са твърди и сухи. По хранителна стойност тя се равнява на кристалната захар.

161. Царевичната гликоза широко се използва при приготвянето на млечни смеси. Тя съдържа захар и декстрин. Декстринът е нещо средно между захар и скорбяла. В червата гликозата бавно и постепенно се превръща в захар. Така организмът поема необходимото количество захар, без тя да попада в червата наведнъж, което би предизвикало обилно отделяне на газове. Ето защо декстриновата смес се счита като по-подходяща за бебе, което отделя много газове и е склонно към разхлабване. Може да се дава и на бебета с добро храносмилане.

Тя е евтина. Използуваните количества за денонощието са същите като при кристалната захар – 2 до 3 супени лъжици. Обикновено се използва светлата гликоза. При склонност към запек се дава тъмната, която е по-малко рафинирана и действа слабително.

162. Препаратите от декстрин и малтоза (малцова захар) приличат на царевичната гликоза, но са във форма на прах и по-скъпи. Една супена лъжица има два пъти по-малка хранителна стойност (калории) от кристалната захар. Така че, ако използвате такъв препарат, трябва да слагате по две супени лъжици от него вместо една лъжица кристална захар. Денонощното количество е четири до шест супени лъжици.

163. Млечната захар е естествената захар на майчиното и на кравето мляко. Тя е подходяща за приготвяне на млечни смеси, но е скъпа. Една и половина супени лъжици от нея се равняват на една супена лъжица кристална захар.

МЛЕЧНИ СМЕСИ ЗА ИЗВЪНРЕДНИ СЛУЧАИ

В следващите страници са дадени две рецепти за приготвяне; на млечни смеси за родители, които не са в състояние да се консултират с лекар относно храненето на бебето. Ако заведете бебето в детската консултация, въз основа на възрастта, килограмите, наддаването и храносмилането на бебето ще ви бъде дадена подходяща рецепта за приготвяне на млечната смес. Това е единственият правилен начин за решаване на този въпрос. Но ако сте съвсем отдалечени и ако бебето ви е здраво и нормално, можете да използвате рецептите, дадени тук.

164. Средно разредена млечна смес, подходяща за новородени или за бебета с лош апетит:

Стъстено мляко 300 г

Вода 600 г

Царевична гликоза – 2 равни супени лъжици

От тези съставки ще получите общо 900 г млечна смес, която е повече от достатъчна за едно бебе с тегло 4,5–5 кг за денонощието.

По колко грама и в колко шишета? Трикилограмовото бебе може да се нуждае от около 90 г на всеки три часа през деня (6, 9, 12, 15, 18) и на четири часа през нощта (22 и 2) – общо 630 г за денонощието.

Три и половина или четирикилограмовото кърмаче може да се нуждае от около 120 г на всеки 4 часа от денонощието (6, 10, 14, 18, 22, 2) през първата седмица или общо от 720 г. Но обикновено след няколко

седмици, ако бебето бъде събудено и нахранено в 22 или 23 ч., то ще проспие храненето в 2 ч. Тогава налейте по-големи количества млечна смес в по-малки шишета.

Вие можете да разделите общото количество храна по най-подходящия начин въз основа на това, колко шишета кърмачето иска за денонощието и колко грама изядва на всяко хранене.

Например в първите седмици общото количество храна от 900 г за бебе с тегло 3,5–4 кг можете да разделите по равно в осем шишета. Ако се задоволява с шест шишета в денонощието, можете да използвате останалите две шишета за първите

' У нас някои от тези рецепти са неприложими, не само поради липсата на някои от предложените съставки, но и поради различията в традициите на храненето и в организацията и отглеждането на кърмачето, както и в условията на бита. Толкова повече, че у нас съществува възможността да се използва хуманизирано мляко – Бебе 1 или Humana 2, а при липсата на такива съответно на възприетата у нас традиция се използва квасено краве мляко. Виж. бел. към т. 146. бел. ред.

две храненета на следващото денонощие и да пригответе следващата доза по-късно през деня. Или пък може да изхвърлите останалото мляко (или да го използвате за готвене) и да пригответе следващата доза по едно и също време през деня.

Отначало обаче повечето бебета се будят нередовно. Ако лекарят ви е препоръчал режим на свободно хранене (да храните бебето повече през деня, когато е гладно независимо от часа), двете допълнителни шишета могат да са необходими за бебе, което се буди повече от 6 пъти в денонощието. Малко вероятно е обаче бебе с тегло 3,5–4 кг да изядва повече от 600–720 г в денонощието, така че в някои от шишетата ще остане по малко мляко.

Ако през първите седмици бебето иска да яде по-често, отколкото сте планирали, и шишетата не ви стигнат, можете по-рано да пригответе следващата млечна смес. Ако поради това часът за приготвяне на дозата стане неудобен, можете да пригответе млечна смес два пъти дневно.

С увеличаване на възрастта на бебето постепенно се намалява броят на всекидневните хранения, увеличава се количеството млечна смес на всяко хранене, както и общото дневно количество. При тези изменения вие ще можете да решите кога да увеличите количеството на млечната смес във всяко шише и да намалите броя на шишетата. От 900 г можете да пригответе шишета по около 110 г, 7 шишета по около 130 г, 6 шишета по около 150 г и 5 шишета по около 180 г.

165. Неразредена млечна смес за бебета, които не се задоволяват вече от разредената смес (при тегло около 5 кг);

Сгъстено мляко

Вода

Царевична гликоза

390 г 570 г

3 супени лъжици

От тази доза можете да напълните 6 шишета по около 160 г, 5 шишета по около 195 г или 4 шишета по около 240 г.

166. Временно използване на разредена смес. (Упътвания за тези, които не могат да се консултират с лекар. Ако можете да се свържете с лекар, всички промени трябва да бъдат съгласувани с него.) Сместа може временно да се разрежда, ако напр. бебето страда от храносмилателни смущения или от диария или пък ако новороденото няма апетит и поема само половината от всеки биберон.

Ако шишетата са приготвени с нормалната млечна смес, отлейте половината и прибавете същото количество преварена вода. С отлятата смес пригответе 1–2 допълнителни шишета. Ако в момента пригответе сместа, пригответе я както обикновено, но налейте само половината от обичайното количество във всяко шише и допълнете с равно количество преварена вода. От останалата смес пригответе 1–2 допълнителни шишета, като я разредите по същия начин.

Този метод на разреждане може да ви се струва разточителен, но е по-сигурен, отколкото ако се впуснете в сложни изчисления. Освен това полезно е да имате 1–2 резервни шишета млечна смес. При разредена млечна смес бебето може изведнъж много да огладнее.

ПРИГОТВЯНЕ НА МЛЕЧНИТЕ СМЕСИ

Има различни начини за приготвянето на млечните смеси. На кои от тях ще се спрете, зависи от съветите на лекаря или на медицинската сестра, от това, колко специални съдове имате и кой начин намирате за най-лесен.

Фиг. 5

Общо взето, има два различни начина. Първият е с крайна стерилизация, защото стерилизирането на сместа и на шишетата се извършва накрая, след като тя е налята в тях. Този начин е най-простият и най-сигурният. Единственото неудобство е, че от млякото ще се отдели повече

каймак, който може да запуши дупките на биберона, защото няма възможност за прецеждане на млечната смес след нейното сваряване.

Вторият понякога се нарича асептичен метод, защото стерилизацията на храната, шишетата и другите принадлежности се извършва поотделно. Тогава трябва да вземете мерки за стерилност (подобно на лекарите и сестрите при операция), за да предотвратите попадането на микроби при прецеждането на млечната смес в шишетата и при затварянето им. Тази стерилизация се налага, защото микробите се развиват добре в млякото и могат многократно да се размножават в периода от приготвянето на общата доза до консумацията на отделните шишета, ако не се държат в хладилник.

167. Грижа за шишетата и бибероните след употреба. След изпразване на шишето, изплакнете го, прекарайте вода през биберона, за да се премахне каймакът, и добре измийте шишето, биберона и капачето с гореща вода и сапун с помощта на четка за шишета. Изплакнете ги и ги оставете да се отцедят (фиг. 5).

Измиването е по-лесно, ако е непосредствено след употреба. Но ако предпочитате, можете да измивате всички шишета, биберони и капачета наведнъж, преди приготвянето на храната.

Ако се запушват дупките на бибероните, всекидневно ги почиствайте с клечка за зъби (вж. също т. 182).

ПРИГОТВЯНЕ НА МЛЕЧНАТА СМЕС С КРАЙНА СТЕРИЛИЗАЦИЯ

При този метод стерилизацията се извършва накрая, след като храната е вече в шишетата.

168. Принадлежности (вж. тяхното описание в т. 48–53).

1. 250 милилитрови шишета (стъклени биберони) за хранене – толкова, колкото са необходими за бебето, за да поема цялата дневна доза храна. Отначало 6–8 за денонощието и едно допълнително шише за вода.

2. Същият брой пластмасови (гумени) биберони, капачета и пластмасови пластинки.

3. Еднолитрова мярка, стъклена или емайлирана, или друг подходящ съд (т. 52).

4. Супена лъжица за разбъркване.

5. Комплект измерителни лъжици и нож за изравняване на захарта

в лъжицата, ако употребявате кристална захар.

6. Ножче за отваряне на кутиите със сухо мляко.

7. Съд с капак за изваряване и телена кошничка за шишета.

169. Разбъркване на сместа. Да предположим, че рецептата е следната:

Сгъстено мляко

Вода

Царевична гликоза

300 г 600 г

2 супени лъжици

искате да напълните 7 шишета по 130 г.

Налейте 600 г вода от чешмата в еднолитровата мярка. Сложете две равни лъжици царевична гликоза и я бъркайте, докато се разтвори (това става по-бързо в топла вода(фиг. 6а и 6б).

фиг. 6а Фиг. 6б

Измийте с четка и сапун кутийката със сгъстено мляко и пробийте две дупки една срещу друга – през едната да изсипвате млякото, а през другата да влиза въздух (фиг.)

Фиг. 6в

Сипете 300 г сгъстено мляко в еднолитровата мярка, при което общото количество на сместа ще стане 900 г

Фиг. 6г

Разбъркайте млечната смес със супена лъжица и на лейте по 130 г от нея в седем шишета

фиг. 6д

170. Стерилизация на млечната смес. Затворете шишетата. Ако използвате биберони, които се закрепват посредством пластмасово капаче, поставете бибероните обратно, захлупете го с капачето и тогава ги завинтете. Не завинтвайте докрай, за да може въздухът да излиза и влиза при нагриване и охлаждане (фиг. 7).

Ако използвате биберони, които се поставят направо върху гърлото на шишето, не ги слагайте, докато не стане време за хранене. Захлупете шишетата със стъклени или алуминиеви капачки.

Наредете шишетата в кошничката и я поставете в съда за стерилизация, като налейте в него 3–5 см гореща вода и го оставете да заври на печката. Водата трябва да ври 25 мин. (фиг. 8).

Напоследък бе установено, че най-малко каймак, който може да запуши дупките на биберона, се образува тогава, когато храната се остави да изстине бавно, без да се разклаща. Затова изключете печката и

оставете съда да изстине.

След това затегнете капачетата на шишетата и ги поставете в хладилника.

Фиг. 7

Фиг. 8

Ако използвате биберони, които направо се поставят върху гърлото на шишето, изварете ги 3 мин. в малък съд с капак, излейте водата, махнете капака, докато изсъхнат, захлупете ги отново и така ги оставете в съда до употребата им.

ПРИГОТВЯНЕ НА МЛЕЧНАТА СМЕС – АСЕПТИЧЕН МЕТОД

При него шишетата, бибероните и другите принадлежности се изваряват, а храната се стерилизира в еднолитровата мярка или в друг съд. След това стерилизираната смес се налива в изварените шишета и те се затварят.

Този метод отнема повече време и грижи от крайната стерилизация, но тук дупките на бибероните се запушват по-рядко, защото сместа се прецежда при наливането ѝ в шишетата.

171. Необходими неща (вж. т. 48–53).

1. 250 милилитрови шишета (стъклени биберони) за хранене – 6–8 отначало; ако бебето иска вода – и едно шише за вода.

2. Същият брой каучукови или пластмасови биберони.

3. Капачета за шишетата.

4. Фуния и цедка.

5. Ножче за отваряне на кутията със сгъстено мляко.

6. Емайлирана еднолитрова мярка или друг подходящ съд за измерване и сваряване на сместа (т. 52).

7. Комплект измерителни лъжици.

8. Лъжица за разбъркване с дълга дръжка, която да не се нагорещява много.

9. Съд за стерилизация с капак и телена кошничка.

172. Стерилизация на шишетата и на другите принадлежности.

По-удобно е бибероните и капачетата да се изваряват в отделен съд с капак за изцеждане. За да не се повредят бибероните, изварявайте ги само 3 мин., изливайте водата и ги оставяйте да изстинат без капак.

Измивайте си ръцете със сапун.

Наредете шишетата в кошничката с гърлата надолу и поставете кошничката в съда за изваряване, като налеете в него около 3 см гореща вода. Фунията и цедката също сложете в съда. Оставете съда да ври 5 мин. на силен огън. Докато изстине без капак, можете да разбъркате и сварите храната

173. Приготвяне на млечната смес. Необходимото количество вода (топла или студена) налейте в еднолитровата мярка, като добавите още 50 грама за изпаряване. Прибавете захарта или гликозата. Изравнете захарта в супената лъжица с нож. Бъркайте захарта или гликозата, докато се разтворят. Прибавете необходимото количество мляко. Ако според рецептата трябва да сложите 300 грама сгъстено мляко и 600 грама вода, налейте първо 650 г вода (600 по рецептата и 50 г за изпаряване). Като прибавите 300 г сгъстено мляко, ще получите общо 950 г преди сваряване (капакът на кутийката сгъстено мляко трябва да се измие със сапун, след което му се пробиват две дупки, една за изтичане на млякото, друга за влизане на въздух).

Опаковката с хомогенизираното мляко се отваря и то направо се налива. Ако не е хомогенизирано, пастьоризираното мляко се разклаща преди отваряне, докато се разбие каймакът.

Поставете пълната еднолитрова мярка на печката, кипнете сместа и я оставете да поври 5 мин. на слаб огън, като бъркате непрекъснато, за да не загори или изкипи. (Еднолитровата мярка и лъжицата за бъркане не се стерилизират предварително. Това става в процеса на варене на сместа.)

174. Наливане на млечната смес в шишетата. След като изстине достатъчно, поставете съдът с изварените шишета на масата. Махнете цедката и фунията, като ги поставите върху обърнатия нагоре капак, чиято вътрешна повърхност е също стерилна.

Не пипайте гърлата на шишетата, кутията отвътре и цедката.

Извадете кошничката с шишетата и ги поставете с гърлата нагоре върху масата. През фунията и цедката налейте във всяко от тях необходимото количество млечна смес.

Сложете бибероните и капачетата, като внимавате да ги хващате само за ръбовете (ако използвате капачета с винт, обърнете бибероните навътре и ги покрийте с кръглите пластинки).

След изстиване наредете шишетата в хладилника.

175. Можете да стерилизирате шишетата в печката. Вместо да изварявате фунията, цедката и шишетата, можете, ако предпочитате, да ги нагрявате 15 мин. във фурната при температура 250°C. Не опитвайте

същото с бибероните и капачетата.

СЪХРАНЯВАНЕ НА МЛЕЧНАТА СМЕС В ХЛАДИЛНИК

176. При недостатъчно място в хладилника. Ако нямате достатъчно място за всичките шишета, можете да налеее сварената смес през цедка в еднолитрово изварено шише (можете да го изварите отделно в някоя тенджера). Завържете гърлото му с целофан и дръжте това шише в хладилника. Изварените шишета могат да седят в някой шкаф. При всяко хранене напълвайте по един биберон от еднолитровото шише.

177. Запазване на неизползуваното сгъстено мляко. Когато използвате по-малко от една кутийка сгъстено мляко, можете да запазите останалото за следващия ден. Оставете го в кутийката, като я покрийте и затворите с целофан. Това ще предотврати навлизането на бактерии, плесени и прах. Дръжте покритата кутийка в хладилника и я употребете цялата на следващия ден.

178. Ако не можете да държите млечната смес в хладилник. Ако се случи така, че до съответното хранене не можете да държите шишетата на студено, напр. ако хладилникът ви се развали, тогава изварявайте всяко шише преди хранене. Това става, като го варите 10 мин. във водна баня и го охладите до температурата на тялото, преди да храните бебето.

ХРАНЕНЕ С БИБЕРОН

179. Първите няколко дни. Обикновено първото шише (биберон) с млечна смес се дава 12 часа след раждането, въпреки че може и по-рано, ако бебето е гладно. При първите няколко хранения бебето може да поиска много малко. Даже и да е само 15 г не го насилвайте да поема повече. Често едва след 3–4 дни, а понякога след седмица и повече то поема количеството, което считате, че е необходимо. Не се тревожете, може би е по-добре за неговото храносмилане да започне постепенно. След няколко дни, като се посъвземе, то само ще определи от колко има нужда.

180. Затопляне и даване на шишето. След изваждане от хладилника разклатете шишето, за да се размеси каймакът. Затоплете шишето в какъв да е съд с топла вода от бойлера. Ако в близост с детската стая

нямате топла вода, по-удобно е да използвате електрически или химически нагреватели за шишета. Повечето бебета обичат храната да бъде около 37°C. Най-добрият начин да проверите температурата е да капнете мляко на външната страна на китката си. Така ще усетите дали не е горещо. Седнете на удобен стол и вземете бебето в ръце както при кърмене. Някои майки предпочитат люлеещ се стол.

Дръжте шишето наклонено, така че биберонът да бъде винаги пълен. Повечето бебета сучат равномерно, докато поемат толкова храна, колкото им е необходима. Някои обаче поглъщат много въздух по време на хранене и ако въздушният мехур в стомахчето им стане много голям, те чувствуват стомаха си неприятно издут и спират да сучат по средата на храненето. Ако това се случи, изкарайте въздушния мехур (т. 90) и продължете храненето. Някои кърмачета трябва да се оригнат два, дори три пъти, докато поемат едно шише мляко, други не. Бързо ще разберете от кой тип е вашето бебе.

Щом бебето спре да суче и изглежда доволно, прекратете храненето. То най-добре знае от колко има нужда.

181. Можете ли да прикрепите шишето и да оставите бебето само да суче. Хубаво е майката да държи бебето в ръцете си по време на хранене с биберон. Това е естествената поза. Майката и бебето са в най-близък контакт и могат да наблюдават лицата си. Храненето е най-голямата радост на бебето и е хубаво да я свързва с майчиното присъствие.

От друга страна, някои заети майки с голямо семейство са принудени по време на някои хранения да подпрат шишето и да оставят бебето да суче от него. На повечето майки на близнаци се налага да прикрепват шишето на едното или на двете бебета при всяко хранене. Тези майки твърдят, че всеки ден майката има достатъчно възможност да отдели време, за да прегърне бебето и да му говори и тогава тя е по-спокойна и по-щастлива, отколкото по време на напрегнатото хранене. Съгласен съм, че има стотици различни начини да покажете на бебето, че го обичате и че нито един от тях сам по себе си не е най-същественят. Съгласен съм, че няма нищо лошо в това любящата, но заета майка да прикрепя някое от шишетата, ако намери друг начин да се реваншира на бебето. Моят съвет към майките, които не са много заети, е да не прикрепват биберона, а сами да хранят бебето си с него. Повечето майки използват нагънатата пелена за подпиране на биберона, но съществуват удобни стойки за шишетата.

Много от 7-8-месечните бебета се чувствуват толкова големи, че не искат да се хранят в ръцете на майките си. Те искат да седят и сами да

държат шишето. Няма смисъл да настоявате бебето да бъде на скута ви, ако то предпочита нещо друго (виж т. 188).

182. Пробиване на подходящи отвори на бибероните. Ако дупките на биберона са много малки, бебето ще получава малко.

Ще започне да плаче или ще се измори доста време преди да е свършило, и ще заспи. Ако отворите са много големи, може да се задави или да го заболи стомахът. В крайна сметка смукателният му инстинкт няма да е доволен и то повече ще смуче палеца си. За повечето кърмачета подходяща скорост за поемане на млечната смес от шишето е 20 мин. Дупките са подходящи за малкото бебе, ако при обръщане шишето надолу млякото изтича на пръски за една-две секунди и след това започва да капе. Ако изтича на струя – дупките са прекалено големи, ако едва капе – прекалено малки.

С много от новите биберони малкото бебе суче твърде бавно, но те са подходящи за по-голямо и по-силно бебе. Ако храната изтича много бавно през дупките, внимателно ги уголемете по следния начин: Забийте задния край на тънка игла в коркова тапа. След това, държейки тапата, нажежете на пламък върха на иглата до червено. Забийте го във върха на биберона. Не е необходимо да бодете в старите дупки. Не използвайте много голяма игла и не я забивайте много навътре, докато не изпробвате резултата. Ако дупките, станат много големи, ще трябва да извърлите биберона. Можете да направите една, две или три уголемени дупки. Ако нямате тапа, можете да използвате парченце плат или да държите иглата с пинцета.

Ако имате неприятности поради запушване на отворите, особено при крайната стерилизация, можете да си набавите малки телени цедки, които точно се поместват в основата на всеки биберон. Поставете ги в бибероните и ги стерилизирайте заедно с клечка за зъби.

Друг начин за предотвратяване на запушването е да купите биберони с кръстовиден отвор вместо с дупки. Това означава, че на върха на биберона е прорязано малко кръстче. Храната не се изцежда през него, защото, докато бебето не засмуче, краищата на прореза са плътно долепени един към друг. Можете да прорежете малки кръстовидни отвори и на обикновените биберони с ножче за бръснене. Стиснете върха на биберона така, че между пръстите ви да остане тесен ръб, и го прорежете. След това стиснете отново под прав ъгъл първия прорез и направете втори.

183. Не карайте бебето да поема повече, отколкото иска. Според мен бедата при храненето с биберон е в това, че майката вижда колко

мляко остава. Някои бебета винаги изяждат едно и също количество на всяко хранене. На други апетитът много повече се мени. Не трябва да смятате, че на всяко хранене бебето трябва да изяжда определено количество. Ще ви успокоя, като ви кажа, че естествено храненото кърмаче може да измуче от майка си 300 г в 6 часа сутринта и само 120 г и 18 часа и да се чувствава съвсем доволно и в двата случая. Както се доверявате на естествено храненото бебе, че ще измуче колкото му е необходимо, така трябва да вярвате и на изкуствено храненото кърмаче, което се храни с биберон.

Този въпрос е много важен, защото при много деца храненето става проблем. Те изгубват естествения си апетит, с който са се родили, и отказват всички храни или много от тях. В девет от десетте случая тези проблеми възникват, защото още от кърмаческата възраст майката се е опитвала да накара детето да изяде повече, отколкото то е искало.

Когато успеете да накарате кърмачето или по-голямото дете да изяде малко повече, отколкото то иска, на вас ви се струва, че сте спечелили нещо. Но това не е така. Това само ще намали следващите храненияя. Бебето знае количеството и различните видове храни, от които се нуждае организъмът му. Не е необходимо да насилвате детето, с това нищо няма да постигнете. Даже е вредно, защото след време апетитът му намалява и то започва да яде по-малко, отколкото трябва.

В крайна сметка насилването не само разваля апетита и води до отслабване на детето, но то го лишава и от част от неговото положително отношение към живота. През първата година най-важното в живота на бебето е то да огладнява, да иска храна, да ѝ се наслаждава и да се засища. Този процес на огладняване и задоволяване се повтаря в продължение на много седмици поне три пъти на ден. По този начин у него се изгражда увереност, общителност и доверие у майката. Но ако времето за хранене е свързано с напрежение и храненето е съпроводено с насилие, кърмачето започва да се отбранява, да го отказва и да гледа с недоверие на живота и на хората.

Разбира се, не трябва при първата пауза веднага да отнемате шишето.

Някои бебета обичат да правят по няколко почивки през време на хранене. Но ако кърмачето изглежда безразлично към биберона, когато отново го поставите в устата му (и това не се дължи на погълнатия въздух), значи то е задоволено и вие също трябва да сте доволни. По-добре е да не удължавате храненето, като се надявате, че то ще поеме още малко.

184. Бебето, което се буди след няколко минути. Какво да правим с кърмаче, което заспива, след като е поело 120–150 г и след няколко минути се събужда и започва да плаче. По-вероятно е това да се дължи не на глад, а на погълнат въздух, на колики, или пък това може да е периодичният раздражителен плач. Кърмачето няма да усети разликата от 30 г, особено ако е заспало. Впрочем често се случва бебето да спи съвсем добре, когато е поело само половината от обичайното количество, въпреки че може да се събуди малко по-рано.

Няма нищо лошо в това да дадете останалата част от храната малко по-късно, ако сте сигурни, че е гладно. Но по-добре е да приемете, че не е гладно и да му дадете възможност отново да заспи със или без биберон-зальгалка. С други думи, опитвайте се да отложите следващото хранене поне с 2–3 часа.

185. Малкото кърмаче, което изяжда само половината от храната си. Случва се след връщането от родилния дом майката да открие, че бебето заспива по средата на храненето. А в родилния дом са й казвали, че то изяжда всичко. Майката се опитва да го разбуди и да го накара да поеме още 10 г, но това се оказва бавна, изморителна и безнадеждна работа. Защо е така? Бебето може още да не е „дошло на себе си“. (Случва се някои бебета да са отпуснати през първите 2–3 седмици и след това изведнъж се оживяват.)

Най-разумно е да оставите бебето да спре, когато иска, даже и ако е изяло само 30–50 г. Няма ли в такъв случай да огладнее доста време преди следващото хранене? Може да огладнее; а може и да не огладнее. Ако огладнее, го нахранете. „Но“, ще кажете, „Тогава аз ще трябва да го храня цял ден и цяла нощ“. Положението в никакъв случай няма да е толкова трагично. Когато бебето спре да яде по собствено желание и започне да чувствава глад, постепенно у него ще се развие по-голямо желание за ядене и то ще започне да изяжда повече. Тогава ще спи по-дълго. Можете да му помогнете да се научи да чака и да огладнява повече, като увеличавате интервалите на 2, 2 1/2 или 3 часа. Когато се разплаче, не го вдигайте веднага, а почакайте малко. Може отново да заспи. Ако много плаче, ще трябва да го нахраните.

Ако го насилвате, неговото безразличие към яденето може да продължи.

Ако след няколко дни апетитът му не се подобри и бебето продължава да изяжда само половината от храната си (при положение, че нямате лекар, за да се посъветвате), в продължение на един-два дни му разреждайте храната наполовина (т. 166). След като изрази недоволство от

това, отново се върнете към пълноценната млечна смес.

186. Бебето, което започва да плаче малко след като е започнало да суче от шишето, или бебето, което веднага заспива. Причината за това може да е запушената или твърде малката дупка на биберона. Вижте дали при обръщане на шишето храната започва да излиза на пръски. Опитайте да уголемите дупката на биберона (т. 182).

За по-голямото кърмаче, което отказва да суче, виж т. 89.

187. Колко време, след като извадите шишето от хладилника, можете да го използвате. Когато температурата на млечната смес в шишето е над 10–15°C, попадналите в нея бактерии бързо се размножават. Затова е неразумно да се дава на бебето шише, което в продължение на няколко часа е седяло в стаята, в количката или в колата независимо от това, дали е пълно или наченато.

Ако ви се наложи да храните бебето два часа след излизане от къщи, сложете изваденото от хладилника шише в специална изолационна кесия, която запазва нещата студени, или го увийте в десет слоя вестник, който е доста добър изолатор.

Ако имате малко бебе, което понякога заспива, след като е изпило половината от шишето, и се събужда след 2 часа за остатъка, веднага поставете шишето с остатъка от млечната смес в хладилника. Не ви съветвам да използвате такова шише повече от два пъти.

188. Избягвайте биберона преди лягане през втората година. Някои родители са смутени, ако бебето продължава да иска шише през втората година, други не. Ако ви интересува, трябва да ви предупредя да не привиквате бебето да ляга с шишето. Много бебета между 7-ия и 10-ия месец се чувствуват толкова големи, че не искат да седат в прегръдките на майка си по време на хранене – те искат да стоят седнали. Те искат също така сами да държат биберона. Практичната майка, като вижда, че не е нужна, е склонна да сложи детето в креватчето, където то изпива млякото и същевременно се приспива. Този начин е удобен за приспиването на бебетата, но в крайна сметка за някои от тях става невъзможно да заспят без шише. Когато на 13-ия, 18-ия или 21-ия месец майката опита да не даде шише в леглото, бебето започва ожесточено да плаче и дълго не може да заспи. Не казвам, че това пристрастяване към шишето при заспиване се наблюдава винаги. Не казвам също така, че ако не давате шише в леглото, бебето ще иска по-рано да се отбие, но все пак това донякъде допринася за отбиването. Оставете го да си държи шишето седнало в скута ви или на стол и след това го слагайте в леглото. Разбира се, ако предпочитате да давате шишето в леглото като един вид

приспивателно средство през по-голямата част на втората година, вие можете да сторите това.

ДОБАВКА НА ВИТАМИНИ И ВОДА

ВИТАМИНИ В КЪРМАЧЕСКАТА ВЪЗРАСТ

189. Бебетата имат нужда от допълнителни количества витамин D и витамин С. (Това е изложено в т. 421–422.) Тези витамини се съдържат в много малки количества в натуралното краве мляко и в твърдите храни, които се дават достатъчно рано. В САЩ витамин D се прибавя към всички марки сгъстено мляко и към пастьоризирано мляко с етикет „мляко с витамин D“.

Майчиното мляко съдържа достатъчно витамин С, ако храната на майката е богата на цитрусови плодове и някои зеленчуци (т. 421), но в него няма достатъчно витамин D.

По-рано витамин D най-често се даваше под формата на рибено масло, а витамин С под формата на портокалов сок. Но рибеното масло има силна миризма, оставя петна по дрехите и дразни дихателните пътища, ако бебето се задави с него. Често бебето повръща портокаловия сок и понякога през първите месеци от него се получават изриви по кожата. Днес много лекари предписват един концентриран фармацевтичен препарат, съдържащ витамините D, С и А. На капкомера, включен в опаковката, са отбелязани деления 0,3 см³ или 0,6 см³. Капкомерът се напълва до делението, предписано от лекаря, и течността се впръсква направо в устата на бебето преди някое от дневните хранения.

Ако не можете да се посъветвате с лекар, давайте зиме и лете по 0,6 см³. (За повечето препарати това отговаря на 1000 единици витамин D, 5000 единици витамин А и 50 мг. витамин С.) Започнете най-късно от първия месец.

190. Поливитамини. Обикновено не са необходими. Понякога лекарите препоръчват поливитаминни препарати, съдържащи освен витамините А, С и D няколко вида витамин В, за да са напълно сигурни, че нуждите от витамин В са задоволени. Обаче

' У нас се препоръчва от края на 1-та седмица след раждането даването на витамин D в маслен разтвор, на капки по 800–1000 международни единици дневно в 6-седмични курсове с 15-дневна почивка между тях, особено през есенните и зимните месеци. Витамин D трябва да се дава на кърмачетата само по лекарско предписание поради индивидуалната чувствителност на кърмачетата към него.

Витамин С – 50 до 100 мг (=#г до 1 таблетка, стрита на прах, се дава с малко вода (или 3 ампула да се взема през устата 1 път дневно). Бел. ред.

млякото, зърнените храни и другите храни, които кърмачетата и поголемите деца консумират, обикновено съдържат достатъчно витамин В. Дозировката на много от поливитаминните препарати е също 0,6 която се впръсква направо в устата преди някое от дневните хранения. Причината, поради която тези препарати не се използват нашироко за деца, се крие във факта, че прибавените В витамини не са необходими и че те са по-скъпи.

191. Портокалов сок. Когато бебето стане на няколко месеца, лекарят вероятно ще ви посъветва да започнете да давате портокалов сок. Той може да бъде пресен, замразен или консервиран. Портокаловият сок обикновено се размесва с равно количество преварена вода, за да не бъде много силен на вкус. Можете да започнете с една чаена лъжичка портокалов сок и една чаена лъжичка вода. Следващия ден дайте две чаени лъжички портокалов сок с две чаени лъжички вода. На третия ден по три чаени лъжички. И така, докато стигнете до 30 г от всяко. След това постепенно намалете водата и увеличете портокаловия сок до 60 г. Препреждайте сока, за да не се запуши биберонът. Обикновено до 5–6-ия месец кърмачето го пие с биберон, а след това от чаша.

Портокаловия сок често се дава преди къпане, защото тогава бебето е будно около един час преди следващото хранене. Сокът трябва да бъде със стайна температура или леко затоплен. Не го сгорещявайте, защото топлината разлага витамин С.

Повечето бебета обичат портокаловия сок и лесно го смилат. Някои малки бебета винаги го повръщат. Случва се някои бебета да не го понасят добре или да получават изрив. Много малко бебета не го харесват още отначало, а други го намразват впоследствие. Ако по някоя от тези причини вашето бебе не приема портокалов сок, отложете даването му с 1–2 месеца или опитайте доматиен сок (до 120 г на ден). За съжаление, ако кърмачето не понася или не харесва портокаловия сок, то обикновено не понася или не харесва и доматиения сок. Ако бебето не приема портокалов, доматиен или друг сок, то трябва да продължи да взема капки с витамин С.

¹ С оглед внасянето на минерални соли и отчасти на някои витамини още преди края на втория месец след раждането в храната на бебето у нас се включват плодови и зеленчукови сокове (от ябълки, моркови, домати и др. според сезона), като се започва предпазливо с половин до

една чаена лъжичка един-два пъти дневно и количеството постепенно се увеличава до една кафяна чашка (= 50 мл), а по-късно до 100 мл и повече дневно. Полезно е даването на смесен сок (например, от ябълка, морков и портокали или лимон). Плодовете и зеленчуците, избрани според сезона, трябва предварително грижливо да се измиват, по възможност с четка и сапун, и да се обливат с кипяща вода с оглед да се избегне внасянето на инфекция. При липса на пресни плодове и зеленчуци се използват специално за целта произвежданите у нас готови детски плодови сокове и нектари. (Бел. ред.).

ВОДА ЗА ПИЕНЕ ЗА КЪРМАЧЕТО

192. Някои бебета искат вода, други не искат. Често се препоръчва на бебето да се дава по малко вода между храненията (няколко десетки грама 1–2 пъти дневно). Това не е абсолютно необходимо, защото количеството течност в храната е изчислена да задоволи обичайните нужди на кърмачето. По-важно е да се дава вода при много горещо време или когато бебето има повишена температура. Бебетата, които обикновено отказват вода, я приемат в такива случаи.

Впрочем много кърмачета не искат вода от края на първата, втората седмица след раждането, чак докато навършат годинка. През този период те с удоволствие приемат всичко хранително, но се отказват от чистата вода. Ако бебето ви обича вода, давайте му веднъж или няколко пъти на ден, когато е будно между отделните хранения (а не непосредствено преди ядене). Давайте му колкото иска. Сигурно няма да иска повече от 60 г. Но не го насилвайте, ако не иска. Няма смисъл да го дразните. То знае от какво има нужда.

Ако бебето ви иска вода, преварявайте необходимото дневно количество в продължение на 3 мин. и го съхранявайте в стерилизирано шише. При нужда наливайте малко в друго шише и го затопляйте както шишето с храна.

През първата година винаги преварявайте водата за кърмачето, а също и през втората година, ако се съмнявате в чистотата на водата от водопровода или кладенеца.

Ако използвате вода от кладенец, още преди раждането на бебето трябва да ѝ направите анализ за бактерии и нитрити. (Солите на азотистата киселина в кладенчовата вода предизвикват посиняване на устните и кожата у бебетата.)

193. Подсладена вода. Ако вашето бебе не иска чиста вода, опитайте да му давате подсладена. Може да ви се наложи да го карате да пие вода, когато отмените нощното хранене, а също така, когато то приема малко мляко при заболяване или през време на летните горещини.

В половин литър вода сложете една равна супена лъжица кристална захар или царевична гликоза и варете 3 мин.

194. Не е необходимо да изварявате всичко. Вие стерилизирате млечната смес и принадлежностите за хранене, защото микробите се размножават в млякото. Вие преварявате водата за пиене, защото вредни микроби могат да попаднат в резервоара, кладенеца или недобре уплътнените водопроводни тръби. Понякога майките се плашат от всички грижи, които трябва да полагат при приготвянето на млечната смес и на водата за пиене, и смятат, че трябва да стерилизират всичко, което влиза в устата на бебето. Не трябва да се безпокоите толкова много за другите неща, които бебето яде и пие. Не е необходимо да изварявате съдовете, чашите и лъжиците, защото микробите не се развиват върху чисти и сухи съдове. Разумно е да се измива портокалът на бебето, защото някой хремав човек може неотдавна да го е пипал. Няма нужда да стерилизирате ножа, с който ще го срежете. Микробите няма да се размножават в портокаловия сок, който бебето ще изпие 10 мин. след изстискването.

При купуване можете да измиете със сапун всички гумени пръстени, биберони-залъгалки и играчки, които бебето лапа. Няма смисъл да ги миете след това, освен ако не паднат на пода, защото единствените микроби по тях са микробите от устата на бебето, към които то е привикнало.

ПРОМЕНИ В ХРАНАТА И В РЕЖИМА

Лекарят, който се грижи за вашето бебе и познава неговата храносмилателна система, е този, който трябва да ви посъветва относно тези изменения. Упътванията в тази глава са за родители, които не могат редовно да се консултират с лекар.

ПРИБАВЯНЕ НА ТВЪРДИ ХРАНИ

196. Няма строго определена възраст, когато трябва да започне включването на твърди храни. Преди 50 години се започваше след

1-годишна възраст. Години наред лекарите експериментираха, като даваха тези храни все по-рано, и откриха, че кърмачетата ги приемат и се развиват добре. Има две определени преимущества, ако се започне още през първото полугодие след раждането. Първо, бебетата свикват по-лесно, отколкото, когато

' При нашите условия плодовете и зеленчуците, които се употребяват сурови за приготвяне на плодов сок, трябва много грижливо да се измиват – по възможност с четка или със сапун. След грижливото им измиване те трябва да се залееят с кипяща вода с оглед предпазване на кърмачето от чревни инфекции. Бел. ред.

2 Под названието „твърди храни“ се имат пред вид различните погъсти кърмачески храни (каши, зеленчукови пюрета и др.), с които кърмачето се хранва, т. е. които през определени интервали се включват постепенно в дневното меню на кърмачето от 3-4-ия месец нататък, замествайки отделни кърмения (при естествено хранените кърмачета) или отделни хранения с млечна смес (при изкуствено хранените).

Производството на млечно-зеленчукови, млечно-плодови, месно-зеленчукови и други готови кърмачески храни дава възможност хранването на кърмачето да става по-рано, тъй като тези храни поради специалната им обработка са по-лесно смилаеми от домашно приготвените. Бел. ред.

станат по-големи и по-упорити. Второ, разнообразните твърди храни прибавят към храната на бебето елементи, особено желязо, които са оскъдни в млякото.

В днешно време лекарите обикновено препоръчват даването на първата твърда храна някъде между първия и четвъртия месец след раждането. Прекаленото подраняване няма големи преимущества. През първите 2–3 месеца бебето обикновено получава всичките му необходими калории от млякото. Отначало неговата, още незряла храносмилателна система не може да преработва нищестето и голяма част от него се изхвърля.

Ако бебето е от семейство, обременено с алергични заболявания, лекарят може да изчака с въвеждането на други храни освен млякото, защото колкото по-голямо е бебето при получаване на нова храна, толкова по-малка е неговата склонност да развие алергия към нея.

Гладът и храносмилателната система на бебето могат да повлияят върху решението на лекаря, кога да започне хранването с твърди храни. Едно кърмаче на шест седмици, ако не получава достатъчно кърма, която да го задоволи, може да бъде рано хранено с твърди храни, за да

се избегне даването на допълнителен биберон с млечна смес. От друга страна, когато едно изкуствено хранено кърмаче проявява склонност към храносмилателни разстройства, лекарят може да предпочете при него по-късно захранване с твърди храни, за да избегне допълнително дразнене на храносмилателната система. Важен фактор за по-ранното даване на твърди храни е нетърпението на майките, които не искат техните деца да изостават дори с един ден спрямо другите кърмачета. Те често оказват голям натиск върху лекарите.

196. Твърдите храни преди или след млякото. Когато дойде време за хранене, повечето бебета, непривикнали към твърди храни, си искат най-напред млякото. Те се дразнят, ако вместо него им се предложи лъжичка твърда храна. Затова на първо време започнете с кърменето или с шишето и след един-два месеца, когато бебето разбере, че твърдата храна го засища така добре, както млякото, опитайте да я давате по средата или в началото на храненето. След време почти всички бебета обичат да изяждат отначало твърдата храна и да завършват с течната както много възрастни (вж. т. 762).

' У нас захранването с плодово-зеленчуково пюре започва на обедно хранене, когато детето е гладно, с даването на няколко лъжички от него. след което бебето се кърми (или получава млечна смес). В разстояние на една седмица количеството на „твърдата храна“, т. е. на пюреото, се увеличава постепенно до пълно заместване на кърменето. Повечето кърмачета лесно привикват и охотно приемат новата храна, ако захранването стане навреме (бел. ред.).

197. Каква лъжичка да използваме? Чаената лъжичка е твърде широка за бебешката уста и доста дълбока, така че бебето не може да поеме цялото ѝ съдържание. По-подходяща е малка, плитка лъжичка за кафе.

198. Каши. Точният ред, по който се въвеждат твърдите храни, не е от значение. Обикновено се започва с каши от зърнени храни. Единственото неудобство е, че много бебета не харесват вкуса им. Различните бебета предпочитат различни видове каши. Има известни преимущества да привикнете бебето към разнообразие.

199. Дайте му време да се научи да ги харесва. Лекарят обикновено препоръчва да се започне с една чаена лъжичка каша и постепенно да се стигне до 2–3 супени лъжици, ако бебето желае. При тази постепенност кърмачето се научава да ги харесва и няма да се съпротивява. Няколко дни му давайте само да опитва, докато покаже, че ги харесва. Няма защо да бързате. При първата лъжичка твърда храна бебето е смешно и

трогателно. То изглежда озадачено и отвратено. Мръщи се, като си набръчква носа и челото. Не го упреквайте. В края на краищата това е нов вкус, нова консистенция и може би за него и лъжичката е новост. Когато суче от биберона, млякото автоматически попада там, където трябва. Кърмачето не е свикнало да хваща твърдата храна с предната част на езика си и да я придвижва назад. То прилепя езика си към небцето и изтласква по-голямата част от кашата по брадата си. Ще трябва да я оберете оттам и да я върнете в устата му. Отново част от нея ще потече, но не се отчайвайте, известна част попада и навътре. Имайте търпение, докато бебето добие опит.

¹ У нас се препоръчва захранването от 3–4 месечна възраст с готови фино хомогенизирани плодово-зеленчукови пюрета като добавка към млечната храна;

когато по-късно с тях се замества млечното хранене, те се смесват с квасено мляко или с гъста млечно-брашнена каша. За бебета от 5-8-месечна възраст се използват млечно-плодови, млечно-зеленчукови и месно-зеленчукови готови детски храни.

При захранването у нас въвеждането на различни нови храни става последователно в следните срокове: 4-ия месец – готови плодови-зеленчукови пюрета. 5-ия месец – млечно-плодово-брашнени каши (кисел), жълтък; 6-7-и месец – готово месно-зеленчуково пюре; 7-и месец – по-пара със сирене, супа, хляб, бисквити; 10-11-и месец – опит за преходна храна.

От 6-ия месец нататък може да се дават и прясно приготвени домашни зеленчукови и плодови пюрета или такива, приготвени в детската млечна кухня.

По този начин в менюто постепенно се внасят разнообразни храни, необходими за правилния растеж и развитие на кърмачето, и то постепенно се подготвя за отбиване (бел. ред.) .

Няма голямо значение, при кое хранене ще започнете да давате твърди храни. Само не ги давайте тогава, когато кърмачето не е много гладно. Кашата обикновено се дава в 10 и в 18 часа.

Добре е, когато започнете да давате кашата, да я разреждате с малко мляко, за да бъде по-рядка от указанията върху опаковката. Така тя ще изглежда по-позната на бебето и то ще я преглъща по-лесно. Също така малките деца мразят храни с лепкава консистенция. Ако бебето ви е изкуствено хранено, използвайте част от млечната смес за разбъркване на кашата. Някои бебета обаче чувствуват липсата на мляко, отлято от техния биберон. В такъв случай, а също и когато бебето е на кърма,

използвайте пастеризирано мляко при приготвяне на кашата. Ако вашият лекар прецени, че е безопасно, може и да не варите млякото. Ако нямате прясно мляко, използвайте равни части сгъстено мляко и вода за разбъркване на кашата. Разбира се, можете да използвате и чиста преварена вода, но така по-малко ще се понарави на бебето.

200. Какви каши. Повечето майки използват специалните готови каши за кърмачета, от които има голямо разнообразие. След разбъркване с вода те са готови за консумация, което е голямо удобство.

Понякога, ако в семейството на бебето има наследствена алергия, лекарят може да предпочете даването на кашите да започне по-късно от обикновено. Тогава може да се започне с оризена, овесена, царевична или ечемичена каша, като кашата от грис се включи няколко месеца по-късно, понеже пшеницата по-често причинява алергия. Също така лекарят може да забави даването на смесени каши от различни зърнени храни, докато бебето не покаже, че добре понася всяка една от тях поотделно.

Ако предпочитате, можете да давате на бебето от кашите, приготвени за останалите членове от семейството. В такъв случай можете да започнете с каша от бяло (пречистено) пшеничено брашно. Към 5-6-ия месец можете да давате каша от черно пшеничено брашно, овесена каша, каша от царевично брашно, оризена каша. Някои по-малки кърмачета се разхлабват от триците в пшеничената и овесената каша. Пшеницата, овесът и ечемикът са най-ценните зърнени храни по своето съдържание на витамини и белтъчини. Прибавяйте сол на вкус.

' У нас зеленчуковото пюре замества кърменето в 12 ч; последователно се заместват с кашави храни и другите кърмения, като последно остава кърменето в 6 ч. или 21 ч. (бел. ред.).

' У нас се предпочитат смесените детски брашна от няколко вида зърнени храни. Използват се за приготвяне на каши, кисели, кремове и др.

201. Ако бебето не харесва кашата. Един или два дни след като започнете да давате каша, вече ще знаете как бебето ви я приема. Някои кърмачета като че ли решават за себе си:

„страшен вкус има, но е храна, и ще я ям“. С времето те харесват кашите все повече и повече и когато ги храните, си отварят устата като птичета в гнездо.

Но има бебета, които още на втория ден решават, че изобщо не харесват кашите. На третия ги харесват още по-малко. Ако бебето ви има такова отношение, бъдете внимателни. Успокойте се. Ако се опитате

насила да му дадете кашата, то ще се съпротивява още повече. Вие също ще се нервирате. След една-две седмици кърмачето ще стане толкова подозрително, че ще започне да се отказва и от шишето с мляко. Предлагайте му кашата само веднъж на ден. Докато свикне, давайте му по малко, само на върха на лъжичката. Сложете и малко захар, за да видите дали не ще му хареса, ако е подсладена. Ако въпреки всички тези мерки след два-три дни бебето не иска да я приема, спрете за две седмици. Ако откаже след нов опит, съобщете за това на лекаря.

Струва ми се, че голяма грешка е да се налагат на бебето при хранването му с първата твърда храна. По този начин може да възникне дълготраен проблем – затвърдяването на лош апетит у кърмачето. Даже и това да не доведе до влошаване на апетита, не е хубаво майката и бебето да влизат в безполезен конфликт.

Ако нямате лекар, с когото да се съветвате, в такъв случай започнете с настъргани или пасирани плодове вместо с каши. Бебетата са озадачени и от плодовете, когато ги опитват за първи път. Но след един-два дни почти всички решават, че ги харесват. След две седмици те са готови да приемат, че всичко дадено с лъжица е чудесно. Тогава можете да прибавите и каша.

202. Плодове. Плодовете са обикновено втората твърда храна, която се включва към храната на кърмачетата няколко седмици след като е свикнало с кашите. Някои лекари ги предпочитат като първа твърда храна, понеже бебетата ги възприемат много охотно. През първите 6–8 месеца всички плодове с изключение на бананите се дават сварени. Обичайните плодове са: ябълки, круши, праскови, кайсии, сини сливи и ананас. Можете да използвате малките бурканчета с фруктови пюре за бебета.

¹ даваните у нас Виталис В (смес от пшенично, овесено и оризово брашно с витамин В, и калциеви соли; Виталис АВС (освен трите вида брашна и обезмаслено витаминизирано мляко Виталакт 2 и захар); Оризона В (оризово брашно с витамин В1 и калциеви соли; Авена В(овесено и пшеничено брашно с витамин В1). Бел. ред.

Можете да давате и от пресните или замразени плодове, приготвени за останалите членове на семейството, като ги пасирате и им прибавите достатъчно захар, за да не са кисели. Можете да използвате и готовите консервени компоти. Повечето от тях са много сладки, затова отцедете сиропа, преди да пасирате плодовете за бебето.

Плодът се дава при едно или две от храненията в зависимост от апетита и храносмилането на бебето, обикновено в 14 или 18 часа.

Увеличавайте постепенно количеството на всеки плод в зависимост от това, как го харесва бебето. Повечето кърмачета се задоволяват с половин детско бурканче. Можете да запазите остатъка за следващия ден в хладилника. Плодовете могат да се запазят до три дни.

Бананите трябва да бъдат добре узрели, с тъмни петна отвън и жълтеникавокафяви отвътре. С вилица смачквайте банана на каша; ако тя ви изглежда гъста, прибавете малко мляко.

Общо взето, плодовете действуват слабително. Повечето хора обаче, включително и кърмачетата, не познават признаци на разхлабване или болки от споменатите плодове с изключение на сините сливи и техния сок. Те действуват леко слабително на повечето кърмачета и са двойно по-ценна храна за тези, които имат постоянна склонност към запек. На кърмачета, които се нуждаят от тях и ги обичат, може да ги давате във вид на пюре или на сок при едно хранене, а при друго хранене да давате друг плод.

Ако вашето бебе е склонно към разхлабване, няма да давате сини сливи, а други плодове, и то само веднъж дневно.

През втората половина на първата година започнете да прибавяте и други сурови плодове освен банана: настъргана ябълка, круша (ягоди и грозде без семки се дават след втората година).

203. Зеленчуци. Пасирани сварени зеленчуци обикновено се прибавят към храната на бебето 2–4 седмици след като е свикнало с кашите или плодовете или с двете заедно.

Обикновено се дават зелен фасул, грах, спанак, домати, тиквички, моркови, цвекло, картофи, целина.

Има и други зеленчуци (карфиол, зеле, ряпа, лук), които, даже и стотвени, на вкус не се харесват на повечето бебета, така че родителите не ги дават. Ако обаче вашето семейство ги обича, можете да отнемете силния им дъх, като ги сварите в една-две води, и можете да ги дадете на бебето. Царевица не се дава поради големите люспи на зърната.

На бебето можете да давате пресни или замразени, варени и пасирани зеленчуци или специално приготвените в кутийки готови пюрета за кърмачета или пък обикновените консервирани зеленчуци за възрастни, като ги пасирате.

Бebetата са по-придирчиви към зеленчуците, отколкото към плодовете и кашите. Сигурно ще има един-два зеленчука, които вашето бебе няма да хареса. Не го насилвайте, а опитвайте да му ги давате по веднъж всеки месец. Няма смисъл да се прави въпрос за няколко храни, когато изборът е толкова голям. Някои кърмачета харесват много повече

зеленчуци, когато им се прибави малко сол. В това няма нищо лошо.

Когато първоначално се дадат по-трудно смилаеми зеленчуци, те могат да се появят в изпражненията на бебето. Това не е лош признак, стига да няма диария или слуз. Бавно увеличавайте тяхното количество, докато храносмилателната система на бебето привикне към тях. Ако някой зеленчук предизвиква диария или отделяне на слуз, временно пресанете да го давате и опитайте отново след един месец.

Цвеклото излиза червено в изпражненията и оцветява урината. Това не бива да ви тревожи.

При някои кърмачета спанакът предизвиква напукване на устните и около ануса. В такъв случай прекъснете го и след няколко месеца опитайте пак.

Най-удобното време за даване на зеленчуци е на обяд – в 14 часа за бебето на четиричасов режим и в 12 часа за бебето на три хранения.

Постепенно увеличете количеството на зеленчуците до няколко супени лъжици или половин детско бурканче. Останалата част можете да запазите в хладилника за следващия ден. Ако нямате хладилник, не дръжте зеленчуци. Сготвените зеленчуци се развалят доста бързо.

204. Яйца. Жълтъкът е ценна храна, защото съдържа желязо. Кърмачетата започват да се нуждаят от повече желязо за образуване на червени кръвни телца към средата на първата година, защото при бързия растеж ограниченият брой кръвни телца, които имат от раждането, става недостатъчен. (Млякото почти не съдържа желязо, а в много други храни има съвсем малко. Повечето каши от зърнени храни съдържат доста желязо.) С яйцата трябва да се започне внимателно, защото те най-често предизвикват алергични реакции, особено у бебета от семейства с алергични прояви. Най-обикновената форма на алергии у кърмачетата е екземата. Кожата, особено по лицето и около ушите, загрубява, почервява, покрива се с люспи, може да се разрани и да се образуват корички. Детето усеща сърбеж.

За да се намали вероятността за развитието на алергия, предизвикана от яйца, трябва да се вземат няколко предпазни мерки. През първата година използвайте само жълтъка, тъй като желязото е в него. Белтъкът е този, който обикновено предизвиква алергията. Давайте жълтъка твърдо сварен, защото, когато една храна е добре сварена, вероятността да предизвика неприятности се намалява. Започнете с по-малко от 1/4 чаена лъжичка и постепенно увеличавайте количеството.

Варете яйцето 20 минути, махнете белтъка и смачкайте жълтъка. Някои кърмачета не харесват вкуса на твърдо сварения жълтък.

Прибавете малко сол или го размесете с кашата или зеленчуковото пюре. Ако това го накара да се отказва от тях, не настоявайте.

С жълтъка най-често се започва между 4-ия и 6-ия, но някои лекари предпочитат да изчакаат до 7-8-ия месец, особено в алергични семейства. По-добре изчакайте до 9-ия месец, преди да дадете рохки или бъркани яйца, които съдържат и белтъка. Почнете постепенно както при всяка нова храна.

Яйцето може да се даде на закуска, на обяд или на вечеря. След прибавянето на месо към храната давайте яйцето на закуска или на вечеря.

205. Месо. Проучванията в областта на храненето показват, че месото е полезно за кърмачетата през първата година и много лекари препоръчват да се дава отрано – между 2-ия и 6-ия месец. Месото, предназначено за кърмачета, трябва да е ситно смляно, пасирано или „настъргано“, така че бебетата да могат лесно да го поглъщат още преди да имат зъби.

Можете да използвате буркани или кутии с пасирано месо за кърмачета (говеждо, говеждо сърце, дроб, пилешко, агнешко, телешко, свинско) или сами можете да го пригответе. Най-простият начин да пригответе говежди или агнешки котлет за кърмачето е да го настържете, докато е още суров, с помощта на остър нож или лъжица. Сложете тази каша в чашка и я варете бавно във водна баня, докато си промени цветът. По желание преди варенето може да се прибави мляко или вода, за да стане месото по-сочно. Друг метод е следният: кипнете говежди или агнешки котлет, за да се стерилизира неговата повърхност и след това го настържете с лъжица. По този начин мекото червено месо се настъргва, а жилавите фибри остават. Дробът се вари, докато промени цвета си, и тогава се пасира. Свинското се сварява добре. Прибавя се сол на вкус.

Когато кърмачето свикне с пасирано или настъргано месо, можете да му дадете ситно смляно леко сварено говеждо месо. За предпочитане е да не се дава смляно от месаря месо, защото то е докосвано с ръце и това месо, което се е допряло до машинката, е размесено в цялото останало месо. Освен това в него може да има доста тлъстина и твърди жили.

След като кърмачето свикне с мляно говеждо, можете да му дадете смляно телешко, агнешко, дроб, бекон, пилешко и свинско. Свинското трябва винаги добре да се сварява.

206. Месни супи. Съществуват разнообразни месни супи за

кърмачетата в буркани. В тях има малко месо, зеленчук и повече зърнени храни, като ориз или ечемик. При поднасяне с други храни гледайте на тях предимно като на нишесте. Не ги използвайте редовно като източник на месо.

Когато кърмачето е склонно към алергия, избирайте тези супи, чиито съставки бебето е приемало, без да даде реакция.

От време на време можете да давате месни супи, след като кърмачето е започнало да приема чисто месо.

207. Хранене на шестмесечно кърмаче (ако не можете да се съветвате с лекар). Към 6-ия месец кърмачето вероятно вече ще яде каша, жълтък, различни плодове, зеленчуци и месо. Обикновеното подреждане, на тези храни за едно бебе със среден апетит е: каша и жълтък на закуска, месо и зеленчук на обяд, каша и плод на вечеря. Няма строги правила. Това разпределение се определя от вашето удобство и от апетита на кърмачето. Например, ако то не е много гладно сутрин, можете да давате плод и жълтък на закуска, месо и зеленчук на обяд и само каша на вечеря. Ако е склонно към запек, всяка вечер заедно с кашата му давайте сливи, а на закуска или обяд – друг плод.

208. Обикновен пудинг. За кърмачето пудингът не е толкова ценно блюдо, колкото другите храни. С него не се прибавят нови елементи към храната, а той изисква доста време за приготвяне. В известни отношения плодовете са по-ценни като десерт. Ако правите пудинг за семейството, можете да давате и на бебето за обяд или вечеря след 6-ия месец.

В някои специални случаи пудингите са важни. Ако към края на първата година бебето не иска вече да пие мляко, то ще приема всеки ден известно количество мляко под формата на пудинг. Той може да бъде полезен и в редките случаи, когато на бебето омръзва всяка храна, след като приеме няколко лъжички от нея. То може да харесва пудинга като допълнителен десерт към плодовете. Пудингът е полезен също така, когато бебето не иска каша за вечеря. Тогава вечерята може да се състои от плод и пудинг или от зеленчук и пудинг.

От обикновените пудинги по-хранителни са приготвените с мляко и яйца (крем-карамел), с мляко и нишесте (тапиока, оризово или царевично нишесте). При желираните десерти по-важни са плодовете, отколкото желатината.

Съществуват пудинги, приготвени в буркани специално за бебета. Избягвайте пакетирани нишестета с различни есенции, които са много подсладени.

Ако вашето дете добре понася и обича плодове за десерт, ако пие достатъчно мляко и се храни добре, няма смисъл редовно да правите пудинги. Ако давате пудинг на бебето, желателно е половината от десерта да се състои от суров или сварен плод.

209. Картофи и нишесте. Картофите са добър източник на нишесте и могат да се дават на обяда на дете с добър апетит или пък вместо кашата на вечеря. Освен нишесте те съдържат значителни количества желязо, други соли и витамин С.

Печен или варен картоф може да се включи към храната през второто полугодие. Най-подходящо е да се дават картофи, когато се премине към три хранения на ден. Когато има петчасов интервал между обяда и вечерята, картофеното нишесте дава много енергия (калории) за целия следобед.

Едно предупреждение за картофите. Това е храната, на която кърмачетата най-много се съпротивяват. Не зная дали това е така, защото картофът е зърнест или защото е лепкав. Затова най-напред смачкайте картофа добре, прибавете повече мляко и го давайте по малко, докато бебето свикне. Прибавете и сол. Ако не иска, не го насилвайте. Опитайте пак след един месец.

Ако бебето ви е доста пълно и се задоволява на обяд със зелени зеленчуци, месо, мляко и може би плод, не давайте картоф. Той не прибавя нищо ново към храната.

От време на време картофът може да се заменя с макарони, спагети, фиде или ориз. Пасирайте ги или ги смачкайте много добре.

210. Риба. Към 10-12-месечна възраст можете да прибавите бяла, нетлъста риба, като камбала, треска, ако детето ги харесва. Можете да я сварите на парченца на тих огън. Или можете да поставите малки парченца риба в чашка, да ги залеете с мляко и да ги сварите във водна баня. Можете да дадете на бебето и от рибата, сварена, печена във фурна или на скара за-останалите членове от семейството. Стрийте рибата между пръстите си, за да сте сигурни, че няма кости.

На обяд заменете месото с риба. Някои бебета я обичат и тя е твърде полезна. Но много кърмачета не я харесват. Не ги насилвайте.

Мазните риби, като скумрията, са по-трудно смилаеми и по-малко се харесват.

211. Храна, която бебето може да вземе в ръка. Към 6–7 месечна възраст кърмачето иска и може само да държи храна в ръката си и да я смуче и дъвче. Това е добра подготовка за самостоятелно хранене с лъжичка към края на първата година. Ако не разрешавате на бебето само да се

храни с пръсти, малка е вероятността, че то ще се опита да се храни самостоятелно с лъжичка.

Традиционната храна в такъв случай е коричка от хляб, парченце препечен хляб или гризина, които се дават на 6–7 месечна възраст. Бебето ги смуче и дъвче с венците си (може да го сърбят, ако му растат зъби, и му е приятно да хапе). Постепенно от слюнката коричката се размеква, част от нея се разтапя в устата му достатъчно, за да почувствува, че получава нещо. По-голямата част от нея отива по ръцете, лицето, по косата му и по мебелите.

Към 9-ия месец храната се дава смачкана, а не пасирана и можете да оставите несмачкани малки парченца зелен фасул и моркови. То ще иска да ги вземе с пръсти заедно с парченце месо и да ги сложи в устата си. Може да му се даде да дъвче и резенче сурова ябълка или круша.

У кърмачето обикновено първите зъбки поникват към 7-ия месец и до края на годината то има вече 4 до 6 остри резеца. Но първите кътници, с които може да дъвче, поникват към 1 г. и 3 месеца. Дотогава не можете да очаквате, че то ще дъвче добре.

212. Храна, раздробена на парченца, започнете да давате между 9-ия и 12-ия месец. Ако след едногодишна възраст детето продължава да яде всичко пасирано във вид на пюре, преходът към твърда храна ще става все по-труден. Хората смятат, че бебето не може да се справи с надробените парченца храна, докато няма достатъчно зъби. Това не е вярно. То може да стрива с венците и езика си парченца сварен зарзават, късчета плод или парченца от гризина. Някои кърмачета като че ли от рождение са по-капризни към парченцата храна в сравнение с други. Но повечето бебета и по-големите деца, които лесно се задавят от парченца храна, са станали такива, защото майката много рязко или много късно е преминала към нарязани храни или защото е насилвала детето да яде, когато то не е искало.

Има две важни неща при прехода към нарязани храни. Преходът трябва да бъде постепенен. Когато за първи път поднесете нарязани зеленчуци, смачкайте ги добре с вилица. Не препълвайте устата на бебето. Като свикне с тази консистенция, постепенно му давайте по-едро раздробена храна. Бебето също така свиква с парченцата храна, като му се разреши например да вземе с пръсти кубче сварен морков и само да го сложи в устата си. Това, което то не може да понася, е да му се напълни устата с парченца, когато то още не е привикнало към тях. Започнете прехода от 9-ия месец. Можете да сервирайте на бебето от сварените зеленчуци и плодове, приготвени за останалите членове на семейството,

или да купувате буркани с нарязани храни за кърмачета.

Не е необходимо да пригответе всички храни на парченца. Важно е бебето да свикне да яде по няколко парченца на ден.

Продължете да давате месото ситно смляно. Повечето малки деца не обичат парченца месо, които трудно се дъвчат. Много често те за разлика от възрастните безрезултатно и дълго дъвчат такова месо и не смеят да глътнат голямо парче. Това може да доведе до задавяне или до загубване на апетита към месо в такъв вид.

Задавянето е описано в т. 595.

213. Храната към края на първата година. В случай че сте се объркали от всички видове храни, които се включват след храненето на кърмачето, ето един приблизителен списък на това, което едногодишно то дете трябва да яде:

Закуска: каша, яйце (цяло рожко), препечена филийка, мляко.

Обяд: зеленчук (на парченца), картоф (или макарони) и т. н., месо или риба, плод, мляко.

Вечеря: каша, плод, мляко, плодов сок (включително и портокалов сок) се дава ежедневно между храненията или на закуска. Гризини, препечен хляб и хляб (за предпочитане черен) се дават с яденето или помежду храненията с малко масло или маргарин. Един от плодовите десерти може да се замени с прост пудинг. Плодовете с изключение на ябълки, банани, круши се дават сварени.

С други думи, храна почти като за възрастен.

ПРОМЕНИ В РЕЖИМА

214. Кога да се отмени храненето в 22 часа. Това зависи от готовността на кърмачето. Трябва да се съобразите с две неща. Първото е дали бебето е готово да спи през цялата нощ. За това вие не можете да съдите от факта, че винаги ви се налага да го будите в 22 или 23 часа. Ако не го събудите, то може да се събуди само около полунощ. По-добре изчакайте няколко седмици, в течение на които редовно е трябвало да го будите. След това опитайте дали ще спи през цялата нощ. Ако се събуди гладно по-късно през нощта, нахранете го и продължете вечерното хранене още няколко седмици.

Разбира се, ако бебето е дребно, ако наддава бавно или има нарушено храносмилане, по-добре е да продължите с вечерното хранене дори ако бебето спи през цялата нощ и без него...

Второто нещо е дали бебето си смуче палеца. Ако го смуче, това може да означава, че не задоволява достатъчно своя сукателен инстинкт било чрез сукане от гърдата или от шишето. Ако в този момент вие премахнете едно хранене, времето за сукане се намалява още повече. Ако бебето продължава да си смуче палеца въпреки всичките ви усилия, не трябва да продължавате вечно с вечерно хранене. Като стане по-голямо, то може да престане да се събужда независимо от вашите усилия или пък ще заспива отново, след като е изяло 50–60 г. Моят съвет е да прекратите вечерното хранене независимо от това, дали си смуче пръста или не.

Оставете бебето само да се откаже от вечерното хранене, когато то покаже, че може да спи цялата нощ без него и че даже без това хранене задоволява достатъчно своя сукателен инстинкт. Това ще бъде между 3-ия и 7-ия месец. Ако бебето много си смуче пръста и с желание приема вечерното хранене, изчакайте до 5-ия или 6-ия месец.

Повечето кърмачета се отказват от вечерното хранене при първа възможност. Но някои го продължават неопределено дълго, особено ако майката се отзовава веднага, при първия звук от страна на бебето. Ако 7-8-месечното бебе все още се буди за вечерното хранене, трябва да се опитате да го отвикнете. На тази възраст няма нужда от него, ако яде добре през деня и наддава задоволително. Оставете го да поплаче 20–30 мин. (без въобще да отивате при него) и вижте дали няма отново да заспи. След прекъсване на вечерното хранене разпределете млякото в останалите 4 шишета. Ще се падне по около 220 г млечна смес във всяко шише. Но ако бебето иска само по 150–180 г както обикновено, не го насилвайте. 720 г на ден са достатъчни, ако то е доволно.

215. Ако бебето загуби апетит между 3-ия и 9-ия месец. То може да започне да приема твърди храни с желание и след два месеца изведнъж да загуби апетита си. Една от причините може би е, че в този период то трябва да наддава по-бавно. През първите три месеца то наддава близо 1 кг на месец. Към 6-ия месец то наддава около 500 г на месец. В противен случай би станало много дебело. Също така може да го измъчва пробивът на зъби. Някои бебета не искат твърдите храни, други отказват млякото.

Ако вашето бебе загуби апетит, не го насилвайте. Можете да направите две неща: първото е постепенно да премахнете захарта от млякото (т. 216). В първите месеци захарта се слага главно за да се дадат необходимите калории, докато млякото е разредено. Бебето не се нуждае от калориите на тази захар, когато три пъти на ден яде твърди храни.

Сладостта на млякото може би убива апетита му към неподсладени храни. Второто нещо, което можете да направите, е да преминете от четиричасов режим (6, 10, 14, 18 часа) към три хранения на ден (7, 12, 17 часа) независимо от това, дали все още храните бебето вечер (т. 217).

Ако и след тези две мерки апетитът му не се възвърне, бебето трябва да бъде прегледано от лекар, за да се види дали е напълно здраво.

216. Кога да премахнем захарта от млечната смес. Захарта от млечната смес трябва да се премахне постепенно някъде между 4-ия и 9-ия месец. Това зависи от апетита на кърмачето. Ако в 4-ия, 5-ия или 6-ия месец загуби апетита си за известно време, премахнете тогава захарта. От друга страна, ако то е от тези бебета, които са винаги гладни, като че ли не получават достатъчно за ядене, оставете захарта до седмия или осмия месец. Постепенно намалявайте захарта, така че да не се забележи голяма промяна във вкуса на млечната смес. Намалявайте с по 1/4 супена лъжица на ден.

217. Кога да се премине към трикратно хранене на ден? Това зависи от готовността на бебетата и ще стане някъде между 4-ия и 10-ия месец. Три хранения на ден означават петчасов интервал между тях. Ако на края на четвъртия час вашето бебе плаче от глад, то не е за три хранения независимо от неговата възраст. Ако първото му хранене е в 6 часа, няма смисъл да става дума за три хранения на ден.

От друга страна, на определен стадий кърмачето може ясно да покаже, че е готово за трикратно хранене. Майката казва:

„То се храни добре на всяко второ хранене. Ако си изпие цялото шише в 6 часа, то яде съвсем слабо в 10 часа, приема добре храната в 14 часа и слабо – в 18 часа“. Такива бебета трябва да преминат към три хранения на ден, за да огладняват навреме. В противен случай храненето ще стане проблем.

Ако бебето много смуче палеца си и е готово за хранене на всеки четири часа, това е достатъчна причина да продължите с четвъртото хранене за известно време.

Случва се някои бебета да не искат да ядат всеки четири часа през деня, но редовно се събуждат в 22 часа. Тук няма проблем. Нагодете се към нуждите на бебето. Хранете го три пъти на ден и продължавайте с вечерното хранене, докато е готово да спи цялата нощ без него.

Понякога възниква и друг проблем. Кърмачето като че ли е надживяло четиричасовия режим и не огладнява за някои от храненията, но се буди около 6 часа и плаче от глад. Как да се премине към три хранения на ден, като се запази храненето в 6 часа? Най-лесният начин е сутринта

да му се даде кърма или шишето с млечна смес веднага щом бебето поиска, а кашата и плодовете малко по-късно, когато е удобно (например между 7 и 8 часа). Следващото хранене, обядът, ще бъде към 12 часа. Разбира се, бебето, което рано огладнява, не е проблем, ако цялото семейство закусва към 6 часа. Някои ранобудни бебета се задоволяват за известно време с шише портокалов сок. Тогава прият млякото по-късно с останалата част от закуската.

Друг фактор е удобството на майката. Да предположим, че тя е заета с приготвянето на храната за по-големите деца и бебето може да издържи повече от четири часа, но все още иска да яде през четири часа. Майката естествено иска бебето да премине към три хранения на ден, както и по-големите деца, и няма причина защо това да не стане, особено ако бебето не си смуче много пръста. Има майки, особено с първо бебе, на които е по-удобно да го хранят на четири часа, отколкото на пет. Няма причина, поради която тези бебета да не бъдат хранени на четири часа по-дълго време от обикновеното, стига те да огладняват толкова често. С други думи, няма правило за промените в режима на кърмачето. Това е въпрос на удачност, сполучлив избор, но и на здрав разум. Вие виждате за какво е готово бебето и същевременно го нагаждате към собственото си удобство.

Часовете при трикратното хранене зависят много от установените в семейството навици и отчасти от апетита на кърмачето. Закуската е обикновено между 7 и 8 часа, но може и по-късно, ако е удобно за майката и детето. То получава каша и плод (за бебе с по-малък апетит – едно от двете}, мляко и може би яйце. Към 10 часа сигурно ще има нужда от нещо да му помогне да се изходи по голяма нужда до обяд. Най-добре е да му дадете 50–60 г портокалов сок. Ако не пие портокалов сок, дайте му сок от ананас, от сливи или от домати. Ако много огладнее, прибавете и една гризина, суха коричка хляб или бисквита.

Обядът обикновено е около 12 часа. Някои бебета трябва да обядват в 11,30 часа. Обядът по всяка вероятност ще се състои от зеленчук, месо, картофи и мляко. Картофи обикновено се прибавят тогава, когато бебето мине към три хранения на ден, за да получи достатъчно енергия за следобед. Не давайте картофи, ако вашето бебе няма голям апетит или пък много пълнее. На обяд могат да се дават плодове и пудинг, ако това е най-удобното време за тях или ако бебето трудно се засища. Кърмачето трябва да получава плодове 1–2 пъти на ден, но може и три пъти, ако ги понася добре.

Ако бебето се нуждае от малка закуска следобед, дайте му пак

50–60 г портокалов или друг плодов сок. Някои майки твърдят, че един-два месеца след преминаване на три хранения на ден тяхното бебе се чувства много добре, като му дават допълнително кърма или млечна смес в 15 часа. Разбира се, това означава четири млечни хранения на ден, въпреки че това бебе изпива може би само по 1/4 шише в 15 и 18 часа. Това допълнително шише мляко или 1/3 шише е необходимо само ако майката иска вечерята да е около 18 часа или ако бебето има много голям апетит. Обикновено мляко не се дава между храненията, защото остава 3–4 часа в стомаха и отнема апетита за следващото хранене.

При три хранения на ден вечерята е обикновено между 17 и 18 часа. Ако са обяждали в 12 часа, повечето бебета не издържат по-късно от 17 часа, а за някои от тях се налага да бъдат хранени и по-рано. Вечерята обикновено се състои от каша, плод и мляко.

Когато бебето пие мляко само три пъти на ден, то приема по-малко за деня, отколкото по-рано, защото сигурно няма да иска повече от обикновените 180–240 г на всяко хранене. Не се тревожете. Не се опитвайте да му давате по малко мляко извън часовете за хранене, за да достигне предишното количество от 900 г на ден. За повечето бебета е достатъчно да изпиват по 720 г на ден. От друга страна, ако вашето бебе прави изключение и иска по 300 г на хранене, давайте му.

218. Кога можете да престанете да стерилизирате млякото и шишетата. (Ако нямате възможност да се консултирате с лекар.) Отговорът на този въпрос зависи от толкова много неща, че е най-добре да се съветвате с лекар дори ако рядко се свързвате с него. Но за тези, които нямат възможност, ще спомена някои от факторите:

Има четири причини, поради които трябва да се стерилизира млечната смес в шишетата, ако приготвяте млечна смес за целия ден и тя съдържа вода: 1. Във водата може да има опасни микроби (особено ако източникът е несигурен) 2. Микроби могат да попаднат при приготвяне на храната. 3. В млякото се размножават бързо за няколко часа, особено ако то не е в хладилник. 4. У бебетата много лесно се развиват чревни инфекции. (Тази предразположеност постепенно се изживява към двегодишна възраст.) До момента, до който все още приготвяте 24-часова доза млечна смес, съдържаща вода, трябва да стерилизирате и млякото, и шишетата.

219. Ако използвате неразредено пастьоризирано мляко. Ако например 9-месечното бебе приема често пастьоризирано мляко от шише (или чашка), лекарят може да каже, че не е необходимо да се стерилизират млякото и шишетата, в случай че майката пълни всяко чисто шише

непосредствено преди хранене. Малкото микроби, останали в такова шише, нямат възможност да се размножават за няколкото минути, в течение на които бебето изпива млякото. В пастеризираното мляко няма опасни микроби и към него не е прибавена вода. Лекарят обаче може да изчака, преди да посъветва да се дава несварено пастеризирано мляко, особено ако бебето е предразположено към разстройство, ако времето е горещо или ако няма хладилник за съхраняване на млякото. Суровото непастеризирано мляко винаги да се сварява.

¹ При нашите условия подваряването на млякото е задължително дори когато е пастеризирано. Бел. ред.

220. Ако използвате сгъстено мляко. Положението е съвсем различно, когато приготвяте храната със сгъстено мляко. Млякото в токущо отворената кутийка е стерилно. Можете да запазите отворената кутийка 24 часа в хладилника. Водата е съмнителният фактор. Някои води от водопровод или кладенец не са толкова сигурни, че да може лекарят да препоръчва използването им в непреварен вид, докато детето не навърши една година. Винаги обаче съществува малка опасност от замърсяване на всяка вода. Тя трябва да се преварява преди или след като е размесена със сгъстено мляко, докато лекарят не каже противното. Но това не е проблем. Еднодневното количество вода се преварява за 5 минути и се оставя в съд за използване през целия ден. Тогава при всяко хранене майката налива в шишето или чашката равни количества сгъстено мляко и преварена вода. Както казах и по-горе, чашата или шишето трябва да бъдат добре измити със сапун и вода, защото млякото ще бъде в тях само няколко минути (разбира се, може да смятате, че не представлява голям труд заедно с млякото да изварявате шишетата, необходими за денонощието).

221. Кога да преминете от сгъстено към пастеризирано мляко? Разумният отговор би трябвало да бъде: „Никога“. Сгъстеното мляко е стерилно, по-евтино, по-лесно се съхранява, по-лесно се смита, по-рядко причинява алергия. Само малко по-неудобно е за приготвяне. Когато бебето престане да се храни с млечна смес, приготвена по рецепта, вие просто трябва да смесвате в чашка или шише непосредствено преди хранене равни количества сгъстено мляко и преварена вода. Когато лекарят каже, че не е вече необходимо да преварявате водата на бебето, просто смесвате равни количества сгъстено мляко и вода от чешмата.

При наличието на всички тези преимущества на сгъстеното мляко защо повечето бебета преминават към пастеризирано мляко? Това много рядко става по настояване на лекаря, а по-скоро поради силното

желание на майката. Струва ми се, че за това има две причини. Гордите майки се радват на напредъка на своите бебета и по някакви причини преминаването от сгъстено към пастьоризирано мляко им се струва толкова важно, колкото прохождането, привикването към гърне или тръгването на училище. Също така някои майки, които не харесват вкуса на сгъстеното мляко, смятат, че и бебетата няма да го харесат. щом поотраснат и започнат да проявяват предпочитания. Те са сигурни, че този момент е дошъл, когато за първи път бебето изпие малко по-малко мляко от обикновеното количество. Няма доказателства за това, че кърмачетата предпочитат пастьоризираното мляко, но много рядко ми се е удавало да убедя майките в това.

ПРЕМИНАВАНЕ ОТ ШИШЕ КЪМ ЧАША

ГОТОВНОСТ ЗА ПРЕМИНАВАНЕ

222. Започнете с глътка мляко от чаша. Когато бебето стане на 5 месеца, добре е да му давате да пие няколко глътки от чашка всеки ден. Целта ви не е да го приучите веднага към чаша, а само да го накарате, преди да е започнало да упорства, да свикне с мисълта, че млякото може да се пие и от чаша. Ако започнете към 9–10 месечна възраст, то сигурно възмутено ще блъсне чашата или ще се престори, че не знае за какво служи тя.

Наливайте 15 г мляко в малка чашка един път дневно. Кърмачето няма да иска повече от една глътка изведнъж и отначало няма да може да поеме много, но сигурно ще му бъде забавно. Ако бебето е на кърма, налейте 15 г пастьоризирано мляко (от добре разклатена бутилка) в чашка. Обикновено не е необходимо да сварявате пастьоризираното мляко, но вашият лекар ще ви посъветва по този въпрос.

223. Пиенето на портокалов сок не помага. Може би вече сте започнали да давате портокаловия сок от чашка. Ако не сте, можете да започнете. Но трябва да помните, че кърмачето, свикнало да пие портокалов сок от чашка, не е свикнало с мисълта, че млякото може да се пие по същия начин.

224. Как да помогнем на кърмачето да обикне чашата? На шест месеца бебето слага в устата си всичко, което хване. Тогава му дайте малка тясна празна чашка, която то може лесно да държи и да се преструва, че пие. Когато започне да върши това доста добре, сложете няколко капки мляко в нея. С увеличаване на неговата сръчност увеличавайте количеството на млякото. Ако между шестия и осмия месец бебето свикне с мисълта, че може само да пие, много по-малко вероятно е да откаже чашата на девет или десет месеца. Ако за няколко дни престане да пие, не му налагайте чашата, защото това може да го накара да отказва още по-упорито. Помнете, че когато малкото бебе се учи да пие от чаша, то сигурно ще поема само една глътка. Много бебета се научават да поемат няколко глътки една след друга като станат на една или една и половина години.

Едно дете на възраст от 1 до 2 години, което гледа с подозрение старата си чаша, може много да се зарадва на друга чаша с нова форма и

цвят. Понякога бебето приема чашата, когато му се даде студено мляко. Ако лекарят ви препоръча, малко подправяне или оцветяване на млякото понякога помагат. Някои майки прибавят малко каша и по този начин променят млякото, като го правят приемливо за пиене. След няколко седмици постепенно можете да премахнете кашата.

225. Някои кърмачета са готови да преминат към чаша доста рано, други не. Бебето, което се задоволява с изсукване на умерено количество мляко от гърдата или от шишето, може да покаже своята готовност да премине към чаша още на 7-8-месечна възраст. Майката му казва: „То се отегчава от шишето. Често пъти си оставя млякото и започва с пръсти да си играе (а от гърдата започва да суче по-кратко време). Когато му дам млякото в чашка, то с желание го приема“. Бебе, което се държи по този начин, показва, че е готово за постепенно преминаване към пиене от чаша.

Другата крайност представлява бебето, което много обича да суче. При такива бебета смукането на палеца е често явление. Когато стане на 9–10 месеца, майката казва: „Докторе, то така обича шишето си! През цялото време, докато яде твърда храна, го гледа. Като дойде ред за него, с желание го грабва. През цялото време го гали и му приказва. Винаги го изпива до последна капка. С подозрение гледа на млякото в чаша. Понякога не иска да го погледне, друг път отпива веднъж, два пъти и нетърпеливо отблъсква чашата“.

ПРИУЧВАЙТЕ ГО ПОСТЕПЕННО

226. Карайте бавно и съобразно с желанието на бебето. Ако сте давали мляко от чаша по 1–2 глътки всеки ден от петмесечна възраст нататък, когато бебето стане на 8–9 месеца, вие неминуемо ще се запитате: „Какъв е резултатът“? Ако кърмачето започва неохотно да пие от шишето и предпочита да пие мляко от чашата, постепенно увеличавайте количеството на млякото в чашата. Давайте му чашата на всяко ядене. По този начин в шишето остава все по-малко мляко. След това изобщо престанете да давате мляко с шише на онова хранене, към което бебето проявява най-малък интерес (обикновено на обяд или на закуска). След две седмици, ако всичко върви добре, премахнете и второто шише, а след това и третото. Повечето бебета най-много обичат да пият мляко от шишето на вечеря и най-бавно се отказват от него. За други кърмачета любимо хранене с биберон е сутрешното.

Желанието на бебето да премине от биберона към чашата не винаги се увеличава равномерно. При пробив на зъби или при простудно заболяване бебето отново може да поиска да суче. Следвайте неговите нужди. Когато се почувствува по-добре, то отново ще поиска да пие от чаша.

227. Ако бебето неохотно се отказва от шишето. Да предположим, че от 5-месечна възраст всеки ден вие сте давали на вашето бебе по 1–2 глътки мляко. На 9 месеца, вместо да изяви желание изцяло да премине към пиене от чаша, то изобщо отказва да пие от чаша. Понякога се съгласява да отпие една глътка и след това нетърпеливо отблъсква чашата или се преструва, че не знае за какво служи тя. Ако майката му поднесе чашата, то с невинна усмивка оставя млякото да изтече от двете страни на устата му. Може даже и да откаже да доближи устни до чашата. Едно 9- или 10-месечно кърмаче, което не иска да пие от чаша, е привързано към своя биберон и още не е готово да се откаже от него. Оставете го да продължи да суче от биберона. Всеки ден слагайте 30 г мляко в малка чашка, която то може да държи, и я оставяйте пред него с надеждата, че ще я изпие. Ако отпие само една глътка, не се опитвайте да му дадете втора. Правете се, че за вас това няма никакво значение.

На 12 месеца то може малко да отстъпи, но по-вероятно е неговото недружелюбно отношение към чашата да продължи до 15 месеца и по-късно. Ако всичко това ви вълнува, само ще се мъчите и няма нищо да постигнете. Опитайте се да се успокоите и да забравите кога е започнало да пие от чаша съседското бебе. Помислете как бихте се чувствували в ръцете на един неумолим гигант, който не разбира езика ви, но се опитва да ви отнеме кафето и да ви накара да пиете топла вода от кана. Ако започнете все повече да настоявате, бебето сигурно ще държи за шишето си много по-дълго време и може с месеци, дори и с години да отказва да пие мляко от чаша. Понякога борбата при преминаване към пиене от чаша прераства в проблеми около храненето изобщо и може да доведе до други възпитателни проблеми.

Когато кърмачето започне да пие малко мляко от чаша, трябва да се въоръжите с търпение, защото вероятно ще минат още няколко месеца, преди то да е готово напълно да се откаже от шишето. Това особено се отнася до храненето вечер или преди лягане. По това време на деня повечето бебета и деца се връщат към старите си навици. Много от децата късно са започнали да пият от чаша, преди лягане искат да пият млякото от биберон, докато станат на 2 години, и според мен няма нищо лошо в това.

228. Понякога причината е у самата майка. Дотук се опитам да ви предпазя от насилственото приучване към пиене от чаша, от насилственото отнемане на шишето от бебе, което все още го желае, от натрапването на чашата, ако това го дразни. А сега трябва да кажа, че понякога майката продължава да храни бебето с биберон, защото се безпокои, че то поема от чашата по-малко, отколкото от шишето. Да кажем, че на девет месеца то пие около 180 г мляко от чаша на закуска, 180 г на обяд и 120 г на вечеря и не държи толкова много да пие млякото от шише, но ако му бъде дадено на края на яденето, то изпива от него малко повече мляко. Според мене едно кърмаче след 8-ия месец, което изпива от чашата по 480 г на ден и не показва, че му липсва шишето, трябва изобщо да пие само от чаша. Ако сега не се приучи, желанието му да пие от чаша ще се намали още повече във възрастта между 10 и 15 месеца, когато то става много подозрително. Една майка, която използва шишето с мляко за успокояване през втората година, може да бъде изправена пред друг проблем. Когато детето плаче през деня или се събуди нощно време, тя му приготвя ново шише с мляко и детето може да изпие по 8 шишета в денонощието или общо 2 литра мляко. Това естествено му разваля апетита и може да доведе до тежка анемия (в млякото почти няма желязо).

От гледна точка на рационалното хранене детето не трябва да пие повече от 1 литър мляко на ден. И от гледна точка на психическото му развитие то трябва да чувствава, че майка му го насърчава да превъзмogne бебешките навици. Един от най-важните начини за постигане на това е да му се помогне последователно да се отказва от шишетата с мляко едно след друго, веднага щом то се почувствува способно за това.

ВСЕКИДНЕВНИ ГРИЖИ

КЪПАНЕ

229. Бебето се къпе преди хранене. В първите месеци обикновено най-удобното време за къпане е преди храненето в 10 часа. Може и преди някое друго хранене (но не и след ядене, защото тогава то заспива). На бащата може да му е приятно да го къпе преди храненето в 18 часа или 22 часа. Когато бебето е на 3 хранения, можете да преместите къпането преди обяда или преди вечерята.

Когато детето поотрасне и не ляга да спи веднага след вечеря, може да е по-удобно да го къпете след вечеря, особено ако тя е в по-ранен час. Ако му дадете портокаловия сок преди къпане, то няма много да прегладнее. Къпете го в топла стая, ако е необходимо, в кухнята.

230. Може и измиване с гъба. Възприето е бебето да се къпе всеки ден, но в студено време това не е необходимо повече от 1–2 пъти седмично, стига да го измивате от кръста надолу и около устата. В дните, в които не го къпете, измивайте го с гъба от кръста надолу. Отначало къпането изглежда страшно за неопитната майка – бебето е толкова безпомощно, отпуснато и хлъзгаво, особено след сапунизване. Отначало бебето може да не се чувства добре във ваничката, защото няма здрава опора. Първите няколко седмици, докато вие добиете увереност, или даже първите месеци, докато бебето започне да сяда, можете, ако искате, да го измивате с гъба. Често се препоръчва бебето да не се къпе във ваничка, докато не му зарасне пъпчето

¹ При нашите условия се препоръчва къпането на бебето да става преди кърменето в 21 часа. Съображенията са следните: през деня майката може да използва всяка възможност за разходка на открито в кой да е час; от друга страна, за повечето кърмачета вечерната баня осигурява добър нощен сън. Бел. ред.

¹ За всички кърмачета, в това число и за по-големите деца, ежедневната хигиенна баня е за предпочитане пред частичното измиване. Бел. ред.

¹ За новородените деца до отпадане на пъпния остатък и зараства не на пъпната раничка у нас се препоръчва само измиване на течаща вода от кръста надолу, за да не се внесе инфекция в пъпчето. Бел. ред.

Можете да го измивате с гъба, като го поставите на маса или на

скута си. Сложете под бебето парче непромокаем плат. Ако измивате бебето на масата, преди това поставете върху нея голяма възглавница, нагънато одеяло или юрган, за да не се търкаля бебето. (Търкалянето плаши малките бебета.) Измийте лицето и главата с кесийка и с чиста топла вода. Главата сапунисвайте веднъж или два пъти седмично. Леко сапунисайте тялото с кесийка или с ръка. Оберете сапуна поне на два пъти с изплакната кесийка и внимавайте особено за кожните гънки.

231. Къпане във ваничка. Преди къпане си пригответе близо до вас всичко необходимо. Ако забравите хавлийката, ще трябва после да я вземете, държейки мокрото бебе в ръцете си. Не забравяйте да си свалите часовника. (Когато всички часовници станат водоустойчиви, тогава... та слагам тая бележка да е готова още сега :-) бел. на Виктор) Престилката предпазва дрехите.

Необходими ви са: сапун (какъв да е мек тоалетен сапун), кесийка, хавлийка, памук за носа и ушите (ако е необходимо), масло или пудра (ако използвате едно от двете), ризка, пелени, безопасни игли, нощничка.

Бебето може да се къпе в леген или в емайлирана ваничка. Използването на голяма вана е уморително за майката (заболяват я гърбът и краката). Някои майки предпочитат платнена ваничка на високи крака, ако има къде да я държат. За по-голямо удобство поставете ваничката или легена на маса, до която можете да седнете, или на скрин, до който да стоите прави. Водата трябва да бъде с температурата на тялото (37°C). Водният термометър не е необходим, но е успокоение за неопитната майка. Опитайте температурата на водата с китка или лакът. Трябва да е приятно топла. Отначало използвайте по-малко вода, докато свикнете да държите бебето здраво. Металната ваничка ще бъде по-малко хлъзгава, ако поставите пелена на дъното ѝ. Дръжте бебето здраво под мишниците, като подпирате главичката му с китката си. Първо измийте лицето му с мека кесийка без сапун, след това главата му. Сапунисвайте главата само един-два пъти седмично. Оберете сапуна от главата му с мокра кесийка, като я прекарате два пъти. Ако кесийката е много мокра, сапунената вода може да влезе в очите му и да ги подлюти. (Има шампоани, които не лютят на очите.)

След това сапунисайте тялото, ръцете и краката на бебето с кесийка или с ръка. (По-лесно е да сапунисате ръката си, отколкото кесийката, след като другата ръка ви е заета.) Ако отначало се страхувате, че можете да изпуснете бебето във водата,

' При нашите условия ние предпочитаме майката да си служи с

термометър за определяне температурата на водата за къпане. Поради неоправдан страх от простуда много майки у нас са склонни да къпят своето бебе с по-топла вода, което го изнежва и прави много чувствително към охлаждане. Бел. ред.

сапунисвайте го на скута си или на маса. След това го изплакнете във ваничката, като го държите здраво с две ръце (фиг. 9).

Използвайте мека хавлияка и попивайте водата от кожата му без търкане. Ако започнете да къпете бебето във ваничка преди пълното израстване на пъпната раничка, след къпане я изсушавайте много добре със стерилен памук. След няколко седмици за повечето бебета къпането става много приятно, така че не бързайте при къпането. Наслаждавайте се заедно с него.

232. Уши, очи, нос, нокти. Измивайте само външното ухо и само входа в ушния канал, а не вътрешността. Ушната кал се образува в канала, за да го предпазва и почиства. Малки невидими косъмчета бавно я придвижват навън заедно със събраните в нея нечистотии.

Сълзите непрекъснато къпят очите (не само когато бебето плаче). Ето защо не е необходимо да се слагат капки в очите, когато те са здрави.

Устата обикновено не се нуждае от допълнителни грижи.

Ноктите могат да се изрязват, докато бебето спи. Може да ви е по-лесно със специални щипци, отколкото с ножичка.

Носът притежава чудесна система за самопочистване. Малки, почти невидими косъмчета по вътрешната повърхност на носа придвижват секрециите и праха надолу към предната част на носа, където се събират върху по-големите косми около ноздрите. Това гъделичка лигавицата на носа и кара бебето да киха или да се освободи от събраните секреции, като си търка носа. При изсушаване на бебето след къпане намокрете края на кесийката и внимателно оберете с нея или с парченце насукан и намокрен памук изсъхналата секреция или пък, ако е необходимо, с памук, насукан около клечка, така че тя да не стърчи на края. Ако това дразни бебето, старайте се да извършите всичко това бързо.

233. Засъхнали секреции, които запушват носа. Понякога, особено когато в къщата е отоплено, в носа на бебето се събират толкова засъхнали секреции, че те частично затрудняват дишането му. По-големите бебета не могат да държат устата си отворена. Ако по някое време през деня носът на бебето се запуши, отначало овлажнете и след това изчистете секрециите, както е описано в предишната точка.

234. Масло или пудра. След къпане е приятно да се маже и пудри

бебето, но в повечето случаи нито едно от двете не е необходимо. (Ако беше необходимо, природата сама щеше да се погрижи.) Пудрата помага, ако кожата на бебето е чувствителна и лесно се дразни. Сипете пудрата най-напред на ръката си по-далече от бебето (за да не диша облака от пудра) и леко разтрийте кожата. Пудрата трябва да се слага на тънък пласт, за да не се образуват бучки. Всякаква бебешка пудра или обикновен талк са подходящи. Ако бебето има суха кожа, можете да използвате минерално масло (течен вазелин) или някое готово бебешко масло.

ПЪПЧЕТО

235. Зарастване на пъпчето. Когато бебето е в утробата на майката, то се храни чрез кръвоносните съдове в пъпната връв. След раждането лекарят я връзва и отрязва близо до тялото на бебето. Остатъкът от пъпната връв изсъхва и след време отпада, обикновено след седмица или малко повече. След падането на пъпния остатък понякога остава раничка, която нараства за няколко дни, а понякога за няколко седмици. Ако зарастването върви бавно, раничката може да образува малка бучка от така наречената гранулационна тъкан, но това няма значение. Раничката трябва да се държи чиста и суха, за да не се инфектира от опасни бактерии. Ако се пази суха, върху нея се образува коричка, която я предпазва до зарастването ѝ. Днес повечето лекари не препоръчват превръзка. По този начин е най-вероятно раничката да се запази суха. Понякога се препоръчва до зарастването на пъпната раничка да се избягва къпането във ваничка, но това не е необходимо, ако пъпът се изсушава със стерилен памук. До зарастването му е по-добре пелената да се поставя по-ниско, за да не се подмокря пъпчето.

Ако незарасналият пъп се намокри и започне да тече, трябва внимателно да се пази от постоянно мокрене от пелената и всекидневно да се почиства със спирт. За по-бързото изсушаване и зарастване лекарят може да препоръча използването на антисептична пудра или стипца на прах.

Ако пъпчето и околната кожа се зачервят, веднага се свържете с лекар, защото се касае за инфекция. До неговото идване непрекъснато слагайте компреси (т. 711).

Ако коричката на незарасналото пъпче се откри, може да протекат една-две капки кръв, това няма значение.

236. Пъпна херния. След зарастването на пъпната раничка обикновено остава отвор в по-дълбокия мускулен слой на корема, през който са минавали пъпните кръвоносни съдове. Когато бебето плаче, малка част от червата излизат от този отвор (пъпен пръстен) и предизвикват леко издуване на пъпа. Това се нарича пъпна херния. Когато пръстенът е малък хернията не надминава големината на грахово зърно и той се затваря за няколко седмици или месеци. Когато той е голям, могат да минат месеци, дори и години до неговото затваряне и хернията може да бъде по-голяма от череша.

Смяташе се, че затварянето на пъпния пръстен може да се ускори чрез поставяне на левкопласт върху пъпчето, за да не изпъква. Сега се смята, че левкопластът не променя нищо. Много по-добре е да не се използва левкопласт, който винаги се замърсява, скоро се разлепва и разранява кожичката. Не се тревожете за тази херния. Тя много рядко причинява неприятности, както понякога се случва с другите хернии (т. 695). Няма защо да се безпокоите, ако детето плаче.

У по-пълните деца или възрастни тлъстината на корема е достатъчна и пъпът изглежда на дъното на една вдлъбна гина. Това много рядко се наблюдава през първите 2–3 години А у малкото дете пъпчето (което прилича на розова пъпка) изпъква над повърхността на пълничкото коремче. Тази изпъкналост не трябва да се смесва с хернията. Хернията се напипва под гънките на кожата като малко меко балонче. При херния пъпът стърчи повече от нормално.

ПОЛОВИ ОРГАНИ

237. Обрязване и други грижи за penisа. Трябва ли момченцето да се обрязва? Ако не, какви грижи трябва да се полагат за penisа (половия орган)? Не съществува един-единствен отговор.

Обрязването е изрязване на ръкавчето-кожа (наречено препуциум), което нормално покрива главичката на penisа. Преимуществото на обрязването е възможността да се поддържа чистота. От препуциума се отделя секречия, наречена смегма, която постепенно се натрупва. Понякога обикновени микроби попадат в изпълненото със смегма пространство и предизвикват дразнене или леко възпаление. Ако препуциумът е премахнат, смегмата не се натрупва и няма къде да се развие възпалителен процес. Ако обрязването се извърши в ранната кърмаческа възраст, няма опасност от психическа травма, каквато може да възникне, ако то

се извърши по-късно. Струва ми се, че обрязването е полезно, особено ако повечето момчета в даден район са обрязани – тогава момчето се чувства „като всички“ („нормално“). Обикновено то се прави, преди бебето да излезе от родилния дом, но, разбира се, не е абсолютно необходимо.

При обрязване раната зараства за няколко дни. За да се предпази раната и да не залепва коричката за пелената, увивайте края на пениса в един слой марля с размер на голяма пощенска марка, намазана с обикновен или боров вазелин. Вазелинът ще държи марлята на място. Ако раничката се търка в пелената, по нея може да се появят няколко капки кръв или розово петно. Това няма значение.

Друг начин за поддържане на пениса чист е да се изтегля назад препуциумът и да се измива главичката всеки ден при къпане. Отначало това е болезнено за бебето, поради това че препуциумът е много малък и майките трудно вършат това ефективно. Според мене психически и физически този метод е незадоволителен.

Третият метод е да не се пипа препуциумът. Това е най-лесният начин, който е разпространен в голямата част от света. Недостатъците са, че съществува известна опасност да се получи инфекция под препуциума и вследствие на това да се наложи обрязване в по-късна възраст, когато тази операция не би подействувала добре върху психиката на детето.

238. Защо обрязването е вредно след кърмаческия период. Въпросът за обрязване често възниква в по-късното детство поради дразнеща инфекция под препуциума или поради онаниране. В миналото, преди да се признае важноста на детските емоции, и при двата случая най-логичното изглеждаше да се извърши обрязване. Родителите или лекарят казваха. „Може би онанира, защото има лека инфекция, която го дразни“. Но слабото място на тази теория е, че често пъти се разменят причината и следствието. Сега знаем, че момчето, особено между 3- и 6-годишна възраст, често се безпокои за своя penis от страх, че може да се нарани (обяснено в т. 515). Това безпокойство може да го накара да онанира и да предизвика леко възпаление. Ако нещата така са следвали едно след друго, виждате, че една операция на пениса би подействувала зле върху опасенията на детето.

Най-голяма опасност от психическа травма вследствие на обрязване съществува между 1- и 6-годишна възраст, но има известен риск и през цялото юношество. Най-разумно е да се избягва операцията, след като бебето стане на няколко месеца, особено пък като лечебно средство

срещу онанизма. Възможната психическа травма вследствие на по-късно обрязване е достатъчна причина тази операция да се извършва веднага след раждане.

239. Ерекции. Ерекцията на пениса, когато пикочният мехур е пълен или по време на уриниране, е честа при кърмачетата от мъжки пол. Тя е без значение.

ФОНТАНЕЛАТА

240. Меката част на бебешката глава е там, където четирите кости, образуващи горната част на черепа, не са зараснали още. Размерите на фонтанелата при отделните бебета са различни при раждането. Голямата фонтанела се затваря по-бавно от малката, но това не е причина за безпокойство. Някои фонтанели се затварят преди 9-тия месец, а други по-бавно – през втората година. Средно това става до 12–18 месец. При подходящо осветление може да се види пулсирането на фонтанелата в такт с пулсирането на сърцето. Майките ненужно се безпокоят и смятат, че е опасно да се пипа фонтанелата. В същност тя е покрита със здрава като презент ципа и опасността от нараняване на бебето е много малка.

ОБЛЕКЛО, ЧИСТ ВЪЗДУХ И СЛЪНЦЕ

241. Завивки и температура на стаята. Най-трудният въпрос за един лекар е да отговори с колко завивки да се покрива бебето. Това, което може да направи, е да даде други напътствия. Бебето с тегло под 2 кг няма добра система за регулиране на собствената си температура и трябва да се държи в кувьоз. При тегло между 2 кг и 4 кг обикновено не се налага допълнително затопляне. Бебето спокойно може да стои в стая с температура между 20–22°C, завито с едно-две вълнени одеяла, като е облечено в памучни дрешки за спане.

Като наближи 4 кг, неговата топлинна регулация вече функционира по-добре и бебето се покрива със слой подкожна тлъстина, която задържа топлината. При хладно или студено време бебето може да спи при температура 16°C.

Не е необходимо да изстудявате стаята, в която спи кърмачето, под 16°C (когато в стаята е малко хладно). При 16°C то се нуждае от пуловер, за да са топли раменете му, и от 2–3 слоя леко вълнено одеяло.

За кърмачето с тегло над 2 1/2 кг, както и за по-големи деца и възрастни е подходяща за хранене и за игра стайната температура от 20 до 22С. В такава стая бебето трябва да е увито с тънко одеяло и докато е малко, да е облечено с тънко пуловерче.

Пълничките бебета и по-големите деца се нуждаят от по-малко завивки в сравнение с възрастните. Повечето майки най-често претоварват бебетата с дрешки, което е много вредно. Ако детето е винаги навлечено с много дрехи, тялото му загубва способността да се приспособява към настъпилите промени на външната температура. То е по-склонно към простудяване. Като общо правило по-добре е да обличате бебето по-малко, отколкото повече, и да го наблюдавате. Не се опитвайте да навличате бебето, за да му се стоплят ръцете, защото на много от децата ръцете са студени дори и когато са добре облечени. Пипнете краката, ръцете по-горе или вратлето. Най-добрият показател е цветът на лицето. Ако на бебето му стане студено, бузите му побледняват и то може да започне да плаче.

При обличане на пуловери и ризки с малки отвори помнете, че главата на кърмачето има по-скоро формата на яйце, отколкото на топка. Съберете на гънки пуловерчето и го мушнете отначало през темето и след това с опъване напред го прекарайте покрай челото и носа. При събличане най-напред извадете ръцете от ръкавите. Съберете на гънки пуловерчето и го вдигайте първо отпред, докато мине край носа и челото му (докато отзад пуловерчето е все още на врата), след това го издърпайте назад към темето.

242. Практични завивки. Най-добре е да се използват вълнени (или синтетични) одеяла. Те са много леки и дават най-голяма топлина. Най-подходящи са плетените шалове. При вземане в ръце бебето по-лесно се увива с тях. Те са по-гънки от дебелите одеяла и това позволява по-точното избиране на дебелината на завивките в съответствие с температурата на въздуха. Избягвайте тежките завивки като твърдите юргани.

Всички одеяла, юргани, чаршафи трябва да са достатъчно големи, за да могат да се подпъхват добре под дюшека и да не се разместват. Непромокаемите чаршафи и подложки трябва или да бъдат достатъчно големи и да се подпъхват, или да бъдат забодени или връзвани в четирите края, за да не се разместват. Дюшекът трябва да бъде твърд и плосък, така че бебето да не лежи във вдлъбнатина. Дюшечето трябва плътно да се помества в количката. За малкото дете не е нужна възглавница в креватчето и количката. Шапчицата за спане трябва да бъде плетена, така

че бебето да може да диша през нея, ако се извърти лицето му. Разни красиви шапчици може да се употребяват, при условие че бебето не се оставя без надзор.

Фиг. 10.

Има различни видове спални торби, които се използват, за да се държи бебето легнало и завито. Повечето от тях се връзват от страни за леглото, като някои се затварят плътно отпред до врата с цип. Въпреки че са много удобни, не бих ги препоръчал по две причини. Съществува опасност бебето да се удуши в торбата, затворена до врата и завързана за леглото. А някои психолози си задават въпроса: ако бебето прекара по-голяма част от ранния период на своето оформяне привързано, безпомощно и неподвижно, дали това няма да се отрази отрицателно върху неговото душевно състояние, върху чувството му за свобода на тялото. Въпреки че това не е доказано, смятам, че бебетата не трябва да спят в спални торби.

Можете обаче да използвате спално костюмче, направено от дебел вълнен плат за одеяло. Такива спални костюмчета от синтетична материя могат да се перат често, без да се свиват. Друго разрешение е да се използва комбинезон, останал от по-голямо дете. Можете да използвате и торба, която стига до подмишниците и плътно увива детето, забодена с безопасни игли. Един или два пуловера ще топлят раменете му. По този

' У нас препоръчват използването на спална торба, и то подплатена, само за сън и разходка на открито през студените сезони. Бел. ред.

начин и когато започне да се изправя, то ще бъде добре завито. Можете да си купите такава торба или да я направите от старо одеяло. Оставете горната третина на централния шев отворена. Тогава можете да прихлупвате двата края плътно около гърба и да ги забождате с безопасни игли близо до плещите на две места, които детето не може да достигне. При много студено време използвайте две торби.

243. Чист въздух. Промените в температурата на въздуха действуват благотворно върху способността на тялото да се адаптира към топло и студено. Един банков чиновник-може да изстине по-лесно, ако стои навън през зимата, отколкото един дървар, привикнал към такова време. Хладният или студен въздух подобрява апетита, зачервява бузите и дава повече енергия на хората във всички възрасти. Бебе, което непрекъснато живее в топла стая, обикновено е бледо и няма апетит.

При студено време във въздуха има много по-малко влага. При затоплянето на въздуха в къщи той става още по-сух, особено ако

температурата се повиши над 22С. Сухият и топъл въздух изсушава и втвърдява секрециите на носа и обикновено пресушава дихателните пътища. Бебето не се чувства добре и неговата резистентност към инфекции се намалява.

Добре е бебето (както и всеки възрастен) всекидневно да прекарва по 2–3 часа на открито, особено през сезона, когато къщата се отоплява.

Когато детето спи в къщи през студено време, прозорецът трябва да е достатъчно отворен и отоплението изключено, така че температурата да спадне до около 16С.

Когато бебето е будно и сред семейството, температурата в стаята трябва да се поддържа между 20–22С.

Повечето хора, свикнали да отопляват в къщи, без да забележат, оставят температурата в помещението постепенно да се увеличава през цялата зима. Един начин да се попречи на това в частна къща е инсталирането на термостат, който изключва отоплението при желаната температура (21°С). В апартамент или частна къща без термостат майката трябва да постави термометър на видно място и да го поглежда няколко пъти на ден, докато свикне с температура 20–22°С и започне да усеща по-високата температура, без да го гледа.

Проблемът за осигуряване на достатъчно хладен въздух за бебето се усложнява още от естествената загриженост и предпазливост на неопитната майка. Тя държи бебето в много топла стая и прекалено завито. При тези условия някои бебета дори през зимата получават топлинен изрив по кожата.

244. Извеждане на бебето на разходка. Отначало трябва да кажа, че всяко бебе над 5 кг трябва да прекарва на открито 2–3 часа на ден, когато не вали, стига температурата да не е под нулата и да няма много студен вятър. Кърмаче на 4 кг може да излиза при температура от 1°С нагоре. Температурата на въздуха не е единственият фактор. Хладният влажен въздух предизвиква по-силно усещане на студ, отколкото сухият въздух при същата температура. Това чувство се усилва многократно при наличие на вятър. Даже при температура под 0°С едно шесткилограмово бебе може да се чувства добре за един-два часа на някое слънчево, запазено от вятъра място.

През зимата най-подходящо време за извеждане на кърмачето е средата на деня (през първите месеци след раждането между храненията в 10 и 14 часа). Ако живеете извън града и имате градина, при подходящо време можете да оставяте бебето вън дори повече от 3 часа дневно. Оставете слънцето малко да погрее в лицето му, ако не му е неприятно

(вж. т. 245 за слънчеви бани).

Като стане по-голямо, кърмачето остава будно по-дълго време и обича компания. Не ви съветвам да го държите само на открито повече от един час, когато е будно. През втората половина на първата година около детето трябва да има хора през по-голямата част от времето, когато е будно, въпреки, че то само се забавлява. За него е чудесно да бъде два-три часа навън.

Ако живеете в града и нямате двор, където да оставите бебето, можете да го разхождате в количка. Дългото вълнено бельо, панталони, вълнени чорапи и ботуши ще направят живота ви много по-приятен през този период. Ако ви е приятно да сте навън и имате време, колкото повече излизате, толкова по-добре.

През лятото, ако в дома ви става непоносимо горещо и можете да намерите прохладно място навън, колкото по-дълго остава бебето навън, когато спи, толкова по-добре. Ако домът ви е прохладен, пак ви съветвам всекидневно да извеждате бебето по два часа дневно, но рано сутрин и късно след обяд.

Когато бебето премине на три хранения дневно, може да се наложи да промените времето за излизане за ваше и негово удобство. Но общото правило – да бъде два-три часа дневно навън, остава в сила. Като наближи една годинка, бебето все повече се интересува от заобикалящия го свят, то може да откаже да заспи след обяд, ако е навън в количката. Тогава може да се наложи да го оставите да спи след обяд в къщи. При такъв случай остава много малко време за излизане след обяд, особено през зимата. Можете да го извеждате 1–2 часа сутринта и 1 час следобед. Сутрешното извеждане също така зависи от сутрешния сън. Някои кърмачета през второто полугодие след раждането заспиват веднага след закуска, други след обяд. Ако бебето не иска да спи навън, ще трябва да го извеждате, когато е будно.

¹ При нашите климатични условия новороденото дете, когато е родено през зимата, се изнася за първи път на разходка към 3–4-та седмица след раждането при температура, не по-ниска от 12–15°C. Отначало престоят на открито трябва да продължи 4–5 минути, като постепенно се удължава до 1–3 часа. Родените през лятото при температура на открито 23–24°C могат да се изнасят още през втората седмица, веднага след завръщането им от родилния дом и да се оставят в стаята при отворен прозорец. бел. ред.

245. Слънце и слънчеви бани. Пряката слънчева светлина съдържа ултравиолетови лъчи, които образуват в кожата витамин В. По принцип

е разумно кърмачетата и по-големите деца да бъдат известно време на слънце. Но трябва да се имат пред вид три неща. Излагането на слънце трябва да се увеличава постепенно, за да се избягнат изгаряния, особено при силно слънце и чист въздух. Второ, прекомерното излагане на слънце е неразумно дори и когато кожата е постепенно почерняла. Тя почернява, за да предпази тялото от прекомерното слънчево въздействие. С други думи, организъмът може да оползотвори умереното количество. Прекомерното излагане на слънце може да бъде вредно за кожата. Трето, силното изгаряне от слънце е толкова опасно, колкото и топлинното. Когато оставяте бебето да спи навън в количката, трябва да имате предвид колко ще го пече слънцето директно, особено като го слагате на ново място в сезон с ярко слънце.

През лятото може да започнете да излагате на слънце тялото на едно петкилограмово бебе веднага щом се затопли времето. То е достатъчно пълно, за да не изстине при събличане навън. При по-хладно време излагайте само краката му. Ще трябва да изчакате, докато очите на бебето свикнат със слънчевата светлина, преди да можете да излагате и лицето му. Това е различно при различните кърмачета. Когато излагате лицето, обърнете бебето така, че темето му да е откъм слънцето. Тогава веждите ще пазят очите му. През зимата можете да го излагате на слънце през отворен прозорец, стига стаята да е достатъчно топла и вятърът да не го духа.

Започнете с 2 минути и увеличавайте слънчевата баня с по 2 минути на ден. Половината време излагате гърба, половината – корема. Не ви препоръчвам повече от 30–40 минути облъчване, особено през лятото. При топло време особено важно е бебето да не се претопля при слънчевата баня. Сложете го да легне върху подложка на пода или на земята, където въздухът ще го разхлажда, а не в кошче или в количка. Ако се зачерви, значи му е горещо.

При силно слънце, както на плажа кърмачето трябва да се държи само на сянка през първите два дни. Даже и тогава нежната му кожа може да изгори от отразените лъчи. Бебето, което седи или пълзи, се нуждае от шапка на плажа или когато е на слънце. И помнете, че кожата се зачервява едва няколко часа след изгаряне от слънцето.

' При нашите климатични условия новороденото дете, когато е родено през зимата, се изнася за първи път на разходка към 3-4-та седмица след раждането при температура, не по-ниска от 12–15°C. Отначало престоят на открито трябва да продължи 4–5 минути, като постепенно се удължава до 1–3 часа. Родените през лятото при температура на

открито 23–24°C могат да се изнасят още през втората седмица, веднага след завръщането им от родилния дом и да се оставят в стаята при отворен прозорец. бел. ред.

СЪН

246. Колко трябва да спи кърмачето? Майките често задават този въпрос. Разбира се, бебето единствено може да даде отговор. Едно дете се нуждае от много сън, друго – от учудващо малко. Щом като бебето е задоволено с храна, получава достатъчно чист въздух и спи на прохладно място, можете да го оставяте да спи, колкото иска.

В първите месеци след раждането повечето бебета спят от едно хранене до друго, ако са се нахранили добре и имат добро храносмилане. Някои кърмачета обаче от самото начало стоят необикновено дълго време будни, и то не защото нещо не им е в ред. Ако вашето бебе е такова, не е необходимо да предприемате нищо.

С увеличаване на възрастта вашето бебе постепенно започва да спи все по-малко. Отначало ще забележите това късно следобед. След време то започва да стои будно и през други часове на деня. Всяко бебе си изработва свой режим на сън и всеки ден е будно по едно и също време. Към края на първата година то обикновено спи по два пъти дневно, а между една и една и половина години то започва да спи само веднъж. Само в кърмаческата възраст можете да оставите бебето само да определя продължителността на съня. Едно двегодишно дете е много по-сложно същество. Възбудата, безпокойството, страхът от лоши сънища, съревнованието с братчето могат да го лишат от част от необходимия му сън.

247. Поставяне в леглото. За предпочитане е да привикнете кърмачето към мисълта, че винаги ще ляга и заспива непосредствено след ядене. (Понякога се случва бебето да не иска компания след ядене и да не желае да заспи. Съветвам ви да се опитате да го накарате да спи.) Добре е поне да го накарате да заспива в собственото си легло без компания след третия месец, когато коликите му са преминали. Повечето кърмачета могат да се приспособяват към тиха или към умерено шумна среда. Няма смисъл отначало да ходите на пръсти и да шепнете – по този начин свикват бебето да се буди лесно от неочаквани звуци. Кърмаче или дете, което, будно или заспало, е свикнало с обикновените домашни шумове и с човешките гласове, ще спи при говор, при смях, при включено

радио или телевизия (пуснати не много силно) и тогава, когато някой влезе в стаята му.

248. На гръб или по корем. От самото начало на голяма част от кърмачетата като че ли им е по-удобно да спят по корем. Това е особено вярно за тези, които имат колики: притискането на коремчето отчасти облекчава болките, причинени от газовете.

Други кърмачета отначало или нямат предпочитания, или пред почитат да спят на гръб. Има две неудобства при спането на гръб. Ако бебето повърне, може да се задави. Освен това то си държи главата обърнатата винаги на една страна, обикновено към средата на стаята. От това едната страна на главата му може да се сплеска. Това няма да увреди мозъка му и главата му постепенно ще се оправи, но за това може да са необходими две години. Ако започнете отрано, може да го свикнете да си обръща главата и на двете страни, като всеки път, когато ляга, слагате главата му там, където преди това са били краката му. Тогава, ако обича да гледа към дадена част от стаята, то ще обръща главата си и на двете страни поравно. За няколко седмици бебето така свиква със своето положение на гръб или по корем, че е много трудно да се направи промяна.

Желателно е от самото начало да свикнете бебето да спи по корем, ако това му харесва. По-нататък, когато може само да се обръща, то може да промени положението си.

249. Опитайте се да накарате кърмачето да спи до по-късно сутрин или да седи спокойно в леглото си. Към средата на първата година повечето кърмачета започват да се будят по-късно [след пет или шест часа – този „варварски“ час, който те така много обичат в началото. Впрочем повечето родители така свикват да чуват бебето, когато спят, и да скачат от леглото при първия негов звук, че не му дават възможност отново да заспи, ако то поиска, или пък да свикне само да се забавлява известно време. В резултат на това, дори и когато детето стане на две или на три години, то все още става преди 7 часа, а детето, свикнало с компания, от рано сутринта ще продължава да я търси. Така че, ако искате да спите до 7 или до 8 часа, вместо бебето използвайте отново будилника. Нагласете го да звъни пет минути след обичайното време за будене и през няколко дни го нагласявайте с още пет минути по-късно. Ако бебето се събуди преди будилника, може, без да го чуете, то да заспи отново или може да се научи все по-дълго време да си лежи спокойно. Ако заплаче почакайте и вижте дали няма да се успокои. Разбира се, ако започне да плаче неспирно, ще трябва да станете. Но след един месец опитайте пак.

250. При възможност към шестия месец кърмачето трябва да се премести от стаята на родителите. От самото си раждане детето може да спи в отделна стая, ако е удобно, стига родителите да са достатъчно близо, за да го чуват, когато плаче. Ако отначало то спи с тях, към шестия месец трябва да се премести. То е достатъчно силно, за да се грижи доста добре за себе си, а още няма предпочитания къде да бъде. Желателно е след деветмесечна възраст да не спи с родителите си. В противен случай има опасност да стане зависимо от този ред, да се страхува и да не иска да спи другаде. Колкото по-голямо става, толкова по-трудно може да се окаже преместването му.

Друго неудобство е, че малкото дете може да се разстрои от полозите сношения на родителите, които не разбира и от които се плаши. Родителите смятат, че няма опасност, ако са проверили, че детето спи. Но детски психиатри са открили случаи, при които детето се е събуждало и е било много обезпокоено, без родителите да са подозирали това. Впрочем опасността детето да стане зависимо или да се разстрои, ако продължава да спи в една стая с родителите, не е толкова голяма, че те да се безпокоят, ако нямат други възможности. Може би ще се намери място за параван между леглата.

Дали детето трябва да спи само или с друго дете е до голяма степен практически въпрос. Най-добре е, ако е възможно, всяко дете да си има отделна стая, особено когато стане по-голямо. Там то може да държи своите неща и да остава само, когато поиска. Главното неудобство, когато две деца са в една стая е, че се будят едно друго в неподходящо време.

251. По-добре е да не пускате детето в леглото си. Понякога, когато малкото дете се буди изплашено нощно време (може непрекъснато да идва в стаята на родителите или настойчиво да плаче), родителите го вземат в леглото си, така че всички да могат да поспят. В такъв момент това изглежда най-практичното разрешение на въпроса, но обикновено се оказва погрешно.

Даже през следващите седмици детето и да престане да се страхува нощно време, то не иска да се откъсне от сигурността на родителското легло и много трудно се отвиква. Така че винаги връщайте детето в собственото му креватче. Като правило е разумно да не вземате детето в леглото си по никаква причина (даже и когато бащата е в командировка).

ВРЕМЕ ЗА ИГРА

252. Бъдете общителни с вашето бебе. Когато сте с вашето бебе, дръжте се спокойно и дружелюбно. То добива чувство за това, колко много значите един за друг през времето, когато го храните или къпете, когато го обличате и подсушавате, когато го държите или просто седите с него в стаята. Когато го прегръщате или му говорите, когато му показвате, че го смятате за най-прекрасното бебе на света, неговият дух израства така, както костите му растат от млякото, Ето защо ние, възрастните, инстинктивно говорим по бебешки и клатим глава, когато се обръщаме към бебе, даже и такива възрастни, които иначе се държат с достойнство и резервираност.

Неопитният родител има следният недостатък: толкова сериозно приема своите задължения, че забравя да се радва. Тогава и той, и бебето губят нещо.

Разбира се, не искам да кажа, че непрекъснато трябва да му говорите, когато е будно, или постоянно да го друсате или гъделичкате. Това би го изморило и в крайна сметка ще го възбужда и разглезе. В 90% от времето, което прекарвате заедно, можете да млъчите. Именно нежното и непринудено общуване е полезно за него и за вас. Това е успокоение, което чувствава, когато го вземете на ръце, любящият и спокоен израз на лицето, което го гледа, и нежният глас, който му говори.

253. Общуване без разглеждане. Въпреки че е полезно по време на игра бебето да бъде близко до майка си (заедно с братчета и сестричета, ако има такива), така че да може да я вижда, да ѝ гука, да я чува как му говори, понякога да му показва как да си играе с нещо, не е нито необходимо, нито разумно то да седи само в скута ѝ или в ръцете ѝ и да иска да го забавлява през по-голямата част от времето. То може да се радва на нейната компания, да извлича полза от нея и все пак да се учи как само да се занимава. Ако младата майка така се радва на своето бебе, че го държи на ръце или играе с него през по-голяма част от времето, когато е будно, то няма да иска да стои само и ще настоява за още по-голямо внимание (вж. т. 280, 281).

254. Неща за разглеждане и играчки. Малките бебета след обяд започват все по-рано да се събуждат. Тогава те искат да правят нещо и търсят известно общуване. На два, три и четири месеца им е приятно да гледат ярко оцветени или държачи се предмети. Навън обичат да наблюдават листата или сенките. В къщи те си разглеждат ръцете,

картините по стените. Можете да купите наниз от ярко оцветени пластмасови предмети, които да закачите между най-горните перила на креватчето. Сложете ги така, че когато бебето се протегне, да може да ги стига, а не точно над лицето му. Можете и сами да нарежете от картон различни форми, които да облепите с цветна хартия и да ги окачите на тавана или на лампата, така че при движение на въздуха да се въртят (обикновено те не са достатъчно здрави, за да си играе бебето с тях, нито пък са безвредни за дъвкане). Можете също да окачите подходящи домакински предмети, така че кърмачето да може да ги достига, напр. лъжици, пластмасови чаши. И не забравяйте, че след време всичко това ще влезе в устата на бебето. Към 6-месечна възраст най-голямото удоволствие на бебето е да хваща и да лапа различни предмети, наниз от пластмасови предмети (подходящи за неговата възраст), дрънкалки, пръстени, плюшени животни и кукли, домакински предмети, които не могат да го наранят. Не допускайте кърмачето и малкото дете да си играят с предмети или мебели, боядисани с оловна боя, или с играчки от тънък целулоид, който може да бъде сдъвкан на малки, остри парченца, или пък с малки стъклени мъниста и други предмети, с които може да се задави. Извадете металните свирки на гумените животни.

Всеки следобед, когато бебето се отегчи да седи в креватчето, поставяйте го в кошарката близо до мястото, където работите или почивате. Ако ще използвате кошарка, бебето трябва на три-четири месеца да свикне с нея, преди да се е научило да сяда или да пълзи и преди да е изпитало свободата, придвижвайки се по пода. В противен случай то от самото начало гледа на нея като на затвор. Когато започва да сяда и да пълзи, интересно му е да се стреми към неща, които са на един-два метра от него, да хваща по-големи предмети, като готварски лъжици, тенджери, цедки. Когато се отегчи в кошарката, можете, да го сложите да седне на пружиниращо столче или столче с масичка. Добре е накрая свободно да попълзи.

255. Кога да вземете кошарка. Не е необходимо непременно да имате кошарка. Някои психолози и лекари са против, защото смятат, че тя лишава пълзящото бебе от възможности да опознава и да добива самостоятелност. Аз разбирам това теоретично възражение, но ми се струва, че няма доказателства нито за, нито против. Обикновено съм предлагал кошарка от чисто практични съображения, като голямо улеснение, особено за заетата майка. Поставена във всекидневната или в кухнята, където майката работи, тя осигурява на бебето компания, която не може да има в своята стая, и възможност да вижда всичко, което става. По-късно

му става интересно да слага играчки извън кошарката и отново да ги прибира. Когато започне да се изправя, то може да се държи за перилата на кошарката и има твърда основа под краката си. При хубаво време то може да седи в кошарката си на верандата и да наблюдава околния свят.

256. Пружиниращият стол е също полезен, след като бебето се е научило да сяда с изправен гръб и преди да е проходило. При някои от тези столчета основата, която ляга на пода, не стига достатъчно напред, така че когато бебето започне много да се друсва, може да обърне стола напред. Бащата може да поправи това, като постави по-дълги дървени релси на основата. Друг начин да се ограничи изхвърлянето нагоре е да се върже задната част на пружините към основата, така че седалката да не може да се вдига много високо. Не ви съветвам да държите детето на стол през цялото време, когато е будно. То трябва да има възможност да пълзи и да се научи да се изправя.

ХОДЕНЕ ПО ГОЛЯМА НУЖДА

257. Мекониум. През първия и втория ден след раждането изпражненията на кърмачето представляват зеленикавочерна, хомогенна лепкава материя, наречена мекониум. След това те стават кафявожълтеникави. Ако бебето не се е изходило до края на втория ден, трябва да уведомите лекаря.

258. Естествено храненото кърмаче може да има много или само няколко изпражнения. В първите седмици естествено храненото кърмаче обикновено се изхожда по няколко пъти на ден. Някои деца се изхождат след всяко кърмене. Изпражненията са обикновено светложълти на цвят. Те могат да имат по-своеобразна консистенция или наподобяват гъста крем-супа. Никога не са много твърди. Много естествено хранени кърмачета започват да ходят по-рядко, когато станат на 1, 2 или 3 месеца. Някои ходят веднъж на ден, други веднъж на два дни и даже по-рядко. Това сигурно ще разтревожи майката, която смята, че всеки човек трябва да ходи поне веднъж на ден. Но няма защо да се безпокоите, стига на бебето да му е добре. Изпражненията на естествено храненото кърмаче остават меки дори и когато то ходи веднъж на 2–3 дни.

Някои от тези естествено хранени кърмачета, които ходят рядко, започват да пъшкат и да се напъват като минат два-три дни, а когато изпражненията излязат, те са като крем-супа. Единственото обяснение, което мога да дам, е че изпражненията са течни и не предизвикват нужния

натиск върху вътрешността на ануса, откъдето излизат. По този въпрос се съветвайте с лекаря. Обикновено помага прибавянето на малко твърди храни, въпреки че бебето още не се нуждае от тях. Две до четири чаени лъжички пюре от сини сливи дневно (варени или консервирани) обикновено действуват добре. В такива случаи няма нужда от очистително. По-добре е да не използвате редовно супозитории и клизма, защото бебето може да започне да разчита само на тях. Опитайте се да разрешите въпроса със сини сливи или други твърди храни.

259. Изпражненията на изкуствено храненото кърмаче. Бебето, хранено с краве мляко, отначало ходи от 1 до 4 пъти дневно, а може и до 6 пъти. С увеличаване на възрастта броят на изпражненията се намалява на 1 или 2 дневно. Броят не е важен, ако консистенцията на изпражненията е добра и ако кърмачето се развива добре. Изпражненията от краве мляко представляват бледожълта или жълтеникаво кафява паста. Изпражненията на някои кърмачета приличат на бъркани яйца – на малки бучици, свързани с по-рядка материя. Това няма значение, ако бебето е добре и наддава. При кърмачетата, хранени с краве мляко, най-често смущение в изхожданията е склонността към твърди изпражнения. То е описано в точката за запек (т. 292).

През първите месеци много малко изкуствено хранени бебета са склонни към редки, зелени, зърнести изпражнения. Тази тенденция се усилва при прибавянето на повече захар към млякото. Всеки тежък случай трябва да бъде под непрекъснато лекарско наблюдение. Ако не можете да се свържете с лекар, изобщо не слагайте захар в млякото. Ако обаче изпражненията на бебето са винаги по-редки, не обръщайте внимание, стига бебето да е добре, да наддава и лекарят да не намира нищо нередно.

260. Промени в изпражненията. Виждате, че няма значение, ако изпражненията на едно кърмаче са винаги малко по-различни от изпражненията на друго бебе, стига то да се развива добре. Би имало значение и би трябвало да се консултирате с лекаря, ако изпражненията се променят значително. Ако те са били пастообразни и стават зърнести, малко по-редки и по-чести, това може да означава храносмилателно разстройство или лека чревна инфекция. Ако изпражненията са постоянно редки, чести, зеленикави и станат миризливи, почти сигурно е, че това се дължи на лека или тежка чревна инфекция (диария). Когато изхождането се забави и след това изпражненията са необикновено твърди, това може понякога да означава началото на простудно заболяване, ангина или друго заболяване, но не винаги. (Инфекцията забавя изхождането, както

и намалява апетита.) Общо взето, измененията в броя на изхожданията и в цвета на изпражненията са по-маловажни от измененията в консистенцията и миризмата.

Слуз в изпражненията се среща често при диария и това е още един показател, че червата са раздразнени. Същото може да се случи и при храносмилателно разстройство. Тази слуз може да дойде и от по-горе, от гърлото и бронхите при простудно заболяване или при здраво новородено. През първите седмици някои бебета отделят голямо количество слуз.

Когато към храната се прибави нов зеленчук (много по-рядко други храни), част от него излиза в същия вид, в който е приет. Ако има и признаци на раздразване, като диария и слуз, следващия път намалете количеството. Ако няма такива признаци, продължавайте да давате същото количество или бавно го увеличавайте, докато бебето се научи да го смила добре. Цвеклото може да оцвети целите изпражнения в червено. Изпражненията, оставени на въздуха, могат да станат кафяви или зелени. Това няма никакво значение.

Малко кръв около изпражненията обикновено идва от спукване на ануса, причинено от твърди изпражнения. Самото кървене не е сериозно, но лекарят трябва да бъде уведомен, за да може своевременно да лекува запека. Това е важно по психологически причини (вж. т. 382). По-големи количества кръв в изпражненията се срещат рядко и могат да идват от аномалии в червата, от тежка диария или от втриване на черва едно в друго (т. 690). Трябва да повикате лекар или незабавно да заведете детето в болница.

Диарията е описана в т. 298, 299 и 300.

ПЕЛЕНИ

261. Повиване. Сгъването на пелената зависи от големината на бебето и на пелената. Единственото важно нещо е тя да се постави така, че по-голямата ѝ част да бъде там, където има най-много урина, а да не бъде дебела между краката, за да не ги държи разкрячени. При средно голямо новородено нормално големите пелени се сгъват, както е показано на картинките. Сгънете пелената първо надлъж на три ката. След това прегънете една трета от единия край. В резултат на това половината пелена е сгъната на три, другата на шест ката. При момченце двойната дебелина се слага отпред: при момиченце – отпред, ако лежи по корем, и

отзад, ако лежи по гръб. При забождане поставете двата пръста на едната ръка между бебето и пелената, за да не го убодете.

Повечето майки сменят пелените, когато вземат бебето за хранене, и отново, преди да го сложат в креватчето.

¹ У нас е възприет друг начин на повиване, чрез употреба на безопасни игли.

Още след излизането на бебето от родилния дом то се повива така, че ръчичките му остават свободни, т.е. с ризка и камизолка. До навършването на третия месец след раждането между крачетата на бебето се поставя правоъгълна тензухена пелена 60X100 см. сгъната 6 пъти по широчината, за да държи крачетата му малко разкрячени (с оглед да се предпази от вродено изкълчване на тазобедрената става). Тази пелена се прикрепва отгоре с друга сгъната на триъгълник тензухена пелена или по-добре с гащичките (пликче). При повдигане пелените се подреждат предварително. Най-отдолу върху масата за повиване се ПОСТИЛА голямата бархетна пелена, над нея – малката бархетна следва тензухената пелена, сгъната на триъгълник, и най-отгоре – тензухената пелена, сгъната 6 пъти, която се поставя между крачетата на бебето. От края на първия месец повиването е нецелесъобразно и се изоставя, кърмачето се нуждае от активно раздвижване, а пелените затрудняват движенията му. Затова върху тензухената пелена, нагъната 6 пъти, се обуват гащички (пликче) и отгоре ританки.

Заетите майки намират, че могат да спестят време и пране, като сменят само веднъж – преди или след всяко хранене. Повечето бебета не се безпокоят от това че са мокри. Но някои са много чувствителни и пелените трябва да се сменят по-често. Ако детето е добре завито, мократа пелена не му студене. При излагане на мокрите дрехи на въздуха се получава изпарение, което ги охлажда. Ако кърмачето мокри себе си и леглото, струва си да използвате две пелени наведнъж. Ако втората пелена е сложена по същия начин като първата, ще бъде много обемисто. Може да я забодете около кръстчето като престилка.

Лигнинените пелени са удобни при пътуване. Някои майки ги намират подходящи за всекидневна употреба, ако допълнителният разход не представлява проблем. Големите са много обемисти. Малките, които се поместват в непромокаема обвивка, не попиват толкова урината, колкото памучните пелени, и не задържат достатъчно добре изпражненията.

При почистване на бебето след изхождане можете да използвате парченце памук с масло (бебешко масло или течен вазелин) или

изтривалка, или памук, намокрен с вода. Ако е необходимо натъркайте малко сапун на памука или изтривалката и оберете сапуна с чиста вода. Не е необходимо кърмачето да се мие при всяка смяна на пелените.

262. Изпиране на пелените. Необходима ви е кофа с капак, пълна до някъде с вода, в която поставяте пелените, щом ги смените. Ако в нея има сапун (или прах за пране), това помага за премахване на петната. Той трябва да е добре разтворен, за да не останат парченца от него по пелените. При сменяне на изцапана пелена изстържете изпражненията с нож в клозета или я изплакнете с вода.

Пелените се перат с мек сапун или мек перилен препарат в перална машина или леген (разтворете сапуна добре) и се изплакват два до четири пъти. Те се плакнат, докато водата остане чиста. Ако кожата на вашето бебе не е чувствителна, две изплаквания са може би достатъчни. Ако бебето ви е склонно към подсичане, може да се наложи да вземете допълнителни мерки – поне по време на подсичането, а може би и редовно. Бактериите, които понякога се събират в пелените, образуват амоняк от урината. Той е главната причина за подсичането. Тези бактерии не се премахват напълно при пране. Ако подсичането е по-тежко, те могат да се унищожат чрез изваряване на пелените или чрез използване на специални антисептични средства в последната вода при изплакването. Вашият лекар ще ви препоръча сигурно и подходящо антисептично средство за пелените.

Слънцето унищожавя много от бактериите. Съществува много по-малка опасност от подсичане, ако простирате пелените на слънце. (Това се отнася и до всички дрехи, намокрени с урина: нощнички, ризки, чаршафи, подложки, мушамы, непромокаеми гащи). (вж. т. 302).

263. Подплата за пелени. Има подплати за пелени, направени от хартия, които се поставят в пелената, когато се очаква бебето да ходи по голяма нужда, за да се предпази пелената от измърсяване. Има и подплати от специално обработен плат, който изсъхва бързо. Те са предназначени за предпазване на бебешката кожа от прекомерно мокрене.

264. Непромокаемите гащи или „попивки“. Последните са плетени вълнени гащички; сложени върху пелените, ви помагат особено много, когато излезете с бебето. Можете да използвате (попивките) и в къщи, ако прането им не ви затруднява. Използуването на непромокаеми гащи в къщи зависи от това, как ги понася кожата на бебето. Когато бебето не е обуто с непромокаеми гащи, голяма част от урината в пелената се просмуква от дрехите или се изпарява. При използване на непромокаеми гащи пелената в тях седи много по-мокра и топла и бактериите се

събират в нея. Това благоприятствува образуването на амоняк и подси-чането. Докато кожата на кърмачето в областта на пелената е чиста, можете да използвате непромокаеми гащички, колкото ви е необходимо. Не ги използвайте, когато бебето е подсечено. Добре е всеки ден да изпирате гащичките с вода и сапун и да ги простирате на слънце, за да се убиват микробите които образуват амоняк.

ПРОБЛЕМИ НА КЪРМАЧЕСКАТА ВЪЗРАСТ

ПЛАЧ ПРЕЗ ПЪРВИТЕ СЕДМИЦИ

265. Какво означава плачът. При първо дете това е обикновено важен въпрос. С увеличаване възрастта на детето плачът е много по-малък проблем, защото вие се безпокоите много по-малко, знаете какво да очаквате от бебето в различните часове на деня, отличавате различните видове плач и бебето има по-малко причини за плачене.

Вие си задавате няколко въпроса: Gladно ли е? Мокро ли е? Болно ли е? Стомахчето ли го боли? Безопасна ли го убоде? Глези ли се? Родителите не помислят за умората, но това е една от най-честите причини за плач. Лесно е да се отговори на всеки един от тези въпроси.

Но има плач, който не може да се обясни с нито една от тези причини. Впрочем към двеседмична възраст повечето бебета, особено първите деца, изпадат в периоди на плач, които могат да бъдат охарактеризирани, но не и точно обяснени. Когато бебето плаче редовно през определен период – следобед или вечер, наричаме го плач от колики (ако има болки, подуване на коремчето и газове) или периодичен плач (от раздразнение, ако няма подуване). Ако кърмачето плаче ни В туй, ни в онуй време, ние въздъхваме и казваме, че през този период то е плачливо бебе. Ако обикновено е нервно и се стряска, използваме термина хипертонично бебе. Но ние не знаем какво се крие зад тези видове поведение. Само знаем, че те често се срещат и постепенно изчезват, обикновено към тримесечна възраст. Може би това са разновидности на едно и също състояние. Ние смътно разбираме, че периодът от раждането до края на 3-ия месец е период на приспособяване на незрялата нервна и незрялата храносмилателна система към живота във външния свят и че при много кърмачета този период на нагаждане не минава леко. Важно е да не забравяте, че тези обикновени видове плач през първите седмици са нещо временно и не са признак на нещо сериозно.

266. Glad. Независимо от това дали храните кърмачето по твърд режим или според желанието му, скоро добивате представа за неговия индивидуален образец – по кое време на деня иска да яде повече, кога е склонно да се буди по-рано. Това трябва да ви помогне да решите дали необикновеният плач се дължи на глад. Ако при последното хранене бебето е изяло по-малко от половината от обичайното за него количество,

гладът може да е причина за неговото събуждане и плач след два часа вместо след три или четири. Но може и да не е така. Едно кърмаче, което е изяло много по-малко от обичайното за него количество, много често спи задоволено в продължение на четири часа. Ако при последното хранене кърмачето е поело нормално количество и след около два часа се събуди и плаче, още по-малко вероятно е то да е гладно. (Ако се събуди след един час, особено вечер или след обяд, най-вероятно е да има колики.) Ако се събуди 2 1/2 или 3 часа след последното хранене, най-напред смятайте, че е гладно.

Може би количеството млечна смес или кърма не му стигат или кърмата намалява? Това не става изведнъж за един ден. в продължение на няколко дни кърмачето е изпивало млякото си до капка и се е оглеждало за повече. То започва да се буди и да плаче малко по-рано от обикновено, но не много. В повечето случаи, след като се е будило по-рано от глад в продължение на няколко дни, чак тогава започва да плаче след хранене.

Обикновено кърмата се увеличава успоредно с повишените изисквания на бебето. По-пълното и често изпражнение на гърдите ги стимулира да произведат повече мляко. Разбира се, понякога може да се случи майката да има по-малко мляко, ако е уморена или разтревожена. Мога да направя следното обобщение: ако бебето неутешимо плаче 15, или повече минути и са минали повече от два часа след последното хранене (даже и да са минали по-малко от два часа след едно оскъдно хранене), нахранете го. Ако се задоволи и заспи, значи сте намерили правилния отговор. Ако са минали по-малко от два часа след пълноценно хранене, вероятно бебето не е гладно. Оставете го да поплаче 15–20 или повече минути, ако можете да го понасяте, или му дайте биберон-залъгалка и вижте дали няма да заспи. Ако продължава неутешимо да плаче, няма нищо лошо в това да опитате да го нахраните. (Не давайте шише веднага щом се усъмните, че кърмата ви е недостатъчна, дайте му да суче).

267. Болно ли е. През първите месеци кърмачетата настиват и получават чревни инфекции, но това са прояви с хрема, кашлица или с диария. Други инфекции са доста редки. Ако бебето не само плаче, но е променило цвета си, премерете температурата му и го заведете на лекар.

268. Дали плаче, защото се е подмокрило или се е изходило. Много рядко малките бебета не се чувствуват добре, защото са мокри или изцапани. Повечето от тях не реагират на това. Във всеки случай можете да смените пеленките.

269. Дали причината е безопасната игла? Това се случва

извънредно рядко, но можете да проверите.

270. Дали има диспепсия. Можете да опитате да се оригне, въпреки че вече е сторило това. Диспепсията, съпроводена с повръщане и редки зелени изпражнения, е разгледана в т. 290, коликите в т. 275.

271. Дали е разглежено. По-големите бебета могат да са разглежени (т. 279), но през първия месец можете да приемете, че кърмачето не плаче, защото е разглежено.

272. Умора. Когато кърмачето е било будно необикновено дълго време или е възбудено от чужди хора или от непознато място или от игра с родителите, то може да реагира, като става нервно и раздразнително. Вместо да заспи по-лесно, то заспива по-трудно. Ако родителите или непознатите започнат да го успокояват с повече игри, говор или друсане, положението може да се влоши.

Някои малки бебета като че ли така са устроени, че никога не могат спокойно да заспят. Накрая на всеки период на бодърствуване умората предизвиква нервно напрежение, което те трябва да превъзмогнат, преди да заспят. Те трябва да поплачат. Някои от тях направо пищят. След това постепенно или изведнъж плачът стихва и те заспиват. Ако вашето бебе плаче на края на всеки период, когато е будно и след като е нахранено, приемете, че е уморено и го сложете да легне. Ако се наложи, оставете го да плаче 15 до 30 минути. Някои бебета заспиват по-бързо, ако се оставят В креватчето и В крайна сметка трябва да се стремите към това. Други преуморени кърмачета се успокояват по-бързо при леко движение – с люлеене в кошче на колелца или в количка, или като се държат на ръце и се разхожда спокойно, за предпочитане в затъмнена стая. Съветвам ви от време на време, когато необичайно много ПИЩИ, да разхождате бебето (или да го люлеете), но не и да го приспivate редовно по този начин. То може да започне да разчита на това и винаги да иска да го приспиват. На вас рано или късно това ще ви дотегне.

273. Плачливи бебета. Повечето бебета, особено първите дена, изкарват няколко плачливи периода през първите седмици. Някой бебета са много плачливи в определени дни или през по-голяма част от времето. Тези плачливи периоди могат да се редуват с необикновено дълги периоди на непробуден сън, който много трудно може да бъде прекъснат. Ние не знаем каква е точната причина, дали това са храносмилателни смущения поради недоразвита храносмилателна система или пък е раздразнителност и нестабилност във връзка с неустойчивата нервна система. Тази тенденция не означава нищо сериозно и с времето минава, но докато трае, тя затруднява родителите.

Ето някои неща, които можете да направите: опитайте да давате биберон-зальгалка между храненията, ако лекарят одобрява това. Опитайте плътно да завиете кърмачето в одеялце. Някои майки и опитни медицински сестри твърдят, че плачливите и нервните бебета спят много по-добре на малко пространство – малко кошче, бебешка пътна торба, даже в картонен кашон с дюшече от нагънато одеяло и стени, облицовани отвътре с одеяло. Ако имате количка или можете да вземете от някого люлка, можете да опитате дали люлеенето не го успокоява. Возенето в кола има чудно въздействие върху повечето плачливи кърмачета, но неприятностите могат да започнат веднага щом се върнете в къщи или дори при всяко спиране. Може да се успокои от грейка (т. 276). Опитайте и музика. Прочетете т. 277.

274. Възбудимото кърмаче е необикновено нервно и неспокойно през първите седмици. Тялото му не се отпуска добре. Такова бебе прекомерно се стряска при лек шум или при промяна на положението му. То силно се стряска, ако напр. лежи на гръб върху твърда повърхност и се търкули на една страна или пък ако не се държи здраво в ръцете, или ако човекът, който го държи, изведнъж го премести. През първите два месеца може да мрази къпането във ваничка. Възбудените бебета може също да имат колики или пък периодичен раздразнителен плач.

Те обикновено се чувствуват най-добре при спокоен режим: тиха стая, малко гости, ниски гласове, бавни движения при повиване. Такова бебе обича да го държат здраво при носене. При сменяне на пеленките и при изтриване с гъба поставяйте кърмачето върху голяма възглавница (покрита с мушам), за да не се търкаля; през по-голямата част от времето го дръжте увито в одеялце, поставяйте го да лежи по корем в леглото и да спи в малко кошче (вж. Т. 273 и 277). Лекарите често предписват успокоителни.

275. Коликите през първите три месеца и „периодичният раздразнителен плач“. В тази точка ще разгледам две донякъде сходни състояния, които могат да бъдат свързани едно с друго. Първото е коликите (остри болки в червата). Коремът на бебето се издува от газове, то се свива или изпъва крака, пиши и може да пуска газове през ануса. Второто състояние аз наричам периодичен раздразнителен плач. Кърмачето, въпреки че е добре нахранено, плаче жално в продължение на часове в едно и също време на деня без определени признаци на болки или наличието на газове. То може да се успокои, ако го държите на ръце и разхождате. Някои бебета имат колики, други раздразнителен плач, а трети – и двете заедно. Тези две състояния могат да бъдат свързани едно с друго, защото

обикновено започват към втората-четвъртата седмица след раждането и преминават към края на третия месец. И двете състояния най-често се проявяват между 18 и 22 часа.

Обикновено историята е следната: в родилния дом казват, че бебето е тихо и спокойно, но няколко дни след завръщане в къщи то изведнъж започва да плаче в продължение на 3–4 часа. Майката му сменя пеленките, обръща го, дава му вода, но нищо не го успокоява задълго. След два часа тя започва да мисли, че е гладно, защото то се мъчи да напъха всичко в устата си. Тя затопля шише мляко, отначало то започва да се храни с желание, но преди да изпие млякото, отпуска биберона и отново плаче. Понякога то пици в продължение на целия четиричасов интервал между две хранения. След изпиването на следващото редовно шише то може изведнъж да се успокои.

Много бебета имат само няколко такива пристъпи през първите месеци. Но, от друга страна, има кърмачета, които до края на третия месец имат такива пристъпи всяка вечер (затова тежките случаи се наричат тримесечни колики).

Някои кърмачета редовно получават колики или пристъпи от раздрънителен плач. Бебето може да спи като ангел след всяко хранене с изключение на едно и винаги да пици от 18 до 22 часа или от 14 до 18 часа. При друго кърмаче това състояние е по-дълго и майката казва: „Цяла нощ спи като агънце, но през половината от деня плаче“. Това не е толкова лошо в сравнение с бебето, което спи през целия ден и плаче половината нощ. При някои неспокойното състояние започва през деня и постепенно се измества през нощта или обратно. Плачът вследствие на колики най-често започва след хранене, понякога веднага, понякога около половин час по-късно, този плач се различава от плача на гладно бебе, който винаги започва преди хранене.

Майката се измъчва от това състояние на кърмачето и мисли, че се е случило нещо ужасно. Тя се запитва: колко може да продължи този плач, без да се изтощи бебето, и колко дълго тя самата може да издържи. Най-странното е, че кърмачето, което получава колики или пристъп от плач, обикновено се развива добре физически. Въпреки плача с часове, то продължава да наддава на тегло, и то повече от нормалното. То е гладно бебе, изгълтва цялата си храна и като че ли винаги иска повече.

Когато се появят коликите, първата мисъл на майката е, че с храненето нещо не е в ред. Ако е на кърма, тя смята, че млякото и е виновно. Ако е на изкуствено хранене, тя се пита дали няма нужда от съществена

промяна – например от заменяне на състеното мляко с прясно или пък на кристалната захар с друга, която използват съседите за тяхното бебе. Измененията в млечната смес донасят подобрения в много малко случаи. Ясно е, че качеството на храната не е главната причина за коликите. Защо тогава бебето прекрасно смила млякото четири от петте пъти и получава колики само вечерта? Коликите се появяват при хранене с майчино мляко, с краве мляко и всички видове млечни смеси, приготвени по рецепта. В редки случаи майките се съмняват, че портокаловият сок е причината за коликите.

Основната причина за повечето случаи от колики и раздразнителен плач не е известна. Едно предположение е, че и двете състояния се дължат на периодично напрежение в незрялата нервна система на кърмачето. Някои от тези кърмачета са възбудени през цялото време (т. 274). Фактът, че това смущение се явява най-често вечер или късно следобед, подсказва, че и умората играе роля. Много кърмачета до тримесечна възраст са нервни, преди да заспят. Вместо тихичко да заспят, те непременно ще изпищят поне няколко пъти.

276. Лекуване на коликите. Най-важното за майката и бащата е те да разберат, че това състояние се среща доста често и че не предизвиква трайни увреждания, а напротив, най-често се проявява у добре развиващи се бебета и преминава до края на третия месец, понякога и по-рано, без да изтощи кърмачето. Ако родителите приемат това състояние спокойно и се примирят, половината битка е спечелена.

Някои кърмачета с колики (възбудените) са значително по-добре, когато водят тих и спокоен живот: когато спят в тиха стая, когато ги повиват внимателно и бавно, когато им се говори нежно, когато не виждат посетители (поне отблизо), когато не ги гъделичкат или закачат, когато не ги водят на шумни места навън, и в крайни случаи, когато бебетата изобщо не се извеждат в града до преминаване на коликите. Кърмачето с колики като всички бебета се нуждае от компания, от прегръдки и от усмивки, но всичко това може да се прави внимателно. След хранене е важно бебето да изкарва навън погълнатия въздух. Майката трябва да бъде в тясна връзка с лекаря. Той може да предпише успокоителни средства. Правилно предписани, те не са вредни и даже при дълга употреба бебето не се пристрастява към тях. Но да предположим, че не е възможно да се свърже с лекар, какви домашни средства помагат.

При много случаи биберонът-зальгалка е най-ефикасното средство, но някои родители и лекари не я одобряват (т. 329).

Кърмачето с колики обикновено се чувства по-добре, като лежи

по корем. Положението му може още да се облекчи, като се сложи по корем върху коляното на майката или върху грейка и се разтрива гърбът му.

Грейка. Трябва да може спокойно да допрете вътрешната страна на китката до грейката. След това като допълнително предпазно средство я увиете в пелена или кърпа, преди да сложите бебето изцяло или отчасти да легне върху нея.

При изключително силни колики една топла клизма може невероятно бързо да облекчи състоянието (вж. „Клизми“, т. 610). Но това средство не трябва да се използва редовно, а само при изключително тежки случаи.

Трябва ли бебето да се вземе, да се люлее или да се носи на ръце, когато има колики. Даже и да се успокоява по този начин, няма ли да се разглези? Днес не се плашим толкова много от опасността да разглезим бебето, колкото в миналото. Ако кърмачето се успокоява, когато не е добре, то обикновено не търси успокояване, когато е добре. Ако кърмачето пищи от колики или от раздразнение, а държането на ръце или люлеенето го успокоява, тогава го взимайте и люлейте. Но ако това няма никакъв ефект, тогава не го носете, за да не го привиквате към това (т. 278).

Необикновено плачливите и нервни бебета трябва да са под непрекъснат медицински контрол. Повечето от тях постепенно се справят с възрастта, но първите два-три месеца са много трудни за самите тях и за родителите им.

277. Трудно е за родителите на бебета с колики, на плачливи, възбудими или раздразнителни бебета. Ако вашето бебе има колики или е раздразнително, то може да се успокои при вземане на ръце. Но след няколко минути то ще пищи още по-силно. То размахва ръце и рита с крака. То не само отказва да бъде успокоено, но се държи така, като че се ядосва от вашите опити. Тези реакции са мъчителни за вас. Поне отначало вие го съжалявате, но започвате да се чувствувате все по-безпомощни, защото не можете да направите нищо, за да го облекчите. След това то започва да се ядосва все повече и вие чувствувате, че ви отхвърля като родител. При това, без да искате, вие вътрешно сте вбесени. Но ядът ви към малкото бебе ви кара да се срамувате от себе си и вие правите усилие да потиснете това чувство. Това ви нервира още повече.

В такива случаи всеки родител се ядосва и няма смисъл да се чувствувате виновна. Ако можете да признаете чувството си и да се посмеете за това със съпруга си, тогава ще понесете всичко много по-леко. Друго

нещо, което трябва да помните, е, че кърмачето не се ядосва на вас. То още не знае, че вие сте човек или че то е човек. През първия месец то е само един вързоп органи и нерви. Някаква болка в неговия организъм автоматично кара крайниците му да се размахват точно така, както леглото почукване по коляното ще ги накара автоматично да ритне.

Ако вашето бебе въпреки всички ваши усилия и усилията на лекаря плаче много от колики или раздразнение, вие ще трябва да помислите и за себе си.

Много добре е, ако сте от тези майки, които не се безпокоят много, след като са разбрали, че няма нищо сериозно и са направили всичко възможно, за да облекчат бебето. Но много майки се изтощават и вбесяват от плача на кърмачето, особено при първо дете. Трябва да направите усилия поне два пъти седмично да се откъсвате от къщи и от бебето за по няколко часа – ако можете и по-често. Наемете някого или помолете приятел или съсед да идва и да ви отменя. Повечето хора се стесняват да направят това. „Защо да задължавам някой друг да гледа бебето. Освен това няма да бъде спокойна, като не съм при него толкова време“. Но не гледайте на почивката като на лично удоволствие. Както за вас, така и за бебето, а и за съпруга ви е много важно да не сте изтощени и депримирана. Ако няма кой да идва, оставайте съпруга си да гледа бебето веднъж, два пъти седмично, а вие отивайте на гости или на кино. Нека и той също да излиза един-два пъти седмично. Бебето не се нуждае да го слушат двама разтревожени родители. Канете и приятели да ви идват на гости. Помнете, че всичко, което ви помага да запазите душевното си равновесие и да не се занимавате само с бебето, в крайна сметка помага на бебето и на останалите членове от семейството.

РАЗГЛЕЗВАНЕ

278. Може ли да се разглези бебето. Този въпрос възниква естествено през първите седмици, ако бебето плаче много в интервалите между хранене, вместо да спи спокойно. Вие го вземате на ръце, разхождате го и то спира да плаче, но щом го сложите да легне, то отново започва. Не се страхувайте от разглезване през първия, дори и през втория месец. По всяка вероятност такава малко бебе не се чувства добре или пък е възбудено. Ако спира да плаче, когато го взимате, това е, защото движението, разнообразието и притискането на корема му към топлото ви тяло го карат поне временно да забрави болките и нервното си състояние.

Даже по-късно и да решите, че се е разглезило в тази ранна възраст, за няколко дни вие можете да го оправите през първите четири-пет месеца.

279. Към третия месец може повече да се съмнявате. Причините за физическа болка – колики, раздразнителен плач, в повечето случаи изчезват до края на третия месец. (Много малко кърмачета имат остри колики до четвъртия или петия месец.) Вие забелязвате, че кърмачето, което е имало колики, вече не се събужда изведнъж с болки и подут корем. Бебето, което е имало пристъп от раздразнителен плач, вече не страда и вече не се редуват периоди на жален плач и на спокойствие. Естествено някои от кърмачетата, които са държани на ръце и носени в продължение на три месеца, са малко разглезени. Те искат компания и носене на ръце. Разумно е сега да станете малко по-твърди. Не искам да кажа изведнъж да станете съвсем строги. Но когато дойде време за сън, кажете приветливо, но твърдо на бебето, че трябва да спи и че вие трябва да си отидете, дори и да поплаче няколко минути. (По-тежките форми на този проблем са разгледани в точка 284.)

Съществуват и други пътища към разглезването, по които майката постепенно тръгва към средата и края на първата година.

280. Родител, който премного забавлява бебето. До леко разглезване може да се стигне, когато майката (бащата или бабата) е така очарована от бебето, че когато то е будно, редовно си играе с него: носи го, танцува с него, друсва го на колене, играе на „пляс-пляс ръчички“ или го разсмива. (Всеки прави това по малко.) Постепенно бебето забравя да се забавлява само. Когато е само, то се чувства отегчено, изоставено и нещастно и плаче за внимание. Това, което отначало е било приятно за майката, се превръща в безкрайно задължение.

281. Родители, които лесно се подчиняват. Ако майката взема бебето и го носи на ръце веднага щом като се разплаче, след два месеца то непрекъснато ще плаче и ще протяга ръчички да го вземе, когато е будно. Ако тя продължава да отстъпва, след време то разбира, че може да й се налага, става все по-тиранично и иска да го носят. Майката, без да иска, негодува срещу това поведение и започва да се ядосва на бебето. Това я кара да се чувства виновна и освен това тя не знае как да излезе от затруднението.

282. Някои причини за разглезване. Защо родителите разглезват децата по този начин? Първо, това става обикновено с първото бебе и повечето от нас малко или много разглезват първото си дете. За повечето хора първородното е най-обаятелното същество, с което могат да играят. Ако за известно време мъжът може да бъде изцяло погълнат от нова

кола, а жената от кожено палто, лесно е да се разбере защо в продължение на месеци бебето може да поглъща цялото им внимание. Но очарованието не е единственият фактор. Родителите са склонни да пренасят върху първородното си дете всички свои несбъднати надежди и опасения. У тях съществува и тревогата, непознатото чувство, че са изцяло отговорни за безопасността и щастието на едно безпомощно човешко същество. Неговият плач ви кара да направите нещо. При второто бебе вие сте по-сигурни и имате чувство за мярка. Вие знаете, че за доброто на детето трябва да му отказвате някои неща, и не се чувствувате виновни, когато, уверени в правотата си, проявявате коравосърдечие.

Някои родители са по-склонни към разглеждане на децата в сравнение с други: напр. родители, които дълго са чакали бебе и се съмняват дали ще имат второ; родители с ниско самочувствие, които доброволно стават роби на детето и очакват то да стане това, което те никога не са могли да бъдат; родители, които са осиновили дете и смятат, че трябва да полагат свръх-човешки усилия, за да бъдат като истински родители; родители, които са изучавали детска психология в университета или са учили в сестринско училище; родители, завършили медицина или работили професионално в тази област, се чувствуват длъжни да покажат своите способности (впрочем работата е много по-трудна, когато знаеш теорията); родители, които се срамуват, че са се карали на бебето и се стремят да компенсират това, като му дават всичко, което поиска; родители, които се чувствуват ядосани или виновни, когато чуят бебето да плаче и не могат да понасят този плач (вж. т. 497).

Независимо от мотивите всички тези родители са готови да жертвуват собственото си удобство и права и да дадат на бебето всичко, което поиска. Това не би било лошо, ако бебето знаеше какво е разумно, за да го пожелае. Но то не знае кое е полезно за него. По природа то очаква родителите да го насочват. Това го успокоява. Когато те се колебаят, то е неспокойно. Ако те винаги разтревожени го вземат на ръце, когато плаче – като че ли би било ужасно да го оставят там, то също добива чувството, че наистина това би било ужасно. И колкото повече се подчиняват на неговите заповеди, толкова по-взискателно става то. (Всеки човек независимо от възрастта се налага над по-отстъпчивия.)

283. Как се оправят разглезените деца. Колкото по-рано разберете това, толкова по-лесно ще го постигнете. Но затова е необходима голяма воля и до известна степен коравосърдечие. За да изпаднете в подходящо настроение, трябва да помните, че прекомерната взискателност и излишната зависимост са в крайна сметка по-лоши за бебето, отколкото

за вас. Те го правят неприятно за околните и за самото него. Така че вие го превъзпитавате за негово собствено добро.

Съставете си програма (ако е необходимо, я напишете), според която трябва да се занимавате с домакинска работа или с нещо друго през по-голямата част от времето, когато бебето е будно. Изпълнявайте я усърдно, за да създадете съответен навик у бебето и у себе си. Когато то заплаче и протегне ръчички, обяснете му дружелюбно, но твърдо, че непременно трябва да свършите тези работи през този следобед. Въпреки че не разбира думите, то разбира интонацията на гласа. Продължавайте работата си. Най-труден е първият час на първия ден. Някои бебета приемат промяната по-добре. ако отначало през по-голяма част от времето те не виждат и не чуват майка си. Това им помага да се задълбочат в нещо друго. Други се приспособяват по-лесно, ако поне виждат майка си и тя им говори, въпреки че не ги взема на ръце. Когато донесете на бебето играчка и му покажете как се играе с нея или в края на следобед решите, че е време да поиграете малко с него, седнете на пода до него. Разрешете му, ако иска, да се покатери в ръцете ви, но не възвръщайте навика да го разхождате. Ако сте на пода с него, то може да изпъли от вас, след като разбере, че няма да го разхождате на ръце. Ако го вземете и го разхождате, то шумно ще протестира в момента, в който поискате да го оставите. Ако продължава да негодува, когато седнете с него на пода, заемете се с друга работа.

284. Хроничната съпротива при поставяне на кърмачето да спи. Това затруднение възниква незабелязано, и то в повечето случаи при кърмачета с колики или с пристъпи от раздразнителен плач. На това може да се гледа като на форма на разглеждане. Бебето страда от колики почти всяка вечер през първите два-три месеца. Майката открива, че то се успокоява, когато го носи на ръце. Това успокоява и нея. Но към три-четири месечна възраст тя постепенно разбира, че бебето вече няма болки и не страда – сега неговият плач е сърдит и настойчив. То иска да го носят, понеже е свикнало, и смята, че му се полага. То почти начумерено гледа майка си, когато тя седне да почива, като че ли й казва: „Хайде, ставай“!

Кърмачето, което всяка вечер упорито иска да бъде носено, постепенно се научава да стои будно все по-дълго време – отначало до 21 часа, после до 22, 23 часа и даже до полунощ. Майката казва, че клепачите му често се затварят и главата му увисва, докато го носи, но щом се опита да го сложи в леглото, то се събуждало с негодуващ плач.

Такъв проблем при заспиване е изтощителен и за бебето, и за

родителите. То става по-раздразнително през деня и може да започне да се храни по-лошо. Родителите, без да искат, се дразнят и негодуват все повече. Кърмачето не трябва по този начин да разиграва възрастните всяка вечер. Те съзнават това, но не знаят какво да правят. Струва ми се, че и бебето чувствава, че не трябва да му се разрешава такова налагане. Лесно е да се отучи от този навик, щом като родителите разберат, че е вреден както за него, така и за тях. Средството е просто: сложете бебето да легне в приличен час, кажете лека нощ нежно, но решително, излезте от стаята и не се връщайте. Повечето бебета ще плачат ожесточено 20–30 минути първата вечер и когато видят, че нищо не става, те изведнъж заспват. Втората вечер ще плачат само 10 минути. Третата обикновено няма плач.

За родителите с меко сърце е трудно, докато бебето плаче.

Те си представят най-лошото: че си е заклезило главата в перилата на креватчето, че е повърнало и лежи сред изцапаните завивки или поне, че се страхува от това, че са го изоставили. От бързината, с която този проблем може да бъде ликвидиран през първата година, и от това, че то веднага става по-щастливо, съм убеден, че в тази възраст то плаче само от гняв. Важно е да не влизате при бебето на пръсти, за да видите дали всичко е наред или да го успокоите, че сте наблизко. Това само го ядосва повече и то плаче по-дълго (вж. т. 497).

Ако плачът през тези няколко вечери може да събуди други деца или да ядоса съседите, можете да заглушите звука, като сложите черга или одеяло на пода и одеяло на прозореца. Меките повърхности от този тип поглъщат звука учудващо добре.

Понякога е полезно да обясните на нервните съседи защо бебето плаче, да ги уверите, че това ще трае само няколко нощи и да ги помолите за малко търпение.

285. Събуждането през нощта. При тази форма на разглеждане кърмачето ляга и заспива като ангел, но добива навика редовно да се буди в средата на нощта. Понякога това започва при тежка простуда или възпаление на ухото, поради което то се събужда от болка. Това кара родителите да тичат при него и през следващите вечери, щом чуят проплакване, даже и простудата да е преминала. Понякога това будене започва и при болезнено поникване на зъби. Струва ми се, че всички кърмачета, както и възрастните се пробуждат по няколко пъти нощем, за да се обърнат. Мисля, че когато в продължение на няколко нощи бебето е вземано на ръце, то свиква да се разсънва, за да се радва на компанията.

Ако родителите не знаят как да ликвидират това положение, бебето

може да свикне да се буди няколко пъти и всеки път да бодърствува все по-дълго, да иска не само компания, но и разхождане и да се противопоставя на лягането с ожесточен плач. Зная случаи, когато разходката трае 3–4 часа всяка нощ. Това дори е по-уморително и раздразнително за бебето и за родителите, отколкото съпротивата при първоначалното заспиване (вж. т. 497).

В повечето случаи това положение лесно се поправя. Бебето трябва да разбере, че нищо не печели, като се буди и плаче. Това обикновено се постига за 2–3 нощи, като оставите бебето да плаче и не отивате при него. Първата нощ ще плаче 20–30 минути (може да ви се стори по-дълго) втората нощ – 10 минути, третата изобщо няма да плаче.

Има и едно допълнително изискване. Бебето не трябва да вижда родителите, когато се буди. Ако ги вижда, дори и да се преструват, че спят, това го ядосва и го кара неопределено дълго да плаче. Важно е кърмачето да бъде в отделна стая поне за няколко нощи, докато се отучи независимо от неудобствата. Ако това е абсолютно невъзможно, може да се сложи параван или перде, за да не вижда родителите си. Прочетете и другите съвети в предишната точка.

286. Разглезеното бебе, което повръща. Някои бебета (и малки деца) лесно повръщат, когато са ядосани. Майката се разстройва и показва това със загрижения си поглед, с бързината при почистването, с изрза на състрадание, с това, че при следващото разплакване тя мигновено отива при бебето. То разбира това и следващия път, когато се ядоса, като че ли повръща нарочно. Започва да се плаши от повръщането, защото и майка му е уплашена. Майката не трябва да обръща внимание на повръщането, ако бебето се мъчи да ѝ се налага по този начин. Ако тя се опитва да преодолее неговото упорство, тя трябва да устои и да не влиза при него. Може да почисти по-късно, след като то заспи.

ЧЕСТО СРЕЩАНИ ХРАНОСМИЛАТЕЛНИ СМУЩЕНИЯ

Съветвайте се с лекар незабавно при всяко изменение в храносмилането на бебето. Не се опитвайте сами да поставяте диагноза – възможността да срещите е твърде голяма. Съществуват и много други причини за повръщане, болки и диария освен споменатите тук. Изложеното тук е предназначено предимно да помогне на родителите да свикнат с някои обикновени видове леки, хронични храносмилателни смущения

през ранния кърмачески период, след като лекарят е поставил диагнозата.

287. Хълцане. В първите месеци повечето кърмачета хълцат доста редовно след хранене. Това нищо не означава и не е необходимо да правите нищо, освен да помогнете на бебето да се оригне. Давайте му малко топла вода, ако това му помага.

288. Регургитацията и повръщането са чести. Плюенето и повръщането са всъщност едно и също нещо. Думата плюене се използва широко, когато кърмачето повърне малка част от млякото. През първите месеци повечето кърмачета доста много регургитират, но това нищо не означава. Някои регургитират по няколко пъти след всяко хранене. Други само понякога. (Петна от мляко на чаршафи, на пелени и дрехи се изпира по-лесно, ако отначало се накиснат в студена вода.)

Младата майка е разтревожена, когато бебето за първи път повърне голямо количество мляко. Но това само по себе си не е нищо сериозно, ако иначе бебето е добре. Някои кърмачета, особено възбудимите (т. 274), повръщат големи количества, понякога всеки ден, и то най-вече в първите седмици след раждането. Естествено, ако бебето ви регургитира или повръща редовно, независимо от това, че наддава, трябва да се посъветвате с лекаря, особено ако има и други признаци на храносмилателни смущения. Грижливото изкарване на погълнатия въздух може да помогне значително. В повечето случаи регургитацията продължава независимо от всички промени в състава на храната или от намаляване на количеството.

Вие си задавате въпроса: ако бебето е повърнало всичко, трябва ли отново да се нахрани? Ако изглежда добре, не го хранете, поне докато не покаже, че е много гладно. Стомахът може да е малко неразположен и по-добре е да му дадете възможност да се успокои. Помнете, че повърнатото количество изглежда по-голямо, отколкото е в действителност. Има кърмачета, за които бихте се заклели, че повръщат по-голямата част от всяко хранене, но които продължават да наддават задоволително.

Не е важно дали регургитираното мляко е пресечено или не. Първият етап на храносмилането в стомаха е отделянето на киселина. Всяка храна, престояла известно време в стомаха, се подкиселява. Киселината пресича млякото.

Дотук изтъкнах, че случайното регургитиране и повръщане са нещо обикновено, но това не означава, че вие никога не трябва да гледате сериозно на тях. Бебе, което веднага след раждането започне да повръща

при всяко хранене, трябва внимателно да се наблюдава от лекаря. Обикновено повръщането се дължи на наличността на слюз в стомаха и се оправя след няколко дни, но се случва, макар и много рядко, причината да е по-сериозна, особено ако в повърнатата храна има зелена жлъчка. Тогава е необходима незабавна медицинска или хирургическа намеса.

' Регургитацията е един вид повръщане на малки количества мляко, което прелива през устата от напълненото след хранене стомахче на бебето. Бел. ред.

289. Повръщане на струя при пилорна стеноза. Друг необичаен вид повръщане започва, когато кърмачето е на няколко седмици. То се дължи на пилорна стеноза. При това състояние клапата, която води от стомаха към червата, не се отваря добре, за да пропусне храната. Това се среща по-често при момченца. Храната се повръща с голяма сила (на струя), така че тя пада на известно разстояние от устата на бебето. Повръщането може да стане по време или малко след хранене. Ако вашето бебе повръща по този начин само от време на време, това не означава, че причината е тази. Но ако бебето повръща на струя два пъти на ден, то трябва да бъде под грижливо лекарско наблюдение. Ако другите методи на лечение са безуспешни и бебето продължава да повръща при повечето от храненията, без да наддава, може да се наложи операция.

Ако вашето бебе не е повръщало и изведнъж повърне голямо количество за първи път, добре е да му премерите температурата, за да разберете дали не е болно. Много различни инфекции у бебето започват с повръщане. Ако няма температура и изглежда съвсем нормално, не се тревожете. Ако изглежда неразположено и повърне пак, повикайте лекаря.

Повръщане, което изведнъж се появява в по-късната кърмаческа възраст, особено ако е съпроводено с болки или със зелена жлъчка в повърнатата храна, може да означава чревна непроходимост както при инвагинация (т. 690) или при инкарцерирана херния (т. 695). Трябва да се вземат незабавни мерки.

У повечето кърмачета тенденцията да плюят и повръщат е най-голяма в първите седмици и месеци след раждането и намалява с възрастта. При повечето от тях повръщането спира към възрастта, когато започнат да сядат. Понякога кърмачетата започват да плюят, когато са на няколко месеца. Случва се повръщането да се влоши при поникване на зъби. Регургитацията е свързана със замърсяване и неудобства, но не е от значение, ако бебето наддава на тегло и се чувствава добре.

290. Леки храносмилателни смущения и газове. При тримесечните

колики кърмачето редовно има мъчителни периоди, които са свързани повече с определено време през деня, отколкото с храната. Но някои кърмачета могат да получат и по-продължителни храносмилателни смущения. Обикновените симптоми са болки, плач, отделяне на газове, увеличено регургитиране и повръщане и диария с пресечени и може би зеленикави изпражнения. При тези случаи някои промени в състава на храната обикновено помагат много повече, отколкото при тримесечните колики. Ако можете да се свържете с лекар, трябва, разбира се, да се консултирате с него, дори бебето ви и да наддава добре на тегло. Консултацията е абсолютно наложителна, ако бебето не е добре и не наддава.

Ако сте съвсем отдалечени от лекар, а храносмилателните смущения продължават, опитайте да не слагате захар в млечната смес. Може да се наложи да давате по-голямо количество от не-подсладената млечна смес, за да компенсирате калориите от захарта. Ако отначало бебето се храни с млечна смес, може да се наложи да увеличите количеството на сгъстеното мляко. Ако храносмилателните смущения не се оправят, можете да дадете кисело мляко (т. 157). Ако тези промени помогнат, продължавайте с тях два месеца или докато можете да се консултирате с лекар.

ЗАПЕК

291. Кое е запек и кое не е? Някои кърмачета ходят по голяма нужда по едно и също време на деня, други – в различно време. И едните, и другите са напълно здрави. Нищо няма да спечелите, ако опитате да направите нередовното бебе редовно. Първо, това обикновено не може да се направи. Второ, в крайна сметка съществува опасност да разстройте бебето психически, като се опитвате да го накарате да се изходи, когато не е готово. Когато естествено храненото кърмаче ходи веднъж на два дни, това не е запек, защото изпражненията са меки и освен това съвсем не е наложително то да ходи всеки ден. Когато кърмачето безуспешно се мъчи да изкара тези течни изпражнения, това може да се нарече един вид запек, но това не е обикновен запек.

292. Твърди изпражнения при изкуствено храненото кърмаче. Един от видовете запек се наблюдава при бебе, хранено с краве мляко, чиито изпражнения/стават твърди и оформени. Може да му е неприятно, докато се изходи. По този въпрос се съветвайте с лекаря. Ако не можете да

се свържете с лекар, опитайте две средства. Най-простото е да подслаждате млечната смес с нещо по-разхлабващо. Ако използвате светла царевична гликоза, преминете към тъмна. Ако това не е достатъчно или ако сте използвали кристална захар, преминете към кафява захар (количествата остават същите както при кристалната захар или царевичната гликоза). При този вид запек помага и прибавянето на сок или пюре от сини сливи към храната на бебето. Можете да започнете с две чаени лъжички сливи (варени или консервирани) или сок (домашно приготвен от варени сливи или консервиран), който давате при храненето в 18 часа. Ако това не е достатъчно, увеличете на 4 лъжички сливи или сок, дори и повече. Някои кърмачета получават болки от сливите или от сливения сок, но повечето го приемат добре.

293. Хроничен запек се среща по-рядко у по-голямото бебе или по-голямото дете, особено ако храната му е разнообразна и включва нерафинирани зърнени храни, зеленчуци и плодове. Ако детето ви получи запек, посъветвайте се с лекар; не се опитвайте да го лекувате сами, защото не сте сигурни на какво се дължи той. Много е важно (независимо от прилаганото лечение) да не насочвате вниманието на детето към функционирането на червата му. Не се впускате в сериозни разговори с него по този въпрос, не го свързвайте с микроби или със здравето на детето или пък с това, как то се чувства. Не го карайте да помни кога е ходило по нужда и не давайте вид, че обръщате внимание на това. Избягвайте клизмите. Изпълнявайте лекарските предписания делово, по възможност бързо и с весело настроение, независимо дали се отнася до диетата, лекарства или гимнастика, без да давате обяснения на детето. В противен случай можете да го превърнете в хипохондрик.

Но да предположим, че нямате възможност да се консултирате с лекар, а детето ви, което иначе е здраво, постепенно се запича. (Естествено, ако има болестни признаци, вие ще намерите начин да го заведете в болница или на лекар.) Давайте му-повече плодове и зеленчуци 2–3 пъти на ден, ако ги обича. Поднасяйте му сини сливи или смокини всеки ден, ако ги обича. Плодови и зеленчукови сокове също помагат. Погрижете се да се движи много. Ако е на 4–5 или повече години и продължава да ходи доста запечено и нередовно въпреки всичките ви усилия с диетата, запазете спокойствие, докато получите лекарска помощ.

Минералното масло не се счита безопасно за кърмачето. Ако се задави, може да поеме част от него в белите си дробове и да получи хронична пневмония.

294. При болезнено твърди изпражнения в първите години трябва

да се вземат незабавни мерки. Ако детето ви е на 1, 2 или 3 години и при ходене по голяма нужда има болки, наложително е да го облекчите. В противен случай болката може да започне да го безпокои. Това е психологическа необходимост (т. 295 и 382).

295. Психически запек. Съществуват два вида запек, чийто причини са предимно психологически, които започват най-често между една- и двегодишна възраст. Ако дете на тази възраст има 1–2 болезнени изхождания, то в продължение на седмици и месеци започва да се стиска от страх да не го заболи пак. Ако то се стиска 1–2 дни, изпражненията пак ще бъдат твърди и по този начин проблемът продължава. Това е описано в т. 382. Понякога, когато майката настойчиво приучава детето да ходи в гърне, бидейки в такъв стадий на своето развитие, когато иска да бъде независимо, то автоматически се съпротивява и се стиска, което води до запек. Това е изложено в т. 381.

296. Временният запек е нещо обикновено по време на заболяване, особено ако е съпроводено с температура. В миналото родителите и лекарите често считаха, че това е най-важен симптом, който трябва да се лекува, и че детето не може да се справи, докато не се „изчисти“. Някои хора даже смятаха, че запекът е главната причина за болестта. Трябва да се разбере, че всяка болест, която предизвиква общо неразположение, засяга стомаха и червата, като забавя тяхната дейност, отнема апетита и предизвиква повръщане. Тези симптоми могат да се появят няколко часа преди всички останали. Лекарят може съгласно общия принцип да предприше очистително, но ако закъсне с идването си, родителите не трябва да смятат, че се губи ценно време.

Ако се наложи сами да лекувате болното си дете, не се безпокойте за червата му. По-добре е да направите по-малко, отколкото прекалено много. Ако детето не яде нищо, червата му няма какво да изхвърлят. Ако сте сигурни, че детето има само простуда или заразна болест и не е ходило 3 дни, направете клизма (т. 610).

297. Спастичен запек. При този вид запек изпражненията излизат като малки твърди топчета. Това се случва както при хранене с краве мляко, така и при хранене с твърди храни. Отделни сектори на дебелото черво се свиват и задържат части от изпражненията, докато изсъхнат и образуват малки твърди топчета. Никой не знае защо червата на някои хора имат тази склонност. Може би в някои случаи тя се дължи на нервно напрежение. Често пъти лечението е трудно. Понякога някои промени в млечната смес и в храната помагат, но често пъти това не е така. Спастичният запек у децата може да оздравее във всяка възраст. Ако се

забавите да се консултирате с лекар, можете да опитате съветите, дадени в т. 294.

ДИАРИЯ

298. Диария у кърмачетата. През първите 1–2 години червата на бебето са чувствителни. Те могат да се увредят не само от микробите, които предизвикват диария у по-възрастните, но и от някои зеленчуци, от възбудители на простудни заболявания и от други микроорганизми, които изобщо не действуват на по-големите деца и на възрастните. Ето защо ние се стремим да пазим кърмачетата от инфекции, внимателно стерилизираме млечната им смес, постепенно променяме състава и бавно прибавяме нови храни.

Ако изпражненията на кърмачето са били нормални и изведнъж станат диарични, приемоте, че то има чревна инфекция. Обикновено се явяват и други промени. Изпражненията са по-многобройни. Цветът им се изменя, най-често стават зеленикави и обикновено миризмата им е различна. Повечето диарии са леки и лесно минават, ако незабавно се вземат мерки. Диарията трябва да се смята тежка, ако има някои от следните симптоми:

воднисти изпражнения, гной или кръв в изпражненията, повръщане, температура над 38°C, бебето е отпуснато или очите му са хълтнали, с тъмни кръгове под тях.

Даже и при леки диарии трябва веднага да се свържете с лекар, защото колкото по-бързо започне лечението, толкова по-леко ще протече болестта и по-бързо ще мине. Ако кърмачето има някои от симптомите, показващи тежко разстройство, наложително е да повикате лекар или да заведете детето в болница даже ако това изисква дълго пътуване.

Два редки вида хронично разстройство са описани в т. 692 и 693.

299. Лекуване на лека диария при крайна необходимост, докато се консултирате с лекар. Често пъти минават няколко часа, преди да можете да се съветвате с лекар, а в редки случаи, когато сте отдалечени на стотици километри, може и изобщо да не можете да се свържете с него. Затова тук са дадени някои съвети за спешно лечение. Но те не трябва да поощряват майките сами да лекуват разстройството, ако могат да се съветват с лекар.

Ако бебето е изцяло на кърма, нека да продължи да суче. Ако иска по-малко от обикновено, толкова по-добре. Ако яде и твърди храни, не

ги давайте, докато не говорите с лекар или докато не спре разстройството. Майчиното мляко влияе добре на повечето диарии.

Ако кърмачето се храни изкуствено само с млечна смес и развие лека диария, разреждайте всяко шише наполовина, докато не говорите с лекар (т. 166). Още по-подходящо от разреденото наполовина мляко е обезмасленото мляко, също разредено наполовина (ако можете да намерите такава) (вж. т. 155). Оставете кърмачето да изпива от всяко шише толкова, колкото иска. Хранете го по-често, ако по-често огладнява, докато му давате разреденото мляко. Ако се наложи да продължите лечението сами, опитайте се да държите бебето на полуразредено мляко или разредено обезмаслено мляко, докато изпражненията станат нормални или почти нормални през целия ден и докато кърмачето не покаже, че е гладно и иска още. Ако не е достатъчно гладно, за да иска по-гъста млечна смес, това по всяка вероятност показва, че то е още болно, и по-безопасно е да не увеличавате гъстотата на млечната смес. Ако една лека диария не се подобри за 2–3 дни, считайте я за по-сериозна и направете всичко възможно да се свържете с лекар.

Ако кърмачето получава едновременно млечна смес и твърди храни и развие лека диария, не давайте твърдите храни, докато не се съветвате с лекар или докато разстройството не премине. Ако бебето не иска млякото или ако не се подобри за един ден, разредете млечната смес според указанията в т. 166 или давайте разредено обезмаслено мляко (т. 155). След преминаване на диарията отначало възвърнете нормалната гъстота на млечната смес, преди да започнете отново да давате твърди храни. Въвеждайте ги постепенно. Всеки ден прибавяйте само един вид храна. Първия ден дайте само 1/3 от обичайното количество, втория ден 1/2, на третия – цялото количество. Започнете отново да давате обичайните храни в следния ред: 1) желатина или подсладена извара; 2) ябълков и портокалов сок; 3) месо и яйца; 4) бяла каша от зърнени храни; 5) зеленчуци; 6) картоф или друго нишесте; 7) други плодове. Например първия ден можете да му дадете 1/3 от обичайното количество подсладена извара; втория ден – 1/2 от обичайното количество и 1/3 от обичайното количество ябълков сок. Естествено през това време не прибавяйте нови храни, които не сте му давали изобщо.

300. Лекуване на тежка диария при крайна необходимост, докато се свържете с лекар. Ако кърмачето развие някои от симптомите на тежка диария (воднисти изпражнения с гной или кръв, повръщане, температура над 38°C, отпуснатост или „хлътване“ на очите), хранете го по специална рецепта без мляко.

Вода – 1 литър

Захар – 1 супена лъжица

Сол – ^ чаена лъжичка

Давайте от 30 до 120 г на всеки 2–3 часа, ако е будно и иска, докато не говорите с лекар. Ако се наложи сами да лекувате, хранете бебето по тази рецепта в продължение на 24 до 72 часа в зависимост от това, колко бързо се оправят изпражненията. След това действайте съвсем постепенно. Ще изброя възможните етапи на увеличаване на храната. Ако състоянието на кърмачето се подобрява бързо, преминавайте по един етап на ден. Ако се подобрява бавно, изчакайте два дни преди следващата стъпка.

Първи етап: давайте му обезмаслено мляко, разредено наполовина с вода (т. 155). Ако не можете да намерите, използвайте половината от обичайното мляко, като допълните с вода до пълната доза без прибавка на захар. Във всяко шише налейте само половината от обичайното количество, с остатъка напълнете две допълнителни шишета, ако се наложи да го храните на три часа. Оставете го да изпива от всяко шише толкова, колкото иска. По-добре е да яде по-малко, отколкото повече.

Втори етап: използвайте разредено обезмаслено мляко с една супена лъжица от употребяваната дотогава захар. Ако не можете да намерите обезмаслено мляко, използвайте половината от обичайното мляко, като допълните с вода до пълната доза и прибавите една супена лъжица захар.

Трети етап: използвайте неразредено обезмаслено мляко и две супени лъжици захар. Ако не можете да намерите обезмаслено мляко, използвайте половината от обичайното мляко, допълнете с вода до пълната доза и прибавете две супени лъжици захар.

Четвърти етап (ако изпражненията са нормални): дайте му обичайната млечна смес.

Пети етап и след това: постепенно прибавяйте твърди храни както в предишната точка.

Ако изпражненията станат малко по-редки, минете с два етапа назад. Ако се яви отново тежка диария, върнете се към специалната рецепта без мляко и направете усилия да се свържете с лекар.

Когато диарията се подобрява, първите изпражнения през деня обикновено са по-добри от следващите. Това само по себе си не трябва да ви обезкуражава, но показва, че за по-сигурно трябва да видите какви са следобедните изпражнения, преди да състите млякото или да започнете отново да давате твърди храни. Когато чуят, че при диария трябва

значително да намалят храната на кърмачето, някои родители сигурно ще възкликнат: „Но то ще гладува!“ Може и да е така, може и да не е. Но по-добре е кърмачето да бъде „нещастно“ за ден-два, отколкото диарията да се влоши и в крайна сметка бебето трябва да гладува по-дълго.

След 2-годишна възраст тежките и продължителни диарии са много по-редки. Най-доброто лечение, докато се свържете с лекар, е да сложите детето на легло и да му давате вода, обезмаслено мляко, желатина и извара.

ИЗРИВИ

За всеки изрив се консултирайте с лекар, тъй като лесно се правят грешки.

301. Синкави петна. При събличане на кърмачето с бледа кожа често се виждат синкави петна.

302. Подсичане. В първите месеци повечето кърмачета имат чувствителна кожа. Най-много страда онази част, където е пелената. Понякога се случва кърмачето да излезе от родилния дом с разранено дупенце. Това не означава, че там не е било гледано добре, а че кожата се нуждае от специални грижи. Най-обикновената форма на подсичане представлява група малки червени пъпчици и участъци от зачервена грапава кожа. Някои от пъпчиците могат леко да се инфектират и да се образуват бели връхчета (пустули). Ако подсичането е лошо, могат да се появят и разранени места. Подсичането се предизвиква най-често от амоняка. Но той не влиза в състава на урината, а се получава от нея в пелената или в мокрите завивки под действието на бактерии. В случай на подсичане пелените се изваряват или се сушат на слънце или пък се използва специално антисептично средство, за да се убият бактериите, произвеждащи амоняк.

Почти всички кърмачета от време на време се подсичат по малко. Ако подсичането е малко и бързо минава, не е необходимо специално лечение. Разумно е да не използвате гумени гащи, когато бебето е подсечено. Намазвайте изривът с предпазен мехлем. Цинковият мехлем или ласаровата паста дълго остават на мястото. Минералното масло, бебешкото масло и вазелинът бързо се изтриват или се абсорбират и не могат да предпазят мястото за по-дълго.

Ако подсичането продължи няколко дни или се влоши, най-важната стъпка е или да изварявате пелените, или да използвате

предписаното от лекаря антисептично средство при изплакването им. При тежко подсичане е също важно да се изваряват нощнички, ризки, подложки, мушамы – всичко, което се мокри с урина, или да се използва антисептично средство при изплакването им. Някои мушамы не могат да се изваряват, но могат да се изтъркат със сапун и да се натопят в дезинфекционно средство за пелени.

При тежко подсичане и особено ако има много пустули (бели връхчета), най-добре е да не се използва мехлем, а да се остави засегнатата част открита на въздуха няколко часа на ден, като се държи кърмачето в топла стая. Можете да завиете гърдичките и крачетата с две отделни одеяла. Нагънете пелена под него, за да попива част от урината. Излагането на въздух е най-сигурният начин за лекуване на тежкото подсичане независимо от това, дали има пустули или не.

Ако бебето ви е склонно към често тежко подсичане, опитайте да установите кои предпазни мерки при редовно прилагане действуват най-добре и създават минимални затруднения: сушене на пелените на слънце, използване на специално антисептично средство при плакненето им, изваряване на пелените или мехлем.

Редовната употреба на едно или на комбинация на тези няколко неща могат да помогнат. Ако е необходимо, можете да сменяте пелените не само преди и след хранене, но и между храненията.

Дразнещите изпражнения по време на диария понякога предизвикват болезнен изрив около ануса. Лечението се свежда до сменяне на пелената веднага след изхождане, изчистване на мястото с масло и намазване с дебел пласт цинков мехлем. Ако това не помогне, пелената трябва да се махне и мястото да се остави на въздух.

303. Леки изриви по лицето. Съществуват няколко леки изриви по лицето, които кърмачетата получават през първите месеци. Те не са достатъчно разграничени, за да имат названия, но са широко разпространени. Преди всичко има малки лъскави бели пъпчици без червенина около тях. Те изглеждат като мънички перли по кожата и изчезват, когато бебето стане по-голямо. Освен това има групички от няколко малки червени петна или гладки папулки по бузите. Те може дълго да не минат и да разтревожат майката. От време на време те избледняват и пак се зачервяват. Различните мехлеми не помагат много, но с времето тези петна изчезват. По-рядко се срещат граяви червени петна по бузите, които изчезват и се появяват.

През първите седмици кърмачетата често имат бели мехурчета по средата на устните във връзка със сукането. Понякога мехурите се

обелват. След време те изчезват и не се нуждаят от лечение.

304. Потницата много често се явява у бебетата в областта на врата и рамената при започване на горещо време. Тя се състои от малки групички ситни розови папулки, оградени със зачервена кожа. На някои от пъпчиците се образуват малки мехурчета и когато изсъхнат, те придават на изрива леко загорял вид. Потницата обикновено започва около врата. Ако изривът е силен, може да се разпространи надолу по гърба и гърдите и нагоре около ушите и лицето. Той много рядко безпокои бебето. Няколко пъти дневно намазвайте изрива с памук, натопен в разтвор от сода бикарбонат (една чаена лъжичка сода на една чаша чиста вода). Друго лечебно средство е да напудрите местата с пудра от царевично нишесте. Най-важно е на бебето да му е прохладно. Не се страхувайте да го събличате в много горещо време.

305. Себороидният дерматит се проявява и с леки изменения по кожата в окосмената част на главата. Той често се среща през първите месеци. Това са места, покрити с мръсни на вид корички. Най-доброто лечебно средство е да не се мие главата със сапун и вода. Вместо това почиствайте окосмената част на главата с парченце памук, напоено с минерално или бебешко масло. Намазването на местата два пъти на ден размеква коричките и те обикновено се изчистват, като се реши косата с гъст гребен. Ако този метод не е успешен, консултирайте се с лекар. Тези изменения много рядко продължават след първите месеци.

Екземата е описана в т. 652.

Импетиго и други обикновени изриви са разгледани в т. 658.

БОЛЕСТИ НА УСТАТА И ОЧИТЕ

306. Монилиаза. Монилиазата е леко възпаление на устата, причинено от гъбички. На вид като че ли каймак от мляко е залепнал по езика, по вътрешната страна на бузите и небцето, но за разлика от каймака не се изчиства лесно. Ако успеете да я изтриете, кожата отдолу леко кърви и изглежда възпалена. Монилиазата обикновено причинява болки в устата на кърмачето. То показва това, когато се опитва да суче. Невнимателното пипане на зърната увеличава вероятността от инфектиране на бебешките уста с монилии. Но тя се среща и при кърмачета, за които се полагат изрядни грижи. Ако имате съмнения за монилиаза, незабавно се консултирайте с лекаря за диагноза и лечение. Ако медицинската помощ закъснее, полезно е да дадете след хранене да изпие 15 г преварена

вода или да я смуче през парченце стерилен памук. По този начин млякото от устата се измива и от него остава по-малко за развитие на гъбички.

Не се заблуждавайте от цвета на вътрешната страна на венците, където ще израснат горните кътници. Обикновено там цветът на кожата е много блед и понякога заблуждава майките, които следят за млечница.

Кисти на венците. Някои бебета имат 1–2 малки бели като перли кисти на острия ръб на венците. Може да помислите, че са зъби, но те са доста заоблени и не тракат при захапването на лъжицата. Те са без значение и след време изчезват.

307. Сълзене на окото. Няколко дни след раждането у много кърмачета се появява леко възпаление на очите. То се причинява от медикаментите, използвани веднага след раждане за предотвратяване на инфекция.

Ако по-късно кърмачето получи възпаление, при което бялото на окото се зачерви или дори порозовее, това по всяка вероятност показва инфекция и веднага трябва да се повика лекар.

'Образуването на корички по окосмената част на главата, силно зачервената и задебеляла кожа на ограничен участък от бузите на кърмачето и подсичането са прояви на т. нар. себороиден дерматит (бел. ред.).

Съществува и друг вид съвсем лека, хронична инфекция на клепачите, която се развива периодично у много кърмачета през първите месеци, най-често само на едното око. Окото обилно сълзи, особено при ветровито време. В ъгълчето на окото и по края на клепачите се събира бяла материя, тази секреция може да слепва клепачите, когато бебето се събуди сутрин. Причината за това състояние са запушените слъзни канали. Те минават от малките отвори на краищата на клепачите най-напред към носа и след това надолу покрай очната ябълка към носната кухина. Когато този канал е частично запушен, сълзите се изтичат по-бавно, отколкото се образуват, събират се около окото и се стичат надолу по бузите. Клепачите се инфектират лесно, защото окото не се почиства достатъчно от сълзите. Разбира се, лекарят трябва да прегледа очите и да постави диагноза.

Първото нещо, което трябва да се знае за това състояние, е, че то е доста разпространено, не е сериозно и не поврежда окото. Може да продължи с месеци. В повечето случаи то минава с възрастта, даже и нищо да не се предприема. Ако до края на първата година това заболяване продължава, лекарят може лесно да прочисти канала. Почиствайте гурелсалите и залепнали клепачи с парченце памук, натопено в борова

вода, която можете да купите от аптеката. Лекарят може да ви посъветва да правите масаж на канала, но не правете това без неговите напътствия. Запушен сълзен канал не причинява възпаление на бялото на окото. Ако окото се зачерви, значи нещо друго не е наред и трябва да се отнесете до лекар.

308. Кривогледство. През първите месеци доста често се срещат кърмачета, чиито очи на моменти се извиват много навън или навътре. В повечето случаи те се нормализират с възрастта. Ако обаче дори и през първите месеци очите се обръщат навън и навътре през цялото време или през по-голяма част от времето или ако не се оправят към 3-ия месец, трябва да се консултирате с очен лекар. Много пъти майката смята, че кърмачето е кривогледо, когато в действителност очите му са нормални. Това е, защото у бебетата разстоянието между очите (над основата на носа) е по-голямо, отколкото у възрастните.

Майките често питат дали не е опасно да окачват играчки над креватчето, защото бебето понякога си криви очите, за да ги гледа. Не окачвайте играчки точно над носа на бебето, но можете да ги окачите на една ръка разстояние. Трябва да помните, че когато бебето гледа нещо в ръката си, то си събира очите повече от възрастния, защото ръцете му са много къси. То си събира очите нормално, както и ние в по-малка степен правим това. очите у няма да останат в това положение.

Понякога единият клепач на новороденото е спуснат надолу повече от другия или едното око изглежда по-малко от другото. В повечето случаи тези разлики намаляват и стават незабележими с растежа на бебето.

ПОДУВАНЕ НА МЛЕЧНИТЕ ЖЛЕЗИ

309. Когато гърдичките на бебето се подуят. Много кърмачета, момчета и момичета, имат подути гърдички известно време след раждането. В някои случаи от тях изтича и малко мляко. Това се дължи на хормонални промени, които стават у майката малко преди да се роди бебето. Не е необходимо да се прави нещо за подутите гърдички у кърмачето – след време подуването изчезва. Гърдите не трябва да се масажират или да се изстискват, защото това може да ги раздразни и инфектира.

ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ДИШАНЕТО

310. Кихане. Бебетата кихат лесно. Кихането не означава простуда, освен ако не се появи и хрема. Най-често то се дължи на прах или засъхнала секречия, която се е събрала на топче в носа и гъделичка. Ако дишането е затруднено, вж. т. 233.

311. Слабо дишане. Младите родители обикновено се тревожат малко за дишането на новороденото бебе, защото често то е неравномерно и понякога толкова повърхностно, че нито го чуват, нито го виждат. Може и да се разтревожат, когато за първи път чуят бебето леко да хърка. И двете състояния са нормални.

312. Хронично шумно дишане се среща у някои малки бебета. При единия вид кърмачето издава хъркащ шум, образуван в задната част на носа му. Това е подобно на хъркането на възрастен човек, само че кърмачето го прави, когато е будно. Причина за това е по всяка вероятност неумението на бебето да контролира мекото си небце. С възрастта то изчезва.

По-често срещаният вид хронично шумно дишане се причинява в ларинкса. Епиглотисът (месестото образувание над гласните връзки) е толкова мек и отпуснат у някои кърмачета, че се всмуква надолу и вибрира. Това предизвиква шумен, тракащ, хъркащ звук при вдишване, който лекарите наричат стридор. Той е такъв, като че ли бебето се задъшва, но детето може да Диша по този начин неограничено дълго. В повечето случаи стридорът се явява при тежко дишане и обикновено изчезва, когато кърмачето е спокойно или спи. Може да е по-добре, ако лежи по корем. Трябва да се съветвате с лекар, но лечение не е необходимо, нито пък помага. Стридорът изчезва с растежа.

Шумното дишане, което се появява изведнъж с голяма сила у по-голямо кърмаче или у дете в ранната възраст, означава нещо съвсем различно от хроническата разновидност. То може да се дължи на круп, на астма или на друга инфекция и изисква незабавна медицинска помощ. Всяко кърмаче с шумно дишане от който и да е вид трябва да бъде прегледано от лекар. Запушването на носа е разгледано в т. 233 и 628.

313. Задържане на дишането. Когато се разплачат, някои кърмачета изпадат в такава ярост и задържат дъха си толкова дълго, че посиняват. Първоначално това плаши много родителите. Това много рядко означава нещо друго, освен че бебето има такъв темперамент. (Често това бебе е необикновено весело през останалото време.) Лекарят трябва да бъде

уведомен за това, за да провери при следващия преглед дали детето е физически здраво. Освен това не е необходимо да се прави нищо друго. Посиняването не трябва да бъде причина за успокояване на бебето, щом заплаче. В противен случай то ще се разглезе.

314. Тимусът. Хората говорят за тимуса с голямо страхопочитание. Бихте помислили, че е много опасна жлеза. В редките случаи, когато бебето умре без видима причина, вината често се хвърля върху нея. По-голямата част от тази лоша репутация е незаслужена. Всяко бебе има тимус в горната част на гръдния кош. Нормалната жлеза може да бъде толкова голяма, че да притиска леко дихателната тръба, но това почти никога не дава никакви симптоми или неприятности. Вече не се смята за разумно или за необходимо да се прилага рентгеново лечение за тимуса.

Старата теория, че увеличеният тимус причинявал внезапна смърт, идваше от незнанието на нейните размери. Сега, когато знаем повече за нея, ние разбираме, че „уголемените“ жлези на внезапно починали са били фактически нормални по размер. В редки случаи на внезапна смърт при внимателен преглед се установява, че причината е била внезапна тежка инфекция.

Така че не се тревожете за тимуса. Няма нужда да се прави рентгенова снимка на здраво новородено, за да се види големината на тимуса.

ЧЕСТО СРЕЩАНИ НЕРВНИ СИМПТОМИ

315. Бебетата, които лесно се стряскат. Новородените се стряскат от силен шум и внезапна промяна на положението им. Някои са много по-чувствителни от други. Когато сложите бебето върху твърда, гладка повърхност, то движи ръцете и краката си и при това цялото му тяло може да се залюлее. Това неочаквано движение е достатъчно, за да накара чувствителното бебе да се изплаши и да писне от страх. То може да мрази банята, понеже не чувства здрава опора. Такова бебе трябва да се измива на коленете на майката и след това да се изплаква във ваничката, като се държи здраво с двете ръце. Чувствителното бебе трябва винаги да се държи здраво и да се премества бавно. С увеличаване на възрастта тези прояви постепенно изчезват (т. 274).

316. Треперене. Някои бебета понякога треперят през първите месеци. Брадата, ръцете или краката могат да затреперят, особено когато бебето е възбудено или когато му е студено, след като са го съблекли. Това треперене не трябва да ви тревожи. Това е един от признаците за

несъвършенството на нервната система. След време то изчезва.

317. Трепкания. Някои бебета понякога неволно трепкат в съня си. Макар и рядко, се случват и такива, при които трепкането е доста често. То също изчезва с възрастта. Все пак кажете за него на лекаря.

318. Деца, които удрят главата си в креватчето, клатят главата си или се клатят с цялото си тяло. Майката се обезпокоява, ако бебето ѝ добие навика да си удря главата в креватчето. Това ѝ се струва толкова безсмислено и болезнено, че тя започва да се съмнява дали детето ѝ е нормално. Тя се страхува дали тези удари няма да наранят мозъка. Даже и да не се тревожи, нервите ѝ се напрягат, когато от съседната стая слушаша отмерените удари.

Някои бебета си удрят главата в креватчето, други клатят главата си ту на едната, ту на другата страна, а трети застават на ръце и на колелене и започват да се друсат ритмично върху петите си. От това движение креватчето започва да се мести из стаята, докато се удари в стената.

Какво означават тези ритмични движения. Струва ми се, че точната им причина не е известна, но тук излагам някои предположения. Преди всичко тези движения се появяват през второто полугодие след раждането, когато бебетата добиват естественото чувство за ритъм и се стремят да се люлеят в такт с музиката. Но в най-добрия случай това е само частично обяснение. Най-често бебетата си удрят главата и се друсат, когато заспиват или не са се събудили напълно. Ние знаем, че когато са изморени, много бебета не заспиват веднага спокойно, а преминават отначало през един период на леко напрежение. Има две- и тримесечни кърмачета, които винаги плачат няколко минути, преди да заспят. Може би по-големите бебета, които си смучат пръста, за да заспят, както и другите, които си удрят главата или се друсат, също се мъчат да уталожат някакво чувство на напрегнатост.

Струва ми се, че първородните деца са по-склонни да удрят главата си или да се друсат, отколкото техните по-малки братя и сестри, също както и по-нервните в сравнение със спокойните и веселите.

Някои лекари имат впечатление, че тези ритмични движения са почести у кърмачетата, които не са получили достатъчно родителски ласки. Може би има някаква връзка между тези две неща. Естествено е родителите да бъдат по-сериозни към първородното си дете. Те често забравят да се отпуснат и да бъдат естествени и мили и да проявяват привързаността си към бебето. В резултат то няма да се гали, ще стане необщително, по-недружелюбно.

Всичко казано дотук може да даде полезни насоки на някои

родители. Но аз не искам да създам у вас впечатлението, че това се отнася до всички бебета с подобни прояви или пък че то има някакви теоретични основания. Тези навици у децата не означават липса на интелигентност и не увреждат мозъка.

Ако бебето си удря главата, можете да облечете креватчето с нещо меко, за да не се образуват синини. Един баща разрешил проблема, като изрязал средата на таблата на креватчето и я заместил с парче дебел плат. Ако вашето бебе се друсва и мести напред-назад в креватчето, така че се тресе Цялата къща, можете да сложите креватчето върху килим, закрепен на пода, или към краката на креватчето да вържете някакви подложки, за предпочитане гумени. Или пък можете да поставите креватчето до стената, като помежду им поставите нещо меко.

Не ви съветвам да се карате на бебето или физически да го възпирате. Такива мерки само биха увеличили неговото напрежение.

СМУКАНЕ НА ПАЛЕЦА

319. Смуването на палеца е проблем, по който съществуват противоречиви мнения. Ще ви дам представа за това, което е известно, и някои мои съвети. По-рано се мислеше, че смуването на палеца е просто лош навик. Затова, когато майката за пръв път забележи, че бебето си смуче палеца, тя се мъчи да го отучи преди смуването да е станало „навик“, но сега знаем, че поне в началото смуването на пръста не е навик. Главната причина за смукане на палеца е незадоволеният инстинкт за смукане било на гърдата или от шишето. Доктор Дейвид Леви посочва, че кърмачета, които са хранени на три часа, не си смучат палеца толкова, колкото кърмачетата, които се хранят на четири часа, и че бебетата, които сучат 10 минути вместо 20 (когато бибероните са остарели и омекнали), са по-склонни да смучат палеца си, отколкото бебетата, които трябва да сучат по 20 минути, за да се наситят. Доктор Леви е хранил няколко кученца с капкомер, така че те не са имали възможност да сучат по време на хранене. Те се държали по същия начин както бебетата, които не са имали достатъчна възможност да сучат: така силно си смучели лапичките, че козината им опадала.

Ако вашето бебе започне да се опитва да си смуче пръста или ръката, за предпочитане е да не го спирате веднага, а да му дадете по-голяма възможност по-дълго време да суче от гърдата, от шишето или да смуче биберон-зальгалка (т. 329). Трябва да имате пред вид две неща: броя на

храненията и тяхната продължителност.

320. Кога трябва да обърнете внимание на смукането на пръста. Трябва да обърнете внимание на смукането на палеца, когато бебето започне да се опитва да го смуче, а не когато окончателно свикне. Подчертавам това, защото много бебета през първите месеци още не могат да координират движенията на ръцете си. Такова бебе може да се мъчи да си вдигне ръката и да я търси с уста. Ако успее да си докара юмручето до устата, то ожесточено го смуче, докато то е там. Тези опити свидетелствуват за това, че потребността на кърмачето да суче не е задоволена и че е необходимо да се увеличи продължителността на сукането на гърдата или от шишето.

Потребността да суче е най-голяма у кърмачето през първите 3–4 месеца след раждането. След това тя постепенно намалява. Някои бебета искат да сучат само докъм седмия месец, у други потребността да сучат изчезва чак след една година.

Инстинктът за сукане е различен у различните бебета. Някои кърмачета не сучат повече от 15 минути и въпреки това никога не си смучат палеца, а други си изсукват млякото от шишето за 20 минути и повече и дълго време си смучат палеца. Има и някои, които започват да си смучат палеца още в родилния дом и след това продължават в къщи. По мое мнение у някои семейства, има силен наследствен смукателен инстинкт.

Не трябва да се безпокоите, ако бебето си смуче пръста само няколко минути преди самото хранене. То прави това само защото е гладно. Но в случаите, когато бебето си смуче палеца след ядене и между храненията, трябва да помислите по какъв начин да задоволите нуждата му от сукане. Повечето бебета започват да си смучат палеца преди третия месец.

Трябва да добавя, че гризането на палеца, пръста или ръката по време на поникването на зъби (най-често около четвъртия месец) не трябва да се бърка със смукане на палеца.

321. Смукане на пръста у естествено хранените кърмачета. Имам впечатления, че естествено хранените кърмачета са по-малко склонни да смучат палеца си. Това е може би, защото майката оставя кърмачето да суче, колкото си иска. Тя не знае дали гърдата ѝ се е изпразнила и се осланя на бебето. Когато кърмачето свърши шишето, то спира, защото не обича да всмуква въздух или пък защото майка му отнема шишето. Ето защо първият въпрос при едно естествено хранено бебе, което си смуче палеца, е дали ще суче по-дълго, ако го оставите. Ако е така, оставете го да суче 30, даже и 40 минути, стига да имате време. Кърмачето

изсуква по-голяма част от млякото в гърдата за 5–6 минути, останалата част от времето е за задоволи своя инстинкт за сукане, залъгвано от малката струйка мляко. С други думи, оставено на гърдата 35 минути, то получава почти толкова мляко, колкото ако суче само 20 минути. Ако оставите едно естествено хранено бебе да суче, колкото иска, ще се убедите, че на едно кърмене се задоволява с 10 минути, а на друго – с 40 минути. Този пример показва как млечната жлеза се нагажда към индивидуалните нужди на бебето.

Ако бебето на всяко кърмене суче само от едната гърда и спре, вие не можете да го накарате повече да суче. Бебето, което на всяко кърмене суче и от двете гърди и започне да си смуче палеца, представлява друг проблем. Да предположим, че след като е сукало 10 минути от едната гърда, му дадете втората, след 5 минути може да изсуче от втората гърда толкова мляко, че да има неприятно усещане вследствие преяждане. Тогава то спира да суче, въпреки че още не е задоволило смукателния си инстинкт, и затова започва да си смуче палеца. Можете да опитате два начина да го накарате да суче по-дълго. Вижте дали няма да се задоволи само с едната гърда на всяко кърмене, като го оставите да суче колкото иска. Ако гладът му не може да се задоволи, то поне го оставете да суче по-дълго от първата гърда. Вместо да го преместите на другата си гърда след 10 минути, оставете го да суче 20 минути, ако иска. След това му дайте да суче от втората гърда толкова, колкото иска.

322. Смукане на палеца у изкуствено хранени бебета. У изкуствено храненото бебе смукането на палеца най-често започва, когато то се научи да изпива шишето си за 10 вместо за 20 минути. Това става, защото с увеличаване на възрастта кърмачето закрепва, а гумените биберони стават по-меки. Независимо от това, за колко време се свършва шишето, първото нещо е да купите нови биберони. Оставете дупките им такива, каквито са, без да ги разширявате, и вижте дали това няма да удължи продължителността на храненето. Разбира се, ако дупките са много малки, някои кърмачета се изморяват и изобщо престават да се опитват да сучат. През първите 6 месеца дупките на биберона трябва да бъдат толкова малки, че кърмачето да може да изсуква млякото си за 20 минути. Тук става дума за времето, когато бебето действително суче, почивките не се включват.

Ако имате силно бебе, то може да изпразни шишето за 10–12 минути дори през нов биберон с неуголемени дупки. В такъв случай купете биберон без дупки и му пробийте дупки с нажежена игла (вж. 182). Започнете с много тънка игла, докато видите как ще протече млякото през

отворите на биберона.

323. Ако бебето си смуче палеца, не трябва да бързате с намаляване броя на храненията. За задоволяване сукателния инстинкт у кърмачето са от значение не само продължителността на всяко хранене, но и броят на храненията в денонощието. Ако въпреки че сте удължили продължителността на кърменето или на храненето с шише, то все още си смуче палеца, разумно е да не намалявате броя на храненията. Например, ако едно тримесечно бебе проспива храненето си в 22 часа, но доста много си смуче палеца, съветвам ви да го будите в 22 часа, стига да не отказва храненето, като го разбудите. Това хранене ще може да се отмени вероятно след 2 месеца. Същото се отнася и до преминаването от 4 на 3 хранения на ден.

324. Отражения върху зъбите. Може би се безпокоите за отражението на смукането на палеца върху челюстите и зъбите. Наистина смукането на палеца често води до изкривяване на горните млечни зъби навън, а долните зъби се изкривяват малко навътре. Колкото повече детето си смуче палеца, толкова изкривяването е по-голямо. Изкривяването на зъбите зависи най-вече от положението на палеца в устата на детето. Но зъболекарите изтъкват, че това изкривяване не оказва влияние върху постоянните зъби, които започват да поникват около 6-годишна възраст. С други думи, ако детето престане да смуче палеца си преди 6-годишната възраст, както това става в повечето случаи, вероятността за увреждане на постоянните зъби е много малка.

Но независимо от това, дали смукането на пръста изкривява зъбите или не, вие естествено искате детето ви по-бърже да се откаже от това. Съветите, които вече ви дадох, най-бързо ще ви помогнат да се прекратите смукането на пръста.

325. Защо да не прибегваме до възпиращи средства. Защо да не вържете ръцете на бебето или да му сложите алуминиеви ръкавички, за да го предпазите от смукане на палеца. Това много ще го раздразни, което теоретически не е правилно. Освен това тези мерки не лекуват бебето, ако то много си смуче палеца. Ние всичките сме чували за майки, които в своето отчаяние в продължение на дни и месеци са използвали шини за лактите, метални ръкавички или боя с лош вкус. Но в момента, когато се махне възпиращото средство, палецът обратно влиза в устата. Разбира се, някои майки са получавали добри резултати от използването на тези средства, но при повечето от тези случаи смукането на палеца е било умерено. Много бебета си смучат палеца само от време на време. Те сами изоставят този навик независимо от това, дали сте предприели

нещо. Според мене възпиращите средства в крайна сметка карат бебето, което ревностно си смуче палеца, да го смуче още повече.

326. Смуването на палеца у по-големите деца. Досега ставаше дума за това, как започва смуването на палеца през първите месеци след раждането. Но когато кърмачето наближи една година, смуването на палеца се превръща в нещо друго. То става един вид успокоително средство, което му е необходимо в определени моменти. Детето смуче палеца си, когато е изморено, отегчено или раздразнено или пък при заспиване. Когато не може да се справи с дадено положение и да постигне своето, то се връща към своя кърмачески период, когато смуването на палеца е било най-голямото му удоволствие. Въпреки че след една година смуването на пръста задоволява вече друга потребност, то се среща при същите деца, които още като бебета са започнали да го правят за задоволяване на своя инстинкт за сукане.

Много рядко смуването на палеца започва след първата година.

Няма смисъл да се мъчите да удължавате времето за сукане на 1-, 2- и 3-годишно дете. Има ли нещо, което трябва да предприемете? Според мене няма, ако детето ви е общително, щастливо, ако се заиграва само и си смуче палеца само при лягане и от време на време през деня. От друга страна, ако през по-голямата част от времето си смуче палеца, вместо да играе, родителите трябва да се запитат дали не е необходимо да направят нещо, за да не бъде това единственото му занимание. Детето може да се отегчава от това, че няма достатъчен контакт с други деца, че няма много играчки или че е принудено с часове да седи в количката. Дете на година и половина може по цял ден да се сърди на майка си, ако тя непрекъснато му забранява да прави неща, които са привлекателни за него. По-добре е просто да се отвлече вниманието на детето с някакъв предмет за игра.

Друго дете пък има с кого да играе и има свобода на действие в къщи, но е твърде срамежливо, за да се отдаде на тези занимания. То само наблюдава отстрани и си смуче палеца. Не искам да кажа, че всяко дете, което си смуче палеца, представлява проблем. Даже и най-щастливите и задоволени деца имат моменти, когато им е неприятно. Множество малки деца, които редовно си смучат палеца, изобщо нямат нужда от промяна на отношението към тях, тъй като те са много щастливи. Давам тези примери само за да поясня, че ако се предприема нещо за детето, което твърде много смуче палеца си, то трябва да се направи живота му по-интересен и по-приятен.

Казаното дотук се отнася също така и до детето, което смуче ъгъла

на одеялото или дъвче яката на палтото си, когато му се спи или е отегчено или когато се чувствава изоставено.

Използуването на шини за лактите и на ръкавички, мазането на палеца с неприятно на вкус вещество сами правят децата по-нешащни и не прекратяват навика по-бързо нито при големите деца, нито при бебетата. Според мене тези мерки като че ли само поддържат навика. Същото се отнася и до забележките и изваждането на пръста от устата. Спомням си случая с Ани, която сама спря да си смуче пръста на 3 години. След шестмесечно отсъствие нейният чичо, който винаги ѝ се караше за това, се завърна в къщи. От този момент Ани започна отново да си смуче пръста. Често сте чували препоръката да дадете някаква играчка на детето, щом като започне да си смуче палеца. Наистина е разумно да имате достатъчно интересни неща, с които детето може да си играе така, че да не се отегчава. Но ако всеки път, когато то си сложи палеца в устата, вие скачате, за да му тикнете някоя играчка в ръцете, това скоро ще престане да дава резултати. Чрез награди? Ако вашето дете е от малкото деца, които на 5-годишна възраст все още си смучат палеца, и вие започнете да се тревожите, че то ще увреди постоянните си зъби. В тази възраст можете да успеете, ако му обещаете подходяща награда. Но на практика никое 2–3 годишно дете няма воля да превъзмогне инстинкта заради някаква награда и вие няма да получите резултат.

Така че, ако вашето дете си смуче палеца, погрижете се животът му да бъде по-приятен. Напомняйте му, че някой ден то ще бъде достатъчно голямо, за да престане да си смуче палеца. Това приятелско поощрение ще го накара само да поиска да се избави от този навик веднага щом като може. Не му натяквайте. Най-важното е изобщо да спрете да мислите за това. Ако продължавате да се тревожите, даже без да казвате, детето ще чувствава това и у него може да се предизвика обратна реакция. Помнете, че след време детето само ще престане да си смуче палеца. В голямото си мнозинство децата престават да си смучат палеца преди поникването на постоянните зъби.

Обаче този навик не изчезва изведнъж. За известно време той рязко намалява и след това отчасти се възвръща по време на болест или когато детето трудно се приспособява към нещо. След време напълно изчезва. Много рядко престава преди 3-годишна възраст. Обикновено изчезва между 3- и 6-годишна възраст.

327. Движения, които съпровождат смукането на палеца. Повечето бебета, които си смучат палеца до една или повече години, същевременно извършват и някои други движения. Едно търка или скубе одеяло,

пелена или плюшена играчка. Друго глади ухото си или върти кичур от косичката си. Трето иска да държи парче плат близко до лицето си и евентуално да гали носа или устните си с едно от свободните си пръстчета. Тези движения напомнят за това, как малкото бебе леко опипва кожата или дрехите на майка си, когато суче от гърдата или от шишето. И когато детето притиска нещо до лицето си, то като че ли си спомня как се е чувствувало на гърдата на майка си. Тези навици обикновено изчезват заедно със смукането на палеца.

Когато детето силно се привърже към някое старо парче плат или някоя изгъркана мека играчка, които гали при смукането на палеца си, това може да смущава майката, която го смята за некрасиво. Тя може да успее да измъкне този предмет за няколко часа, да го изпере и изсуши, но извън това тя не може да направи нищо повече. Понякога детето позволява подмяната на стария предмет със също такъв нов предмет, но би било неправилно да накарате детето да изхвърли такъв предмет, който му носи спокойствие и го утешава. То само ще поиска да стори това, когато може, съзнавайки, че е бебешко. Детето постепенно изживява този навик, като ту се връща към него, ту отново се отказва, докато окончателно се освободи от него.

328. Друг навик. Понякога бебето или малкото дете добива навика да си смуче и дъвче езика, при което част от храната може да се върне от стомахчето в устата както преживянето у кравите (руминация). Среща се рядко. В някои случаи започва, когато ръцете на кърмаче, което си смуче палеца, са били връзвани и тогава вместо палеца то започва да си смуче езика. Моят съвет е веднага да разрешите на бебето да си смуче пръста, преди преживянето да е станало навик. Постарайте се да има достатъчно детска компания, игри и родителски ласки. Казват, че храната по-добре се задържа в стомаха, когато детето приема само твърди храни.

БИБЕРОН-ЗАЛЪГАЛКА

329. Биберонът-залъгалка помага при колики и за предотвратяване смукането на пръста. Биберонът-залъгалка представлява непродупчен биберон, закрепен към пластмасов диск, който опира устните на бебето и предотвратява поглъщането му.

По-рано бибероните широко се използваха при колики и плач. Но през първата половина на XX век, когато започна да се отделя

специално внимание на чистотата и здравните навици, на тях започнаха да гледат с лошо око като на нехигиеничен и отвратителен навик. През последните няколко години някои родители и лекари започнаха отново да ги възприемат при колики и смукане на палеца. Други лекари и родители са все още решително против тях.

Мнозина родители и лекари са наблюдавали, че малките кърмачета, които през първите месеци са смукали биберон-зальгалка, по-късно рядко си смучат палеца. От друга страна, доста голяма част от кърмачетата, които смучат биберони-зальгалки, не искат да се разделят с тях чак до 1–2 или даже 3 години. Някои родители считат, че това е даже по-грозно от смукането на палеца. Това е въпрос на лично мнение. Голямата част от бебетата, които си смучат палеца или пръстите на 3-месечна възраст, продължават да смучат на 1, 2 и 3 години. Между 3-и и 6-годишна възраст повечето от тях постепенно престават. Някои продължават и след 6-годишна възраст. В противовес на това около половината кърмачета, които смучат биберон-зальгалка през първите месеци, обикновено се отказват от нея между 3-ия и 6-ия месец, а останалите – към 1-2-годишна възраст. Това вече е голяма разлика.

Друго преимущество: при смукане на биберон-зальгалка вероятността да се деформират зъбите е много по-малка, отколкото при смукането на палеца.

Имам свое предположение за това, защо кърмачето или детето може по-рано да се откаже от биберона-зальгалка, отколкото от смукането на палеца. През първите 3–4 месеца след раждането инстинктът за сукане е особено силен. Но до 3 месеца повечето кърмачета не могат да си вкарат палеца в устата и да го задържат там. Така че може би потребността от повече сукане се е натрупвала до момента, когато бебето вече може да постави пръста си в устата. И тогава то компенсира своята незадоволена потребност от сукане. И ако майката дава на бебето биберона-зальгалка веднага след хранене още от първия ден, то може да я смуче колкото си иска и по този начин да задоволи своя инстинкт за сукане в първите месеци, когато този инстинкт е най-силен.

Ако видът на биберона-зальгалка в устата на детето ви е неприятен, по-добре не го употребявайте, защото това няма да бъде полезно за вас и за чувствата ви към детето. Но ако смятате, че бебето ви се нуждае от биберон-зальгалка, а се тревожите само от това, какво ще кажат съседите или роднините ви, кажете им, че това е най-новата практика, или пък им кажете, че бебето си е ваше.

330. Как да се използва биберонът-зальгалка. Ако използвате

биберон-зальгалка главно при колики, естествено е да го давате на кърмачето тогава, когато то страда. В повечето случаи коликите преминават към 3-месечна възраст.

Как трябва да се използва биберонът за предотвратяване смукането на палеца. Първо, много кърмачета – може би 50% – изобщо не се опитват да си смучат палеца или го правят по малко от време на време. В такива случаи вие няма какво да предотвратявате и няма смисъл да започвате с биберон-зальгалка (освен ако бебето има колики). Но ако след храненето се опитва да си лапне палеца и когато успее, жадно го смуче, не е ли по-добре да му дадете биберона.

На каква възраст да се започне. Ако бебето в продължение на седмици или месеци свикне да смуче палеца си, има голяма вероятност да откаже биберона. То се е научило да изпитва приятно усещане, което смукането предизвиква както в устата, така и в палеца. Така че, ако сте решили да използвате биберон, започнете през първите няколко седмици след раждането.

По кое време на деня да давате биберона-зальгалка. Логично е да предлагате биберона тогава, когато кърмачето търси с уста и се опитва да си смуче палеца, пръстите, ръчичката, дрехите или друг предмет, до който може да се добере. През първите-месеци кърмачето рядко е будно освен преди и след хранене, така че обикновено това е времето за даване на биберона. Ако е будно между храненията, давайте го и тогава. Целта е през първите три месеца да смуче колкото се може повече, така че да се задоволи и скоро да може да се откаже от него.

За предпочитане е да махнете биберона, когато бебето заспива или веднага щом заспи, ако, разбира се, то не възразява. Това се налага по две причини. Ако кърмачето е свикнало да спи с биберона и той падне, то може да се събуди и да плаче, докато не го сложите обратно. Това може да се случва по 10 пъти на нощ, особено когато бебето, което е спяло на гръб, се научи да се обръща по корем. Това може да бъде много неприятно. Другата причина, поради която кърмачето не трябва да добива навика да заспива с биберон в устата, е, че след няколко месеца то няма да може да заспива без него независимо от това, колко е изморено. Това може да забави с месеци отказването от биберона-зальгалка или от шишето.

331. Как да се отучи детето от биберона-зальгалка? Много майки твърдят, че между 3-ия и 6-ия месец желанието на бебето за смукане на биберона-зальгалка намалява. Някои от тези кърмачета са стигнали дотам да изплюват биберона и да не искат да го приемат отново. Когато

интересът на кърмачето към биберона-зальгалка значително намалее, премахването му не представлява трудност. Моят съвет към родители, които забелязват липса на интерес към биберона у 3-4- или 5-месечно бебе, е да се възползват от него и да ликвидират с биберона, ако бебето не възразява. Не искам да кажа, че трябва да го изхвърлите още в първия ден, когато бебето започне по-малко да смуче. То не може да надживее своя инстинкт толкова бързо. Внимателно го наблюдавайте и постепенно започнете да давате биберона все по-рядко, отначало по време, когато най-малко го смуче, а после и в друго време на деня. Ако разберете, че процедурите много бързо или ако някой ден детето не е в настроение и загрижено търси биберона, не се страхувайте да му го дадете за един-два дни. От друга страна, не ви съветвам да се колебаете и да не използвате неговата готовност.

Въпреки че повечето кърмачета изглеждат готови да се откажат от биберона-зальгалка през 3-, 4-, 5-ия месец, има някои, които не са готови за това до края на първата година, а други – до втората година; единици са тези деца, които държат на биберона-зальгалка след двегодишна възраст. Ако вашето бебе е привързано към биберона, трябва ли да настоявате да се откаже от него? Струва ми се, че не е разумно да го отнемате насила, да отказвате да му го давате или да се преструвате, че е загубен, когато то го иска. Не бих ви съветвал да му се сърдите и да му се смеете за това. С други думи, добре е да му помогнете да го надживее, но е погрешно да го наскърбявате, като му го отнемете.

332. Практически съвети за употребата на биберона-зальгалка. Ако ви е неудобно да извеждате голямо дете навън с биберон в устата, свикнете го да излиза без него.

Ако бебето ви вече е свикнало с биберона нощно време, но го изпуска в съня си, можете да му помогнете, като сложите 2–3 биберона в креватчето му, така че да може само да си намери някой от тях.

Във всеки случай дръжте няколко биберона-зальгалки в къщи, за да не се чудите какво да правите, когато някой от тях се загуби или счупи.

Още един съвет. Когато бебето има вече няколко зъбчета, то може да измъкне някой по-стар и омекнал биберон от диска или да отхапе парченце от него. Те могат да причинят задушаване, ако попаднат в дишанелното гърло. Купувайте нови биберони, когато старите омекнат.

Някои биберони са много дълги за новороденото. Те опират до гърлото му и го задушават. Опитайте се да намерите по-къси.

ВАКСИНАЦИИ

333. Записвайте си ги. Добре е да имате подписан от вашия лекар списък на всички ваксинации, направени на вашето дете (както и чувствителността към лекарства, ако има такива), и го носете със себе си, когато пътувате. Това е удобно, в случай че се премествате или смените лекаря. Разбира се, винаги можете да попитате лекаря, който е ваксинирал детето, но това не винаги може да се направи бързо при спешен случай. Най-честият спешен случай е, когато детето се нарани далеч от къщи и трябва да се вземат мерки против тетанус. Много е важно за лекуващия лекар да знае дали детето има такава ваксинация.

334. Ваксинация против дифтерия, тетанус и коклюш (дифтеткок). Ваксинацията срещу тези три болести обикновено е комбинирана (три ваксини в една инжекция). Трябва да се започнат рано, за предпочитане е един месец след раждането. Правят се три инжекции (всяка инжекция съдържа ваксина против дифтерия, коклюш и тетанус) най-често през един месец. Ако интервалът между инжекциите е повече от 1 месец, ефектът не е по-лош.

От трите инжекции обикновено се получава висок имунитет, но след няколко месеца той започва да отслабва. Затова след 1 година се прави реваксинация (между 12-тия и 18-тия месец), за да се повиши отново имунитетът. Към 4-годишна възраст се прави нова реваксинация.

Тази комбинирана ваксина често дава реакция (заради коклюшната ваксина), която се изразява в температура, разкършеност, липса на апетит, болезненост около ваксинираното място, които обикновено започват 3–4 часа след инжектирането. Лекарят може да предпише лекарство за облекчаване на състоянието. На следващия ден кърмачето трябва вече да се чувствава добре.

Ако след това все още има температура, не трябва да се вини ваксинацията – това се дължи на нова инфекция. Тези инжекции не предизвикват кашлица, нито простудни симптоми.

¹ У нас трояната ваксинация с дифтеткок се прилага от 3-месечна възраст с 3 инжекции през интервал от 1 месец, първа реимунизация се прави след 1 година (между 1 1/2 година и 2-годишна възраст) и втора реимунизация – на 4-годишна възраст. Бел. ред.

Лекарите обикновено не правят тази ваксинация, когато кърмачето има простуда или друга някаква инфекция. Обикновено не се ваксинират деца над 1-годишна възраст по време на епидемия от детски

паралич, за да не се намали временно устойчивостта им към тази болест. Под една година рискът е малък.

Обикновено се образува втвърдяване на мястото на инжекцията. То остава няколко месеца и не трябва да ви безпокои.

Сега ще говорим за трите съставни части на тази комбинирана ваксина.

335. Ваксината против коклюш е една от съставките на дифтеткока. Тя се приготвя от убити възбудители на коклюша. Тя не предпазва напълно срещу коклюш, но ако ваксинираното дете се разболе, болестта протича леко. Коклюшът е опасна болест за кърмачетата и затова ваксинациите се започват толкова рано.

Необходими са 2–3 инжекции и известен период от време, преди ваксината да може да стимулира организма да си изработи висока устойчивост. Така че не може да се очаква незабавно действие, ако първата ваксинация е направена, след като детето вече е било в контакт с болен.

336. Дифтеритният анатоксин е втора съставна част на дифтеткоковите инжекции. Дифтерийният токсин (отровно вещество, отделено от дифтерийните бактерии, което предизвиква уврежданията при заболяване) се обработва химически, за да се превърне в неотровно вещество – токсид. При инжектиране той може да стимулира организма да си изработи имунитет срещу дифтерийния токсин. Препоръчват се 3 инжекции в ранния кърмачески период и реваксинацията на 1-год. възраст и след това всеки 3 години. По този начин детето ще бъде почти сигурно защитено от дифтерия.

337. Тетаничният анатоксин е третата съставка на дифтеткоковите инжекции. Тя се приготвя от отровното вещество (тетаничен токсин) в тетаничните бактерии. След няколко инжекции организъмът се стимулира да си изработи бавно дълготраен имунитет срещу тетанус. Трябва да се прави разлика между термичния токсид и антитоксина, който представлява противотетаничен конски серум и дава бърза, но временна защита.

Тетанусът е опасна инфекция. Бактериите най-често се срещат в почвата или на други места, където е имало конски и говежди тор. Бактериите все още доста често се намират и по градските улици. Инфектирането с тетанус е по-вероятно при дълбоки наранявания. Например най-опасни са дълбоките пробождания с гвоздей в обора. Много хора смятат, че има опасност от тетанус, ако гвоздеят е ръждив. Това не е вярно.

В наше време при тежко нараняване на дете, което си е изработило имунитет в резултат на ваксинация с тетаничен анатоксин, се прави само реимунизация с анатоксин, за да се засили имунитетът. Но ако лекарят не знае дали изобщо е правена ваксинация с тетаничен анатоксин, за по-сигурно той трябва да инжектира противотетаничен конски серум (т. 338). Ето защо трябва винаги да носите имунизационен паспорт, когато сте далеч от вашия лекар.

Имунитетът срещу тетанус се изработва бавно и едва след втората инжекция достига такова ниво, което осигурява безопасност на детето. Така че няма смисъл да се започва ваксинация, след като детето се нарани тежко. В такъв случай трябва да се инжектира конски серум, за да се получи незабавна защита.

Реваксинация се прави една година след ваксинирането и след това на всеки три години. Освен това, ако детето някога тежко се нарани, трябва да му бъде направена още една инжекция с тетаничен анатоксин. Тя веднага повишава нивото на имунитета.

338. Противотетаничен антитоксин (конски серум). Дълго преди откриването на тетаничния токсид, който осигурява дълготраен имунитет, се използваше антитоксичен конски серум. У коне се инжектират тетанични бактерии, докато в кръвния им серум се образува имунитет срещу тази болест. Част от този серум се инжектира у човек, който е получил тежко нараняване. По този начин човек заема част от устойчивостта на коня, но тя трае само няколко седмици. Лошото при инжектирането на конски серум е, че след две или повече седмици той предизвиква серумна болест (копривна треска и температура). След първото инжектиране може да настъпи и рязко повишаване на чувствителността на организма към серума. В такъв случай повторното инжектиране може да бъде понесено много тежко, ако не се вземат специални мерки.

Ако нараненото дете или възрастен нямат имунитет след ваксинация с тетаничен анатоксин или нямат доказателства за това, често пъти е трудно да се реши дали е необходимо да се инжектира конски серум, напр. ако раната не е дълбока или ако не е сигурно дали в нея са попаднали тетанични бактерии. Този въпрос трябва да се разрешава във всеки отделен случай от лекари и от родители. Серум обикновено не се дава за порязвания и драскотини, които детето получава в къщи.

339. Ваксинация срещу вариола. Тя е задължителна за всички кърмачета. Прави се, преди кърмачето да навърши една година, когато то я понася по-леко. Вариолата е сериозна болест и ваксинацията е сигурно превантивно средство.

' У нас първата противовариолна ваксинация се прави във възрастта между 4-ия и 18-ия месец; първата реваксинация се извършва на 5 години, втората – на 10 години и третата – на 18–20 години (бел. ред.)

Ваксината съдържа вируса на вариолата у кравата и когато ваксинацията е сполучлива, бебето фактически преболекува от кравешка вариола в лека форма. Кравешката вариола, макар и да е лека болест, създава у човека имунитет срещу тежката вариола.

Някои бебета не трябва да се ваксинират през първата година. Ако имат екзема или друго кожно заболяване, ваксинирането трябва да се отложи до преминаването на изрива (освен когато има случаи от вариола в страната). Кърмачета с екзема или други изриви понякога получават тежки реакции от ваксината. Ваксинирането трябва да се отложи, ако бебето е слабичко или болнаво. Не трябва да се ваксинира в много топло време, при простудно заболяване в семейството или когато кърмачето има простудно заболяване или друго неразположение. Ваксинацията трябва да се отложи също така, ако в семейството има друго дете с екзема, което не е ваксинирано. То може случайно да се зарази от ваксинацията на ваксинираното дете. За абсолютна сигурност детето трябва да се реваксинира всеки 5 години.

Когато се появят случаи от вариола в страната, всички трябва незабавно да бъдат реваксинирани.

Лекарят поставя капчица ваксина върху кожата на бебето и след това драсва кожата през капчицата. Първоначално няма реакция. След около 3 дни се появява малка червена пъпчица, която скоро се покрива с белезникаво мехурче. Тя постепенно се увеличава и кожата около нея се зачервява. Реакцията е най-силна на осмия или деветия ден. Ако реакцията е лека червенината и отокът не са по-големи от 1- или 2-стотинкова монета. (Съжалявам, но тук не се отбелязва за каква по-точно монета става въпрос, от кое време, от коя деноминация, инфлация и прочее, та затова, не разчитайте особено на тия големина :-)) Б. на Виктор) При средна реакция може да са по-големи от двулеева монета. Когато ваксинацията е лека, кърмачето може изобщо да не прояви болестни симптоми. Ако е средна, то се чувства неразположено, загубва апетит и температурата му се повишава. Не ваксинирайте кърмачето, ако ви предстои да пътувате или ако ще бъдете много заети.

След това мястото на ваксинацията засъхва и се покрива с твърда кафява коричка, която пада след няколко седмици.

Не трябва да се прекратява достъпът на въздух до мястото на ваксинацията. Най-добре е то да се остави открито под дрехите, стига

бебето да не го разчесва. Ако е горе на ръката и бебето разчесва ваксинираната язвичка, можете да прикрепите квадратче стерилна марля от вътрешната страна на нощничката или ризката, така че да покрива мястото на ваксинацията. Ако някое момиченце е ваксинирано на бедрото, за да се избегне белегът на ръката, и няма дрехи, които да предпазват мястото на ваксинацията от разчесване, закрепете на това място квадратче стерилна марля с две тесни ивици лейкопласт. Но не залепяйте лейкопласт около крака или ръката околоръст, за да не се прекъсне нормалната циркулация на кръвта.

Не е необходимо да правите нищо за ваксинацията през първите 3–4 дни. След появата на бялото мехурче кърмачето не се къпе във ваничка, защото е по-добре пъпчицата да не се разめква и отваря. От появяването до падането на коричката измивайте бебето само с гъба.

Въпреки че тежките реакции от ваксинацията не са чести и рядко водят до усложнения, бъдете във връзка с лекаря, ако ръката на бебето силно се възпали, ако то има висока температура или ако реакцията продължи и след десетия ден.

Ако ваксинацията не хване, това не значи, че човек има имунитет. Това показва само, че ваксината е била слаба и не е проникнала през кожата.

Кърмачето трябва да се ваксинира дотогава, докато ваксината хване.

Когато някой човек, успешно ваксиниран преди години, бива реваксиниран, на кожата му отново трябва да има някаква реакция. Ако предишния му имунитет е отслабнал значително, реакцията на организма ще бъде почти същата като при първата ваксинация. Ако предишният му имунитет е още силен, тогава се образува малка пъпчица, която трае няколко дни и преминава, без да се образува връхче. Ако на кожата не се получи реакция, това означава, че ваксината е била слаба или не е проникнала през кожата. В такъв случай ваксинацията трябва да се повтори.

340. Ваксина против полиомиелит. Ваксината на Солк за защита срещу полиомиелит (детски паралич) е вече широко разпространена и трябва да се дава на всички деца. Тя до голяма степен намалява вероятността от парализа при заболяването. Лекарят ще ви посъветва на каква възраст да започнете и през какви интервали да правите имунизациите. Светът трябваше дълго да чака за тази ваксина. Всяка ваксина се прави от възбудителите на съответната болест. Полиомиелитът се предизвиква от вирус и беше много трудно този вирус, както и други вируси,

причиняващи болести у човека, да бъде отгледан извън човешкото тяло. Трима учени, д-р Джон Ендърс, д-р Фредерик Робинс и д-р Томас Уелър, най-после откриха как да го отглеждат в тъканни клетки от маймуни. Разрешаването на този проблем даде възможност на д-р Джонас Солк да създаде ефикасна и сигурна ваксина (вж. т. 671).

' У нас се прилага много ефикасната и удобна ваксинация през устата с жива противополомиелитна ваксина на Сейбин, която включва трите типа полиомиелитни вируси. Започва се от 2-месечна възраст и се продължава по специалната схема, (бел. ред.)

РАЗВИТИЕ НА ВАШЕТО БЕБЕ

ВИЕ ГО НАБЛЮДАВАТЕ КАК РАСТЕ

341. То повтаря цялата история на човешкото развитие. Няма нищо по-увлекателно от това да наблюдавате растежа и развитието на детето. Отначало вие имате впечатление, че се увеличават само неговите размери. След това, когато забележите у него по-разнообразни човешки прояви, вие можете да помислите, че то просто усвоява различни „номера“. Но в действителност всичко е много по-сложно и крие дълбок смисъл. В своето развитие всяко дете стъпка по стъпка повтаря физическото и духовното развитие на човешкия род. В утробата на майката се заражда една-единствена клетка, също както в океана се е появила първата жива клетка. Няколко седмици по-късно в зародиша, заобиколен с околоплодна течност, се появяват хриле както у рибите. А когато в края на първата година детето се научи да се изправя на крака, то ознаменува периода отпреди милиони години, когато прадедите на човека са се изправили от четири на два крака. В този период детето се научава също така умело да си служи с пръстите си. Нашите далечни прадеди са се изправили на крака, защото забелязали, че с ръцете могат да се вършат по-полезни неща, отколкото ако се използват за ходене. След 6-та година детето отчасти се отърсва от родителската зависимост. То започва да се занимава. Неговото главно занимание през този период е да се приспособи към външната извънсемейна среда. И то сериозно изучава правилата на играта. По всяка вероятност то преживява онзи етап от човешката история, когато нашите диви прадеди са установили, че е по-добре да образуват по-големи общности, вместо да се скитат из горите на отделни семейства. След това обединяване е трябвало да се научат да си сътрудничат помежду си и да установят правилата и законите на своите взаимоотношения, вместо да разчитат само на командването на старейшината в семейството.

342. Бавно развиващи се деца. Смесица от силни чувства ви изпълват, когато наблюдавате растежа на детето. Когато то се развива бързо, вие сте горди не само от него, но и от себе си, затова, че сте го създали. Заедно с неговия възторг при новите му постижения и открития в чудния свят, който го заобикаля, вие отново преживявате най-приятните моменти от собственото си детство. Но вие винаги се тревожите, ако

забележите признаци на изоставане в неговото развитие или спрямо развитието на другите деца. Вие не само се тревожите, но и изпитвате неясно чувство на вина. Всички добри родители са такива. И най-дребното нещо извън обичайното ги кара да се замислят дали се грижат за детето както трябва, дали са му дали достойно наследство, дали нещо, за което те са чувствували вина в своето минало, не се отразява върху него. Библията заплашително казва, че децата ще бъдат наказани заради греховете на бащите (родителите) си и мнозина родители са чували подобни думи в своето детство.

(Моите безкрайни уважения към доктор Спок, но се осмелявам да забележа, че за разлика от разни християнски деноминации, позволили си да тълкуват Библията и да я рекламират по най-различни полупросташки начини, то православната апостолска църква не е всяла такова отнoшение към Светото писание у нас. Б. на Виктор)

Бавното развитие много рядко има нещо общо с недостатъчните грижи, с наследените дефекти или с някакви грехове (истински или въображаеми) на родителите.

Развитието на едно дете се различава от развитието на всяко друго и се състои от сложно съчетание на особености, както беше обяснено в т. 69. Тези особености се определят главно от неговата нормална наследственост. Бързото или бавното прохождение, поникването на зъби, изговарянето на първите думи, ранният или късният пубертет, високият или ниският ръст са наследствени черти. Но членовете на едно семейство притежават тези белези (характерни черти) в различна степен, защото наследствеността е до голяма степен смес от най-различни качества.

Двигателното развитие обхваща такива умения като държане на главата изправена, сядане, пълзене, изправяне и ходене. Съществуват средни възрастови нормативи за всяко едно от тези умения, но отклоненията при различни, напълно здрави и нормални кърмачета са големи.

Съществуват няколко редки болести, които увреждат развитието на движенията, но те обикновено могат да се диагностицират само от лекар.

В голямото си мнозинство (повече от 90%) случаите от бавно развитие на двигателните умения представляват в същност вариации на нормалното развитие.

Развитие на интелект а. За родителите на дете с бавно развитие на двигателните умения е особено важно да знаят, че няма почти никаква връзка между него и неговата интелигентност. Повече от 90% от кърмачетата, чието моторно развитие е забавено, имат нормална

интелигентност. Впрочем тестовете за определяне степента на развитие, които понякога се дават в кърмаческия период (особено при осиновяване), са тестове главно за двигателните способности, за общителност и отзивчивост. Те разкриват дали кърмачето е прекарало някаква болест или травма, които са дали отражение върху мозъка, и дали то е страдало емоционално от липса на внимание. Но през първата година те могат да дадат указание за неговата интелигентност в бъдеще. Интелигентността, която включва такива умения като разсъждаване и памет, не може достоверно да се провери преди 2-годишна възраст.

За разлика от моторното развитие интелигентността зависи много повече от средата, отколкото от наследствеността. Бебета, родени от майки с ниска интелигентност, но осиновени от средно и високоинтелигентни семейства обикновено развиват своя интелект подобно на осиновителите.

Социалното и емоционалното развитие могат до известна степен да зависят от темперамента на бебето, напр. от това, дали то е спокойно или активно. Но преди всичко социалното и емоционалното развитие зависят от условията, при които то живее. Няма доказателства, че такива специфични отклонения като алкохолизъм, лъжливост, скъперничество и престъпност се наследяват.

Кърмаче, което се развива бавно, трябва на всяка цена да е под редовното наблюдение на лекар; той може да открие болест или дефект, който трябва да бъде коригиран. Това най-вече се отнася за кърмаче, което изостава не само в своето моторно развитие, но и в нервно-психично отношение. Трябва да се консултирате поне веднъж с педиатър и със специалисти по очни и ушни болести.

343. Първите 2–3 месеца то е затворено в себе си. Първите 2–3 месеца кърмачето няма голям контакт с външния свят. През по-голяма част от времето то като че ли се вслушва в онова, което се извършва вътре в неговия организъм. Когато разбере, че всичко е наред, то е много спокойно. Когато узнае, че е гладно, изморено или че го боли коремчето, то се чувствава напълно нещастно, защото няма какво да го отвлече. За някои кърмачета това е период на раздразнение. Едни имат колики, други страдат от раздразнителен плач, трети винаги плачат преди заспиване.

След като минат първите 3 месеца, кърмачето много повече се заглежда в заобикалящия го свят. То само си върти главата във всички посоки и се радва на това, което вижда.

344. То започва да задържа главата си изправена. Кърмачето се

научава да контролира тялото си постепенно. То започва от главата и слиза надолу към ръцете, тялото и краката. От раждането то знае само да суче; ако нещо се допре до бузата му, напр. зърното или пръста ви, то се опитва да го обхване с уста. То е подготвено за кърмене. Ако се опитате да му държите главата, то веднага се дразни и се върти, за да се освободи. Може би този инстинкт го предпазва от задушаване.

Майките често питат „Кога започва да вижда?“ Това става постепенно както всичко друго. Веднага след раждането то вече различава светлината от тъмнината. Силната светлина го дразни и го кара да си затваря очите. В първите седмици то започва да спира погледа си върху близки предмети. На 1–2 месеца то разпознава човешкото лице и реагира на него. На 3 месеца то се оглежда във всички посоки. През 1-ия месец то не може много добре да координира движенията на очите си и изглежда кривогледо. Също така повърхността на очите му не е много чувствителна и пращинките или влакнцата, попаднали там, изобщо не го дразнят.

Новороденото като че ли е глухо през първия и втория ден след раждането поради това, че вътрешното ухо е запълнено с течност. Но скоро слухът му се изостря и при силен шум бебето може да се стресне. Някои кърмачета остават глухи в продължение на няколко седмици, защото течността в ухото се всмуква бавно.

345. То се усмихва рано, защото е общително същество. Един ден – между първия и втория месец – бебето ви се усмихва, когато вие му говорите и му се усмихвате. Това е вълнуващ момент за вас. Но помислете само какво означава тази усмивка за неговото развитие. На тази възраст то знае много малко, то не може да използва ръцете си или даже да си обръща главата от една страна на друга. И все пак то знае, че е общително същество, че е приятно да има любящи хора наоколо, и чувствава, че трябва да им отговори. И ако към него се отнасят с много любов и с разумна твърдост, то ще запази своето дружелюбно отношение към хората, което е вродено у него.

346. Движения на ръцете. Наскоро след раждането много малко са кърмачетата, които могат да си сложат палеца в устата, когато поискат. Но повечето от тях през първите 2–3 месеца не винаги могат даже да го доближат до устата си. И понеже юмручетата им са все още здраво свити, обикновено минава повече време, докато успеят да отделят само палеца и го поставят в устата си.

Главната функция на ръцете е да хващат и да опипват предметите. Кърмачето, като че ли предварително знае следващото нещо, което ще

научи. Седмици преди да може да хване някакъв предмет, то показва, че го иска, и се опитва да го хване. Ако на този етап сложите дрънкалка в ръката му, то я държи и размахва. Към средата на първата година то се научава как да достигне предмети на една ръка разстояние. Постепенно то опипва нещата с все по-голямо умение. В края на първата година то обича внимателно да хваща с пръсти пращинки, трошици и други много дребни предмети.

347. С дясната или с лявата ръка. Този проблем при децата е доста труден. През първата година някои кърмачета еднакво добре използват и двете си ръце и след това постепенно започват да си служат предимно с дясната или лявата ръка. Други деца отрано показват постоянно предпочитание към една от двете ръце. Трети в продължение на няколко месеца използват предимно едната ръка и след това преминават към другата.

По-рано повечето учени, изучаващи този въпрос, смятаха, че това е вродено качество, което рано или късно се проявява у всеки човек. И тъй като много специалисти по детския говор и четене считаха, че ако децата се накарат да си служат с дясната ръка вместо с лявата, това може да предизвика заекване и трудности при четенето и че е по-добре да не се правят опити в това отношение. Напоследък д-р Дбрам Блау написа книгата „Господстващата ръка“ в подкрепа на неговото твърдение, че предпочитанието, което се дава на дясната или на лявата ръка, не е вродено, а е придобит навик. Той препоръчва на родителите от самото начало тактично да помагат на кърмачето и малкото дете да си служи с дясната си ръка. Той е убеден, че детето, което предпочита лявата ръка въпреки всичките усилия на майка му, най-вероятно прави това нарочно от дух на противоречие („негативизъм“).

Какво трябва да правят родителите, изправени пред две противоположни теории. Струва ми се, че има доста сигурно компромисно решение. Ако кърмачето еднакво добре използва и двете си ръце, което е най-вероятно, когато започва да хваща към средата на първата година, или пък си служи с дясната ръка, приемоте това и давайте предпочитание на дясната, когато му подавате играчки, неща за ядене, а по-късно и лъжицата. Но ако от самото начало то предпочита лявата или по-късно настоява на нея, не ви съветвам да спорите или да се борите с него, а да го оставите на предпочитанието му. Даже ако използването предимно на лявата ръка изразява дух на противоречие, вие само ще влошите нещата, като увеличите неговата враждебност и упорство.

Правилният път е тактично да насочвате детето, ако то се поддава,

а не да воювате с него.

348. Как бебето възприема непознати. Можете да добиете представа за това, как бебето преминава от етап на етап в своето развитие, като наблюдавате на различни възрасти реакцията му към непознати. Ето как то се държи в лекарския кабинет. Двумесечното кърмаче не обръща много внимание на лекаря. Като лежи на масата за прегледи, то непрекъснато гледа през рамото му към майка си. Прегледът на тримесечното дете е удоволствие за лекаря. То цяло трепти в усмивка и издава звуци, щом като лекарят му се усмихне. Към петия месец кърмачето вече се е променило. При приближаването на непознат то спира да рита и да гука. Тялото му се вцепенява и то го гледа втренчено и подозрително за 10–20 секунди. След това започва да диша бързо, брадата му затреперва и то започва да плаче. То може така да се разстрои, че да продължи да плаче дълго след прегледа. През този период бебето е чувствително и може да се плаши от всичко непознато – от шапката на гостенина или дори от бащиното си лице. Главната причина за това държание е може би това, че то е достатъчно умно, за да различи приятеля от непознатия. Ако към средата на първата година вашето бебе е чувствително към нови хора и нови места, съветвам ви да го пазите от уплаха, като карате непознатите да седят на известно разстояние, докато свикне с тях, особено на ново място. А с баща си то бързо ще свикне.

Към края на първата година някои кърмачета се отнасят доста безразлично към непознати. Сега те повече се интересуват от различни предмети и от работи, които могат да извършат, отколкото от нови лица. Но към 1 година всичко се изменя. Според мен тринадесетият месец е най-„подозрителната“ възраст. На тази възраст при появата на лекаря бебето обикновено се изправя на крака и се мъчи да слезе от масата и да иде при майка си. То плаче ожесточено и като малко щраусче заравя глава на гърдите на майка си. От време на време спира, за да погледне гневно през рамото й към лекаря. Но обикновено веднага се успокоява, щом свърши прегледът. Няколко минути по-късно то може щастливо да изучава кабинета и дори да се сприятели със самия „злодей“ (по-подробно в т. 400).

349. Кога започва да се обръща и да сяда. Възрастта, когато кърмачетата започват да се обръщат, да седат, да пълзят, да се изправят или ходят, се колебае в много по-широки граници от възрастта, когато започват да управляват главата и ръцете си. Много зависи от техния темперамент и теллото. Жилавото и енергично бебе бърза да започне да се придвижва. Пълното и спокойно бебе предпочита да изчака.

Кърмаче, което се опитва да се обръща, не трябва да се оставя само на масата дори и за минута, освен ако е вързано с колан. А когато вече може да се преобръща, не е сигурно да го оставяте дори и в средата на голямо легло. С поразителна бързина бебето може да се изтърколи до ръба му.

Повечето кърмачета се научават устойчиво да седят с малка помощ (между 7-ия и 9-ия месец). Но някои нормално развити кърмачета започват да седят едва към една година. Отначало то се опитва да седне. Когато го хванете за ръцете, то се опитва да се надигне. Това желание винаги поставя пред майката въпроса: Кога най-рано мога да го поставя да седне в количката или на високо столче? Общо взето, лекарите считат, че е по-добре детето да не се подпира в седнало положение, докато то само не може да седи устойчиво в продължение на по-дълго време. Това не означава, че не можете да го изправяте до седнало положение или да го слагате седнало на скута си, или пък да го подпрете на наклонена възглавница в количката, стига вратът и гърбът му да са изправени.

Трябва да се избягва дълго да седи свито. Това повдига въпроса за високото столче. Голямо преимущество е кърмачето да се храни с останалите членове на семейството. От друга страна, доста често произшествие е падането от високото столче. Ако бебето ще се храни предимно само, струва ми се, че е по-добре да му купите ниска масичка и столче. Ако имате намерение да използвате високо столче, купете столче с широка основа (за да не може лесно да се обръща) и с колан за връзване на бебето. След като се е научило да пълзи и да се изправя, не го оставяйте да седи дълго на висок или нисък стол. То се нуждае от повече свобода.

350. Привлечете вниманието на детето, когато го преобличате. Никое бебе не разбира, че трябва да лежи мирно, докато майка му сменя пелените или го облича. Това е в пълно противоречие с природата му. Откъм шестия месец, когато бебето се научава да се преобръща, докъм 1 година, когато майка му го облича право, кърмачето се бори, възмутено плаче и отказва да лежи, като че ли за него това е нечувано оскърбление.

Но вие може да отвличате по някакъв начин вниманието на детето. Някои бебета се разсейват, ако майка им издава смешни звуци, други – с парченце гризина или бисквита. Можете и да имате специална интересна играчка, напр. музикална кутийка, която да давате на детето само при обличане. Привлечете вниманието на детето, преди да го поставите да легне, а не след като започне да плаче.

351. Пълзене. Кърмачетата започват да пълзят във възрастта между

6 месеца и една година. Някои бебета изобщо не пълзят – те седят, докато се научат да се изправят. Има десетина различни начина на пълзене и бебето може да измени своя стил, като стане по-опитно. Едно бебе първоначално се научава да пълзи назад. Друго – встрани. Едно пълзи на ръце и пръсти на краката с изправени крака, друго на ръце и на колене, трето на едно коляно и един крак. Бебето, което бързо пълзи, може късно да проходи, а това, което пълзи тремаво или изобщо не се научава да пълзи, има достатъчно основание да се научи рано да проходи.

352. Изправяне. Кърмачето обикновено се изправя през последната четвърт на първата година, но някои амбициозно и жилаво бебе може да се изправи и на 7 месеца. Понякога се срещат бебета, които се изправят чак след 1 година, въпреки че във всяко друго отношение изглеждат нормални. Някои от тях са пълни и добродушни, други като че ли бавно добиват сила в краката. На ваше място не бих се тревожил за такова дете, стига лекарят да го намира здраво и да е добре развито в умствено отношение.

Много бебета изпадат в затруднение, когато се научат да се изправят, а не знаят още как да седнат отново. Бедните стоят с часове и накрая плачат от изтощение. Майката се смиява над такова дете, сваля го от оградката на кошарката и го поставя да седне. Но то моментално забравя за своята умора и отново се изправя. Този път заплаква след няколко минути. Най-добре е майката да му даде особено интересни неща, с които да си играе седнало, да го вози с количката по-дълго от обикновено и да се успокоява, че след седмица то ще се научи да сяда. Идва денят, в който то вече се опитва да седне. Много внимателно то си спуска седалището надолу – доколкото му позволяват изпънатите ръце – и след дълго колебание се пуска. То открива, че падането не е страшно и че отдолу е добре подплатено.

След няколко седмици то се научава да се движи покрай оградата на кошарката, като се държи с двете ръце, а после с едната. След време то вече се крепи достатъчно добре, за да се пусне за няколко секунди, когато вниманието му е погълнато от нещо – и не разбира каква смела стъпка е направило. Така то се подготвя за прохождането.

Понякога родителите питат дали са нужни проходилките. Има различни приспособления, в които непроходилото бебе може да стои и да се движи по пода. Целта е да му се даде да върши нещо интересно, да е осигурена неговата безопасност. Понякога лекарите са против проходилките за деца, които си извиват краката навън или навътре, защото проходилката може да поощри това. По този въпрос говорете с лекаря

на бебето. Моят съвет е да държите бебето в проходилка само част от времето, когато е будно, и да му давате възможност да пълзи и да изучава околния свят.

353. Ходене. Много са факторите, които определят възрастта, когато детето прохода: амбиция, тегло, възможност за придвижване пълзешком, боледуване, неприятни преживявания. Ако едно току-що проходило бебе заболее и боледува 2 седмици, то след това може да престане да се опитва да ходи в продължение на месец и повече. Ако наскоро проходилото бебе падне, то може да откаже да се отпусне в продължение на седмици след това.

Фиг. 12

Повечето бебета проходат между 12-ия и 15-ия месец. Някои бебета започват още на 9 месеца, а множество умни деца без рахит или друг физически недостатък не проходат чак до 18-ия месец и даже по-късно.

При прохождането възникват много дребни проблеми, като обувки и дисциплина, които са разгледани в следващи точки.

Не е необходимо да правите каквото и да било, за да научите вашето дете да ходи. Когато то вече е готово за това, нищо не може да го спре. Спомням си една майка, която разхождаше непроходилото си бебе, държейки го за ръцете. То се радваше на това ходене толкова, че настояваше за него по цял ден. Бедната майка, едва изправяше гърба си.

Майката може да се запита дали ранното прохождане не е вредно за краката на бебето. Известно е, че детската физика е в състояние да издържи всичко, което детето е готово само да направи. В първите месеци след прохождането краката на бебето понякога се изкривяват във форма на буквата „о“ или „х“, но това може да се случи както с рано, така и с късно проходилите.

' Най-често се дължи на заболяване от рахит (бел. ред.).

354. Стъпала и крака. През първите две години стъпалата на всички бебета изглеждат плоски отчасти, защото сводът им още не е оформен, и отчасти, защото стъпалата им са доста пълнички. Като се научат да се изправят и ходят, децата упражняват мускулите, които спомагат да се образува сводът на стъпалото (вж. т. 255).

Правилното оформяне на краката, глезените и стъпалата зависи от няколко фактора, включително и от вродените особености, и от това, дали детето има рахит (меки кости, дължащи се на недостиг на витамин D). При някои деца изкривяването на краката може да настъпи и без да са имали рахит. Според мен към това са особено склонни активните,

силните, добре развити деца. Ако едно дете е предразположено към изкривяване на краката и заболее от рахит, краката се изкривяват бързо и в значителна степен. Друг фактор може да бъде положението, в което детето държи стъпалата и краката си. Например случва се да видите стъпало, което се извива навътре от глезена, защото бебето винаги седи с подвит крак в това положение. Понякога се предполага, че стъпалата на бебето се извиват навътре от непрекъснато лежане по корем с крака, обърнати един към друг, или от това, че се движи в проходилката, опирайки се на външния ръб на стъпалото.

При прохождането всички бебета отначало извиват стъпалата си навън, а по-късно постепенно ги прибират и поставят правилно. Някои бебета прохождат със съвсем извити навън стъпала като Чарли Чаплин и впоследствие ги прибират навътре. Обикновено бебето прохожда с умерено разтворени стъпала и впоследствие те стават почти успоредни. Дете, което прохожда с успоредни стъпала, е склонно да ги извива навътре. Изкривяването на краката във форма на буквата „о“ често се съпровожда с извиване на стъпалото навътре. При редовните консултации лекарят наблюдава глезените и краката на бебето, когато то започне да се изправя. Това е една от причините, поради които редовните консултации с лекаря са важни през втората година. При слаби глезени, изкривяване на краката или извиване на стъпалата той може да препоръча коригиращи ортопедични обувки. При съмнение за рахит той може да назначи рентгенова снимка.

355. Обувки – кога и какви. В повечето случаи бебето не се нуждае от обувки, докато не проходи навън. Нормално краката, както и ръцете му са хладни и това не го безпокои. С други Думи, плетени терлички и меки обувки не са необходими през първата година, освен ако къщата или подът са много студени.

След като бебето се изправи и проходи, е много полезно да го оставяте босо през по-голяма част от времето, когато условията са подходящи. Отначало сводът на бебешкото стъпало е сравнително плосък. Постепенно сводът се оформя и глезените на детето закрепват от непрекъснатото му изправяне и ходене. (Предполагам, че предназначението на гъдела и на кожата чувствителност под свода на стъпалото е да ни напомня да държим тази част извита и повдигната над земята.) Ходенето по грава или неравна повърхност също стимулира използването на мускулите на краката и стъпалото. Когато оставяте бебето да ходи винаги по равен под или винаги с обуца на краката, особено ако подметките са твърди, вие го поощрявате да отпуска мускулите на стъпалата си и да

ходи с плоски стъпала.

Разбира се, дете, което ходи, има нужда от обувки при излизане навън през студено време или когато ходи по паважа и по други „опасни“ повърхности. Но за детето е полезно да продължи да ходи босо в къщи до 2–3 годишна възраст, а също така и навън при топло време на плажа, на пясъка в градината и на други безопасни места.

Отначало лекарите обикновено препоръчват обувки с полу-твърди подметки, така че детето да има по-добра възможност да движи стъпалата си. Важно е обувките да не бъдат нито къси, така че да притискат пръстите, нито толкова големи, че да се изуват. Чорапите също трябва да бъдат достатъчно големи.

Обувките на малките деца смалвяват с обезсърчаваща бързина, понякога за 2 месеца, и майката трябва да си създаде навика през няколко седмици да проверява дали обувките са все още достатъчно големи. Трябва да има повече от достатъчно място за пръстите, защото при всяка стъпка пръстите се притискат напред. Пред пръстите на изправеното дете трябва да има свободно пространство от 1 см. Не можете да определите това, когато детето е седнало, тъй като тогава краката не изпълват обувката така, както в изправено положение. Естествено обувките трябва да бъдат и достатъчно широки.

Лекарят може да препоръча твърди ортопедични обувки, ако предписва в тях клинчета за коригиране на слаби глезени, изкривени крачета или извити стъпала. Коригиращите обувки трябва да бъдат високи и не принасят полза, ако са меки.

Но ако стъпалата и краката на вашето бебе са здрави, можете да купите средно меки обувки, дори и евтини, стига да му стават добре и да са достатъчно големи. Много лекари смятат гуменките за подходящи, стига да не предизвикват изпотяване на краката. През първите две години краката долу са пухкави и половинките обувки не прилепват така добре, както високите.

356. Когато детето започне да говори. Към 1-годишна възраст повечето бебета започват да произнасят някои звуци с определен смисъл. Но има и напълно нормални деца, които изчакват още няколко месеца. Това като че ли е въпрос на темперамент и на индивидуалност. Дружелюбното и общително бебе естествено иска да проговори по-рано. Тихото, съзерцателно бебе като че ли иска да изчака по-дълго време, наблюдавайки живота около себе си, преди да изяви желание да изкаже своето мнение.

Атмосферата около бебето и начинът, по който се отнасят околните

към него, са също така важни. Ако нервната и напрегната майка винаги мълчи в присъствие на детето си, то чувства липсата на връзка и се затваря в себе си. При другата крайност, ако възрастните в семейството непрекъснато са над главата на бебето, говорят му и го командуват, на него може да му е неприятно и да не иска да реагира, когато има хора наоколо. То още не е на възраст, когато може да отговори на възрастните или просто да си отиде. Млади и стари обичат да говорят, когато са сред приятни и симпатични приятели. Детето не прави изключение, но най-напред то трябва да пожелае да се научи да говори.

Счита се, че някое дете късно се научава да говори, защото цялото семейство му стои „на крака“ и му подава всичко, още преди то да е имало възможност да разбере, че го иска. При такъв вид обслужване бебето наистина по-бавно научава нови думи, но това не би го накарало да мълчи, освен ако семейството не го потиска много и не задушава неговата общителност.

Понякога ви се струва, че бебето бавно научава думи, защото майката му употребява дълги изречения и то няма възможност да схване нито една отделна дума и да я научи. Но това се среща рядко, защото повечето хора инстинктивно използват отначало само отделни думи, когато говорят на бебето, и поставят ударение върху главната дума от фразата.

Забавеното проговаряне означава ли бавно умствено развитие. Това вероятно е първата мисъл на родителите, която ги ужасява. Вярно е, че някои деца със забавено умствено развитие проговарят по-късно, но много от тях употребяват думи на съответната за това възраст. Разбира се, детето, което силно изостава (което например не може да сяда до двегодишна възраст), ще закъснее и с проговарянето. Но фактът е, че голямото мнозинство от късно проговорилите, даже и тези, които не говорят много до тригодишна възраст, имат нормално умствено развитие, а някои от тях са дори необикновено умни.

Струва ми се, че можете да се сетите какво да правите, ако детето ви проговори късно. Не се тревожете за това и не правете прибързания извод, че е глупаво. Умерено изразявайте своята любов и не се опитвайте да го напътствувате прекомерно. Дайте му възможност да бъде сред други деца, където може само да установи контакти. Говорете му дружелюбно с прости думи. Насърчавайте го да иска нещата, като ги назовава, но не изисквайте от него да заговори и не изразявайте своето недоволство.

В началото всички бебета произнасят погрешно повечето от употребяваните думи и постепенно се коригират. Но някои деца

продължават да се затрудняват с произнасянето на един звук, други – с друг. Някои от тези грешки в произношението явно се дължат на тромавост на езика или на друга част от говорния апарат. В края на краищата и някои възрастни продължават да фъфлят независимо от всички свои усилия. Други неправилно изговаряни думи като че ли се дължат на детски каприз. Детето продължава неправилно да произнася дадена дума дълго след като се е научило правилно да произнася същия звук в друга дума. Такова незначително изоставане в развитието на говора не е важно, ако детето, общо взето, се развива нормално и е общително. От време на време приятелски можете да коригирате детето. Погрешно би било да бъдете много сериозни или прекалено взискателни.

А какво да правим с дете, което говори лошо на 3, 4 или 5 години, така че другите деца не го разбират и му се смеят. Първо, трябва да му се провери слухът от специалист. Може да го изпратите на логопед, ако има такъв, който знае как да се занимава с малки деца и да прави уроците им интересни. Но независимо от това, дали има или няма логопед, такова дете се нуждае от редовно общуване с деца на неговата възраст, за предпочитане в добра детска градина, докато е готово за училище. Добрият учител може тактично да предпази детето с дефект от присмеха на останалите деца и по-лесно от родителя може да го научи да говори, защото не се безпокои толкова много от този дефект.

Преднамерена употреба на бебешки говор се среща най-често при деца, които изпитват ревност към по-малко братче или сестриче, към което според тях родителите проявяват повече внимание и ласки (вж. т. 484). Съществува и друг превзет бебешки начин на говорене, който се среща при деца без съперници. Имам пред вид например едно малко наконтено момиченце с коси, навити на масури, единственото дете на любещи родители. Те му се радват като на играчка и забравят, че то трябва да порасне. Те продължават да му говорят по бебешки дълго след като е престанало да бъде естествено за възрастта му и показват, че най-много го обичат, когато е „сладко“ и се държи като бебе. Не можете да обвините детето, че им се докарва.

Но ще му е трудно, когато се събере с деца на неговата възраст, защото те няма да го смятат за „сладко бебе“, а ще му се смеят.

ПОНИКВАНЕ НА ЗЪБИ

357. Възрастта, когато поникват първите зъби. Поникването на зъби

е различно при отделните кърмачета.

Някои дъвчат всичко, каквото им попадне, хленчат и се лигавят

Фиг. 13

в продължение на 3–4 месеца преди поникването на всяко зъбче и правят живота на цялото семейство непоносим. В други случаи един прекрасен ден майката открива зъбче, без да е подозирала неговия пробив.

У едно кърмаче първото зъбче пробива на 3 месеца, у друго – на 1 година. И двете са здрави и нормални бебета. Вярно е, че понякога известни болести влияят върху възрастта, когато поникват зъби, но това е рядко. При нормалното и здравото бебе възрастта, когато пробиват зъбите, се определя от наследствеността. В едно семейство у повечето деца зъбите поникват рано, в друго – късно. Няма основание да смятате, че бебето ви е изключително умно затова, че рано са му поникнали зъби, или пък че бебето е изостанало, ако поникнат късно.

358. Как растат зъбите у бебето. По правило първите зъби пробиват към 7-ия месец, но още от 3-4-месечна възраст бебето се лигави, хапе и плаче от време на време. Тъй като през първите 2 1/2 години на детето поникват 20 зъба. лесно е да се разбере защо през по-голямата част от този период му никнат зъби. Това обяснява защо толкова лесно всяко неразположение, се приписва на пробива на зъби.

В миналото обикновено се смяташе, че зъбите са причина за простудните заболявания, за диарията и за повишението на температурата. Разбира се, причината са микробите, а не никненето на зъби. Но при някои бебета като че ли никненето на зъби намалява устойчивостта на организма и през това време инфекциите са по-чести. Но ако по време на никнене на зъби бебето ви се разболее и температурата му се повиши над 38°C, то се нуждае от лекар, за да постави диагноза и да предпише лечение. Обикновено първите две зъбчета са долните централни резци. (Резци се наричат предните 8 зъба, които имат остри режещи ръбове.) След няколко месеца се появяват четирите горни резци.

Фиг. 14

Така че на 1 година бебето има 6 зъба (4 горе и 2 долу). След пауза от няколко месеца излизат още 6 зъба без голям интервал между тях – останалите 2 долни резци и първите 4 кътника.

Кътниците не излизат до резците, а по-назад, оставяйки място за кучешките зъби. След първите кътници следва нова пауза от няколко месеца преди излизането на заострените кучешки зъби между резците и кътниците (фиг. 14). Обикновено те излизат през втората половина на

втората година. Последните 4 млечни зъба са вторите кътници. Те поникват веднага след първите кътници, обикновено през първата половина на третата година.

359. Нарушения на съня по време на пробива на зъби. Обикновено първите 4 кътника поникват между 1 и 1 1/2 години и техният пробив е особено неприятен за бебето. То може да стане раздразнително и да загуби апетита си за няколко дни. Може да се буди с плач няколко пъти през нощта. Ако не заспива бързо, това може да стане голям проблем. Най-лесният начин да се успокои е да му се даде мляко от чаша или от биберон. Не е ли рисковано това? В повечето случаи бебето престава да се буди, след като зъбите пробият венеца. Но случва се някое бебе да добие навика да се буди, особено ако при даване на шишето с мляко го взимат на ръце и се занимават с него (т. 285). Ето защо, ако детето след няколко минути се успокоява само, не ви съветвам да свиквате дете на тази възраст да го храните през нощта или да го вземате на ръце. Ако трябва да давате шише с мляко, давайте го в креватчето и спрете, когато зъбите пробият.

Пробивът на първите зъбки към средата на първата година също може да предизвика събуждане през нощта. Отказване на шишето с мляко или на гърдата по времето, когато никнат зъби, е разгледано в т. 89.

360. Оставете бебето да дъвче. Понякога майката смята, че е нейно задължение да пази бебето да не слага разни предмети в устата си и да ги дъвче. А повечето бебета между 6-ия и 15-ия месец трябва от време на време да слагат някакъв предмет в устата си. Постоянната борба измъчва и майката, и бебето. Единственото, което майката може да направи, е да даде на бебето такива предмети за дъвкане, които да не го наранят, ако падне. Подходящи са гумените пръстени с различна форма или каквото и да е парче гума, което бебето може лесно да държи. Бъдете внимателни с играчки, направени от тънък целулоид. Понякога бебето може да отчупи и глътне малки парченца или пък да се задави с тях. Трябва да внимавате бебето да не гризе боята от мебели или други предмети, ако съществува вероятността да съдържа оловни съединения. В наши дни бебешките мебели и оцветените играчки се боядисват с боя без олово. Трябва да бъдете внимателни с пребоядисани предмети в къщи или с предмети, които не се очаква да попаднат в устата на бебето. Има бебета, които предпочитат да дъвчат някакъв плат. Дайте на детето, каквото иска, стига да не е опасно. Не трябва да се безпокоите за микробите по гумените пръстени или по любимото парче плат. Те са неговите собствени микроби. Разбира се, трябва да измивате гумения пръстен със

сапун, след като падне на пода или попадне в устата на кучето. Ако бебето дъвче парче плат, можете да го изварявате от време на време. Някои бебета обичат силния масаж на венците. Не давайте никакви лекарства без лекарска препоръка.

361. Как да запазим зъбите здрави. Първото нещо, което трябва да разберете, е, че короните на всички млечни зъби (тази част, която се вижда) се образуват във венците преди раждането. С други думи, те се образуват от хранителни вещества, които майката получава през време на бременността. Изследванията показват, че между необходимите хранителни елементи за образуването на здрави зъби, особено важни са следните: калций и фосфор в млякото и сиренето, витамин D (на капки и образуван от слънцето в кожата на детето), витамин C (на капки, в портокалите и в други цитрусови плодове, в суровите домати, зелето). Други фактори са може би също така важни, включително витамин A и някои от комплекса B. Постоянните зъби, които се появяват след 6-та година, се образуват няколко месеца след раждането. На тази възраст бебето, разбира се, получава много калций и фосфор от млякото. На един месец то трябва да получава витамин C и D. (Те обикновено се прибавят под формата на концентрирани капки.)

362. Флуорът във водата прави зъбите по-здрави. Известно е, че флуорът е ценен елемент при образуване на зъбите на детето – достатъчно е малко количество флуор в храната на майката, докато е бременна, и в храната на кърмачето и малкото дете, докато се образуват постоянните му зъби. В райони, където флуорът се съдържа като естествена съставка във водата, има много по-малко развалени зъби. Сега на много места флуорът се прибавя към водата в минимални безопасни количества като превантивно средство. Ако във водата няма флуор, зъболекарят може отчасти да компенсира това, като флуоризира зъбите на детето. И досега някои хора са против флуорирането на водата. Те го смятат за вредно въпреки грижливите изследвания на учените и тяхното заключение за ползата от него. Впрочем не е зле да се припомни, че в миналото мнозина възразяваха и против имунизациите или хлорирането на водата, но въпреки това те бяха възприети като разумна и полезна мярка.

363. Зъбите се развалят от чест контакт със захар и нишесте. Стомазолите не са успели да открият всички причини за разваляне (кариес) на зъбите. Храната на бременната жена и на кърмачето има голямо значение за образуването на зъбите. Вероятно известна роля играе и наследствеността.

Но някои зъби, които изглеждат здрави, впоследствие се развалят.

Зъболекарите предполагат, че главната причина за зъбния кариес е млечната киселина. Тя се образува от бактерии, които се хранят със захарта и нишестето, полепнали по зъбите. Колкото повече часове през деня има захар и нишесте по зъбите, толкова повече млечна киселина се произвежда от бактериите. Ето защо честото смукане на бонбони, яденето на лепкави шоколадови бонбони, на сушени плодове, пиенето на лимонада, яденето на пасти и бисквити (които често полепват по зъбите) най-много предизвикват развалянето им.

Разбира се, повечето плодове съдържат захар, малко захар се съдържа даже в зеленчуците. Но захарта е разредена и се измива по-бързо. Освен това грубите целулозни жилки на плода действуват като четка върху зъбите. Ние всички ядем повече или по-малко нишесте, но обикновено го приемаме само в определени часове. Освен това, когато е под формата на хляб или картофи, те не полепват задълго по зъбите. Приемането между отделните хранения на захар и нишесте, които полепват по зъбите, е особено вредно за тях.

364. Грижа за зъбите. Понякога се препоръчва зъбите на детето да започнат да се мият, след като поникнат първите кътници. За повечето деца това е първата половина на втората година. Според мен полезно е да се изчака, докато детето навърши 2 години. На тази възраст то с увлечение копира всичко, което се прави около него. Ако майка му и баща му си мият зъбите, някой ден то хваща една от техните четки и настоява само да опита. Това е подходящо време да му купите четка и да го оставите да се мие. Естествено отначало няма да го върши много добре, но вие можете тактично да му помогнете. Може би премногу подчертаваме този въпрос, но това е добър пример за една основна истина. Три четвърти от нещата, които смятате, че трябва да наложите на децата като неприятни задължения, са неща,

Фиг. 15. Децата обичат да подражават на възрастните които те с удоволствие ще се научат да правят сами на известен етап от своето развитие, стига да им се даде възможност за това.

Главната цел при измиване на зъбите е да се премахнат парченцата храна, останали по тях. Най-добре е зъбите да се мият след хранене – три пъти дневно. (Сложете четки за зъби в кухнята и в банята – фиг. 15). Най-важно е зъбите да се мият след вечеря, за да бъдат чисти през дългия нощен период, когато устата е спокойна и слюнката тече бавно. Няма доказателства за това, дали зеленият слой, който се образува по зъбите на някои деца, е вреден.

365. Зъболекарски преглед на всеки 6 месеца след 3-годишна

възраст. Тогава детето навлиза в период, когато зъбите могат да почнат да се развалят. Дупките трябва да се попълват, докато са малки. Това спасява зъбите и причинява по-малко болки на детето. Даже зъболекарят и да не открие дупка на 3–3,5-4-годишното дете, заслужава си да правите тези редовни прегледи по две причини. Първо, вие ще бъдете сигурни, че зъбите на детето са здрави. Второ, детето свиква да ходи при зъболекаря без страх. Тази увереност има голямо значение, когато трябва да му се направи първата пломба.

Понякога родителите си мислят, че не трябва да се безпокоят за развалянето на млечните зъби, защото те така или иначе ще се сменят. Това не е правилно. Разваленият зъб може да причини болки на детето и понякога води до възпаление на венеца. Ако млечният зъб е до такава степен разрушен или причинява големи болки и трябва да се извади, остава празнина на венеца, съседните зъби израстват не на своето място и когато дойде време за поникване на постоянния зъб, за него няма достатъчно място. Помнете, че последните млечни зъби се сменят на 12-годишна възраст, така че млечните зъби също се нуждаят от внимателни грижи, както и постоянните.

366. Постоянните зъби започват да пробиват към 6-годишна възраст. „Шестгодишните“ кътници излизат по-късно от млечните кътници. Първите млечни зъби, които се сменят, са долните средни резци. Израстващите отдолу постоянни резци разрушават корените на млечните, които се разклащат и падат. Млечните зъби падат почти в същия ред, по който са израснали: резци, кътници, кучешки. Постоянните зъби, които поникват на мястото на млечните кътници, се наричат предни или двувърхи кътници. Смяната на зъбите завършва към 12-14-годишна възраст. Междувременно „12-годишните кътници“ поникват зад 6-годишните кътници. „18-годишните кътници“ или мъдреци поникват доста по-късно (случва се и никога да не поникнат).

Когато зъбите поникнат накриво или не на място, има известна тенденция да се оправят по-късно, но това предварително не може да се определи. Зъболекарят, който редовно всеки 6 месеца трябва да преглежда зъбите на детето, може да ви посъветва дали е необходимо специално лечение за това.

ПОСТАВЯНЕ ДЕТЕТО НА ГЪРНЕ

ХОДЕНЕ ПО ГОЛЯМА НУЖДА

367. Готовността на детето за поставянето му на гърне е индивидуална и зависи от възрастта. От това, което някои хора казват, можете да добиете впечатлението, че бебетата могат да се приучат да ходят в гърне или в клозет само чрез големите усилия на родителите. Но в същност е много по-лесно. Общо взето, с увеличаване на възрастта им бебетата постепенно започват да контролират червата и пикочния мехур. Това, което майката трябва да прави, е да наблюдава детето си, да види какъв етап на готовност е достигнало и да го поощри. Най-напред трябва да се разбере, че при отделните бебета през различните възрасти има индивидуални съществени различия във функционирането на червата и на пикочния мехур; различно е и отношението на децата към гърнето.

368. Едни деца се изхождат редовно, други нередовно. През първата година повечето бебета като че ли не обръщат особено внимание на тези функции. Когато дебелото черво е пълно, изпражненията излизат с леко напъване, така че майката едва го забелязва.

Някои кърмачета съвсем редовно ходят по голяма нужда – пръв или единствен път през деня няколко минути след закуска. Това е, защото пълният стомах стимулира активността на целия чревен тракт, особено след дългата нощна почивка. Доста лесно е да се улови този момент при кърмаче, което се изхожда редовно. Но това още не означава, че вие сте го научили да ходи на гърне. Защото през първата година то още едва ли разбира какво става. В същност по това време майката е тази, която се е научила, а не бебето. То само свиква с гърнето.

Други кърмачета ходят веднъж или няколко пъти, но в различно време на деня. Докато са толкова нередовни, е безполезно да се започва поставянето на гърне през първата година. Толкова често ще трябва да слагате детето на гърне и да го оставяте толкова дълго време, че сигурно това ще го раздразни и ще го накара да се противи.

369. През втората година. Желанието на детето да зарадва майката. През втората година настъпват няколко важни промени у децата, които до голяма степен улесняват поставянето им на гърне. На този етап детето постепенно осъзнава своята привързаност към майка си и му е приятно да я зарадва. Ако тя дружелюбно му покаже, че би желала то да

използува гърнето и че се гордее с него, след като то успешно се изходи, това е силен стимул за приучването му. Обаче има и противодействащи фактори.

370. Чувството за собственост и упорство през втората година. Рано през втората година детето започва повече да усеща състоянието на червата си. То по-преднамерено може да се задържа или да се напъва. Ако види изпражненията си – в гърнето, в клозета или на земята, а това може да се случи, когато няма пелена, – то добива лично, собственическо чувство към тях. Детето разбира, че са негови – то ги е произвело и изпитва някаква гордост от това. Ако майка му е жена, която му съчувствува, то може да отиде до съседната стая и да я повика, за да може и тя да се възхити. Рано през втората година то още не е придобило чувството за отвращение и ако има възможност, може да си играе с тях или да лапне малко от тях, както поставя в устата си всичко друго.

Но много бебета, които с готовност са използвали гърнето в продължение на няколко месеца, изведнъж се променят между 12-ия и 14-ия месец. Такова бебе сяда покорно, но не се изхожда, докато седи. Веднага щом стане, то се изхожда в ъгъла или в гашичките си. Майката казва: „като че ли всичко е забравило“. Струва ми се, че детето не забравя толкова лесно. По-скоро чувството му за собственост към изпражненията е станало по-силно и то просто не желае да ги остави в гърнето, в клозета или на майка си. Освен това на тази възраст то желае да върши всичко само, по свой собствен начин и това се отнася й до ходенето по нужда. То се стиска, поне докато седи на гърнето, защото за него гърнето символизира разделяне с изпражненията.

Ако майка му стане по-настойчива, това засилва убеждението му, че трябва да пази по-упорито своята собственост. Ако тя се ядоса и се опита с клизма или със супозитории да го накара да се изходи или пък ако то види, че изпражненията му пропадат в клозета с пускането на водата, то още по-загрижено може да се стиска следващия път, като че ли се мъчи да спаси част от тялото си.

Не всички бебета, свикнали с гърнето, изкарват такъв „бунтовен“ период през втората година. Това по-често се случва с по-настойчивите бебета – особено с момчетата. Много зависи също и от това, дали майката е поощрявала детето при своите усилия или му се е налагала.

371. През втората половина на втората година (от 18-ия до 24-ия месец) децата сами искат да бъдат поставени на гърне.

Голяма част от децата започват да казват, когато им се ходи по голяма или малка нужда, било с възприетата в семейството дума или с

многозначителни изрѣмжавания. При някои това се случва и преди 18-ия месец, при други едва след 2-годишна възраст.

Съществуват няколко фактора, които карат детето да казва, и те се различават при отделните деца. Ако майката редовно е поставяла детето на гърнето, то постепенно приема част от нейната загриженост във връзка с това. Ако тя тактично поощрява детето да ѝ казва кога му е нужно да седне на гърненцето, неговото желание да ѝ угоди изостря вниманието му навреме да поиска. Но има и деца, които сами започват да казват, че искат да ходят по нужда, без майките им да са ги учили и да са ги молили за това. Някои от тях към края на втората година започват да се чувствуват неудобно, когато са изцапани и мокри или започват да се отвращават от вида и миризмата на испражненятия. Ако майката е подсказала на детето, че когато се изпусне в гащичките, това е лошо и неприятно, детето също се научава да мисли така. Но в други случаи, когато майката не е показвала своето отвращение към испражненятия, у детето независимо от това се появява това чувство. Това ни кара да мислим, че неприятното чувство и отвращението от изцапаните гащички идват естествено у децата на определен етап от тяхното развитие, макар и в различна степен.

372. Към 2-годишна възраст детето се стреми да подражава. Друг фактор, който играе голяма роля при научаването на детето да се изхожда в гърне, е подражанието. Някое дете, чиято майка никога не го е слагала на гърне, може изведнѣж да обърне внимание на факта, че неговото братче и сестриче или приятелче си служат с гърне, и да настоява и него да поставят на гърне. Когато детето разбере това, то ще се заеме с голям ентузиазъм и ще се научи за два дни само да ходи по голяма и по малка нужда. Впрочем в първите дни това може дори да стане досадно: детето е толкова гордо с новото си постижение, че иска да сяда на гърнето всеки 10 минути.

373. Последният етап – да върши всичко само. Даже когато детето стигне стадия винаги да казва, когато му се ходи по нужда, то все още очаква майка му да му смъкне дрехите и го постави на гърнето. Може да се счита, че едно дете действително ходи само в гърне едва когато то върши всичко – отначало Докрай – самостоятелно, а това обикновено става между 2 и 2 1/2 години. Много зависи от това, дали майката го поощрява. Да върши всичко само и доколко лесно може да си смъкне дрехите. Даже и докъм 3-годишна възраст детето може понякога да се изпусне в гащичките, когато играе навън, когато е далеч от къщи или когато има диария.

374. Отношението на родителите към приучването на детето да ходи в гърне е също така важно и различно, както и отношението на детето. На единия край са родителите, които не придават голямо значение на това приучване и биха предпочели да го отложат за по-късно. Те не се безпокоят от това, че трябва да сменят изцапаните пелени до двегодишна възраст, а понякога и по-късно. На другия край са старателните родители, които смятат, че за развитието на детето и за формирането на неговия характер е много важно то да бъде чисто и сухо. Те се стараят възможно най-рано да приучат детето да ходи в гърне. На тях им е много неприятно да почистват детето от изпражненията и те, без да искат, се дразнят от детето, което продължава да се цапа след 1–1 1/2 години. Всички ние като родители попадаме някъде между тези два полюса. Различното отношение към поставянето на детето на гърне често пъти ни отвежда до нашето собствено детство, доколкото се е настоявало върху нашето собствено приучване. Повечето от нас са склонни да отглеждат и възпитават децата си така, както те самите са били отглеждани и възпитавани. Ако не отглеждаме децата си според собствените си убеждения, ние няма да сме доволни от тях.

375. Ако родителите се страхуват да помогнат. Проблемът за приучването на детето към ходене в гърне се усложни в резултат на някои по-нови проучвания на психиатри, психолози и педиатри.

При своите наблюдения върху повишената нервност у възрастни и деца психиатрите са дошли до заключение, че прекалено ранното и строго приучване на детето към ходенето в гърне, което по-рано беше широко практикувано, понякога превръща детето в крайно упорит човек, прекалено много придирчив към чистота и спретнатост. Педиатрите са наблюдавали някои майки, преминали през дълъг, безуспешен и мъчителен период на приучване с първото си дете и са се чувствували обезсърчени да започнат същото и с второто дете: тези майки са били учудени, че второто им дете изведнъж само се е научило да ходи в гърне към 2-годишна възраст. Това даде надежда на някои педиатри (включително и на мен), че ако могат да убедят родителите да изоставят прекалено настойчивите опити, децата сами могат да се справят. Но когато ние, лекарите, препоръчвахме този метод, открихме, че изчакването детето само да прояви инициатива не е било уместно при някои родители – особено при такива, които вярваха в ранното приучване и са го отлагали само поради съветите на лекаря, или пък при родители, които, страхувайки се да не прекалят с приучването, изобщо не поощряваха детето.

376. Методи за приучване. Не смятам, че има единствен правилен начин за приучване. Това, което дава резултат при някои родители и при някои деца, може да бъде неподходящо при други. При всеки подход от време на време има неуспехи. Важното е да сте на ясно със себе си, да знаете как различните деца могат да реагират, да следите за готовността на вашето дете и да използвате поощрението вместо порицанието.

По-рано родителите практикуваха главно един метод. Още от първите месеци поставяха гърне, когато бебето се изхождаше. Но с това не се постигаше много, защото минаваха много месеци, преди бебето да разбере каква е работата и да започне доброволно да участва в тази процедура. Главният недостатък на тези ранни опити е, че поощряват майката да преувеличава важността на приучването към гърне, да стане прекалено взискателна в това отношение и да забрави, че главната цел е да се осигури участието на детето. Струва ми се, че е по-разумно да оставите бебето на спокойствие и да не му се сърдите, докато не поотрасне малко, за да разбира за какво става дума и поне да може да сяда самостоятелно.

377. Метод за приучване на бебето към изхождане в гърне през второто полугодие на първата година. Ако бебето винаги се изхожда по едно и също време на деня, някои родители започват да го слагат на гърнето във възрастта между 7 и 12 месеца. Това е подходящ метод за родители, които искат да започнат приучването възможно най-рано. По това време бебето вече може да седи стабилно и удобно и до известна степен контролира долната част на тялото си. Ако детето се изхожда 10 минути след закуска, целта се постига бързо и лесно и малка е вероятността бебето да стане нетърпеливо от това, че трябва да седи на гърнето много дълго. Разбира се, това е само първият етап на приучването, защото до 1 година бебето още не разбира какво прави и в никакъв случай не може да бъде държано отговорно. То само свиква да седи на гърнето и там да изпитва усещания, свързани с ходенето по нужда. Това може да се нарече подготовка за приучване. Ако бебето се изхожда още веднъж през деня, по-добре е да не го поставяте на гърне, защото сигурно няма да бъде по едно и също време.

Ако първото ходене на бебето през деня е съвсем нередовно, по-добре и на тази възраст да не го слагате на гърне. В противен случай ще трябва да го поставяте на гърнето толкова често и да го държите на гърнето толкова дълго, че то сигурно ще се притесни и ще упорствава. (Деца на около една година са естествено твърде неспокойни.)

378. Метод за привикване на детето през първото полугодие на

втората година. Значителна част от родителите започват да поставят децата на гърне през първото полугодие на втората година. Детето като че ли доста е пораснало, започва да забелязва частите на тялото си, да обръща внимание на ходенето по малка и голяма нужда. Ако то ходи по голяма нужда по едно и също време на деня, може да го слагате на гърне за 5–10 минути. Когато то се изходи там, това му прави известно впечатление и майката може да увеличи задоволството му, като го похвали. С течение на времето то все повече ще се гордее със своето постижение. Това вече се доближава до действителното научаване, защото детето разбира, че върши някаква работа и че мястото за испражненията е именно в гърнето.

Този подход към приучването рано през втората година е успешен в повечето случаи, особено ако детето е послушно. най-честият проблем се състои в това, че у детето скоро се развива такова чувство за самостоятелност и за собственост към неговите испражнения, че може в продължение на седмици или месеци да отказва да съдействува на усилията на майката. Не трябва да забравяте, колко чувствително е детето на тази възраст към своите права и своето достойнство (особено ако то обича да се налага) и затова трябва да се отнасяте тактично и дружелюбно и да го насърчавате да ходи в гърне, а не да го тероризирате. Преодоляването на упорството е разгледано в т. 381.

379. Метод на изчакване. Много родители предпочитат да не проявяват голяма активност при приучването на детето към ходене в гърне, а да изчакат, докато детето прояви по-голям интерес – към средата или края на втората година. Тази възраст ми се струва най-естествена.

Някои деца на тази възраст усещат, че им се ходи по голяма или малка нужда, и си казват, без да са ги учили.

Децата на 1 година и 6 месеца, които не казват, но редовно ходят по голяма нужда след закуска, могат да се слагат на гърнето за кратко време. Всеки ден, когато детето се изходи, майката може да изрази своето задоволство и да го помоли да ѝ каже, когато отново му се ходи по нужда. Смесът е, че на тази възраст то по-бързо ще възприеме това.

Ако на детето му са неприятни и даже отвратителни изцапаните гащички, докато го почиства, майката може да му обясни, че ако следващия път ѝ каже предварително, за да може да го сложи на гърне, гащичките му ще бъдат сухи и чисти като у възрастните.

Ако детето ходи нередовно по голяма нужда и не проявява никакъв интерес, нито отвращение към замърсените гащички, в края на втората година майката може част от деня да го остави по гащички или без

гащички (ако в стаята няма килим), за да разбере, когато то се изходи. Тогава може да го насърчи да каже следващия път.

Майката трябва постепенно и внимателно да насърчава детето да казва, когато му се ходи по нужда, и обикновено трябва това насърчение да се повтаря в продължение на няколко седмици, преди детето да разбере неговия смисъл. Отначало детето може да започне да казва, след като е свършило. Това означава действителен прогрес, въпреки че на родителя не изглежда така. Детето трябва да бъде похвалено затова, че е казало, и да бъде насърчено да каже отново, за да го поставят навреме на гърнето и да не трябва да го почистват.

Майката винаги трябва да се държи дружелюбно, да насърчава детето и да бъде оптимистична за следващия ден. Тя може да му разказва как тя и татко, братята, сестричетата и приятелите използват клозета, как то всеки ден израства и колко хубаво е да ходи с чисти и сухи гащички. Не искам да кажа, че всеки ден трябва да му четете цяла проповед, а просто да му напомняте.

За всичко това се изисква много търпение. Някои дни майката се дразни от това, че няма никакъв очевиден прогрес. Ако се убедите, че усилията ви са напразни, прекратете опитите за няколко дни или седмици. По-добре е да не се дразните. Старайте се да не се карате, да не засрамвате детето, да не го наказвате. Ако насърчението не даде резултат, по-строгите мерки само ще ви върнат назад.

380. В клозета или в гърнето. Много бебета от самото начало свикват с детска седалка, която се прикрепва към клозетната дъска. Ако се използва такова приспособление, за предпочитане е към него да има опора за краката, така че бебето да се чувства по-стабилно. Една разумна предпазна мярка през втората година е майката да изчака детето да излезе от клозета, преди да пусне водата. Повечето 1-2-годишни отначало са очаровани от пускането на водата и искат сами да я пускат, но по-късно някои от тях се плашат от силната вода, която отнася изпразненията, и се страхуват да седнат на дъската. Някои може би се страхуват, че могат да паднат вътре и да изчезнат. Други, изглежда, се тревожат от изчезването на онова, което те смятат част от себе си.

Според мен до 2–2 1/2 години е по-добре да се използва детска седалка над гърне близо до земята. Детето е много по-приятелски разположено към малък предмет, който му принадлежи и на който може само да сяда. Краката му опират на пода, и няма височина, която да го кара да чувства несигурност. До двегодишна възраст изсипвайте гърнето и поискайте водата, след като детето излезе.

Детската седалка, предназначена за закрепяне към клозета, може да се приспособи за гърнето, като ѝ се поставят крачетата.

Струва ми се, че е добре детето да си поиграе със седалката няколко дни, преди да започне да си служи с нея. Можете да му обясните за какво служи тя, но отначало не го карайте да я използва. Оставете го да сяда на нея, когато иска, да я разнася, да се сближи с нея. Когато му хареса и започне да се гордее с нея като лично негова, то може да се опита да я използва по предназначението ѝ. Ако не, вие му предложете това.

381. Ако детето се съпротивява в процеса на приучването. Най-леката форма на съпротива беше разгледана в т. 370: детето не се изхожда, докато е на гърнето, а след като стане от него.

Ако това упорство продължи много седмици и се засили, детето може да се стиска не само на гърнето, но и през останалата част на деня, ако успее. Този тип запек се нарича психически. Това рядко нанася вреда на организма, но показва състоянието на нервната система.

Понякога това упорство може да се смекчи, ако майката стои с детето, докато е на гърнето, и му прави компания, като от време на време го насърчава. С други думи, ако го забавлявате, можете да сломите упорството му. Ако след 10 минути няма резултат, по-добре е да не продължавате, а да оставите детето да стане. Ако след малко детето се изходи на пода или в гашичките, майката, без да иска, се ядосва; но ако тя не забравя, че за детето това изглежда най-добрият начин да покаже колко голямо и независимо се чувства, би могла да го приеме с по-голямо чувство за хумор. Най-добрият подход е да насърчи детето, като му каже, че може би утре ще го направи в гърнето като голямо момче. Тя не трябва да се учудва, ако упорството трае няколко седмици. Разбира се, няма смисъл да се говори все едно и също всеки ден. По-добре е за известно време да не обръщате внимание и след това някой ден да опитате отново, когато ви се стори, че детето се чувства по-голямо и поговорчиво.

Тъй като в този стадий малкото дете с нежелание се разделя от изпражненията си, защото ги смята за твърде ценна собственост, може да помогне вашето напомняне, че ако се раздели с тези изпражнения, утре ще направи други, а също така в други ден и в по-други ден.

Ако упорството се засили, детето може да не иска да седне на дъската или изобщо да влезе в клозета. Ако само леко се съпротивява, майката може да успее да го накара чрез дружелюбен разговор и отвличане на вниманието. Ако детето се противи много, това показва, че наистина се плаши да се изходи и би било грешка да го насилвате. По-добре е

известно време да не повдигате този въпрос и всеки две седмици да му напомняте с дружелюбен и насърчителен тон, че някой ден то също като другите деца ще използва клозета. Следете деня, в който детето ще прояви по-голяма готовност. От друга страна, ако майката е много боязлива и никога не говори по този въпрос, у детето може да се засили убеждението, че това, което тя го кара да прави, не е хубаво или е опасно. Когато майката от време на време му напомня с ласкав тон, това му помага да възвърне предишното си убеждение, че ходенето по нужда в клозета или в гърнето е обикновена проява на порастването и даже нещо, с което детето може да се гордее.

В някои случаи детето може да бъде насърчено да гледа по друг начин на приучването да ходи в гърне, като му се предложат нови дрешки за награда: напр. красиви гащички за момиченцата вместо обикновените бели памучни гащи, а за момче някое костюмче, което му харесва. Понякога децата се въодушевяват, като видят други малки приятелчета гордо да използват клозета или гърнето.

382. Страх от болезнено твърди изпражнения. Понякога детето постепенно или изведнъж започва да изхожда болезнено твърди изпражнения. Не всички изпражнения са болезнени. Малките твърди топчета – резултат на така наречения еластичен запек – рядко предизвикват болки. Болки обикновено причиняват твърдите, големи и дебели изпражнения. При излизане те може да одраскат или да разцепят края на разтегнатия анус. Когато това се случи, много вероятно е цепнатината да се увеличава при всяко следващо ходене по нужда. Това е твърде болезнено и ако изпражненията остават твърди, рагадата може да не зарасне в продължение на няколко седмици. Ясно е защо детето, което изведнъж е изпитало такива болки, се страхува, че те ще се повторят, и затова с всички сили се старее да избягва ходенето по голяма нужда. Ако детето успее да се стиска в продължение на няколко дни, изпражненията стават още по-твърди. Получава се омагьосан кръг.

Ако изпражненията на детето стават твърди, особено през Втората година (когато то е особено чувствително), трябва веднага да се уведоми лекарят, за да препоръча изменение в храненето или подходящо лекарство. Обикновено помага яденето на сини сливи или на сока от тях, ако детето ги обича. Също така помагат каша, хляб и бисквити от черно пшеничено брашно и особено овесените ядки.

Донякъде ще помогне успокояването на детето с това, че вие знаете за неговите болки, но че те няма да се повторят, понеже изпражненията са вече омекнали от лекарството.

Ако детето продължава да се страхува и упорствува или продължава да има болки, лекарят трябва да го прегледа, за да установи дали има нездравяваща рагада (цепнатина). При това понякога се налага да се разтегне анусът под упойка.

383. Какво трябва да се избягва при упорит отказ на детето да ходи на гърне. Въпреки че майката се ядосва и дразни, когато детето упорствува срещу ходенето в гърне, добре е да помни, че някои работи само влошават нещата. Ако въпреки неговия отказ да ходи в клозета, тя го кара да сяде все по-често и да седи там все по-дълго, това само ще засили неговото упорство. Ако гневът на родителя не действа веднага, той само кара детето да се чувства виновен, без да го поправи. Ако вие постоянно карате детето да се срамува и искате да събудите у него отвращение, все едно няма нищо да постигнете. Но по този начин вие ще направите от него един прекалено придиричлив човек, който се страхува да се наслаждава на живота или да започне нещо ново, който веднага пада духом, ако не всичко е както трябва.

За детето, което лесно се научава да ходи по нужда в гърне, няма опасност при правене на клизми или поставяне на супозитории, които лекарите понякога предписват. Но по време на приучването, когато детето оказва съпротива и ревностно си пази изпражненията, ако майката в отчаяние прибегне до клизма или супозитории, детето се бори разярено и ужасено, като че ли майка му иска да премахне част от тялото му. В такива случаи от психологическа гледна точка много по-безопасно е да се използва вътрешно слабително средство, ако лекарят сметне за необходимо.

ПРИУЧВАНЕ КЪМ ХОДЕНЕ ПО МАЛКА НУЖДА В ГЪРНЕ

384. Готовност на детето към приучването му. В известен смисъл приучването към уриниране в гърне е по-трудно или поне се постига по-бавно, отколкото приучването към ходене по голяма нужда в гърне. По-лесно е за човек в коя да е възраст да задържа изпражненията, отколкото урината си. Докато към 2-годишна възраст повечето от децата вече ходят по голяма нужда в гърне (ако искат), много 2 1/2-годишни все още доста често се подмократ през деня или през нощта. От друга страна, децата рядко се противят на дневното уриниране в гърне. Когато те физически са в състояние да регулират функцията на своя пикочен мехур, те

с готовност го правят. Те не отказват да седнат на гърне и да се изхоят по малка нужда. Като че ли те нямат такова собственическо отношение към урината както към изпражненията.

385. Между 12-ия и 18-ия месец пикочният мехур започва да задържа повече урина. При повечето бебета през първата година и първите месеци на втората година пикочният мехур автоматично и доста често се изпразва. След това започва по-дълго да задържа урината. Към 15-ия и 16-ия месец майката с изненада и удоволствие забелязва, че детето ѝ е сухо цели 2 часа, обикновено по време на сън. Това не е резултат на някакви усилия към приучване, а се дължи на развитието на мехура на бебето. Това ясно се вижда при някои бебета, които на 12 месеца престават да се мокрят нощно време, преди майките им изобщо да са ги поставяли на гърне. Общо взето, момчетата по-бавно се приучват към уриниране в гърне в сравнение с момичетата. У някои 2-годишни деца пикочният мехур все още доста често се изпразва, понякога всеки половин или един час.

Въпреки че у много деца на 15–18 месеца пикочният мехур може да задържа урината в продължение на 2 часа, това още не означава, че те са се научили да ходят в гърне. Ако майката помни кога детето е ходило по малка нужда и постъпва тактично, тя може да успее навреме да постави детето на гърне няколко пъти на ден. Но съвсем необикновено е за дете на тази възраст да запомни, че трябва да уринира в гърнето и навреме да сигнализира. То не го съзнава достатъчно добре.

386. Често децата започват да казват, че искат да ходят по малка нужда между 18-ия и 24-ия месец. В тази възраст някои деца започват да усещат пълния пикочен мехур и съобщават това с някаква дума или дават някакъв специален знак на майката. На тази възраст по-често сигнализират онези деца, чиито майки доста редовно са ги поставяли на гърнето и с това са насочили вниманието на детето. Впрочем първите няколко седмици детето казва, след като се е подмокрило. За някои майки това изглежда безпредметно, а други даже подозират, че детето го прави нарочно, за да ги дразни, но те не трябва да гледат песимистично. Просто отначало детето повече усеща мокрите гащички, отколкото пълният пикочен мехур. Неговите намерения са добри и то върши всичко, което е по неговите сили в момента, и скоро ще казва навреме, ако забележи, че усилията му се оценяват.

Но даже и след като детето започне да казва, то все още доста често ще си мокри гащичките. Понякога то е твърде заето, за да усети пълния пикочен мехур, освен ако майка му не следи в кои часове детето

уринира и му напомня своевременно. То все още не е стигнало до последния етап, когато казва навреме, и вече е добило достатъчно сръчност и отговорност само да отиде до гърненцето, да си свали гащичките и т. н. Наблюденията върху децата показват, че даже на 2 1/2 години повечето от тях все още често се мокрят и че много деца не могат да поемат цялата отговорност даже към 3-годишна възраст.

387. Метод, при който майката от началото на втората година забелязва времето, когато детето уринира. Има два принципни подхода при приучването към уриниране в гърне. Когато майката предпочита да започне възможно най-рано (така, както редовно е започнала да слага детето на гърне за голяма нужда към края на първата и началото на втората година), тя може да започне да поставя детето на гърне, ако забележи, че детето остава сухо в продължение на два часа. В такъв случай можете да сте почти сигурни, че: 1) пикочният мехур е достатъчно функционално укрепнал и вие няма да се опитвате да го приучвате към нещо, за което той още не е готов;

2) два часа след последното уриниране пикочният мехур на вашето дете ще бъде пълен, което значи, че детето скоро ще бъде готово да уринира и няма да е необходимо да го държите дълго на гърнето;

3) вашите опити за приучване няма да бъдат неочаквани и обучението ще става постепенно, защото отначало много рядко ще го намирате сухо след 2 часа, но с течение на времето ще намирате детето сухо все по-редовно.

Повечето от децата за първи път започват да остават сухи след 2 часа по време на дневния си сън. Някои остават сухи по друго време на деня, а други за първи път остават сухи през нощта чак до сутринта.

388. Ако майката изчаква детето само да я уведоми. Родители, които предпочитат да не бързат с приучването към гърне (които също така изчакват детето само да поиска да ходи по голяма нужда в гърне през втората половина на втората година), естествено изчакват и с приучването към уриниране. Детето, което между 18-ия и 24-ия месец се е научило да казва за голяма нужда, обикновено месец по-късно усеща пълния пикочен мехур и казва на майка си, особено ако тя го насърчава за това.

Ако майката чака детето само да се научи, към края на втората година то почти едновременно ще се научи да ходи и по малка, и по голяма нужда. Както вече споменах, това може да ви досажда в течение на няколко дни, защото детето може всеки 10 минути да иска да седне на гърненцето с надежда, че пак ще ходи, за да ви достави удоволствие,

гордо със своето ново постижение.

Искам да добавя следното: майка, която предпочита да изчака, докато детето само прояви интерес към гърнето, не трябва да счита, че напomniaнето от нейна страна е погрешно и ще попречи на метода. Повечето деца към края на втората година охотно искат да се отзоват на желанията на майката, ако тя ги изразява дружелюбно и ако се съобразява с възрастта на детето.

389. Някои деца не могат да ходят по малка нужда извън дома. Понякога се случва, че детето през втората година така свиква с гърнето си, че не може да ходи по малка нужда другаде. Не можете да го накарате нито с добро, нито с лошо. Рано или късно то сигурно ще си намокри гащите, но за това не трябва да му се сърдите. Ако мехурът е болезнено препълнен, но детето не може да се изходи, сложете го за половин час в топла вана. Това по всяка вероятност ще подействува. Не забравяйте тази възможност, когато пътувате с детето и ако е необходимо, носете със себе си гърнето му. Добре е отрано да свикне детето да уринира на различни места, включително и навън.

390. Подмокряне през нощта. Множество неопитни и опитни родители считат, че за да остане детето сухо до сутринта, трябва да го вдигнат през нощта. Те питат: „След като детето почти не се мокри през деня, кога трябва да започнем да го вдигаме да ходи по малка нужда през нощта?“ Това е погрешна представа. В същност от ваша страна не са нужни никакви усилия, за да остане детето сухо. Детето по естествен начин спира да се мокри нощно време, когато неговият пикочен мехур достигне известна степен на функционална зрелост, стига да не е нервно или упорито и да се съпротивлява на приучването към ходене на гърне (т. 679). Това ясно личи от факта, че около 1 % от бебетата на 1-годишна възраст, независимо че се подмокрят през деня, остават сухи през цялата нощ, въпреки че майките не са положили никакви усилия за това. Към края на втората и началото на третата година много деца престават да се мокрят нощем, преди да са се научили да се контролират добре през деня. Пикочният мехур може да задържа урина по-дълго по време на сън, отколкото през деня, защото бъбреците автоматично произвеждат по-малко урина – когато човек е спокоен и спи, урината е по-концентрирана.

Повечето деца престават да се мокрят нощем между 2 и 3 години, по-малко деца – между 1 и 2 години, а някои – едва след 3 години. Момчетата обикновено по-дълго се мокрят в леглото, отколкото момичетата, по-нервните деца престават да се подмокрят по-късно от спокойните.

Понякога това е наследствена проява.

Аз мисля, че родителите не трябва да предприемат нещо, за да остава детето сухо през нощта. Естественото развитие на пикочния мехур и приучването на детето през деня да ходи по Малка нужда в гърнето, благодарение на което у него се оформя Разбирането, че пикочта трябва да бъде в гърнето, са напълно Достатъчни в повечето случаи. Разбира се, добре е, ако родителите споделят гордостта на детето и го хвалят, когато се събуди сутрин сухо.

Някои родители предпочитат да се заемат по-активно и започват да вдигат детето в 22 часа, щом като то привикне да ходи на гърне през деня. Възможно е по този начин малко по-бързо да се прекрати нощното мокрене, тъй като изпразненият мехур вече не е толкова препълнен сутринта. Някои деца лесно се будят и веднага се изхождат; други се будят мъчно и мъчно се изхождат или даже се сърдят. Струва ми се, че ако родителите имат затруднения, трябва да престанат да вдигат децата от леглото.

ЕДНОГОДИШНОТО ДЕТЕ

КОИ СА ПРИЧИНИТЕ ЗА НЕГОВАТА АКТИВНОСТ

392. Жизнерадост. Една година е вълнуваща възраст. Вашето бебе се изменя в много отношения. Променя се вкусът му към храните, начинът на придвижване, поведението му към хората, които го заобикалят, отношението му към самото него и към другите. Когато е било по-малко и безпомощно, вие сте могли да го слагате там, където е било нужно, давали сте му най-подходящите според вас играчки, хранили сте го така, както сте считали за най-полезно. През по-голяма част от времето то добродушно ви се е подчинявало. Но във възрастта към 1 година всичко става по-сложно. То като че ли започва да разбира, че не е предназначено да бъде някаква играчка през целия си живот, че то е човешко същество, личност със свои мисли и желания.

Когато предложите нещо, което не му харесва, то чувствава, че трябва да се наложи. Природата му подсказва това. То просто заявява „не“ с думи или с дела дори и за неща, които му се харесват. Психолозите наричат това явление „негативизъм“, а майките „ужасен стадий на отрицание“. Но помислете за момент какво би му се случило, ако детето никога не казваше не. То би станало робот, механичен човек. Вие не бихте издържали на изкушението постоянно да го командувате и то би спряло да се учи и развива. Когато порасне и навлезе в живота – в училище, а по-късно на работа, всеки би се възползувал от неумението му да отказва. Него никога за нищо няма да го бива.

393. Страст към изследване. Едногодишното дете е страстен изследовател. Навира се навсякъде, опипва резбата по мебелите, клати масата и всяко незаковано нещо, иска да извади всяка книга от библиотеката, катери се навсякъде, където може, вмества малки неща в големи и след това се опитва да направи обратното. Уморената майка нарича това „пъхане навсякъде“ и нейният тон показва, че това я дразни. Тя сигурно не съзнава колко важен е този период за него. Бебето трябва да открие големината, формата и подвижността на всичко в своя свят и да изпробва собственото си умение, преди да премине към следващия етап, по същия начин както трябва да завърши първоначалното училище, преди да влезе в гимназията. Това, че се „пъха навсякъде“, показва, че е умно и одухотворено.

Впрочем сигурно вече сте разбрали, че докато е будно, то никога не е спокойно. Това не е нервност, а нетърпение. То е устроено по този начин, за да може ползотворно да възприема новото и да се упражнява през целия ден.

ИЗБЯГВАЙТЕ НЕЩАСТНИТЕ СЛУЧАИ И СТРАХОВЕТЕ

394. Една година е опасна възраст. Родителите не могат да предотвратяват всички инциденти. Ако те се опитват да сторят това, тяхното внимание и загриженост биха направили детето боязливо и зависимо.

От друга страна, повечето от тежките нещастни случаи могат лесно да се предотвратят, ако знаете откъде да очаквате опасността и сте достатъчно разумни, за да я избегнете. Ето един списък на тези средства. Ниската масичка и столче са по-безопасни от високия бебешки стол за хранене. Ако използвате такъв стол, той трябва да има широка основа, за да не се прекатурва, да има каишки, за да задържа бебето, което може да се катери, и резе, което да не позволява на детето да вдига масичката. Детската количка трябва да има каишки за бебето във възрастта, когато започва да се катери. На прозорците на горните етажи трябва да се поставят решетки или да се отворят само в горната си част.

Не е разумно да се оставя бебето да пълзи и малкото дете да се разхожда из кухнята, когато се готви или сервира яденето. Има опасност да пръсне мазнина или майката да се спъне и разлее нещо горещо или пък детето да дръпне някоя нагорещена тенджера от печката. В това време най-добре е да оставяте детето в кошарката или да му направите такава от легнали столове или пък да го сложите на неговия стол. Столът или кошарката трябва да бъде надалече от печката. Бебето понякога може да пресегне неочаквано далеч. Свикнете да обръщате дръжките на тенджерите навътре. Когато сервирате яденето, слагайте кафеника или друг горещ съд в средата на масата. Същите предпазни мерки се отнасят и до газените лампи. Не употребявайте покривки, които висят надолу от ръба на масата, тъй като детето може да ги дръпне.

Бебето или малкото дете, което все още поставя в устата си разни предмети, не трябва да си играе с дребни предмети, като копчета, бобени и грахови зърна или мъниста, не трябва да яде орехи и пуканки, защото те много лесно попадат в дихателното гърло и могат да причинят задушаване. Отнемете молива или друг остър предмет, ако детето го

поставя в устата си, когато играе или тича.

Свикнете винаги да проверявате температурата на водата във ваничката, преди да сложите детето, дори и да си спомняте, че вече сте го направили. Горещата вода от крана понякога причинява изгаряния. Не пипайте и не позволявайте на детето да пипа електрически уреди, докато е във ваничката или докато се държи за крана. Не оставяйте кофи с гореща вода на пода.

Електрическите шнулове трябва да бъдат в пълна изправност. Научете детето отрано да не ги дърпа или дъвче (т. 404). Залепете с лейкопласт или закрийте с тежка мебел неизползувани контакти, така че детето да не може да пъха карфица в тях. Сложете крушки в празните фасонки, които са достъпни за детето. Дръжте кибрита нависоко, та дори 3-4-годишно дете при всичкото си желание да не може да го достигне.

Кладенците, басейните, цистерните трябва да бъдат добре обезопасени.

Слагайте ступени и отворени консервни кутии в покрити кофи, които мъчно се отварят. Пускайте изхабените ножчета за бръснене в консервена кутия с прорез.

Не позволявайте на детето да се доближава до чуждо куче, тъй като в тази възраст детето може да го уплаши или да му причини болка и тогава кучето да го ухапе.

395. Приберете всички отровни вещества. Една пета от всички случайни отравяния стават през втората година. В тази „изследователска“ възраст децата обичат да опитват почти всичко независимо от вкуса му. Те особено много обичат хапчетата, приятните на вкус лекарства, цигарите и кибрита. Вие навярно ще се учудите, като прочетете списъка на веществата, които най-често причиняват сериозни отравяния у децата: аспирин и други лекарства; отрова за мишки и за насекоми; газ, бензин, бензол и течности за чистене; олово в състава на боя, която детето е изгризало от мебели или от други предмети. (Повечето бои, използвани за оцветяване на играчки и за домашни нужди, не съдържат олово. Опасността идва от външни бои, с които са боядисани перваз, веранди и т. н. и от употребяването им за преобоядисване на играчки, креватчета и други мебели.) Течности за полиране на мебели и коли. Луга и други алкални разтвори, използвани за чистене. Химикали за пръскане на растения. Препарати за чистене на печки.

Сега е времето да огледате къщата с орлов поглед или по-скоро с погледа на детето. Приберете всички лекарства. Намерете безопасни места за течностите за чистене и праховете за пране, боите за обуца,

мастилото, цигарите, тютюна, химикалите за пръскане на растенията. Дръжте отровните неща в отделен долап или на полици далеч от сравнително безопасните лекарства и продуктите за готвене, така че да не стрешите, когато бързате. Никога не давайте на детето да играе с шишенце или опаковка от лекарство или от друго отровно вещество независимо от това, колко добре е затворено. Сложете ясни етикети на всички лекарства, така че да не направите грешка при употреба. Не използвайте отрова за мишки и прахове и пасти срещу насекоми. Изхвърлете ги. Внимавайте при изхвърлянето на шишета и кутии, които са съдържали отровни вещества.

396. Предпазвайте го от страшни звуци и зрелища. Детето на 1 година може да проявява голям интерес в продължение на седмици към някои предмети, напр. към телефона, към летящите на височина самолети или към електрическите лампи. Позволявайте му да пипа и да опознава предметите, които не са опасни. Но ако някои предмети плашат детето или са опасни за него, в такъв случай е по-разумно родителите да не спират неговото внимание върху този предмет. По-добре е да се отвлече вниманието на детето с нещо друго, отколкото да се засилва страхът му.

На тази възраст бебето може да се изплаши от внезапно движещите се странни предмети и от предметите, които издават силен шум, като например книжки с нагънати в тях панорамни картинки, които изкачат от книгата при отварянето ѝ, отваряне на чадър, включване на прахосмукачката, воя на сирена, куче, когато започне да лае и скача, свирка на влак и даже шумоленето на листата.

Не поставяйте близко до едногодишното дете тези предмети, които го плашат, докато не свикне с тях. Ако прахосмукачката го плаши, не я използвайте няколко месеца поне докато детето е в къщи. След това пак опитайте да я използвате, когато то е на известно разстояние.

397. Страх от банята. Между една- и двегодишна възраст детето може да започне да се плаши от банята, защото може да се хлъзне под водата, да му влезе сапун в очите или от това, че вижда и чува как водата изтича в канала. За да не влиза сапун в очите му, сапунисвайте го с изцедена кесийка и го изплаквайте по няколко пъти с влажна, но не много мокра кесийка. Има и специални детски шампоани, които не лютят на очите. Ако детето започне да се страхува да влиза във ваната, не го насилвайте. Може да опитате да го къпете в леген, но ако се страхува и от него, в продължение на няколко месеца го измивайте само с кесийка, докато отново се окуражи. След това започнете да го къпете във

ваната, като наливате само 2–3 см вода, и го изваждате, преди да махнете запушалката.

Ако към края на първата година вашето дете започне да се съпротивява, когато му миете лицето и ръцете след хранене, дайте му легенче с вода, за да си топи ръцете, а в това време измийте лицето му с мокра ръка.

Страхът от непознати е разгледан в т. 348 и 400; страхът от пускането на водата в клозета – в т. 380.

НЕЗАВИСИМОСТ И ОБЩИТЕЛНОСТ

398. Детето става едновременно и по-зависимо и по-самостоятелно. Това звучи противоречиво. Майката се оплаква от едногодишно дете: „То започва да плаче всеки път, щом като излезе от стаята“. Това не означава, че то добива лош навик. Просто детето расте и започва да разбира колко много зависи от майка си. Това ви причинява неудобства, но е добър признак.

Но на същата възраст, когато детето започва да чувства своята по-голяма зависимост от майката, у него възниква желанието да действа самостоятелно, да открива нови места, да се сприятелява с непознати хора.

Наблюдавайте бебето, когато пълзи, докато майка му мие чиниите. За известно време то е доволно и си играе с няколко тенджери и тигани. След това започва да се отегчава и се отправя да изследва трапезарията. Там то пълзи под мебелите, вдига малки пращинки, опитва вкуса им и внимателно се изправя на крака, за да достигне дръжката на някое чекмедже. След известно време, то като че ли пак чувства нужда от компания, защото изведнъж изпълзва обратно в кухнята. Понякога надделява неговото желание за независимост, понякога нуждата му от сигурност. То последователно ги задоволява. С течение на времето детето става по-смело и дръзко в своите експерименти и изследвания. То все още се нуждае от майка си, но вече не толкова често. То изгражда своята независимост, но част от неговата смелост идва от увереността, че във всеки момент може да разчита на защита от страна на майката.

Искам да подчертая, че независимостта се основава не само на свободата, която предоставяте на детето, но и на чувството на сигурност. Някои хора си представят обратното. Те се опитват да „приучат“ детето към независимост, като го държат дълго само в стая, въпреки че то

плаче за компания. Струва ми се, че когато нещо се върши насилствено, детето не научава нищо хубаво.

Едногодишното дете се намира на кръстопът. Ако му се даде възможност, то постепенно става все по-независимо, по-общително с непознати (възрастни и деца), по-самоуверено, по-жизнерадостно. Но ако го ограничавате постоянно и го държите настрана от други хора, ако свикне само майката да бди над него (вж. т. 497), то сигурно ще стане „вързано за полата й“, по-срамежливо с непознатите и затворено в себе си.

Как да се насърчава неговата независимост. Когато детето се научи да ходи, време е да го свалите от количката, когато е навън. Нищо, че ще се изцапа, така трябва да бъде. Отивайте на места, където не трябва непрекъснато да вървите след него и където то може да свикне с други деца. Ако вдигне цигарена угарка, трябва да скочите, да я вземете и да му покажете друго интересно нещо. Не го оставяйте да яде с шепа пясък или пръст, защото това дразни червата и може да предизвика заразяване с глисти. Ако слага всичко в устата си, опитайте да му дадете твърда бисквита или някакъв чист предмет, който детето обича да дъвче, за да е заета устата му. Ако държите в количката едно здраво вече проходило дете, това ще го предпази от инциденти, но задържа неговото развитие. Някои родители намират, че каишките са много удобни в тази възраст при пазаруване и ходене. Но те не трябва да се използват, за да държат детето дълго време на едно място.

399. Пускайте детето вън от кошарката, ако то настоява. Някои деца до една година година охотно си играят в кошарката, макар и за кратко време, а други на 9 месеца вече я считат за затвор. Повечето деца с удоволствие играят в кошарката, докато се научат да ходят – към 12-15-месечна възраст. Моят съвет е да изваждате детето от кошарката, когато не се чувства добре там, но не и при първото заплакване. Ако му дадете нещо ново и интересно за игра, то може весело да си играе там още един час. Надрастването на кошарката е постепенен процес. Отначало тя му омръзва, след като доста дълго е играло в нея. Постепенно то все по-бърже става нетърпеливо. Могат да минат месеци, преди да започне да се противи, когато го слагате в нея. Във всеки случай, пускайте го навън, щом явно му дотегне там.

400. Свиквайте го с непознати хора. На тази възраст детето по природа е недоверчиво и подозрително към непознатите, докато не ги огледа. Но след това то иска да се приближи и след време да се сприятели с тях, разбира се, по начин, който отговаря на тяхната възраст. То може

просто да стои наблизно и внимателно да гледа непознатия или тържествено да му подаде нещо и след това да си го вземе обратно или пък да донесе всичко, което може да изнесе от стаята, и да го натрупа на неговия skut.

Много възрастни не се досещат да оставят малкото дете на мира, докато то ги оглежда. Те обикновено се спускат към него, говорят му непрекъснато и то трябва да се оттегли при майка си, за да търси закрила. Тогава то по-трудно събира смелост, за да се сприятели. Добре е, ако майката подсети гостенина

Фиг. 16. Когато му дотегне, пуснете го да излезе още в началото: „То се стеснява, когато веднага му обърнете внимание. Ако поговорим известно време, то само ще дойде и ще се опита да се сприятели с вас“ (фиг. 16).

Когато вашето дете проходи, дайте му достатъчно възможност да свиква и да се сближава с непознати. Два пъти седмично всеки ден го водете в магазина, където правите покупки. По възможност всеки ден го водете на разходка там, където играят други малки деца. То още не може да играе с тях, но иска да гледа. Ако то отсега свикне да играе близо до тях, ще бъде готово за съвместна игра между 2 и 3 години. Ако до 3-годишна възраст не е било около други деца, ще минат месеци, преди да свикне с тях.

КАК ДА СЕ ОТНАСЯМЕ С НЕГО

401. Вниманието на детето лесно се отвлича и това е много полезно. Едногодишното дете с такова желание иска да опознае целия свят, че му е все едно откъде ще започне и къде ще спре. Даже и цялото му внимание да е погълнато от връзка ключове, вие можете да го накарате да я пусне, като му дадете тел за разбиване на яйца. Разумните родители използват способността на детето лесно да се отвлича за да го насочват.

402. Как да подредите къщата, когато детето вече ходи. Когато кажете на майката, че детето е вече голямо за кошарката или за креватчето и че тя трябва да го пусне на пода, тя ще се огледа наоколо и ще каже: „Но то може да се удари или най-малкото ще обърне къщата наопаки“. Рано или късно вие трябва да пуснете детето да се движи, ако не на 10-ия то на 15-ия месец, когато проходи. Тогава то няма да бъде нито по-разумно, нито вие ще го контролирате по-лесно. На която възраст и

да му дадете свобода, вие ще трябва да внесете някои промени в къщи, затова е по-добре да сторите това, когато му е дошло времето.

Как да се предпази едногодишното дете от нараняване или как поне да се опазят от повреждане мебелите и други вещи в къщи? Първо, подредете обстановката така, че детето да може да си играе с повечето от нещата, до които то може да се добере. В такъв случай да останат забранени само една четвърт от нещата. Но ако се опитате да му забраните да пипа три четвърти от нещата, вие ще подлудите и себе си, и него. Ако има с какво да се занимава, то няма много да обърне внимание на другите неща, които не трябва да пипа. Това означава, че вие ще трябва да вдигнете стъклени пепелници, вази и украшения от ниските масички и полички и да ги поставите нависоко. Ценните книги от по-долните рафтове на библиотеката трябва да се вдигат и на тяхно място да се сложат стари списания. Наредете хубавите книги плътно, така че детето да не може да ги издърпа. В кухнята сложете тенджерите и тиганите на по-ниските полици, а порцелана и продуктите – на по-високите. Една майка напълнила едно долно чекмедже до бюрото със стари дрехи, играчки и други интересни предмети и оставила бебето да го разглежда, да го изпразва и да го напълва до насита.

403. Как можете да научите детето да не пипа някои неща. Това е главният проблем между 1 и 2 години. Винаги има някои неща, които детето не трябва да пипа. На масичките има лампи и детето не трябва да ги дърпа за шнурове; то не трябва да преобръща масичките. Не трябва да пипа горещата печка, нито да включва газовата печка или пък да излиза през прозореца.

404. Отначало не е достатъчно да кажете „не“. Само с думичката „не“ вие не можете да спрете детето, поне в началото.

Но даже и по-късно това ще зависи от вашия тон, от това, колко често го казвате и от това, дали говорите достатъчно сериозно. Това не е дума, на която можете да се осланяте, докато детето не е научило от личен опит, какво тя означава и как вие ще реагирате, ако то не ви послуша. Не се провиквайте „Не!“ с предупреждаващ глас от другата стая. Това му дава избор. И то си казва: „Дали да се подчиня или да бъде мъж и да дръпна шнура на лампата?“ Помнете, че природата му го подтиква да опитва всичко и да се противопоставя на напътствията. То сигурно ще продължи да се приближава към шнура на лампата, като ви поглежда с едно око, за да види доколко ще се ядосате. Много по-разумно е първите няколко пъти, когато се приближи до лампата, веднага да отидете при него и да го дръпнете на другия край на стаята. Същевременно

можете да кажете „Не!“, за да започне да научава значението му. Бързо му дайте някое списание, празна кутия или каквото и да е безопасно и интересно нещо. Няма смисъл да му подхвърляте дрънкалка, която отдавна му е омръзнала.

Да предположим, че след няколко минути детето отново се върне при лампата. Пак го дръпнете и му отвлечете вниманието веднага, твърдо, но приветливо. Същевременно кажете „Не, не!“. Седнете с него за минутка и му покажете какво може да прави с новата играчка. Ако е необходимо, този път вдигнете лампата или даже го изведете от стаята. Вие тактично, но твърдо му показвате, че сте абсолютно сигурни в своето намерение и че лампата не е за игра. Не прибягвайте до ултиматоми, до спорове, до намръщени погледи, не се сърдете. Така едва ли ще постигнете целта, а само ще засилите неговото упорство (фиг. 17).

Може би ще кажете: „Но то няма да се научи, ако не му покажа, че е лошо“. Разбира се, че ще се научи. Впрочем то по-лесно ще усвои урока, когато му се говори с делови тон и по категоричен начин. Когато вие неодобрително заклатите пръст към едно бебе, което още не разбира какво означава „не“, вашето раздражение само засилва неговото непослушание. Няма да е по-добре, ако хванете детето и сериозно му поговорите, защото вие го лишавате от възможността да отстъпи с достойнство или да се отвлече с нещо друго: Единственото, което му остава, е смирение да се предаде или да ви предизвика.

Спомням си за г-жа Т., която горчиво се оплакваше, че 16-месечната ѝ дъщеря била непослушна. Точно в този момент Сузи, хубаво и смело момиченце, влезе в стаята. Г-жа Т. веднага я погледна неодобрително и каза: „Помни, че не трябва да се Доближаваш до радиото“. Сузи никак и не мислеше за радиото, но сега вниманието ѝ се насочи именно натам. Тя се обърна и бавно тръгна към него. Г-жа Т. изпадна в паника всеки път, когато някое от децата ѝ проявяваше признаци на самостоятелност. Тя се ужасяваше от мисълта, че няма да може да ги контролира. В своя страх повдига въпроси, за които изобщо не би трябвало да се говори. Това напомня човек, който се учи да кара велосипед и вижда камък някъде далеч по пътя. Това толкова го обезпокоява, че той кара право към камъка.

Фиг. 17. По-добре преместете предмета и отвлечете вниманието му, отколкото да казвате: „Не, не!“

Ако едно дете се приближава към гореща печка, майката няма да седи спокойно и отдалеч да му извика с неодобрителен глас: „Не-е-е!“ . Тя, разбира се, скача и го дръпва. И това е естественият начин да спре

детето, ако действително иска да го спре, а не да се впусне в безплодни наставления.

405. Не бързайте и действайте решително. Майката води всеки ден със себе си в магазина своето момченце на 1 година и 9 месеца. Но тя се оплаква, че вместо да върви направо, детето се разхожда по тротояра и се качва по стълбите на всяка къща. Колкото повече го вика, толкова повече то се бави. Когато му се скара, то тича в обратна посока. Тя се страхува, че неговото възпитание се превръща в труден проблем. Това още не е такъв проблем, но може да стане. На тази възраст детето не може да помни, че целта на разходката е отиването в магазина. Неговата природа го кара да изследва всичко, което среща по пътя си. Всяко повикване на майката го подсеца, че то трябва да отстоява своята независимост. Какво може да направи майката? Ако трябва бързо да иде до магазина, би могла да вземе детето в количката. Но ако тя използва отиването в магазина и за разходка, тя би трябвало да се забави по пътя четири пъти по-дълго време, отколкото ако е сама, и да остави детето да се отклонява тук и там. Ако тя се движи много бавно, детето непременно ще иска от време на време да я настигне.

Ето и друг проблем: време е за обяд, но малкото ви дете изцяло е погълнато от играта с пясък. Ако му кажете: „Време е да се приберем“ с тон, който означава „повече не можеш да си играеш“, то ще се съпротивява. Но ако вие весело му предложите „Хайде да изкачим стълбите“, може би само ще тръгне с вас. Но да предположим, че този ден то е уморено и отпуснато и че в къщи нищо не го привлича. То веднага почва да упорствува. Моят съвет е спокойно да го вдигнете и да го внесете в къщи на ръце, даже и да плаче и да ритя като малко прасенце. Правете това уверено, като че ли му казвате: „Знам, че си уморено и сърдито. Но когато дойде време за прибиране, трябва да се приберем“. Не му се карайте; това няма да го накара да види грешката в държанието си. Не спорете с него, защото то няма да промени намерението си, а вие само ще се разстроите. Малкото дете, което се чувства нещастно и прави сцена, се успокоява вътрешно, ако усети, че майка му знае какво да направи, без да се сърди.

406. Когато детето изпуска и хвърля предмети. На около 1-годишна възраст бебето се научава нарочно да изпуска нещата (фиг. 18). То се надвесва от стола си и сериозно пуска храна на пода или изхвърля една след друга играчките от креватчето си. След това плаче за тях. Раздразнената майка ще помисли, че нарочно я разиграва. Но то не мисли за нея. То е очаровано от новото си умение. То иска да го прави по цял

Ден, както момчето иска да кара новия си велосипед. Ако вдигнете предмета, то разбира, че това е игра за двама и още повече се радва. По-добре е да не го свиквате веднага да вдигате изпуснатите играчки. Когато започне така да се забавлява, сложете го на земята. Вържете любимите му играчки за перилата на креватчето с 30 сантиметрови канапчета (ако са по-дълги, бебето може опасно да се оплете в тях). Завържете някои други играчки за количката му. Вие не бихте искали да хвърля храна от високия стол, на който седи, но то няма да почне да хвърля, докато не се е нахранило. Щом започне да хвърля храна на пода, незабавно приберете храната и го сложете долу да играе. Ако се карате на бебето да не пуска неща на земята, вие нищо няма да постигнете – само ще се разстроите.

Фиг. 18. Изпускането е ново умение

ЧАСОВЕТЕ ЗА СЪН СЕ ПРОМЕНЯТ

407. Обикновено часовете за спане се променят към 1-годишна възраст. Някои кърмачета, които заспват към 9 часа сутринта, може да покажат, че не искат да спят сутрин, или да започнат все по-късно да заспват. Ако бебето заспива късно сутринта, следобедният сън и съответно времето за лягане след вечеря се преместват по-късно. Детето може изобщо да откаже да спи след обяд. В този период бебето мени своите навици от ден на ден и може да се върне отново към сутрешния сън в 9 часа, въпреки че в течение на две седмици е отказвало да спи, така че не правете прибързани заключения. Трябва да се примирите с това неудобство при мисълта, че то е временно. Някои кърмачета, които не искат да спят рано сутринта, могат да се слагат в леглото към 9 часа да полежат или да поседят тихичко за известно време. Но някои бебета само се сърдят, ако ги сложите в креватчето, когато не им се спи, и вие нищо не можете да направите.

Ако на бебето му се приспива точно преди обяд, майката трябва да премести за няколко дни обяда малко по-рано – в 11,30 или даже 11 часа. Тогава дългият дневен сън ще бъде непосредствено след обяда. Но известно време, след като кърмачето е преминало към еднократен сън, било сутрин или след обяд, то може да бъде силно изморено преди вечеря. Както един мой приятел – лекар, каза: „В живота на бебето има период, когато двукратният дневен сън му е много, а еднократният не е достатъчен“. През този период можете да помогнете на бебето, като

малко по-рано му давате вечерята и след това го слагате да спи.

Не оставайте с впечатление, че всички кърмачета на една и съща възраст по един и същ начин се отказват от сутрешния си сън. Едно бебе се отказва на 9 месеца, друго на 2 години спи два пъти дневно и това му се отразява добре.

ДЕТЕТО ВЕРОЯТНО ЩЕ ПРОМЕНИ ОТНОШЕНИЕТО СИ КЪМ ХРАНАТА

408. То става по-придирчиво. Във възрастта към 1 година бебето променя своето отношение към храната. То става по-придирчиво и му се яде по-малко. Това не трябва да ви учудва. Ако детето продължаваше да яде толкова много и да наддава така бързо, както малкото бебе, то би станало цяла планина. Сега то като че ли чувства, че има възможност да огледа яденето и да се запита: „Кое изглежда хубаво днес и кое не?“ Какъв контраст в сравнение с поведението му на 8 месеца! Тогава то изпитваше страшен глад, когато дойдеше време за ядене. То жално плачеше, докато майката му връзваше лигавчето, и се навеждаше напред за всяка хапка. Нямаше значение какво му е сервирали. То бе твърде гладно, за да обръща внимание на това.

Съществуват и други причини, които го правят придирчиво. То вече започва да разбира, че е отделна личност със собствени вкусове и желания. Затова то вече става по-решително, когато отказва някоя храна, във вкуса на която по-рано то само се е съмнявало. Паметта му също става по-добра. То може би си мисли: „Дават ми да ям редовно, така че винаги имам възможност да си взема толкова, колкото искам“.

При никненето на зъби апетитът често пъти намалява, особено когато пробиват първите кътници. В продължение на дни детето може да изяжда само половината от обичайното количество, а от време на време изцяло отказва някое ядене. И накрая, може би най-важното е, че апетитът естествено се мени от ден на ден и от седмица на седмица. Ние, възрастните, знаем, че някои дни се нахвърляме на голяма чаша доматен сок, а друг път отдаваме предпочитание на граховата супа. Същото се отнася и до по-големите деца и до кърмачетата. Но у децата под една година това не личи много, защото през повечето време те са твърде гладни, за да откажат нещо.

409. Експерименти на доктор Дейвис. Доктор Клара Дейвис си бе поставила задачата да изясни какво биха яли децата, ако им се

предостави възможността за избор измежду множеството разнообразни и питателни храни. Тя не започва с по-големите деца от страх, че те вече имат известни предубеждения към храната. Тя избира три бебета на възраст между 8 и 10 месеца, които са били само на кърма, и ги поставя в условия, при които е можела внимателно да ги наблюдава. Ето как ги е хранила. При всяко ядене сестрата поставяла пред децата 6 до 8 блюда с различни обикновени питателни храни. Имало е зеленчуци, плодове, яйца, каши, месо, черен хляб, мляко, вода и плодови сокове. На сестрата е било казано да помага на бебето само след като то покаже какво иска. Осеммесечното бебе се навеждало напред, потапяло юмруче в настърганото цвекло и се опитвало да го облизва от ръката си. При това на сестрата било разрешено да му даде една чаена лъжичка цвекло. След това тя трябвало отново да чака проявата на избор: цвекло или може би ябълков сок.

Доктор Дейвис установява три важни неща. Първо, бебетата, които сами избират своята храна, се развиват много добре – нито едно от тях не е много напълняло или пък много отслабнало. Второ, всяко дете в продължение на даден период е избрало меню, което според специалистите е било добре балансирано. Трето, апетитът на децата много се е променял от едно хранене на друго и в различните дни. Отделните яденета не са били добре балансирани. На няколко хранения подред кърмачето е искало предимно зеленчуци. След това предпочитало да яде продукти, съдържащи нишесте. Понякога започвало да яде прекомерно само цвекло, напр. на едно хранене то изяждало четири пъти повече, отколкото би изял възрастен човек. И след това обилно ядене не е повръщало, не го е боляло коремчето, нито е получавало разстройство. Понякога бебето е пиело по един цял литър мляко след обичайната храна, а на следващото хранене не е искало почти никакво мляко. Едно бебе на няколко пъти е изяло 6 сварени яйца след обичайното хранене. Д-р Дейвис е следила как бебетата са приемали говеждо месо в продължение на много дни. Известно време едно от децата е изяждало средна порция говеждо месо, след това апетитът му за говеждо месо се е увеличавал. Понякога в продължение на няколко дни детето е приемало четири пъти повече говеждо месо, отколкото се смята за нормално, и след това постепенно е намалявало количеството. Начинът, по който апетитът към говеждото месо постепенно се увеличавал и след това намалявал, е подсказвал на д-р Дейвис, че детският организъм е изпитвал остра нужда от някое вещество, което се съдържа в говеждото месо, и тази потребност в продължение на дни е оказвала влияние върху апетита на детето. След

време д-р Дейвис проведе редица експерименти и с множество по-големи деца, даже и с болнични пациенти и установи същите резултати.

410. Какво могат родителите да научат от д-р Дейвис. Добрите резултати от този експеримент не доказват, че майката трябва да предоставя на бебето си за избор 6 или 8 блюда на всяко хранене като ордъворите в шведски ресторант. Но те показват, че майката може да се довери на своето дете само да си избере какво да яде, ако тя му сервира разумно разнообразни и балансирани естествени, нерафинирани храни, които то в момента яде с най-голямо удоволствие. Това означава, че майката може да остави детето да яде и по-големи количества от някоя храна, която му е вкусна, без да се безпокои за последствията. Нещо повече, този експеримент показва, че майката не трябва да се тревожи, когато то временно започне да отказва някой зеленчук.

Трудно е за нас, съвременните хора, да имаме такова доверие в апетита на нашите деца. Ние твърде много сме слушали от учените какво трябва да ядем и сме забравили, че нашият организъм е знаел всичко това още преди милиони години. Всяка гъсеница знае точно какви листа са ѝ нужни и отказва всякакви други. Еленът изминава километри до мястото, където може да намери сол, когато организъмът му има нужда. Червеношийката знае какво е полезно за нейния организъм, без да е слушала нито една лекция. И затова няма нищо чудно в това, че човекът също така има известни инстинктивни познания относно това, което е полезно за него. Не искам да кажа, че детето или възрастният винаги ядат най-подходящото и че на родителите не е нужно да знаят как да съставят балансирано меню. Ако майката предлага на детето си на всяко ядене само понички и кафе, детето няма възможност да подбере добре балансирано меню независимо от силата на своя инстинкт. Важно е майката да знае ценните качества на зеленчуците, плодовете, млякото, месото, яйцата, нерафинираните зърнени храни, за да може да предложи такова разнообразие на своето дете, което да покрива всичките му нужди. Но също така важно е тя да знае, че ѝ е необходимо да се съобразява с инстинктите на детето, че апетитът му естествено се мени, че в крайна сметка то ще си избере добре балансирано меню, ако у него не се създаде преубеждение към някои продукти.

411 . Дайте възможност на детето да се откаже временно от някои зеленчуци. Ако детето изведнъж откаже зеленчука, който е приемало охотно миналата седмица, оставете го. Ако не го уговорите, следващата седмица или следващия месец детето отново ще се върне към него. Но ако настоявате да яде нещо, което в момента не му харесва, вие ще

превърнете временното му отвращение в постоянно. Ако детето два пъти подред откаже някой зеленчук, две седмици не му го давайте. Естествено, че е неприятно за майката да купи специално за детето някаква храна, да му я приготви и сервира и то да я откаже, въпреки че до вчера я е харесвало. Трудно е за майката в такъв момент да не се разсърди и да не се наложи. Но насилването или подканването влияят зле върху отношението на детето към храната. Ако детето отказва някои зеленчуци, което често става през втората година, сервирайте му тези, които харесва. Това е разумен и приятен начин да се възползвате от голямото разнообразие на пресни и консервирани зеленчуци, които имаме. Ако отказва всички зеленчуци, но обича плодове, давайте му повече плодове. Ако приема достатъчно плодове, мляко и витамини на капки, не му липсва нищо от това, което се съдържа в зеленчуците (вж. т. 436).

412. Какво да се прави, ако на детето му омръзнат кашите. През втората година на много бебета им омръзват кашите, особено за вечеря. Не ги насилвайте. Има много заместители, които можете да предложите, те са разгледани в т. 438 и 439. Даже за няколко седмици и да се откаже от всички нищестени продукти, това няма да му навреди.

413. Не се безпокойте, ако детето понякога иска по-малко мляко. Млякото е ценна храна. Както е обяснено в т. 430, то осигурява значителна част от важните за детския организъм хранителни съставки. Но не забравяйте, че в онези части на света, където няма крави и кози, след кърмаческия период децата получават тези елементи от други хранителни продукти. Добре е също да помните, че средно 750 мл мляко на ден спокойно задоволяват нуждите на почти всяко дете между 1 и 3 години, което, иначе добре се храни. Много деца между 1 и 2 години искат поне временно да намалят това количество. Ако родителят се тревожи и подканя или насилва детето да приема повече, то постепенно ще се отвори. В крайна сметка то ще приема по-малко мляко, отколкото ако го бяхте оставили на мира. Не продължавайте да му предлагате чашата, след като откаже. При всеки отказ то се убеждава все повече, че действително не иска мляко. Даже ако изпива само по 250 мл на ден, изчакайте няколко дни и вижте дали няма да увеличи количеството. Ако продължава да пие по-малко от 750 мл на ден, има много други начини млякото да бъде включено в храната. Те са разгледани в т. 431. Във всеки един от млечните продукти млякото е също толкова хранително, колкото и прясното мляко.

Ако в продължение на един месец детето приема по-малко от 750 мл в какъвто и да е вид, майката трябва да съобщи на лекаря. Той може

да предприше калций под друга форма, докато детето отново обикне млякото.

414. През този период внимавайте храненето да не се превърне в проблем. Не случайно разглеждаме естествените колебания в детския апетит на тази възраст. Проблемите, свързани с храненето, започват най-често между 1 и 2 години. Щом детето веднъж започне да упорствувва и майката започне да се тревожи и сърди, работата е свършена. Колкото повече майката се дразни и го подканя, толкова детето по-малко яде. И колкото по-малко яде, толкова по-загрижена става майката. Храненето се превръща в мъчение. И това може да продължи с години. Нарастващото напрежение между родителите и детето предизвиква и други възпитателни проблеми.

Най-добрият начин да запазите добър апетит у вашето дете е да го оставите да гледа на храната като на нещо желано. Позволете му да яде повече от дадена пълноценна храна, по-малко или никак от друга, ако то иска така. Когато му пригответе храна, подбирайте добре балансираното меню, но измежду пълноценните храни, които детето наистина обича. Не се учудвайте, че вкусът му се мени от месец на месец. Ако не можете да се консултирате с лекар относно допълнения към менюто, погледнете т. 430 и 440. Те ще ви подсетят за някои нови храни и заместители на някои от храните, които вашето дете временно не иска.

Ако не насилвате детето, много вероятно е неговото седмично меню да бъде добре балансирано като цяло, въпреки че отделни хранения могат да се окажат недостатъчно балансирани. Ако в продължение на седмици детето отказва да приема балансирано меню, трябва да се съветвате с лекар, даже и да е трудно да се свържете с него.

415. Ако детето се изправя и играе по време на хранене. Това може да бъде голям проблем даже и преди края на първата година. Причината се състои в това, че детето вече не е толкова гладно, както преди, а повече се интересува от всякакъв вид нови дейности: катерене, опипване на лъжицата, размазване на храната, обръщане на чашата, пускане на предмети на пода. Виждал съм едногодишно момченце през време на хранене да стои изправено на облегалката на високия стол или пък да се разхожда из къщата, преследвано от нещастната майка с чиния и лъжичка в ръце.

Играта по време на хранене само показва, че детето расте и че понякога майка му повече държи на неговото ядене, отколкото самото то. Това е твърде неприятно, това дразни и превръща храненето в проблем. Не ви съветвам да продължавате така. Вие сигурно сте забелязвали, че

детето се катери и играе, когато частично или напълно е задоволено, а не когато още е гладно. Затова, когато детето престане да обръща внимание на храната, приемоте, че то се е нахранило, приберете храната и го пуснете да слезе от стола. Правилно е да сте твърди, но няма нужда да се сърдите. Ако детето веднага се разплаче за яденето си, с което показва, че е още гладно, дайте му последна възможност. Но ако не покаже достатъчно желание за ядене, не се опитвайте да го нахраните малко по-късно. Ако много огладнява между отделните хранения, давайте му повече от обикновеното количество храна на междинното хранене или пък му подайте следващото редовно ядене малко по-рано. Ако вие спокойно прекратявате храненето, когато детето загуби интерес към него, то от своя страна ще му обръща по-голямо внимание и няма да започва да си играе, преди да се е наситило.

Искам да направя една уговорка. Едногодишното дете изпитва силно желание да си топи пръстите в зеленчуковото пюре, да размазва каша по ръцете си или капки мляко по масичката. Това не е игра. Същевременно то може да яде с охота. Не ви съветвам само за това да прекъснете храненето и да го възпирате от тези осезателни експерименти с храната. Ако се опита да обърне чинията, дръжте я здраво. Ако настоява, дръпнете я за известно време настрана или прекъснете храненето.

416. От рано го оставяйте да се храни само. Възрастта, когато детето започва само да се храни с лъжичка, зависи до голяма степен от възрастните. В своите експерименти д-р Дейвис установява, че някои от бебетата добре се хранят с лъжичка и преди едногодишна възраст. От друга страна, прекалено грижливата майка уверява, че двегодишното ѝ дете в никакъв случай още не може да се храни само. Всичко зависи от това, кога вие ще му дадете възможност.

Повечето деца проявяват желание да се хранят с лъжичка към Края на първата година и ако имат възможност да се упражняват, много от тях на 15 месеца се справят добре сами, без чужда помощ.

Подготовката на детето за самостоятелно хранене с лъжичка започва още от 6-ия месец, когато държи бисквита, гризина или друга твърда храна. Към деветия месец, когато му давате нарязани храни, то иска да взема парченца и да ги слага в устата си. Бебето, на което не са разрешавали да се храни с пръсти, по-късно се научава да се храни с лъжичка (фиг. 19).

Фиг. 19. То се учи чрез пипане

Внимателното 10-12-месечно бебе може да поиска само да опре ръката си върху ръката на майка си, когато тя го храни. Но повечето

бебета, когато вече нямат желание да се хранят самостоятелно, искат да изтръгнат лъжичката от ръката на майка си. Майката може да помисли, че детето капризничи, но по-добре е тя да даде лъжичката на бебето и да вземе друга. Бебето скоро разбира, че самостоятелното хранене е много сложно, отколкото вземането на лъжичката. Нужни са седмици, преди то да се научи как да гребе малко храна, и още много седмици, докато свикне да не обръща лъжичката между чинията и устата си. Детето започва да се отегчава от неуспешните опити да се храни и вместо това започва да бърка или разлива яденето. Тогава чинията трябва да се дръпне, като се оставят няколко късчета месо пред него, за да експериментира с тях.

Даже и когато се старая да се храни правилно с лъжичката, детето, без да иска, доста цапа наоколо и вие трябва да се примирите с това. Ако се тревожите за килима, постелете голяма Мушама под стола за хранене. По-удобно е да използвате чиния с двойно дъно, в което се налива топла вода. В нея храната е топла, тя по-трудно се вдига и страните ѝ са вертикални, така че бебето по-лесно загребва храната. Бебешки лъжички с извити дръжки би трябвало по-лесно да се държат, но, струва ми се, че на детето е по-трудно да се храни с тях, отколкото с малки лъжички с права дръжка.

Напоследък се произвеждат бебешки лъжички с дебели пластмасови дръжки, оформени така, че да заемат правилно положение в бебешката ръка.

Ако детето може да се храни само, престанете да го храните вие. Сега идваме до най-важния въпрос. Не е достатъчно да дадете на бебето лъжичка и възможност да я използва. Трябва постепенно все по-често да му давате повод да я използва. Отначало то се опитва, защото иска всичко да прави само. Но след като детето види колко е сложно това, то може да се откаже, ако вие продължавате бързо да го храните. С други думи, когато детето успее да вкара малко храна в устата си, трябва да го оставите няколко минути насаме с храната, и то в началото на храненето, когато е най-гладно. Тогава апетитът му го кара да се храни. Колкото по-добре усвоява храненето с лъжичка, толкова по-дълго трябва да го оставяте да се храни само на всяко ядене.

Когато успее да изяде любимото си ядене само за 10 минути, вие трябва изобщо да престанете да го храните. Тук майките често грешат. Те казват: „То може само да яде месото и плодовете, но аз все още трябва да му давам зеленчуковото пюре, картофите и кашата“. Това е малко рисковано. Ако детето може да се справи с една от храните, то ще може

да се справи и с другите. Ако вие продължавате да му давате именно тези храни, на които то не обръща внимание, вие правите все по-голяма разлика между храните, които детето иска, и онези храни, които вие искате то да яде. В крайна сметка това отнема апетита към „вашите“ храни. Но ако сервирате добре обмислено, балансирано меню от храните, които детето обича в момента, и ако го оставите напълно самостоятелно да се храни, има голяма вероятност, че в крайна сметка балансът ще бъде добър, въпреки че на някое хранене може да не приема една или друга храна.

Не се безпокойте за начина, по който детето се храни на масата. Детето само иска да се храни по-сръчно и по-чисто. То иска да премине от ядене с пръсти към хранене с лъжица и оттам към вилица веднага щом му бъде възможно, по същия начин, както му се иска да опита всяко трудно нещо, което другите правят. Доктор Дейвис е забелязала това у наблюдаваните от нея бебета и те изобщо не са били обучени. Тя посочи, че у малките кученца се проявява същото желание да се научат прилично да се хранят, без да ги учат. Отначало те стъпвали в съда с мляко и потапяли муцуните си. После те постепенно се научили да не стъпват в млякото, след това се научили да го лочат, без да потапят муцунките си и накрая грижливо да облизват мустаците си.

Доста много говорих за необходимостта да оставите детето между 12-ия и 15-ия месец да се храни самостоятелно, защото на тази възраст то само иска да се научи. Но да предположим, че майката не позволи на бебето да се храни само на тази възраст и на 21-ия месец заяви: „Ти си вече голям, време е сам да се храниш!“ Тогава детето може да не се съгласи и да има следното становище: „О, не! Мой навик и привилегия е да ме хранят“. Сега то се намира на по-висок етап от своето развитие, когато справянето с лъжицата вече не е интересно. Неговото чувство за благоприличие въстава срещу това. Майката е изпуснала златната възможност.

Не приемайте всичко това сериозно и не мислете, че има само една подходяща възраст. Не се тревожете, че детето ви не напредва достатъчно, нито го насилвайте да се храни самостоятелно, когато то няма такова желание или пък не е готово за това. Това само би създавало допълнителни затруднения. Аз само подчертавам, че децата искат да придобият това умение по-рано, отколкото майките смятат и че е важно родителите постепенно да престават да хранят детето, щом като то може самостоятелно да се храни.

СЪСТАВКИ НА ХРАНАТА

Преди да говорим за храните, които децата могат да ядат ежедневно, трябва да разгледаме по-важните химически вещества, които влизат в техния състав, и как те се използват от организма.

В известен смисъл детският организъм може да се сравни с една строяща се сграда: необходими са множество различни материали за нейното изграждане и поддържане. Но човекът може да се сравни също с машина, която работи: има нужда от гориво за енергия и от други вещества, за да работи правилно, както автомобилът се нуждае от бензин, масло, грес и вода.

БЕЛТЪЧНИ

Мускулите, сърцето, мозъкът, бъбреците до голяма степен са изградени от белтъчини (освен водата). Костите са изградени от белтъчини, просмукани с минерални соли, които им придават необходимата твърдост подобно на нишестето, което втвърдява яките при колосване. Детето се нуждае от богата на белтъчини храна, която да обезпечи непрекъснат растеж и поддържането на жизнените му функции.

Повечето естествени храни съдържат белтъчини, някои повече, други по-малко. Особено богати на белтъчини са месото, птиците, рибата, яйцата и млякото. Те са единствените, които доставят „пълноценни белтъчини“ – те съдържат пълната гама белтъчни елементи, необходими за човешкия организъм. Ето защо детето трябва да приема средно по 700 мл мляко на ден, също така месо (или птици, риба) или яйца, но за предпочитане и двете. Следващи по важност са белтъчините, съдържащи се в нерафинираните зърнени храни, в орехите и в бобовите растения (соя, фасул, грах и т. н.). Тези белтъчини не са достатъчно „пълноценни“. Пшеницата например съдържа някои основни белтъчни елементи, бобът – други. Ако детето яде разнообразни зърнени храни и зеленчуци, те ще допълнят белтъчините на месото, рибата, яйцата, млякото, но няма да ги заместят.

МИНЕРАЛНИ СОЛИ

418. Различните минерални соли играят важна роля в структурата и

функцията на всяка част от тялото. Твърдостта на костите и зъбите зависи от калция и фосфора. Веществото в червените кръвни телца, което разнася кислорода до всички части на тялото, е отчасти изградено от желязо и мед. Йодът е необходим при функционирането на щитовидната жлеза.

Всички естествени непреработени продукти (плодове, зеленчуци, месо, зърнени храни, яйца, мляко) съдържат различни ценни минерални соли. Но преработването на зърнени храни и продължителното приготвяне на зеленчуците в много вода унищожават голяма част от тях. Елементите, които най-често не достигат в храната, са калций, желязо и в някои области – йод. Калцият се среща в малки количества в зеленчуците и в някои плодове, но в изобилие – в млякото (и сиренето). Желязо има в зелените листни зеленчуци, в месото, плодовете, зърнените храни, но в по-голямо количество се съдържа в яйчения жълтък и в черния дроб. В някои континентални области йодът липсва в питейната вода, в зеленчуците и в плодовете, а освен това там морската риба обикновено е в по-ограничено количество. Към готварската сол в тези райони се прибавя йод за предпазване от гушавост.

ВИТАМИНИ

Витамините са специални вещества, които в минимални количества осигуряват правилното функциониране на организма. Организмът се нуждае от тях така, както машината се нуждае от няколко капки масло или както бензиновия мотор зависи от малка електрическа искра.

419. Витамин А е необходим, за да бъдат здрави лигавиците (На дишателната, храносмилателната и отделителната система и отделни части на окото, включително тази, която ни позволява да виждаме в полумрак. Организмът черпи витамин А в големи количества от мазнините в млякото, от яйчения жълтък, от зеленчуците, от витаминните препарати. Може би единствените хора, които получават малко витамин А, са тези, които се хранят лошо, или които не могат да го извличат от храната поради тежки чревни заболявания. Поради недоимък на витамин А тези хора са изложени на силни простудни заболявания. Няма основание да се смята, че хората, които се хранят добре и вземат по-големи количества витамин А, по-рядко ще боледуват от простуда.

420. Витамин В комплекс. Учените мислеха, че има само един витамин В, с няколко функции в организма. Но когато го изучиха, се оказа,

че това са поне 10 различни витамина. Но те се срещат предимно в едни и същи храни. Тъй като цялата гама от витамин В не е още известна и проучена, по-важно е хората да консумират много по-големи количества естествени храни, в които те се съдържат, отколкото да вземат витамините поотделно във форма на хапчета. Най-важни за човешкия организъм сега се смятат тиаминът, рибофлавинът, ниацинът. Всяка тъкан на организма се нуждае от тези три витамина от В-комплекса.

Тиаминът (В1) се среща в значителни количества в непреработените зърнени храни, млякото, яйцата, черния дроб, в месото и в някои зеленчуци и плодове. Той се унищожава при продължително готвене, особено когато се използва сода за хляб. Хората не получават достатъчно от този витамин, когато консумират голямо количество рафинирани нишестета и захар. Недостигът на тиамин може да предизвика липса на апетит, забавяне растежа, умора, стомашни и чревни заболявания, неврит. (Обаче има много различни причини за всички тези състояния и недостигът на тиамин не е най-често срещаната.)

Рибофлавинът се среща в големи количества в черния дроб, в млякото, яйцата, зелените зеленчуци, в непреработените зърнени храни, в маята, така че доброто хранене осигурява достатъчни за организма количества. Недостигът на този витамин предизвиква напукване на ъгълчетата на устата и на устните и други болести на кожата, устата и очите.

Ниацинът (никотиновата киселина) се среща в големи количества почти в същите храни, както и рибофлавинът (с изключение на млякото). Недостигът му предизвиква заболявания на устата, червата и кожата, които са част от общото заболяване пелагра.

421. Витамин С (аскорбинова киселина) се среща в големи количества в портокалите, в лимоните и грейпфрутите, в суровите и в правилно консервирани домати и в доматиения сок, в суровото зеле. Среща се в значителни количества и в някои други плодове и зеленчуци, включително и в картофите. Той е включен в състава на много витаминни препарати. Лесно се унищожава при готвене. Необходим е за развитието на костите, зъбите, кръвоносните съдове и на други тъкани и играе важна роля при функционирането на повечето клетки в организма. Недостиг на витамин С се среща най-често при кърмачетата, хранени само с краве мляко, без добавка на портокалов или доматиен сок или на витамин С под формата на препарати, и се проявява с болезнени кръвоизливи около костите, с подуване и кървене от венците. Това състояние се нарича скорбут.

422. Витамин D е необходим в големи количества за растежа,

особено на костите и на зъбите. С неговата помощ калцият и фосфорът от храната преминават от червата в кръвта и се отлагат в растящите части на костите. Ето защо трябва да се прибавя витамин D към храната на децата, особено в кърмаческия период, когато растежът е особено бърз. Обичайните хранителни продукти съдържат само малки количества от него. Под действието на слънчевите лъчи витамин D се образува в кожата и така по естествен начин хората го получават, когато са на открито и са леко облечени. В страни с по-студен климат те се обличат повече и прекарват по-дълго в къщи. Освен това в тези райони слънчевите лъчи са по-полегати и се поглъщат отчасти от саждите във въздуха и от стъклата на прозорците. В такива случаи различните рибени масла и синтетични препарати са най-добрият източник на витамин D. (Рибите натрупват витамин D в черния си дроб, като ядат микроскопични растения, плуващи по повърхността на водата. Тези растения образуват витамин D под действието на слънчевите лъчи.) Недостигът на витамин D предизвиква размекване на костите, болестни изменения на зъбите, отслабване на мускулите и сухожилията. Това заболяване се нарича рахит.

Възрастните очевидно получават достатъчно витамин D от яйцата, маслото, рибата и от въздействието на слънчевите лъчи. Но детето, което не се излага достатъчно на слънце, трябва и зиме, и лете да взема витамин D под формата на специален препарат, докато продължава неговият бърз растеж. Майките се нуждаят от повече витамин D през бременността и кърменето.

ВОДА И ЦЕЛУЛОЗА

423. Водата не дава нито калории, нито витамини, но е жизнено необходима за изграждането и функционирането на организма. Тялото на кърмачето съдържа около 60% вода. Детето трябва да получава вода един или два пъти между всяко ядене, по-често в горещо време. Повечето храни също така до голяма степен са съставени от вода и по този начин хората задоволяват част от всекидневните си нужди.

424. Целулозата представлява фибрите в зеленчуците, в плодовете, в зърнените храни (триците), които червата ни не могат да смелят и всмучат. Целулозата излиза в изпражненията неизползувана, но тя е полезна в друго отношение. Тя съставлява част от чревното съдържимо, стимулира функцията на червата. Ако човек е на лека диета, напр. мляко, бульон и яйца, той ще получи запек поради недостиг на целулоза в

дебелите черва.

МАЗНИНИ, НИШЕСТЕ, ЗАХАРИ

421. „Гориво“. Дотук ние разгледахме градивните материали на организма и някои други вещества, необходими за неговото правилно функциониране. А сега ще разгледаме „горивата“. Организмът е един вид мотор, който непрекъснато се нуждае от гориво, както автомобилът се нуждае от бензин. Когато човек спи, сърцето продължава да бие, червата се свиват, черният дроб, бъбреците и другите органи продължават да работят. Това е като автомобил на мъртва скорост със запален мотор. Когато човек се събуди, той се движи, работи, тича и изразходва повече гориво също като автомобил. По-голямата част от храната, която детето изяжда всекидневно, се изразходва като гориво даже и когато детето интензивно расте.

Горивни вещества са нишестето, захарите, мазнините и в известна степен белтъчините. Нишестето се състои от химическо съединение на захари. В червата то се разпада на съставните си части, преди да се усвои от организма. Поради това, че нишестето и захарите са сродни, те се обединяват под общото название въглехидрати.

426. Подкожна тлъстина. Когато човек яде повече мазнини, захар, нишесте и белтъчини, отколкото му са необходими, излишъкът се превръща в подкожна тлъстина. Когато човек приема твърде малко „гориво“, той изразходва част от собствената си тлъстина и отслабва. Тази тлъстина, която всички хора притежават в по-голяма или по-малка степен, служи не само като склад за гориво, но наред с това топли човека като одеяло.

427. Калории. Стойността на храната като гориво се измерва в калории. Водата и минералните соли нямат калории – те не съдържат гориво или енергия. Мазнините са богати на калории – два пъти повече от нишестето, захарта и белтъчините. Маслото, маргаринът, растителното масло, които са почти изцяло съставени от мазнини, сметаната и майонезата, съдържащи също така доста мазнини, са богат източник на калории.

Захарите и сиропите са също висококалорийни, защото се състоят изцяло от въглехидрати и не съдържат несмилаема целулоза.

Зърнените храни (които ядем във вид на каша, хляб, бисквити, макарони, пудинг и т. н.) и зеленчуците, съдържащи нишесте (като

картофи, фасул, царевица) са висококалорийни поради голямото количество нишесте в техния състав.

Месото, птиците, рибата, яйцата, сиренето са висококалорийни поради съчетанието на белтъчини и мазнини. Повечето от нас консумират всекидневно по-малки количества от тези храни и затова получаваните от тях калории са по-малко в сравнение с калориите от зърнените храни и зеленчуците, съдържащи нишесте. Млякото е отличен източник на калории, тъй като съдържа захар, мазнини и белтъчини и защото лесно се поема в големи количества.

Пресните и варените плодове дават значително количество калории поради наличността на естествени захари в техния състав. Бананите и сушените плодове имат по-висока калорийност в сравнение с картофите. Калорийността на зеленчуците варира от средно висока до ниска. (Калориите се получават главно от нишестето и от захарите.) Зеленчуците с относително най-висока калорийност са картофите, царевицата и бобовите растения. Среднокалорийните са: грахът, цвеклото, морковите, лукът, пашърнакът, тиквата, тиквичките. Нискокалорийни са: зеленият фасул, зелето, карфиолът, целината, патладжаните, спанакът, доматиите, марулята, аспержите, брюкселското зеле.

РАЦИОНАЛНО ХРАНЕНЕ

428. Отнасяйте се разумно към храненето. Стойността на храните се определя не само от калориите, витамините или от минералните соли. В крайна сметка за всеки човек е необходимо правилно балансиране между високо- и нискокалорийните храни, както и правилно съотношение между всички хранителни вещества. Ако човек обръща внимание само на едната страна от храненето и забравя другите, това ще доведе до редица нарушения в неговия организъм. Например младо момиче с фанатично упорство се старее да отслабне. Тя не яде храни, за които е чувала, че са по-висококалорийни, и се опитва да живее само със зеленчукови сокове, плодове и кафе. Ако така продължава, тя ще се разболее. Сериозна майка, но с погрешно схващане, че в храната само витамините имат значение, а нишестетата са второстепенни, сервира на детето си за вечеря само салата от моркови и грейпфрут. От такава вечеря нещастното дете не може да извлече дори калориите, необходими за един заек. Пълната майка се срамува, че детето и е слабо, и започва да му поднася само висококалорийни храни. Те още повече потискат апетита му. А

като ги поема в малки количества, детето получава недостатъчно минерални соли и витамини.

429. Просто ръководство за храненето. Храненето изглежда много сложна работа, но всъщност не е. За щастие майката не е длъжна да измисля някакво съвършено меню за своето дете. Експериментите на д-р Дейвис и други показват, че самият организъм на детето в крайна сметка се стреми към осигуряване на добре балансирано меню (т. 409), при положение че не е насилвано и няма насадени предубеждения към храните и че му предлагат за избор достатъчно разнообразна, пълноценна, естествена, непреработена храна. Родителите трябва да имат обща представа за съчетаването на различни видове храни, необходими за пълноценното хранене, а също така да знаят с какво могат да заменят храните, които детето не иска. Общо казано ежедневната храна на детето трябва да включва:

1. Мляко (в какъвто и да е вид), желателно 300 мл – 1 л.
 2. Месо, птици или риба.
 3. Яйце (допълнителното яйце частично заменя месото и обратно, но за предпочитане е да се дават и двете – и яйце, и месо).
 4. Зеленчук – един или два пъти дневно, част от него да бъде суров.
 5. Плодове – 2–3 пъти дневно, поне половината да бъдат сурови, включително и портокалов сок (допълнително количество плодове могат да заменят зеленчуците и обратно).
 6. Зеленчуци, съдържащи нишесте – един или два пъти дневно.
 7. Черен хляб, бисквити, каша – един до три пъти дневно.
 8. Витамин D (концентрат).
- Сега можем да поговорим конкретно за различните видове храни.

ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ

Какви храни и на каква възраст трябва да бъдат включени в детското меню – това са индивидуални въпроси, които лекарят ще реши. Решаването на тези въпроси зависи от това, как детето понася различните храни, кои храни отказва и какви продукти се намират на пазара.

Тази глава е предназначена за родителите, които не могат редовно да се консултират с лекар и трябва задълго да разчитат на своите собствени познания. Ако сте в такова положение, осланяйте се на здравия си разум. Не мислете, че всеки вид храна трябва да се включва на точно определена възраст. Даже и през втората година новите храни трябва да

се дават в постепенно увеличаващи се количества. Действайте предпазливо, ако детето е склонно към храносмилателни разстройства.

МЛЯКО

430. Мляко след 1-годишна възраст. Млякото съдържа почти всички хранителни елементи, необходими на човека: белтъчини, мазнини, захар, минерални соли и по-голямата част от витамините. Децата, на които е осигурена добре балансирана пълноценна храна, получават повечето от тези елементи в достатъчно количество от другите храни извън млякото. Изключение прави калцият. Единствено в млякото той се съдържа в големи количества. Ето защо децата средно трябва да приемат в някакъв вид от 700 мл до 1 л. мляко на ден.

Помнете, че много деца някой ден или някоя седмица пият по-малко мляко, а друг ден или друга седмица повече. Най-сигурният начин да продължават да обичат млякото е да се оставят да пият по-малко, когато искат. Ако детето намали количеството на млякото, не го насилвайте. Ако след няколко седмици не започне да пие по 700 мл помислете в какъв друг вид можете да му давате млякото.

431. Вместо обикновено мляко. Много мляко отива за приготвянето на каша. Млякото влиза в състава на много пудинги, като се почне от подсладената извара и се свърши с млякото с гриз. Супата от зеленчук или пиле може да бъде разрежена с мляко вместо с вода. Печените макарони, картофеното пюре и много други ястия се правят с мляко.

А какво да кажем за подправянето на млякото. По-добре е да се избягват всякакви подправки, ако детето приема достатъчно количество мляко в друга форма. Но ако е необходимо, в млякото може да се сложи какао или горещ шоколад, или да се сервира студено с малко шоколадов сироп. Шоколадът обаче може да предизвика някои увреждания у малките деца, така че за предпочитане е изобщо да не се употребява до двегодишна възраст, а след това да се започне съвсем постепенно. Млякото може да се подправи с ванилия или с някой от готовите препарати за тази цел. При каквато и да е подправка избягвайте прекомерното подсладяне на млякото, което може да убие апетита на детето. Пиенето на млякото през сламка или през стъклена тръбичка може да се окаже интересно за детето.

След известно време ароматизираното мляко губи част от своята привлекателност. Това най-често става, когато майката подканя детето,

щом като то е изпило по-малко от една чаша. Когато родителят каже: „Пийни си още малко от шоколадовото мляко“ (или нещо подобно), детето започва да губи желание да пие такова мляко.

Сиренето е полезен млечен продукт. В 30 г сирене се съдържа почти толкова калций, колкото в 230 мл мляко. Но има две изключения. В топеното сирене има 3 пъти по-малко калций в сравнение с обикновените видове сирене; 90 г топено (крем) сирене се равняват на 230 мл мляко. В изварата има 10 пъти по-малко калций (300 г извара се равняват на 230 мл мляко).

Изварата, която съдържа много малко мазнини, е леко смилаема и може да се яде в по-големи количества, посолена или пък смесена с пасирани сурови зеленчуци или с малко желе. С богатите на мазнини сирена трябва да се започне постепенно и детето по всяка вероятност ще иска само малки количества от тях. Те могат да се сервират намазани на хляба, настъргани с други храни или пък на парченца.

Ако детето не приема мляко в никакъв вид (или е алергично към него), то трябва да получава калций под друга форма по предписание на лекаря.

Масло или обогатен маргарин трябва постепенно да се прибавят към зеленчуците и хляба към 1-годишна възраст. Към кашата, пудингите и плодовете у деца с добър апетит може постепенно да се прибавя каймак. На храносмилателната система ѝ е нужно време, за да се приспособи към употребата на увеличени количества мазнини.

МЕСО, РИБА, ЯЙЦА

432. Месо. Повечето деца на една година ядат заедно с останалите членове на семейството кълцано или фино смяно говеждо, пилешко или агнешко месо, черен дроб, бекон, телешко и свинско месо или пък могат да продължат да консумират специалните детски месни консерви. Беконът съдържа малко белтъчини и не трябва редовно да заменя месото. Свинското месо е отличен източник на витамини, но по-голямата част от тлъстината му трябва да бъде изрязана. То трябва внимателно да се сготви, така че да бъде цялото бяло, а не розово, тъй като свинското месо може да бъде източник на заразяване с опасната болест трихиноза. По-добре е да изчакате до 2-годишна възраст, преди да започнете да давате шунка (непържена) или пък говежди кремвирши.

Множество малки деца, които обичат вкуса на месото, не го искат,

ако не е накълцано или мляно достатъчно ситно. Те малко се страхуват и лесно се давят с парченца, които не се сдъвкват лесно. Затова продължавайте да давате мляно месо на детето до 5–6 годишна възраст.

433. Рибa. Към 1-годишна възраст можете предпазливо да започнете да давате малко печена или сварена бяла нетлъста риба, като треска, писия, камбала. Трябва внимателно да се натроши с пръсти, за да се махнат костите. По-малките и консервираните риби може постепенно да се прибавят към 2-годишна възраст. Някои деца обичат риба и тя може да се дава вместо месо 1–2 пъти седмично. Но повечето не я обичат и не бива да се насилват.

434. Яйца. Твърдо сварени, рошки, бъркани, пържени, сготвени с други храни или сервирани в напитки яйцата са еднакво полезни. Желателно е детето да изяжда по 1 яйце на ден, а може и по 2.

Ако детето не обича месо и риба или не можете да ги купите нуждите му от белтъчини ще се задоволят от 1 л мляко на ден и 2 яйца, тъй като то получава известно количество растителни белтъчини и от зърнените храни и зеленчуците.

Ако детето не обича яйца и е алергично към тях, то трябва редовно да яде месо.

ЗЕЛЕНЧУЦИ

435. Различни видове зеленчуци. През първата година бебето вече яде повечето от следните зеленчуци: спанак, грах, лук, моркови, аспержи, тиква, домати, цвекло, целина, картофи.

Към края на първата година детето трябва постепенно да премине от пюрета към нарязани на парченца и смачкани с вилица зеленчуци. Разбира се, вие можете да продължавате да сервирате някои от зеленчуците във вид на пюрета. Грахът трябва малко да се смачква, за да не се гълтат цели зърна.

Ако до 1 година сте давали само лесно смилаеми зеленчуци, опитайте постепенно да давате и някои от по-трудно смилаемите, като зеле, карфиол, ряпа, пашърнак. Техният остър вкус може до голяма степен да се отстрани, като при варенето два пъти се смени водата. Някои деца ги харесват и ги понасят добре, но други не ги докосват. Изчакайте до 2 години, преди да дадете царевица. Малките деца не могат да сдъвкват зърната и те излизат цели с изпражненията. Използвайте само млада царевица. Когато отрязвате зърната от кочана, не режете много ниско.

Тогава всяко зърно ще бъде разтворено. На 3-4-годишна възраст можете да дадете кочан царевица, като разрежете всички зърна надлъж по редовете.

Най-лесно смилаемите зеленчуци започват да се дават в суров вид между 1- и 2-годишна възраст. За деца с добро храносмилане най-подходящи са белевите домати, марулята, нарязаният зелен фасул, стърганите моркови и целината. Те трябва да бъдат добре измити. Отначало давайте по малко, за да видите как детето ги понася. Можете да използвате портокалов сок или подсладен лимонов сок с малко сол за подправка.

Същевременно можете да започнете да давате сурови зеленчукови сокове. За децата, които ги понасят добре, суровите зеленчуци и зеленчукови сокове са дори по-добри от сварените, защото витамините отчасти се унищожават при варенето или пък, както и минералните соли, остават във водата.

Ако детето временно не харесва обикновените варени зеленчуци, пригответе зеленчукови супи от грах, домати, целина, лук, спанак, цвекло, царевица, както и супи от смесени зеленчуци.

436. Временни заместители на зеленчуците. Да предположим, че в продължение на седмици детето отказва зеленчуците под каквато и да е форма. Ще страда ли от това неговото хранене? Зеленчуците са особено ценни заради различните витамини, целулоза и минерални соли, които съдържат. Но различните плодове също така съдържат много от тези соли, витамини и целулоза. Ако детето взема витаминни препарати, мляко, месо и яйца, то получава останалата част от солите и витамините, които не се съдържат в достатъчни количества в плодовете. С други думи, ако детето не обича никакви зеленчуци, но обича плодове, не се тревожете, че му липсва нещо. Давайте му плодове 2-3 пъти на ден и за няколко седмици или месеци забравете за зеленчуците. Ако не настоявате, има голяма вероятност детето отново да започне да ги яде.

ПЛОДОВЕ

437. Плодове. През първата година на бебето вероятно са давани варени или консервирани, пасирани ябълки, кайсии, сливи, круши, праскови, ананас и сурови зрели банани, ябълки, круши. Когато детето стане на около 1 година, някои от тях трябва да се дават не пасирани, а само смачкани. Консервираните плодове за възрастни, като круши, праскови,

ананас, не са подходящи за децата, понеже са много подсладени. Ако искате да дадете от тях на детето, поне излейте сироп.

На деца с добро храносмилане сурови плодове, като портокали, праскови, кайсии, сливи, грозде без семки, обикновено се дават във възрастта между 1 и 2 години. Те трябва да бъдат добре узрели. Белете ги, докато детето стане на 3–4 години. Ако не се белят, трябва да се измият добре, за да се махнат химикалите, използвани при пръскане.

По-добре е суровите череша, ягоди, малини, къпини, боровинки да се дават след две години. Понякога ягодите причиняват изрив. Те трябва добре да се смачкват, докато детето се научи да дъвче. В противен случай детето ги гълта цели и така и излизат с изпражненията. Махайте костилките на черешите, докато детето се научи само да прави това. На която възраст и да започнете да давате от тези плодове, започвайте постепенно и спрете, ако те предизвикват някакво разстройство.

На две години внимателно започнете да давате пъпеш и диня. Започвайте с малки количества и ги смачквайте.

Сушени плодове, като сини сливи, смокини, фурми, могат да се дават неварени на 2-годишна възраст, нарязани като плодова салата или пък цели. Те трябва добре да се измият. Тези сушени плодове дълго остават полепнали по зъбите и трябва по-рядко да се дават на детето.

КАШИ И ВЕЧЕРЯ

438. Каши. Едногодишното дете сигурно вече яде една или няколко различни каши, приготвени от детски полуфабрикати или варени също така овесени и житни каши, приготвени за останалите членове от семейството. Ако ги обича, продължавайте да му давате 1–2 пъти дневно.

Помнете, че децата обичат храната или съвсем твърда, или полутечна. Те не обичат храни с лепкава консистенция. Затова правете кашите по-редки. Ако на детето му омръзне един вид храна, опитайте друг вид, която дотогава не е обичало толкова. От време на време можете да му поднасяте сварен ориз, качамак, грис или някоя друга брашнена каша.

Често на децата им харесват по-сухите каши, защото са разнообразни и защото ги ядат по-големите деца. Най-полезни са пшеничената и овесената каша, защото са богати на витамини и на минерални соли (царевицата и оризът са по-малоценни).

439. Хлябът е също зърнена храна. Ако на детето е омръзнала обикновената каша за закуска, дайте му пълнозърнест пшеничен хляб,

препечена филийка или кифла или хляб от ръжено или овесено брашно. Хлябът е също такава и толкова ценна зърнена храна, колкото и варената каша. Това, че не е топъл както кашата, не изменя храносмилателните му свойства, нито неговото усвояване. Намажете филийката с масло или маргарин (за едногодишното дете започнете с малко количество). Можете да намажете малко плодово пюре или мармелад, ако това прави хляба по-привлекателен за детето.

Въпросът за замяна на кашата изниква на вечерята и тогава майката започва да се запитва от какво трябва да се състои вечерята.

440. Вечеря. „Омръзна му все каша и плодове за вечеря и нямам представа какво да му давам“ – се оплакват често майките през втората година. Вечерята трябва да се планира лесно и да е разнообразна; не е нужно да бъде строго определена като закуската и обядът.

Ако искате да дадете на детето няколко ястия на вечеря, добре е да помните простото правило и да давате: 1. Плод или зеленчук и 2. Засищащо висококалорийно блюдо, т. е. на една вечеря да не струпвате две засищащи блюда, а на друга – само две леки.

Засищащото блюдо може да бъде сготвена, готова или суха каша, която може да стане по-привлекателна за детето, като ѝ се прибавят резанки сварен или суров плод, дребно нарязани сушени плодове или мед.

Щом като бебето поотрасне, вместо каша могат да му се дават няколко вида сандвичи. Към 1 година детето още твърде бавно яде хляба и винаги разделя сандвича, за да изяде пълнката. В началото можете да използвате ръжен, овесен или пълнозърнест пшеничен хляб. Намажете хляба с малко масло, маргарин, извара или топено крем-сирене. Можете да прибавите и малко конфитюр, желе, сладко или мед за вкус, ако с това сандвичът ще стане по-привлекателен за детето, но не Ви съветвам да мажете дебел пласт от тези захарни храни. Сандвичите могат да се правят с най-различни продукти, поотделно или в съчетание: сурови зеленчуци (зелена салата, домати, стъргани моркови или зеле), варени плодове, ситно нарязани сушени плодове, фъстъчено масло, яйце, консервирана риба, мляно месо или птиче месо. Сиренето може да се намазва, настъргва, а по-късно да се дава и на тънки филийки. Крем-сирене или малко майонеза може да се комбинира с някои от горепосочените продукти след 3-годишна възраст.

От време на време може да пригответе за детето супа с повече ориз или фиде, градинарска или крем-супа с препечени кубчета хляб.

В допълнение към яйцето, което детето получава на закуска, или вместо него могат да се сервират яйца на очи, варени или бъркани яйца

върху препечена филийка или с надробен в тях препечен хляб.

Могат да бъдат поднасяни и обикновени бисквити, за предпочитане от черно брашно, ненамазани или намазани, или натопени в топло или студено мляко. Обикновен или препечен хляб на филии или на хапки може да се сервира с топло или студено мляко и с малко сол.

От картофите може да се приготви подходящо засищащо блюдо, ако детето ги обича. От време на време могат да се използват макарони, спагети или фиде.

Вместо засищащо първо блюдо, следвано от варени или сурови плодове, от време на време можете да сервирате за първо варени зеленчуци или пък зеленчукова или плодова салата. Второто може да бъде млечен пудинг: варен или печен крем; мляко с ориз или с тапиока или пудинг от царевично нишесте; от време на време на по-голямото дете може да се дава сладолед.

Бананът е отличен засищащ десерт за вечеря и може също така да заменя кашата на закуска.

Десерти с желатин и подсладена извара (за предпочитане с прибавени плодове) също могат да се сервират от време на време, но те не съдържат достатъчно калории, за да бъдат основно ядене.

Има деца, които никога не искат и като че ли не се нуждаят от много нишесте. Те получават достатъчно калории от млякото, месото, плодовете и зеленчуците и наддават добре. От тези храни те също така си набавят и витамини В-комплекс. С Други думи, най-малко трябва да се безпокоите за хляба, кашите и другите зърнени и нишестени храни. Можете по цели седмици да оставите детето без тях, ако то иначе се развива добре.

Родители, които вечерят рано, могат да предпочитат детето Да приема основното ядене за деня с месо, картофи, зеленчуци Заедно с тях. Ако детето ляга и заспива навреме, няма нищо лошо в това. Тогава вместо вечерята обядът става по-лекото ядене.

ПО-МАЛОЦЕННИ И НЕЖЕЛАТЕЛНИ ХРАНИ

441. Курабийки, кексове, маслени бисквити, пасти. Главното възражение срещу тези храни е, че се състоят предимно от рафинирано нишесте, захар и мазнини. Тъй като са висококалорийни, те бързо задоволяват апетита на детето, но не му осигуряват необходимите соли, витамини, целулоза и белтъчини. Понякога те се наричат „непълноценни“

храни. Те залягват детето, като задоволяват апетита му, но го лишават от най-важните пълноценни храни, които то би могло да получи от други продукти.

Разбира се, вие не трябва да се отнасяте дотолкова отрицателно към висококалорийните рафинирани храни, че да не позволявате на детето си да яде торта на рожден ден. От гледна точка на правилното хранене е опасно не случайното, а редовното ядене на такива храни. Няма смисъл да ги пригответе в къщи.

Пасти с плънка, еклери, крем-пити са още по-опасни. Ако пастите не се държат в хладилник, в крема им се развиват вредни бактерии, които често причиняват храносмилателни отравяния.

442. Много подсладените храни също са нежелателни. Те бързо заещат, отнемат апетита за по-добри храни и способствуват за разваляне на зъбите. Ако детето обича плодовете или кашата без добавка на захар, на всяка цена я избягвайте. Но ако малко наръсена захар или няколко капки мед ги правят по-вкусни за детето, давайте ги без разпавии. Но не разрешавайте на детето да слага много захар. Желета, конфитюри, повечето консервирани плодове (освен специално приготвените за бебета) съдържат твърде много захар и най-добре е да не свиквате детето да ги консумира. Ако детето харесва филията с масло само когато на нея има конфитюр, сложете му малко само за вкус. Ако ви е удобно от време на време да му давате консервирани праскови, защото сте ги приготвили за останалите членове от семейството, излейте им сиропа. Когато се ядат редовно стафида, фурми, сушени сливи и смокини, те не действуват добре на зъбите, защото дълго остават полепнали по тях.

443. Бонбони, сиропи, сладолед. Те са сладки, „непълноценни“ храни и предизвикват затруднения у родителите, защото най-често се консумират между отделните хранения, когато са най-вредни за зъбите и за апетита и защото много други деца ги ядат. Няма причина едно двегодишно дете да не яде от време на време хубав сладолед заедно с останалите членове от семейството. Но по-добре е да се избягва даването на бонбони между храненията и особено редовното ядене на бонбони дори за десерт. Предполага се, че бонбоните най-често предразполагат към разваляне на зъбите, защото при смукането им в продължение на известно време в устата им се образува захарен сироп.

За да не се научава малкото дете да яде бонбони, не трябва да държите бонбони в къщи, не му купувайте сироп и сладолед. По-трудно е с децата в училищната възраст, защото те вече са открили тези удоволствия. Майката не обича нейното дете да бъде изключение или „мамино

детенце“. И ако детето от време на време само поиска да си купува сладки работи, по-добре е да го оставите да бъде като другите. Но ако то много обича бонбони и зъбите му са склонни към лесно разваляне, по-добре е родителите да го ограничават и да му дават само при специални случаи.

444. Причината за пристрастяването към бонбоните често се крие у родителите. Децата обичат бонбони. Техният „гладен“ растящ организъм се нуждае от допълнителни калории. Но неразглезените деца обикновено не ядат много бонбони. А някои малки деца изобщо не обичат сладки храни. В своите експерименти д-р Клара Дейвис установява, че когато децата сами си избират храната измежду множество естествени храни, те избират само разумно количество от по-сладките.

Струва ми се, че до голяма степен преувеличеното пристрастяване към бонбоните несъзнателно се предизвиква от родителите. Например майката, като се опитва да накара детето да изяде зеленчука, казва: „Няма да ядеш сладолед, докато не си изядеш спанака“ или „Ако си изядеш кашата, ще ти дам бонбон“. Когато задържате някоя храна (или награда), апетитът към нея се изостря. Ефектът е обратен на този, който майката очаква: детето намразва спанака и кашата и все повече се стреми към сладоледа и бонбоните. На шега бих казал, че единственият сигурен начин да се подкупи детето, е да се каже: „Няма да ти дам спанак, докато не изядеш сладоледа.“ Но да говорим сериозно, никога не задържайте една храна, докато другата не бъде изядена. Нека детето да мисли, че и обикновените, и сладките храни са еднакво хубави. Ако някой ден то види най-напред десерта и си го поиска, охотно му го дайте веднага.

445. Царевицата, оризът и бялото пшеничено брашно са по-малко ценни от черното брашно и овеса. Даже и преди да са рафинирани, царевицата и оризът съдържат сравнително по-малко витамини и ценни белтъчини в сравнение с овеса, ръжта и нерафинираната пшеница. В процеса на рафиниране на зърнените храни голяма част от витамините, минералните соли и целулозата се отстраняват. Ето защо трябва по-рядко да употребявате рафинирани (бели) пшеничени каши, бял, необогатен хляб, макарони, спагети, фиде, обикновени бисквити (с изключение на бисквитите, направени от черно пшеничено брашно), ориз, качамак. Когато оризът се използва за каша, за пудинг или вместо картофи, по-добре е да се използва неполираният кафяв ориз. В обогатения бял хляб някои от оригиналните витамини В-комплекс са възстановени, но той не притежава всичките ценни качества на черния хляб.

Може би смятате, че преувеличавам опасността от рафинираните

сладкиши и нишестените блюда. Не бих желал да станете маниак, който прави забележки на приятелите си, когато поднасят бял хляб, или пък да обикаляте магазините и да търсите само сурови нерафинирани храни. Но има много семейства, в които децата се хранят по следния начин: закуска – каша (с много захар); парче бял, препечен хляб с конфитюр; обяд – макарони, бял хляб с конфитюр; следобедна закуска – сироп със сладолед; вечеря – корнфлейкс, кейк и пудинг от царевично нишесте. Даже ако такова дете яде и зеленчуци, и плодове, и месо, и мляко, все пак 1/3 от храната му е „непълноценна“.

446. Кафето и чаят не са подходящи за деца, защото те заменят млякото и съдържат възбуждащо вещество кофеин. Повечето деца и без това са достатъчно активни и без кофеин. Добавянето на лъжичка чай или кафе към млякото на детето е оправдано, ако то, подражавайки на възрастните, го обича само по този начин. Но при повечето деца е по-лесно и по-безопасно изобщо да не им давате кафе и чай.

ЗАМРАЗЕНИ ХРАНИ

447. Замразените храни са също така полезни за децата както пресните и консервираните, ако се приготвяват правилно. При замразяване в храната настъпват химически изменения както при готвенето и тя се усвоява по-добре както от хората, така и от микробите. С други думи, сготвената или замразената храна се разваля по-бързо от обикновената сурова храна, защото в нея бактериите живеят и се размножават по-лесно.

Храните, които лесно се развалят извън хладилника, са: млякото, храните, приготвени с мляко (пудинг, сладкиши, кремове), зеленчуците, птиците и различните плънки.

ЯДЕНЕ МЕЖДУ ХРАНЕНИЯТА

448. Проявявайте здрав разум. Много от малките деца, а и някои от по-големите се нуждаят от малка закуска между храненията. Ако тя се подбира правилно и се дава в подходящи часове, не би трябвало да пречи на редовните хранения и да нарушава апетита. Плодовете, плодвите и зеленчуковите сокове се смилат най-бързо и лесно и най-малко способствуват за развалянето на зъбите. Млякото се задържа много по-

дълго време в стомаха и по-вероятно е да развали апетита на детето за следващото ядене. Обаче има някои деца, които не ядат много наведнъж и огладняват и се изморяват до следващото хранене. Такива деца могат да се чувствуват по-добре, ако между храненията им се дава малко мляко. Поради това, че млякото се смела по-бавно, то поддържа тяхната енергия и при следващото хранене те имат по-добър апетит, понеже не са изтощени.

Кексовете, курабиите и сладкишите имат три недостатъка: те са висококалорийни, бедни откъм други хранителни съставки и са вредни за зъбите. Даже и обикновените бисквити и хлябът остават известно време по зъбите и не са подходящи за целта.

За повечето от тези деца е подходящо малката закуска да се даде по средата между две хранения или не по-късно от час и половина преди следващото хранене. Даже и тук има изключения. Има деца, които пият сок към 10 ч, но така огладняват и се сърдят, преди да е готов обядът, че стават нервни и дори отказват да ядат. Ако веднага щом се приберат в къщи, изпият чаша портокалов или доматиен сок, дори само 20 минути преди обяда, това подобрява настроението и апетита им. Така че яденето между две хранения е въпрос на здрав разум и индивидуалните особености на всяко дете. Много деца не се нуждаят от закуски между основните хранения.

Майката може да се оплаква, че по време на редовното хранене детето ѝ се храни лошо, а винаги иска да яде извън режима. Този проблем е възникнал не защото майката е била либерална по отношение на закуските. Напротив, във всеки такъв случай майката е подканяла или насилвала детето да яде в установените часове и не му е дала храна между храненията. Насилването по време на ядене отнема апетита. Няколко месеца по-късно може да се стигне дотам, че дори видът на трапезарията да предизвиква у детето гадене. Но след привършването на храненето (въпреки че детето е яло малко) стомахът на детето пак не се чувства нормално; той иска храна както всеки здрав празен стомах. В такъв случай не трябва да отказвате на детето да яде между храненията, а трябва да направите храненето в установените часове толкова привлекателно, че детето да го очаква с желание. Храната, която се предлага на детето в редовните часове, трябва да е вкусна и със своя вид да възбужда апетит. Тогава детето ще я приема с по-голямо удоволствие, отколкото това, което му се предлага между храненията.

ЗАКУСКА, ОБЕД, ВЕЧЕРЯ

449. Примерно меню

Закуска:

1. Плодове или плодов сок.
2. Каша.
3. Яйце.
4. Мляко.

Обед (или вечеря):

1. Месо, риба или птица (или допълнително яйце).
2. Зеленчук (варен или суров).
3. Картофи.
4. Суров плод (от време на време пудинг).
5. Мляко.

Вечеря (или обед):

1. Засищащо ядене, като каша, сандвичи, картофи, супа с крокети, с препечени хлебчета, с ориз или фиде и т. н., яйце с препечен хляб (или по-рядко) пудинг, макарони или спагети.

2. Зеленчук или плод, суров или сварен.

3. Мляко.

Ежедневният витаминен препарат. Плодове или доматиен сок между храненията, ако е нужно.

Хляб (пълнозърнест или от черно брашно) с яденето – по желание.

КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ С МАЛКИТЕ ДЕЦА

ИГРА И ОБЩИТЕЛНОСТ

450. Играта е сериозно занимание. Когато видим малки деца да строят с кубчета, да играят на самолети или да се учат да скачат на въже, ние си мислим, че децата просто се забавляват и че играта е съвсем различна от сериозните занимания, като ученето на уроци или ходенето на работа. Тази погрешна представа е насадена у нас още в нашето детство, когато на повечето от нас са казвали, че играта е удоволствие, учението – задължение, а работата е тежка и скучна необходимост.

Бебето, което прехвърля дрънкалката от едната си ръка в другата или пък се учи да пълзи надолу по стълбите, както и момченцето, което бутва кубче по пролуката между дъските на пода, и си представя, че това е влак, работят усърдно – изучават света. Те се обучават за предстоящия полезен труд така, както и гимназистът изучава геометрия. Детето обича играта не защото е лесна, а защото е трудна. То се стреми всеки час и всеки ден да постига все по-трудни неща и да върши това, което по-големите деца и възрастните правят.

Майката на едногодишно дете се оплаква, че то се отегчава от кубчетата и иска само да нарежда тенджерите и тиганите едни в други. Причината за това е, че то вижда как майка му си „играе“ с тенджери и тигани, а не с кубчета. Може би затова едногодишните деца са така прехласнати от цигарите.

451. Простите играчки са най-добри. Децата обикновено най-много обичат простите играчки и най-дълго играят с тях. Причина за това не е непретенциозността на децата, а тяхното богато въображение. Има два различни вида влакчета. Едните са метални и боядисани, за да приличат на истинските, и се движат по релси. Другите са направени от плоски дървени кубчета, които лесно се свързват. Единственото, което малкото дете може да прави, е да бутва вагончетата от „истинския“ влак по пода. Много трудно е да ги свърже заедно и да ги постави на релсите. Детето не може да сложи нищо в пътническия вагон, докато не се счупи покривът му. След известно време то започва да се отегчава. Вагоните от дървени кубчета са нещо друго. Детето може да скачи цяла редица от тях и да се възхищава на дългия си влак. Две кубчета правят камион с ремарке. На него то може да нареди малки кубчета, да го нарече товарен влак

и да пренася стока. Когато се отегчи от сухопътните превозни средства, кубчетата стават отделни лодки или редица шлепове с корабче. Така то може да продължава безкрайно.

Понякога родителите с ограничени материални възможности съжаляват, че не могат да купят на детето си лъскаво автомобилче с педали или кукленска къща. Но помислете си само колко много неща може да направи детето от една голяма картонена кутия. Тя ще бъде легло, къща, камион, танк, укрепление, къща за куклите, гараж. Но не смятайте, че на детето изобщо не трябва да се купуват хубави играчки. Ще дойде време, когато то с цялото си сърце ще иска велосипед с три колела или автомобилче, и вие също ще искате да му ги купите, ако можете. Искам само да кажа, че отначало трябва да му осигурите прости играчки. А по-скъпите играчки купувайте, когато имате възможност и когато разберете какво наистина харесва на детето.

Преди да може да си служи с ръцете, бебето обича да гледа ярко оцветени предмети, окачени на опънат през креватчето му конец, които леко се движат при движение на въздуха. През второто полугодие след раждането то обича да хваща, да дрънка и да дъвче разни предмети. Особено подходящи са по-новите пластмасови играчки (напр. малки халки, нанизани на голям пръстен). Боята, с която са оцветени, не излиза, няма опасност да се отчупи парченце от тях както от целулоидните играчки.

От година до година и половина детето много обича да нарежда нещата едно в друго и да ги тласка напред или да ги тегли по пода. Кубчето на четири колелца е любима играчка, но същата работа върши и обикновената кутия, вързана с канап. Впрочем тласкането напред предхожда тегленето. Кухите кубчета не привличат детето толкова, колкото тенджерите, тиганите, цедките и лъжиците.

Повечето деца през първите години обичат меките кукли и плюшените животни. Други пък са равнодушни към тях.

Към две години детето обича да имитира. Отначало то подражава непосредствено на онова, което правят майка му и баща му, напр. метене на пода, миене на чинии, бръснене. След две години неговото въображение става по-творческо. Това е период, когато детето играе с кукли и кукленски мебели, с камиони и коли и реди всичко с кубчета. Наредените едно върху друго кубчета са небостъргач. Наредени едно до друго те са влак. Те могат да се наредят по пода, като се очертае къща или лодка, в която може да се седне, и така до безкрайност. За всяко дете до 6-или 8-годишна възраст една голяма торба дървени кубчета с различна

форма струва колкото 10 играчки.

452. Оставете децата да играят по своему. Възрастният, който играе с детето, често пъти неволно прави играта твърде сложна.

Майката, която е купила на малката си дъщеря кукла с цял гардероб дрехи, иска да облича куклата, както трябва, като започне от бельото. Но малкото момиченце може да иска да започне с червеното палтенце. Майката купува на малкото си болно момченце кутийка боички и блокче с картинки за оцветяване. То взема оранжевия молив и започва да драска нагоре-надолу по страницата, без да се стреми да спазва контурите и без да се безпокои, че рисува небето и тревата оранжеви. Трудно е за родителя да не каже: „Не, не така. Виж, ето как се прави“. Или пък бащата, който никога не е имал възможност да играе с влакчета, купува цял комплект като новогодишен подарък на тригодишното си дете. Бащата бърза да го нагласи. Той сглобява релсите. Но момченцето е грабнало един от вагоните и го засилва през стаята така, че той се удря в отсрещната стена. „Не, не“ – казва бащата, „Вагончето се поставя на релсите ето така“. Детето бутва вагончето по релсите и на завоя то дерайлира. „Не, не“ – казва бащата. „Локомотивът трябва да се навие – и той дърпа вагона“. Но детето няма сила да навие локомотива или не може да постави вагоните на релсите. В тази възраст децата не се стремят към реализъм. След като баща му се е ядосвал 15 минути с него, детето започва да мрази тенекиените влакове и у него се появява неприятно чувство, че не е отговаряло на изискванията на баща си. То отива да прави нещо друго, което му е приятно.

Детето започва правилно да облича куклите, да оцветява правилно, правилно да играе с влакче на определен етап от своето развитие. Ако го насилвате, това само ще го накара да се чувствава несръчно и причинява повече вреда, отколкото полза. Детето обича да играете с него, ако искате да играете на неговото ниво. Оставете го да ви покаже как. Помогнете му, ако помоли за това. Ако сте му купили много сложна играчка, оставете го да играе с нея неправилно, както то си иска, или пък тактично я скрийте, докато поотрасне.

453. Щедростта не се насажда с насилие. Когато децата на 1/2, 2 и 2 1/2 години започнат да играят заедно, те доста безцеремонно си отнемат играчките едно на друго. Малкото дете никога не се разделя със своята собственост, за да се покаже, че е добро. То или стиска предмета, замахвайки към нападателя, или го дава в недоумение. Понякога майките се ужасяват, когато видят това.

Ако двегодишното ви дете непрекъснато граби играчките от

Другите, това не означава, че то ще стане побойник. То е много малко, за да се съобразява с другите. Оставайте го понякога Да грабва. Но ако прави това постоянно, добре е от време на време да играе и с по-големи деца, които вече могат да отстояват правата си. Ако то винаги заплашва някое от децата, известно време не ги събирайте заедно. Ако детето ви удря друго дете или го гледа свирепо, дръпнете го без обяснения и го заинтересувайте с нещо друго. По-добре е да не го засрамвате – това само ще го накара да се чувства изоставено и да стане още по-агресивно.

Ако детето на 3 или повече години продължава да бъде необикновено агресивно и не може да привикне към колективна игра, време е да се замислите за живота му в къщи. Именно в тези по-малко сериозни проблеми на ранното детство добрият детски психиатър най-лесно и най-добре може да ви помогне (т. 570).

Ако двегодишното дете не иска да се раздели със своята собственост, то се държи нормално за своята възраст. Постепенно то ще започне да става по-щедро, като израства психически и като се научи да обича и да се радва на другите деца. Ако го накарате да даде любимата си количка, когато друго дете я иска, у него се създава чувството, че целият свят – и децата, и възрастните, иска да му отнеме неговите съкровища. Това засилва неговите собственически чувства, вместо да ги намали. Към 3 години, когато детето стигне стадия да се радва на игрите с другите, вие можете да предложите следната игра: „Първо Джони да тегли количката, а Ани да се вози, а после Ани да дърпа количката, а Джони да се вози“. По този начин поделянето на играчките става приятно, а не неприятно задължение. Стеснителността е разгледана в т. 457.

454. Как да се помогне на първото дете да стане общително. Повечето първородни деца растат щастливи и доволни, както и следващите деца в семейството. Но за някои от тях е по-трудно да се приспособят към външния свят.

Една майка ми разказваше: „С второто бебе е толкова лесно. То не плаче. Много рядко ми създава трудности. То охотно си играе самичко и толкова се радва, когато се приближиш към него“. След няколко години майката казваше: „Второто се държи така дружелюбно и е толкова общително, че всеки веднага го обиква. Когато вървим по улицата, непознати хора му се усмихват и ни спират да питат на колко е години и едва след това обръщат внимание на по-голямото, и то само от учтивост. Това наскърбява по-голямото. То много повече жадува за внимание, отколкото второто“.

В какво се състои разликата. В някои семейства първото бебе

получава премного грижи и внимание, отколкото му е полезно, особено след 6-ия месец, когато може вече само да се забавлява. Родителите непрекъснато му обръщат внимание, говорят му, взимат го на ръце повече от необходимото и по този начин потискат неговата инициатива. Това не му дава възможност да развие собствените си интереси. То много рядко има възможност да заговори първо, защото винаги родителите започват разговора. Твърде често родителите излагат на показ първородното си дете пред приятели и познати. В малка степен това не е вредно, но в по-голяма това прави детето стеснително. Ако първото дете се разболее, естествено родителите бдят загрижени и разтревожени над леглото му много повече, отколкото е нужно. Те приемат неговото непослушание много по-сериозно, отколкото това е необходимо, и правят голям въпрос от него.

Това непрекъснато внимание и суетене около детето го разглезва в две отношения: то расте с мисълта, че е център на вселената и че всеки автоматически трябва да му се възхищава независимо от това, дали се държи добре или не. От друга страна, то не се е опитвало само да се забавлява и да бъде общително и приятно за околните.

Разбира се, първото дете не трябва да се пренебрегва. То се нуждае от любов и внимание, но вие трябва да го оставите да си играе самостоятелно, докато това го задоволява и увлича, без да се намесвате, без да го наставлявате, без да му се сърдите или да се безпокоите. Дайте му възможност от време на време то да започва разговора с вас. Когато дойдат гости, оставете то само да се сприятели с тях. Когато дойде при вас за игра или за ласки, отнасяйте се дружелюбно и топло, но когато то поиска, оставете го да се върне към своите занимания.

Друг фактор, който понякога прави първото дете необщително, е твърде сериозното отношение на родителите към своите задължения. Те може би не са сурови хора и се държат добродушно със своите приятели и със своите следващи деца. Но те просто прекомерно се стараят за първородното си дете.

Ще ви стане ясно какво искам да кажа, ако сте виждали как нервен човек се опитва за първи път да язди кон. Той седи вдървен, не знае как да се приспособи към движенията на коня и е ненужно деспотичен. Трудно е и за коня, и за ездача. Опитният ездач знае как да се отпусне, как да се приспособи към движенията на коня и как леко да го насочва. Отглеждането на дете далеч не е като язденето на кон, но и в единия, и в другия случай принципът е същият.

Подобен пример представлява младият офицер или ръководител,

който за първи път оглавява други хора. Ако не е много сигурен в себе си, отначало той е ненужно сериозен и строг от страх да не загуби контрола върху своите подчинени. По-опитният човек не се страхува да се отнася към своите подчинени Дружески и да се вслушва в гласа на здравия разум.

Но ще кажете: „Там е работата, че аз съм неопитна“. Не е необходимо да имате опит, за да се справите с едно бебе – това, което ви трябва отначало, е дружелюбното отношение. Детето няма да ви изхвърли от седлото както коня (поне докато порасне) и то няма да ви се смее, както биха ви се смели рота войници. Не се страхувайте да бъдете естествени и приветливи. По-добре бъдете прекалено добродушни, отколкото груби.

АГРЕСИВНОСТ И СТЕСНИТЕЛНОСТ

455. Децата се научават да контролират агресивните си чувства.

Безпокоите ли се, когато вашето двегодишно дете дръпне косата на друго дете или пък 4-годишното ви дете си играе с детски пистолет? Някои родители смятат, че тези агресивни действия трябва да бъдат потиснати в самото начало. Не ще и дума, че нашият цивилизован свят не би съществувал, ако хората не се научаваха да контролират своите агресивни чувства. Но родителите не трябва да се безпокоят за това. Нормалното дете, постепенно научава как да се контролира успоредно с напредването на своето развитие и усъвършенствването на собствената му природа и при наличността на добри взаимоотношения с родителите.

Помислете си само как се променя детската агресивност в различните възрасти. Когато е гладно, малкото бебе се сърди на целия свят. Когато се разсърди, едногодишното дете понякога пляска майка си по лицето, ако тя се остави. Към 2 години, ако с него са се отнасяли внимателно, но твърдо, детето вече е способно отчасти да сдържа раздразнението си, но изкарва яда си, като тропва с крака.

Когато някой грабне играчката на едно двегодишно дете, то без да се замисли, ще го удари с лопатката по главата. 4-годишното е много по-възпитано. Поне известно време то ще спори с този, който му е отнел играчката.

Междувременно детето се научава да изявява агресивните си чувства под формата на игра. В началото е много просто. То насочва „пушката“ си и казва: „Бум! Ти си убит“. То се забавлява с мисълта за убиване.

Не трябва да му се карате или да го поучавате. То вече знае, че е немислимо да причинява истинска болка на близки хора, но че може да го прави на шега. (Това отчасти обяснява защо децата обичат приказките за насилие.) Може даже да се каже, че в резултат на това детето, което в игрите си може уж да причинява болки и да убива, е по-дружелюбно от детето, което напластява враждебните си чувства в себе си, без да ги проявява.

Момчетата между 6 и 10 години по-добре организират своите игри на въоръжено насилие. Когато децата играят на война, те се разделят на групи и установяват правила на играта. В гимназията и в университета въображението вече не ги задоволява.

Организираните спортни игри и състезания, дискусиите и съревнованиеето заменят играта. За всички тези дейности са необходими агресивните инстинкти. Но те са строго подчинени на десетки правила и условности.

С други думи, когато 2-годишното дете удари друго по главата или 4-годишното си играе на стрелба, или 9-годишното с интерес чете военни романи, това само показва, че детето минава през необходимите етапи на обуздаване на агресивните инстинкти, което ще го направи достоен гражданин.

Не искам да кажа, че трябва да оставите малкото дете да бъде жестоко към другите или да не обръщате внимание на по-голямото дете, ако насилието го занимава много повече, отколкото другите момчета на негова възраст. Прекалената агресивност трябва да се ограничи и ако не може лесно да се контролира, трябва да се потърсят нейните причини (т. 570).

456. Неприлични думи. Понякога на 3, а по-често на 4 години у децата може да се наблюдава един период, когато им харесва да повтарят ругателни думи. Те със смях се обиждат едни други с неприлични думи и изрази и мислят, че са много остроумни и смели. Вие можете да кажете на детето да престане или да го оставите известно време да се забавлява, а след това да го спрете. Като станат по-големи, всички нормални деца, които имат възможност да общуват с други деца, научават псувни и „мръсни“ думи. Дълго преди да научат значението на тези думи, те знаят, че са неприлични. На децата не са чужди човешките слабости и те повтарят неприличните думи, за да покажат колко много знаят и че не се боят да бъдат малко „лоши“.

' Обикновено Разбиранията на нашите, както и на съветските педагози по въпроса за агресивните инстинкти на детето са принципно

различни. Не се приема съществуването на вроден агресивен инстинкт. Що се отнася до някои придобити агресивни прояви, чрез съответни възпитателни въздействия на различните етапи от развитието на детето те напълно успешно могат и трябва да бъдат своевременно отстранявани. Така например, ако едно кърмаче при своите разнообразни, още необмислени движения случайно удари майка си по лицето, това още не означава агресивна проява. И въпреки това още на тази възраст разумната майка внимателно може да отстрани ръчичката на детето и да му покаже, че това „не може“. При това занаят майката трябва да избягва създаването на подобна ситуация, особено ако такъв удар по лицето съвпада с чувство на недоволство и раздразнение у детето. Ако деца в ранната възраст, когато си играят заедно, започнат най-невинно да се пляскаат по главите, майката много внимателно трябва да намери подходящ начин да ги накара да превърнат плескането в поглаждане и галене. С други думи, още от ранната възраст трябва да се насаждат у децата положителни социални форми на общуване. По този начин у детето няма да се създават основания за агресивност спрямо други деца и възрастни. Това, разбира се, съвсем не означава, че у децата не трябва да се развива умението за самозащита, което няма нищо общо с някакъв инстинкт за агресия. Бел. ред.

родителите са шокирани, когато чуят тези думи от устата на своето „сладко невинно детенце“. Какво трябва да прави добрият родител? По-добре е да не припадате и да не показвате, че сте шокирани. На срамежливото дете това действа много силно. То го тревожи и го кара да се страхува да общува с деца, от които е чувало лоши думи. Но повечето деца поне тайно се радват, че са шокирали родителите си. Някои от тях продължават да употребяват такива думи в къщи с надежда да предизвикат отново същия ефект. Други, на които е било забранено да говорят така в къщи, употребяват лошите думи на друго място. Когато кажете на детето, че като издава известни звуци, то може да скандализира всекиго, това е все едно да му дадете оръжие и да му кажете „Не стреляй с него“. От друга страна, не трябва мълчаливо да слушате как детето ви говори неприлични думи. Можете твърдо да му кажете, че вие, както и повечето хора, не обичате да слушате тези думи и не искате то да ги употребява.

457. Срамежливото дете и „маминото детенце“. Ако първородното дете до 2 години почти не е играло с други деца, то ще се оставя да му вземат играчките и да го обиждат. То може да гледа в недоумение или всеки път да тича разплакано при майка си. В повечето случаи това е

временно състояние, което се дължи на неговата неопитност. Ако детето продължава редовно да играе с други деца, с течение на времето то ще се научи да се сърди и да си отстоява правата. По-разумно е в такива случаи майката да не проявява загриженост, да не му съчувствува, да не се разправя вместо него с другите деца, да не го съветва, че трябва да си поделя играчките, а просто да му предложи да си вземе играчката обратно.

Второто или третото дете в семейството рядко се изправя пред този проблем, вероятно защото е трябвало да устоява правата си още от едногодишна възраст.

Ако някое дете редовно бие вашето и то все повече се плаши, добре е за 2 месеца да го водите да играе другаде, където ще има по-голяма възможност отново да добие смелост.

Ако след 3- или 4-годишна възраст детето все се оставя да го бият, добре е да се консултирате с детски психиатър. Може би нещо безпокои детето.

На бащата може да не му е приятно, ако двегодишният му син обича от време на време да играе с кукли. Много рано е да се тревожите. На две години децата почти не правят разлика между мъжки и женски занимания. На три години през по-голямата част от времето те показват предпочитание към привичните занимания за техния пол, а на четири години това предпочитание се засилва. За нормално три- или четиригодишно момченце е съвсем естествено да играе с момиченца поне част от времето, особено ако няма момчета на негова възраст, но ако играят на семейство, то обикновено иска да бъде бащата или синът.

Ако три-четири- или петгодишно момче избягва другите момчета или редовно предпочита да бъде майката или момиче при игра на семейство, то сигурно се страхува да бъде момче и се нуждае от помощта на детски психиатър. Също така има нужда от по-близки приятелски взаимоотношения с баща си. Понякога причината е, че майката премного се грижи за него и не го оставя да се отдели от нея.

458. Ако детето хапе. Естествено е едногодишното дете да ухапе майка си по бузата. Никненето на зъби го кара да хапе и когато е умерено, неговото желание да хапе се увеличава. Когато едно дете на възраст между една и две години ухапе друго дете, това почти нищо не значи. Не се знае дали това е на шега или от злоба.

След 2–2 1/2 години всичко зависи от това, колко често хапе детето и какво е неговото поведение изобщо. Ако, общо взето, детето е весело и общително и хапе само от време на време, когато се сбие, това няма

голямо значение. Но ако детето през повечето време се чувства нещастно, проявява нервност и хапе децата без причина, това показва, че нещо не е в ред. Може би в къщи са прекалено строги с него и го тиранизират, така че то постоянно се намира в състояние на нервно напрежение. Може би не е имало възможност да свикне с други деца и си въобразява, че те са опасна заплаха за него. Може би ревнува малкото бебе в къщи и пренася своя страх и своята омраза върху всички малки деца, като че ли те също така са негови съперници. Ако не можете сами да откриете причината и начина за нейното отстраняване, на помощ трябва да се повика детският психиатър (т. 570).

Когато някое дете хапе майка си, трябва ли тя да му отвръща със същото. Майката може да ръководи своето дете по-добре, като се държи на висотата на своето положение и дружелюбно го насочва, а не като слиза на неговото ниво и му отговаря с хапане, плесница или крясък. Освен това ухапете или плеснете едногодишно дете, то ще продължава да отговаря със същото, защото го мисли за игра. Ако го погледнете укорително, само ще засилите неговата жестокост. Единственото, което трябва да направите, е да не му позволявате да ви хапе, като се дърпате, когато видите блясъка в неговите очи, и като му покажете ясно, че не ви е приятно и няма да му разрешите да ви ухапе.

459. Успокойте детето, ако се удари. Когато детето се удари или нарани, то иска да бъде успокоено, а и на самите родители им се иска да го успокоят. Това е естествено и правилно.

Понякога, когато родителите искат детето им да стане смело и да не се оплаква, се страхуват, че успокояването де го направи „мамино дете“. Но обикновеното успокояване не може да направи зависимо едно дете, което се чувства закриляно. След шестгодишна възраст детето прави големи усилия да бъде смело и да не тича при майка си.

Дете, което плаче при всяко, дори най-малко нараняване или болка, е имало по-сложно минало. Вероятно то изобщо е станало зависимо от прекомерно суетене и опека над него. Понякога майката е човек, който, без да съзнава, има доста строго и критично отношение към детето си и проявява нежност само когато то се е наранило или когато е болно. Тя не трябва да бъде по-строга с него, когато то е в беда, а да му покаже, че му се радва и го обича и тогава, когато то е добре. В други случаи родителите изпитват панически страх, че детето им ще се нарани, и този страх частично преминава у детето.

Не се страхувайте да успокоявате детето, когато е нещастно. Просто избягвайте да насочвате неговото внимание към раната и го насочете

към редовните му занимания, щом като това стане възможно.

ДРУЖЕСКИ ОТНОШЕНИЯ С БАЩАТА

460. Момчето се нуждае от дружбата и отзивчивостта на бащата. И момчетата, и момичетата имат нужда да бъдат заедно с баща си, който им се радва, и при възможност заедно с него да вършат някои работи. За съжаление бащата се връща в къщи с желание да си легне и да чете вестник. Ако той разбираше колко ценна за детето е неговата компания, той би направил известни усилия. Казвам известни, защото според мен съвестният баща (или майка) не трябва да прави свръхусилия. По-добре е с желание да поиграете с детето за 15 минути и да кажете: „Сега ще си прочета вестника“, отколкото да прекарате цял ден в зоологическата градина в лошо настроение.

Понякога бащата така силно желае синът му да стане идеален, че това пречи да прекарват приятно времето, когато са заедно. Бащата, който иска сина му да стане спортист, може отрано да го води да играят заедно на топка. Естествено при всяко хвърляне и улавяне на топката има грешки. Ако бащата непрекъснато го критикува дори и с приятелски тон, на детето му става неудобно. Не му е приятно да играе. Това създава у детето впечатление, че е неспособно и че баща му мисли същото. Ако по характер момчето е самоуверено и общително, след време то започва да се интересува от спорт. Одобрението от страна на бащата би му помогнало повече, отколкото поучаването. Играта на топка е прекрасно занимание, ако идеята за тази игра е на сина и ако се играе за удоволствие.

Момчето няма да стане мъж по дух само защото е родено с мъжко тяло. Това, което го кара да се чувства и да действа като мъж, е възможността да подражава и да се оформя по примера на други мъже и по-големи момчета, към които има приятелско отношение. То не може да подражава на даден човек, ако не чувства, че обича и цени този човек. Ако бащата няма търпение и се дразни от него, момчето ще се чувства неудобно не само с баща си, но и с други мъже и момчета. То ще се държи близко до майка си и ще възприема нейните маниери и нейните интереси.

Ако бащата иска малкият му син да стане мъжествен, той не трябва да се нахвърля на детето, когато то плаче, да му се присмива, когато играе момичешки игри, или да го принуждава да се занимава със спорт.

Той трябва да му се радва, когато са заедно, да го накара да почувствува, че прилича на него, да споделя някоя тайна с него и от време на време да го води на екскурзия.

Въпросът за момчетата, които растат без бащи, е разгледан в т. 778 и 779.

Ролята на бащата за осигуряване на дисциплината е разгледана в т. 477.

За отношенията на бащата със сина и дъщерята ще научите нещо повече в т. 507 и 509.

461. И момичето се нуждае от приятелството на бащата. Очевидно е, че момчето има нужда от баща като образец за подражание, но много хора не разбират, че дружелюбният баща играе друга, но не по-малко важна роля и в развитието на момичето. Момичето не се стреми да му подражава, но чувствувайки неговото одобрение, то получава увереност в себе си като момиче и като жена. Имам пред вид дребни неща, които бащата може да направи – комплимент за нейната рокля, за прическата ѝ или пък за сладките, които е направила. Когато момичето порасне, той може да прояви интерес към нейните възгледи и да сподели с нея някои от своите. По-късно, когато момичето има приятели, от голямо значение е той да ги приема добре, дори ако счита, че не са достойни за нея.

Като се учи да цени у баща си онези качества, които го правят истински мъж, момичето се подготвя за живота си като възрастен човек в света, който наполовина се състои от мъже. Начинът, по който девойката започва да дружи с момчета и по-късно с мъже и особено човекът, в който тя ще се влюби, и семейството, което тя ще създаде, в значителна степен ще се определят от взаимоотношенията ѝ с баща ѝ през нейното детство.

462. Бурни игри. Много бащи обичат бурните игри с малките си деца и повечето деца също ги обичат. Но от тях децата прекалено се възбуждат и това понякога води до нощни кошмари. Добре е да помните, че на 2, 3 и 4 години децата лесно губят контрола над своите чувства, като любов, омраза, страх. Малките деца не могат много ясно да различават реалното от въображаемото. За тях баща им, който се преструва на мечка или на боксьор, наистина е такъв. Това е твърде силно преживяване за едно дете. Така че бурните игри трябва да бъдат по-умерени, добродушни и краткотрайни даже и когато детето се моли за повече. И най-важното бурните игри не трябва да се превръщат в истинска борба и гонитба, а просто да бъдат сведени до обикновена акробатика. Ако детето се възбуди, прекратете играта.

463. Бащата не трябва да се присмива на детето. Когато момчето раздражни баща си, той може да му се присмее. Детето се чувства унижено, когато му се присмиват, и то не знае как да реагира. Присмиването е много силно средство за малките деца.

ПРИГОТВЯНЕ ЗА СЪН

464. Нека приготвянето за сън да бъде приятно. Дали детето ще си ляга да спи с желание или пък ще упорствува и ще спори, зависи от няколко фактора.

Погрижете се лягането да бъде приятно. Помнете, че за измореното дете е чудесно и примамливо да си легне в леглото, ако вие не го превърнете в неприятно задължение. Подгответе го за сън весело, но непреклонно. Дръжте се така, като че ли не допускате мисълта, че то може да откаже да си легне да спи. Добре е, ако детето понякога може да уговори майка си (или баща си) да му разрешат да си легне по-късно (напр. в празник). Но такова уговаряне не трябва да се допуска всяка вечер. Най-добре е следобедният сън да бъде веднага след обяда, преди детето да се увлече в игра. Обикновено връзката между вечерята и лягането е по-сложна заради къпането и връщането на бащата от работа.

Поне до 3-4-годишна възраст или докато вече може само да си ляга, водете детето за ръчичка до леглото, а не го подкарвайте с думи.

Малкото дете носете нежно на ръце, а 3-4-годишното водете за ръка и през цялото време разговаряйте за това, с което то току-що се е занимавало.

Известен ритуал при лягането действа успокояващо на малките деца. Например куклата се слага да спи и се завива. После мечето се слага в детското креватче. След това майката слага детето, завива го и го целува, намалява осветлението или угасва лампата. Установената процедура трябва да се извършва спокойно независимо от това, дали бързате. От друга страна, не е разумно да оставяте детето да удължава ритуала. Ако имате време, редовно му разказвайте или четете приказка. Тя не трябва да е страшна. Повечето деца си лягат по-лесно с плюшено животно или с кукла.

Фиг. 20

465. Ако детето си ляга с играчка в леглото. Вредно ли е да разрешите на детето да си ляга с плюшена играчка? Безусловно не е. Ако играчката му действа успокояващо и с нея то не се чувства само, тя

му е полезна. Човекът е общителен по рождение и присъствието на други хора му е необходимо. Няма нищо чудно в това, че детето, особено ако е единствено, се чувства малко самотно, когато си ляга само в стаята. Ако за него куклата или животното са като живи същества, толкова по-добре. Не се тревожете, ако играчката се измърси или разпокъса. Можете да я изперете или изчистите, но не я изхвърляйте. Същото се отнася и за някое вълнено одеяло, стара мушамичка за легло, сива изпокъсана пелена или нещо друго, към което детето се е привързало. Единственият проблем възниква, когато любимият предмет окончателно се износи. Когато това се случи, детето понякога се примирява. Но ако детето пренесе своята привързаност към друг предмет, не се опитвайте грубо да се намесите. След време то само ще надживее тази потребност. Този процес може да се ускори, като от време на време, му напомняте, че възрастните така не правят, че и то някой ден ще порасне и няма повече да се нуждае от този предмет. А какво да кажем за твърдите играчки? Понякога Родителите се страхуват, че ако има твърди играчки в леглото, детето ще се удари или ще наруши съня си. Не се безпокойте, децата могат да спят мирно в леглото си, когато е изпълнено с най-различни любими играчки.

466. Каква трябва да бъде продължителността на съня. Може да имате доверие, че вашето бебе ще спи толкова, колкото му е потребно. Но след 2 години не можете да оставяте детето да решава колко да спи. То може да се нуждае от повече сън, но да спи недостатъчно поради нервно напрежение, предизвикано от чувството за самотност, от страх, че ще остане само, от страх да стои в тъмнината, от страшни сънища, от страха, че ще се напикае в леглото, а също така поради възбуда от вълнуващи преживявания. То може да бъде възбудено и поради съперничество с по-голямото си братче или пък да изгаря от ревност към помалката си сестричка. Всяка вечер то може да е раздразнено от непрекъснатите разправии с майка си по повод на времето за лягане, може да се безпокои за уроците си или да се вълнува във връзка с предаваната по радиото пиеса. Решаването на тези проблеми се разглежда в други точки. Споменавам ги тук само за да подчертая следното: ако детето спи малко, това още не означава, че то няма нужда от повече сън. (фиг. 20).

Двегодишното дете се нуждае средно от 12-часов нощен сън и от 1–2 часа сън през деня. Между 2 и 6 години дневният сън обикновено се скъсява, но нощният остава същият. Между 6 и 9 години детето скъсява нощния сън с 1 час и ако трябва да става в 7 часа, то си ляга да спи в 20 часа. До 12-годишна възраст сънят се намалява с още 1 час и детето

може да ляга в 9 часа. Това са средни цифри. Някои деца се нуждаят от повече сън, други – от по-малко.

Много деца на 3-4-годишна възраст престават да спят през деня, но повечето от тях, докато станат на 5–6 години, се нуждаят от следобедната почивка или поне от спокойна игра в къщи. Всичко зависи от индивидуалния темперамент и от активността на детето.

Проблемите, свързани с приготвянето за сън и заспиването в кърмаческия период, са разгледани в т. 284 и 285; за възрастта към 2 години – в т. 494 и 496; след три години – т. 510.

ЗАДЪЛЖЕНИЯ

467. Задълженията трябва да са приятни. Как трябва да се учи детето да изпълнява различни задължения. То инстинктивно започва да чувствава, че обличането, миенето на зъбите, метенето, разтребването са интересни неща, и то присъщи на възрастните. Ако родителите успеят да запазят добрите си взаимоотношения с детето, когато малко поотрасне, то обича да изпълнява техните поръчки, да носи дърва, да тупа килими, защото иска да участва във важните работи и да зарадва майка си и баща си. Повечето от нас (включително и авторът) не винаги са в състояние така да възпитат децата си, че те да бъдат отзивчиви. Но ако речем, че децата обичат да помагат, ние няма да превръщаме домашната работа в неприятни задължения и да караме детето да върши нещо, когато сме раздразнени.

Не можем да очакваме, че дори и на 15 години детето непрекъснато ще отговаря за своите задължения. (Повечето възрастни също проявяват понякога безотговорност.) Детето трябва да се подсеца. Имайте търпение и напомняйте спокойно и учтиво, като че ли говорите на възрастен. Раздразненото натякване убива всяко желание за работа. Добре е да карате детето да върши работа заедно с някой член от семейството – било избърсване на чинии или подрязване на тревата в градината. По такъв начин детето има чувството, че работи като възрастен човек, и това е по-интересно за него.

468. Самостоятелно обличане. Между 1 и 1,5 години детето започва да се опитва да се съблича само. (То дърпа чорапа си за пръстите право към себе си и чорапът се запъва.) На 2 години детето вече може спокойно да съблече всичките си дрехи. То прави опити да се облича, но се оплита в дрехите. Необходима е може би цяла година, за да може да се

научи правилно да облича лесните за обличане дрехи, и още една година (до 4 или 5 години), докато се научи да се справя с по-трудните неща като връзки и копчета.

Много такт е необходим през периода от 1/2 до 4 години. Ако не го оставите да върши това, което може, или ако се намесвате прекомерно, детето ще се разсърди. Ако не се научи сега, когато има желание, по-късно няма да иска. Но ако вие не му помагате, то никога няма да успее да се облече и ще се дразни от неуспеха си. Помагайте му тактично. Събуйте му чорапчето донякъде и го оставете то да го свали. Оставете му най-отгоре дрешката, която ще иска да облече само, така че да може веднага да започне. Привлечете интереса му към по-лесните работи, докато вие вършите по-трудните. Когато се обърка, не настоявайте вие да го облечете, а го оправате и го оставете само да продължи. Ако детето почувствува, че му помагате, а не му пречите, то е много по-отзивчиво. Необходимо е търпение.

469. Как да се научи детето да си прибира играчките. Когато Детето е малко и вие трябва да вдигате и прибирате всичко, след като то свърши да играе, вие можете да превърнете разтребването в интересна игра. „Тези кубчета ще сложим тук, а Другите там. А тук нека бъде гаражът и всички коли трябва да дойдат тук, за да нощуват.“ Към 4-5-годишна възраст детето вече свиква само да си прибира нещата и това му е приятно. Много пъти то прави това без подсещане. Но ако някога се нуждае от помощ, помогнете му отзивчиво.

Ако кажете на едно тригодишно дете: „Прибери си нещата“, това звучи неприятно. Даже и да му е приятно да го прави, то още е твърде малко, за да извърши всичко само. Освен това на тази възраст то все още е много упорито.

Когато майката с весело настроение помага на детето да прибира играчките си, това не само развива у него правилно отношение към това задължение, но е по-лесно и за майката, отколкото да влиза в дълги прекания.

470. Мудното дете. Ако някога видите как някоя майка прави усилия сутрин да раздвижи своето мудро дете, като го подканва, предупреждава, кара му се да стане, да се измие, да се облече, да закуси и да тръгне за училище, вие никога не бихте пожелали да изпаднете в такова затруднено положение. Детето не се ражда мудро. Неговата мудност е резултат на непрекъснатото подканяне: „Побързай с обяда си“, „Колко пъти трябва да ти кажа да се приготвяш за лягане?“ Много лесно човек усвоява навика да подтиква децата си и по този начин у тях постепенно

се изгражда разсеяност и упорство. Родителите казват, че трябва да се карат на детето, иначе то нищо нямало да свърши. Получава се омагьосан кръг. Но виновни са родителите – най-често майката. Тя може би е нетърпелив човек, с желание да командува, особено мъжете. Тя даже и не разбира как отнема инициативата от своя син.

През първите години, когато детето още не може само да извършва всекидневните си работи, правете ги заедно. Когато стане достатъчно голямо, за да пожелае да поеме отговорност, веднага го оставете да върши всичко само. Когато забрави, пак му помогнете. Когато отива на училище, нека да бъде негово задължението да стига навреме. Добре е, ако един или два пъти го оставите да закъснее за училище или изобщо да не отиде на училище и само да почувствува колко неприятно е това. Детето повече от майка си съжالياва, когато пропусне нещо. Това е най-добрият стимул да се стегне.

Може би сте с впечатление, че според мен детето не трябва да се държи отговорно за нищо. Напротив, аз смятам, че то трябва да сяда на масата, когато яденето е готово, и да става навреме сутрин. Това, което искам да изтъкна, е, че на детето трябва повече да му се разрешава да проявява инициатива и когато то явно забравя своите задължения, да му се напомня делово. Но не трябва без нужда то предварително да се подтиква, не трябва прекалено често да му се напомня, защото обикновено детето само иска да прави всичко навреме и както трябва.

471. Понякога му разрешавайте да се цапа. На малкото дете му се харесват някои занимания, при които то се замърсява, и те са полезни за него. То обича да рови земята и пясъка, да стъпва в локви, да плиска вода от умивалника. То обича да се търкаля по тревата, да стиска кал в ръцете си. Когато има възможност да върши тези чудесни неща, детето се обогатява духовно, става по-добър и по-топъл човек, така както и възрастният, когато слуша хубава музика или се влюби.

Ако малкото дете постоянно се предупреждава строго да не замърсява дрехите си и около себе си и ако взема това присърце, то ще бъде винаги сковано. Ако започне да се бои от мръсотия, то става прекалено предпазливо и в други отношения и това му пречи да се развие като свободен, добър и жизнерадостен човек.

Разбира се, не трябва да оставяте детето да цапа, когато и както му дойде наум. Но когато трябва да го спрете, не се опитвайте да го плашите или да предизвиквате у него отвращение; просто измислете нещо друго по-практично, което то би могло да върши. Ако иска да бърка кал, когато е облечено с най-хубавите си дрехи, накарайте го първо да се

преоблече. Ако намери стара четка и иска да боядисва къщата, вместо боя му дайте кофа с вода и го накарайте да „боядисва“ бараката или пода на банята.

472. Добрите обноски идват по естествен начин. Обучаването на детето да казва „благодаря“ и да поздравява не трябва да е първата стъпка. Най-важното е да обича хората. Ако не ги обича, трудно е да го научите дори и на елементарна учтивост.

Втората стъпка е да не го карате да се стеснява пред непознати. Ние сме склонни да показваме своето дете, особено първото, да го представим на непознат възрастен човек и да го накараме да каже нещо. Но двегодишното дете се стеснява от това. Щом ви види да поздравявате някого, то започва да се чувства неудобно, защото знае, че след поздрава вниманието веднага ще се насочи към него. През първите 3–4 години е най-добре детето да има време да огледа възрастния и затова не насочвайте, а отвлечайте вниманието на непознатия от детето. 3-4-годишното дете наблюдава няколко минути как непознатият говори с майка му и изведнъж ще се намеси в разговора с някаква неочаквана реплика, като „А днес водата от клозета преля и се разля на пода“. Това не са изящни обноски, но са истински обноски, защото детето чувства нужда да сподели с Други хора това очарователно преживяване. Ако това дружелюбно отношение към непознатите се запази, детето скоро ще се научи да проявява това дружелюбие в по-общоприета форма.

Третата и може би най-важната стъпка е да се осигури на детето да расте в семейството, в което отделните членове се обичат и уважават помежду си. Тогава и то се научава да бъде добро. То иска да каже „благодаря“, защото останалите членове от семейството го казват. То с радост вдига шапката си заедно с баща си, когато мине някоя позната жена, защото желае да бъде като баща си.

Важно е, разбира се, да научите детето как да бъде учтиво и внимателно, но това трябва да става по приятелски начин. Всеки обича добре възпитано дете, но никой не обича грубите невнимателни деца. Родителите са тези, които трябва да направят детето приятно за околните. Оценка, която то получава, го кара още повече да се старее.

Когато учите детето на добри обноски, правете го, когато сте сами с него, а не пред външни хора, за да не го поставяте в неудобно положение.

ДИСЦИПЛИНА

473. Типични заблуждения относно дисциплината. През последните десетилетия бяха извършени големи проучвания върху детската психология от възпитатели, психоаналитици, детски психиатри, психолози и педиатри. Ние, родителите, с нетърпение очаквахме и четяхме резултатите, публикувани във вестници и списания. Малко по-малко ние научихме, че децата се нуждаят преди всичко от любовта на добри родители, че те сами се стараят усърдно да приличат на възрастните и да придобият чувството на отговорност; че много от децата, които по-късно изпадат в беда, са страдали не от липса на наказания, а от липса на любов; че децата учат с желание, ако им се дават учебни задачи според възрастта и ако се обучават от разумни и отзивчиви учители. Известно чувство на ревност между братя и сестри, както и чувство на гняв към родителите, проявявани от време на време, са естествени чувства и детето не трябва да се срамува от тях. Интересът на детето към различни полови въпроси и към някои страни на половия живот е съвсем естествен. Прекомерно силното потискане на агресивните чувства и на интереса към пола може да доведе до невроза. Подсъзнателните мисли са толкова силни, колкото и съзнателните. Всяко дете е личност, която трябва да се уважава.

Днес всички тези схващания са вече нещо обикновено, но в начало те бяха потресаващи. Много от тези възгледи противоречеа на вековните схващания. И няма нищо чудно в това, че мнозина родители се объркаха в новите теории. Най-малко са се объркали уравновесените родители, които са имали щастливо детство. Те може да са били заинтригувани от тези нови схващания и може да са били съгласни с тях. Но когато е ставало дума за отглеждането на собствените им деца, те са ги отглеждали почти така, както са били отглеждани самите те. И те са сполучили със своите деца, както и техните родители са сполучили със самите тях. Това е естественият начин на усвояване на грижите за детето.

Родителите, които са срещнали повече затруднения, произлизащи от новите схващания по въпросите на възпитанието, обикновено не са имали много щастливо детство. Често между тях и техните родители са съществували отбегнати отношения и те са изпитвали към тях неприязън и чувство за виновност. Те не биха искали собствените им деца да имат същото отношение към тях. Те приветствуват и възприемат новите теории. Те дори често влагат в тях значение, което самите учени не са

вложили, напр. че единственото, от което децата се нуждаят, е родителската любов; че родителите не трябва да карат децата си да им се подчиняват; че не трябва да се пречи на агресивните прояви на децата към родителите и към други хора; че ако възникват затруднения във възпитанието, вината е на родителите; че когато децата са непослушни, родителите не трябва да се сърдят и да ги наказват, а да се опитат да им засвидетелствуват по-голяма любов. Всички тези погрешни постановки са неприложими в тяхната крайност. Те насърчават децата да се налагат и да стават неприятни, карат ги да се чувствуват виновни за своето прекомерно непослушание. Те карат родителите да полагат свръхчовешки усилия. Когато децата са непослушни, родителите отначало се стремят да потиснат своя гняв, но след време те избухват и се чувствуват виновни и объркани. А това на свой ред води до по-голямо непослушание от страна на детето (вж. 474).

Някои родители, които са много възпитани хора, оставят децата си да бъдат крайно неприятни не само към тях, но и към външни хора. Те като че ли не виждат лошото държание на своето дете. Ако някои от тези ситуации се проучат внимателно, става ясно, че родителите в своето детство са били принуждавани да бъдат прекалено добри и да потискат всяко естествено чувство на негодувание и неприязън. Сега те в душата си се радват, когато тяхното дете има лошо и неприятно държание, каквото на тях никога не са им разрешавали в детството, и се преструват, че постъпват в съгласие с най-добрите модерни теории за отглеждането на децата.

474. Чувството за вина у родителите води към проблеми при възпитанието. Има много ситуации, при които родителите се чувствуват малко виновни към някое от своите деца. Подобни ситуации бяха вече споменати в т. 13 и 14. Има и други очевидни случаи: напр. ако майката иска да започне работа, но не е уверена, че на детето ѝ ще се осигурят необходимите грижи; ако детето е с физически или умствен недостатък; ако родителите са осиновили бебе и не могат да се освободят от мисълта, че трябва да се полагат свръхчовешки грижи за него, за да отговорят на задълженията, които са поели във връзка с осиновяването на чуждо дете; ако родителите са израснали в обстановка на постоянно неодобрение и постоянно живеят с чувството за виновност; ако родителите са учили детска психология в университета или в професионално училище, знаят всички трудности във връзка с възпитанието на децата и очакват, че трябва да се справят по-добре от другите родители заради своето образование.

Независимо от причината за това чувство на вина то винаги пречи за по-лесното справяне с детето. Родителят е склонен да очаква твърде малко от своето дете и твърде много от себе си. (Тук ще говорим за майката, която повече се занимава с грижите около детето, но същото може да се отнася и до бащата.)

Дори когато търпението е изчерпано, детето е станало невъзможно и се нуждае от строго въздействие, майката все пак често се опитва да бъде търпелива и добра. Или пък проявява колебание в момент, когато детето се нуждае от твърдост.

Детето подобно на възрастния разбира кога е било лошо или невъпитано дори ако майка му се прави, че не вижда. Вътрешно то се чувства виновно. То би искало някой да го спре. Но ако не бъде поправено, то ще се държи все по-лошо, сякаш да узнае до какъв предел трябва да достигне неговото лошо поведение, преди някой да го спре.

След време държанието му става толкова непоносимо, че търпение-то на майката се изчерпва напълно. Тя му се кара или го наказва. Мирът е възстановен, но загубилата търпение майка се чувства виновна за това и вместо да забрави станалото, тя се опитва да заглади своята вина или се оставя детето да ѝ отмъсти за наказанието. Например тя позволява на детето да се държи грубо по време на наказанието или го отменя, преди да е изпълнило това, което е било необходимо, или пък се преструва, че не забелязва, ако детето отново започне да не слуша. В някои случаи, ако детето изобщо няма намерение да ѝ отмъщава за наказанието, майката, без да осъзнава какво прави, незабелязано го подтиква към това.

Всичко това може би ви се вижда много сложно и неестествено. В действителност това не е рядък проблем. Повечето съзнателни родители от време на време изпускат детето, когато чувствуват, че са го изоставили или не са били справедливи към него. Но те скоро възвръщат равновесието си. Понякога родителят казва: „Това дете прави всичко, за да ме дразни“. Това показва, че родителят се чувства много виновен и винаги разрешава на детето или му се покорява и то отговаря на това с непрекъснати провокации. Някое дете не дразни родителите си така случайно. Ако майката може да определи в какво отношение разрешава прекалено много на детето и ако може да затегне дисциплината, като не се отклонява от правилния път, тя с радост ще открие, че детето ѝ не само се държи по-добре, но е и по-щастливо. Тогава тя повече ще го обича и то ще ѝ отговори с взаимност.

475. Можете да бъдете едновременно и твърди, и доброжелателни.

Детето трябва да чувствава, че независимо от това, колко добри са майка му и баща му, те си имат своите права, знаят как да проявят твърдост и няма да му позволят да бъде неразумно и невъзпитано. Така то ще ги обича по-силно. Това от самото начало го учи да бъде благоразумно и с другите хора. Разглезеното дете не е щастливо даже и в собствения си дом. И когато то се сблъска със света било то на 2, на 4 или на 6 години, то ще бъде неприятно изненадано. Детето открива, че никой не се церемони с него и никой не го обича заради неговия егоизъм. То или трябва да прекара живота си като неприятна личност, или трябва колкото и да е трудно това, да се научи да бъде приветливо с околните.

Някои съвестни родители често оставят за известно време детето си да се възползува от тяхната добрина, докато се изчерпи търпението им и гневът им избухне. Но нито първият, нито вторият стадий са действително необходими. Ако родителите имат чувство за достойнство, те могат да отстояват позициите си, докато са още приятелски настроени. Например, ако детето ви настоява да продължавате играта, след като сте изморени, не се страхувайте да кажете приветливо, но категорично:

„Изморена съм. Сега ще чета книгата и ти можеш да почетеш своята“.

Ако след като сте се опитали да му отвлечете вниманието, детето упорствувва или не иска да слезе от количката на друго дете, което си отива, не смятайте, че трябва да бъдете мили и внимателни до безкрайност. Вземете го от количката, дори и да поплаче малко.

476. Нека детето да знае, че гневните му чувства са естествени. Когато детето се държи грубо към родителите си (може би защото се е раздразнило или защото ревнува своето братче или сестриче), родителите трябва веднага да го спрат и да настояват то да се държи учтиво. Но същевременно родителите могат да кажат, че те знаят, че детето понякога им се сърди – това понякога се случва на всички деца. Това може да ви изглежда противоречиво, може да ви се стори като препоръка за омаловажаване на направената забележка. Възпитателната работа с децата показва, че детето е по-щастливо и се държи по-добре, ако родителите разумно изискват от него прилично държание. Но същевременно за детето е полезно да разбере, че родителите му знаят за неговите гневни чувства и че те не му се сърдят, нито се отчуждават от него заради тях. Това му помага да преодолее гнева си и да не се чувства много виновно или уплашено от него. Разграничаването на враждебните чувства от враждебните действия има голяма практическа полза.

477. Бащата трябва да вземе участие в дисциплинирането. Бащата,

който чувствава, че в собственото му детство баща му е бил много строг към него, може да каже: „Не искам синът ми да ме мрази, както аз понякога съм мразил баща си“. И така той се оттегля, за да избегне неприятности със сина си, и оставя дисциплинирането на майката. Ако момчето прави нещо, което го ядосва, бащата прикрива чувствата си и не казва нищо. По този начин той прави усилия да бъде добър (или да се преструва на добър). Детето знае кога е огорчило родителите си или е нарушило някое правило и очаква да го коригират. То се чувствава неспокойно, ако родителят прикрие своето неодобрение и раздразнение. То си представя, че този потиснат гняв се събира някъде (което не е далеч от истината) и се тревожи какво ще се случи, ако този гняв се разрази. Възпитателната практика ясно показва, че едно момче, чийто баща не взема участие в дисциплинирането му, се страхува много повече от него в сравнение с друго, чийто баща не се колебае да прави забележки и да изразява своето неодобрение, когато има основание за това. Във втория случай момчето заплаща за непослушанието си: разбира се, макар и неприятно, това не е фатално и атмосферата се успокоява. Момчето се нуждае от баща, който умее понякога да му бъде приятел, но винаги си остава преди всичко баща.

478. Не казвайте „Искаш ли?“ а правете това, което е необходимо. Лесно се свиква с това да се казва на малкото дете: „Искаш ли да обядваш?“, „Да се облечем ли сега?“, „Искаш ли да седнеш на гърнето?“. Бедата е в това, че единственият отговор на детето, особено между 1 и 3 години, е „не“. Тогава бедната майка трябва да го уговаря да отстъпи – нещо, което не е необходимо. По-добре е да не му давате избор и да не влизате в словесни пререкания. Когато е време за обяд, заведете го за ръка или го занесете до масата, като продължавате с него предишния си разговор. Когато забележите, че му се ходи по нужда, заведете го в клозета или му донесете гърнето и започнете да го събувате, без да споменавате за какво го правите.

Когато отделяте детето от неговите занимания, бъдете тактични. Ако преди вечеря 15-месечното бебе се занимава, като пъха кухи кубчета едно в друго, вземете го на масата, заедно с кубчетата и му ги отнемете, когато му подадете лъжицата. Ако 2-годишното дете си играе с плюшено кученце преди лягане, можете да кажете: „Хайде да сложим кученцето да спи“. Ако 3-годишното дърпа автомобилче по пода, когато трябва да го къпете, кажете му, че автомобилът може да направи дълго пътешествие до банята. Когато проявите интерес към това, което детето прави, то става отзивчиво.

Когато стане по-голямо, детето все повече се съсредоточава и все по-трудно е да го отклоните от неговите занимания. Тогава е по-добре с дружелюбен тон да го предупредите да прекъсне заниманията си. Ако четиригодишното дете в продължение на половин час строи боен кораб от кубчета, бихте могли да му кажете: „Сега сложи оръдията вече. Искам да ги видя как ще стрелят, преди да си легнеш“. Това дава по-добър резултат, отколкото ако го откъснете без предупреждение, когато му предстои най-интересната част от играта, или пък ако го предупредите с недоволен тон, като че ли в бойния кораб виждате само безредието по пода. За всичко това се изисква търпение и естествено вие не винаги ще го имате.

479. Не давайте много обяснения на малкото дете. Понякога във възрастта между 1 и 3 години се срещат деца, които се тревожат от прекалено много предупреждения. Майката на едно 2-годишно момченце винаги подробно му обясняваше защо му забранява нещо: „Джеки, не трябва да пипаш лампата на лекаря, защото ще я счупиш и лекарят няма да може да вижда“. Джеки оглежда лампата разтревожено и мърмори: „Лекарят не може да види“. След малко то се опитва да отвори пътната врата. Майка му го предупреждава: „Не излизай. Джеки може да се загуби и мама няма да може да го намери“. Горкият Джеки си мисли за новата опасност и повтаря: „Мама не може да го намери“.

Не е полезно за него да чува за толкова неприятни последствия. Това изгражда у него болезнено въображение. Двегодишното дете не трябва да се тревожи за последствията от своите действия. Това е период, когато детето се учи какво може и какво не може да прави, като действува и се сблъсква с резултатите от своите действия. Аз не искам да кажа никога да не предупреждавате Детето, а да не го навеждате на мисли, които надхвърлят неговите възможности.

Имам пред вид прекалено съзнателната майка, която смята, че трябва да дава изчерпателни обяснения на 3-годишното си дете.

Когато дойде време за излизане, на нея никога не ѝ идва наум направо да облече детето и да излезе. Тя започва: „Сега да облечем ли палтото?“. „Не“ – казва детето. „Но ние искаме да излезем на чист въздух“. То е свикнало да му се дава обяснение за всичко и това го поощрява да продължи: „Защо?“ – пита то, но не защото наистина иска да знае. „Чистият въздух те прави силно и здраво, за да не се разболяваш“ „Защо?“ – казва то. И така през целия ден. Тези безполезни спорове и обяснения не правят детето по-отзивчиво, нито пък го карат повече да уважава майка си. То би било много по-щастливо и би се чувствувало по-спокойно, ако

майката се държеше уверено и автоматично, но добродушно го превеждаше през ежедневните процедури.

Когато детето е малко, отстранявайте го от опасни или забранени места и занимания, като го отвлечете с нещо по-интересно, но безопасно. Като поотрасне малко и се научи, подсещайте го спокойно с „не – не“ и пак отвлечайте вниманието му. Ако иска обяснение или пита за причината, обяснете му простичко. Не мислете, че то иска обяснение за всяко нещо. То вътрешно съзнава, че е неопитно. То разчита на вас да го предпазите от опасност. То се чувства в безопасност, когато го напътствувате, стига да го правите тактично и да не прекалявате.

480. Избухване. Почти на всяко дете между 1 и 3 години се случва понякога да избухва. В тази възраст то вече осъзнава своите желания и своята индивидуалност и когато му се попречи, разбира това и се дразни. Но обикновено детето не се нахвърля върху родителя, който му е попречил. Може би възрастният е твърде голям и респектираш. Освен това инстинктът му за борба още не е добре развит.

Когато се разяри, детето „изкарва“ гнева си на пода и на себе си. То ляга, крещи и удря с ръце и крака, а може да удря и главата си.

Ако това избухване се случва рядко, то няма значение, но ако се случва редовно по няколко пъти на ден, това може да означава, че детето се изморява или има някакво хронично заболяване. Честите избухвания могат да се дължат на това, че майката не се е научила тактично да се справя с детето. Има няколко въпроса, на които трябва да си отговорите: има ли детето достатъчна възможност да играе свободно навън, където майка му не може непрекъснато да го следи, и има ли предмети, които то да може да тегли и на които да може да се катери? Има ли достатъчно играчки и домакински предмети, с които да си играе в къщи, и подредено ли е всичко така, че майката да не трябва непрекъснато да му забранява да пипа каквото и да било. Дали майката несъзнателно не го кара да упорствува, като му казва да дойде да му сложи ризата, вместо тихичко да му я облече, или пък като го пита дали иска да иде в клозета, вместо да го заведе там или да му донесе гърнето. Когато прекъсва играта му, за да го прибере за хранене, прави ли го тактично или го дразва. Когато вижда, че ще се разрази буря, посреща ли я направо или се опитва да отклони вниманието на детето към нещо друго.

Вие не бихте ли могли да избегнете всички избухвания? Толкова много търпение и такт биха били неестествени. Когато бурята се разрази, приемайте я, без да ѝ обръщате внимание, и се опитайте да я прекратите. Разбира се не трябва да отстъпвате и смирено да разрешавате на

детето да постигне своето, защото то ще започне нарочно да избухва. Не спорете с него, защото в такъв момент детето не може да види грешката си. Ако вие самите се разсърдите, то само ще продължава да крещи. Дайте му възможност за капитулация, при която то ще запази своето достойнство. Някои деца се успокояват най-бързо, ако майката ги остави и започне да си гледа работата, без да им обръща внимание. Други, по-упорити и горди, продължават да крещат и да се търкалят, докато майка им не направи приятелски жест. Тя може неочаквано да направи предложение за нещо интересно, да прегърне детето и да му покаже, че иска да се сдобрят, щом като мине кулминацията на бурята.

Неудобно е, когато детето ви се тръшне на тротоара, където минават много хора. Вдигнете го усмихната и го заведете на тихо място, където и двамата, несмушавани, можете да се успокоите. Израз на гняв могат да бъдат и такива избухвания, при които детето задържа дишането си, посинява и даже за момент губи съзнание. Те са ужасяващи за майката, но тя трябва да направи опит да се научи разумно да се справя, както бе описано по-горе. Така тя ще предпази детето си от тяхното предназначено и по-често използване с цел да постигне своето.

481. Необходимо ли е наказанието. Единственият разумен отговор е, че повечето добри родители чувствуват понякога необходимост да наказват. От друга страна, някои родители намират, че се справят с децата си успешно, без изобщо да ги наказват. Много зависи от това, как са били отгледани самите родители. Ако от време на време справедливо са ги наказвали, в подобни ситуации те също наказват детето си. Ако с тях са се справяли само с напътствия, те чувствуват, че могат да правят също и със своите деца.

Обективността налага да отбележим, че има много деца, които имат лошо държание. Родителите на някои от тях често ги наказват, а родителите на други – изобщо не прибегват до наказание. Не можем да твърдим, че винаги ще получим резултат, ако прилагаме системата на наказания или пък ако напълно се откажем от тях. Всичко зависи от цялостния подход на родителите.

Трябва да разберем обаче, че наказанието не трябва да е главният елемент в дисциплината, а само едно допълнително енергично подсеждане, че наставленията на родителите трябва да се изпълняват непрекословно. Ние всички сме виждали деца, чиито родители постоянно ги пляскат и лишават от удоволствия, но държанието им си остава лошо.

Главното условие за добрата дисциплина е любещото семейство. Детето, което е обкръжено с обич, непременно ще се научи да отвръща

с любов. Ние искаме (през по-голямата част от времето) да бъдем мили и отзивчиви, защото обичаме хората и искаме и те да ни обичат. (Престъпниците-рецидивисти обикновено са хора, които не са били достатъчно обичани в детството си и към тях са се отнасяли твърде лошо.) Към тригодишна възраст детето постепенно престава да отнема играчките от другите деца и започва да им отстъпва своите, не защото му напомнят (въпреки че и това може да помогне), а защото у него се развива чувство на любов към другите деца, чувство на радост от общуването с тях.

Друг важен елемент е голямото желание на децата да приличат колкото се може повече на своите родители. Те особено много се стараят да бъдат учтиви, внимателни и отговорни в периода между 3 и 6 години (вж. т. 505 и 506). Това е времето, когато момчето добива желание да работи заедно с мъжете, да бъде смело при опасност, да бъде галантно към жените, съзнателно да изпълнява своята работа точно като баща си. В тази възраст момчето започва да помага в къщи, да се грижи за по-малките деца (включително и за куклите), да бъде нежно към другите членове на семейството също като майка си.

Въпреки че децата до голяма степен се възпитават сами чрез подражание и по силата на своята любов към хората, ние всички знаем, че има достатъчно много работа и за родителите. Ако направим едно сравнение с автомобилите, то децата представляват мотор, но кормилото трябва да бъде в ръцете на родителите. В повечето случаи намеренията на децата са добри, но те нямат нито опит, нито стабилност, за да вървят по правия път. Родителите трябва да казват: „Не пресичай улицата, защото е опасно“, „Не играй с това, ще удариш някого“, „Кажки благодаря“, „Прибери се, защото обедът е готов“, „Не можеш да вземеш тази количка, защото тя е на Хари“, „Трябва да си легнеш, за да пораснеш“, и т. н. Какви ще бъдат резултатите от напътствията, зависи от това, дали родителите са достатъчно последователни (никой не може да бъде съвсем последователен), дали наистина държат на това, което казват, и дали напътствието или забраната са основателни или родителите са раздразнени или проявяват своята властна натура.

Главна и всекидневна задача на родителите е чрез строгост да задържат детето в рамките на доброто поведение. (Не трябва отстрани да наблюдавате как малкото дете унищожава нещо и след това да го накажете.) Вие прибегвате до наказание (ако изобщо си служите с наказание) понякога, когато нервите или строгостта ви изневеряват. Може би детето се опитва да разбере дали забраната отпреди 2 месеца е още в

сила. Или може би детето ви е сърдито и нарочно не слуша. Може би от невнимателност счупва нещо, което ви е много ценно. Или то се държи малко грубо с вас, когато сте раздразнени от нещо друго. Може би едва не са го сгазили, защото е пресякло улицата невнимателно. У вас избликва справедливо възмущение или гняв. В такъв момент вие наказвате детето или поне имате желание да го накажете.

Наказанието е оправдано, ако постига целта без други сериозни странични ефекти. Ако детето се ожесточи, стане упорито и предизвикателно, значи наказанието не е постигнало целта си. Ако детето страда, когато го наказват, значи наказанието е много силно за него. Всяко дете реагира различно.

Понякога детето счупва чиния или си скъсва дрехите, без да иска или от невнимание. Ако се разбира добре с родителите си, тогава и без наказанието ще се чувства нещастно като тях. (Понякога даже става нужда да го успокоявате.) Ако вие се нахвърляте върху едно дете, което вече съжалява за стореното, съжалението, което то изпитва, може да излезне и детето започва да спори с вас.

Ако детето е по-голямо и си играе с някои съдове и редовно ги чупи, може би не е зле да го накарате да купи нови със свои спестени пари.

След 6-та година у детето вече е достатъчно развито чувството за справедливост, за да разбере справедливостта на разумните наказания. Но преди тази възраст такива наказания не трябва много да се използват и изобщо да не се използват под 3-годишна възраст. Не трябва у малкото дете да се развива прекалено силно чувство за вина. Работата на родителите е да предпазят детето от беда, а не да застанат в ролята на суров съдник, след като нещо се е случило.

В миналото често биеха децата и никой не се замисляше върху това. По-късно настъпи обрат и мнозина родители решиха, че това е срамно. Но с това не се справи всичко. Ако разгневеният родител се въздържа от бой, той може да изрази раздразнението и по друг начин, например като продължително се кара на детето или като се опитва да събуди у него дълбоко чувство за виновност. Аз не съм привърженик на боя, но считам, че той е по-малко вреден от продължителното натякване, защото разчиства атмосферата между родителя и детето. Понякога се препоръчва да не биете детето, когато сте ядосани, а да изчакате, докато се успокоите. Това е неестествено. Родителят трябва да е много безжалостен, за да набие детето, когато му е минал гневът.

Някои родители намират, че получават добри резултати, когато

затварят детето в неговата стая. Недостатъкът на този метод се състои в това, че детето може да започне да гледа на стаята си като на затвор. Някои семейства намират, че когато оставят детето да поседи няколко минути на определен за целта стол, това действа резултатно.

Избягвайте заканите, доколкото можете. Те отслабват дисциплината. Може да ви се струва правилно да кажете: „Ако караш колелото си по улицата, ще ти го взема“. Но в известен смисъл с такава закана се допуска, че детето може и да не се подчини. По-силно би подействувало, ако майката строго му забрани да кара по улицата, особено след като детето от опит знае, че майка му държи на думите си. От друга страна, ако виждате, че е необходимо да наложите тежко наказание на детето, като му отнемете любимото колело за няколко дни, по-добре е своевременно да го предупредите за това. Неразумните заплахи, които не се привеждат в действие или са изобщо неизпълними, силно подронват родителския авторитет. Заплашванията със страшния „лош“ човек или с милиционера са напълно погрешни във всички случаи.

482. Родители, които не могат да се справят с децата си и които трябва често да ги наказват, се нуждаят от помощ. Някои родители срещат големи трудности с децата си. Те казват, че детето „не слуша“ или че е „лошо“. А когато наблюдавате такава майка, вие виждате, че тя в действителност дори не прави опит да предприеме нещо въпреки убеждението си, че прави всичко възможно. Тя често заплашва детето, кара му се и го наказва. Но такава майка почти никога не изпълнява заканата си. Друга въпреки че наказва, никога накрая не кара детето да направи това, което е трябвало. Трета го кара да се подчини веднъж, а два пъти го пуска безнаказано. Друга майка се разсвива на средата на забележката или наказанието, а пък друга непрекъснато грубо крещи на детето, че е лошо, и даже пита в неговото присъствие околните, дали са виждали по-лошо от нейното дете. Такива родители несъзнателно очакват детето да се държи лошо и не могат да направят нищо ефикасно, за да го спрат. Нещо повече, без да подозират, те подканват детето към непослушание. Тяхното ругаене и наказване са само израз на тяхното безсилие. Когато се оплакват на съседите, те се надяват само на успокояващото потвърждение, че детето им наистина е невъзможно. Такива безсилни родители често са прекарвали нещастно детство и през това време не са успели да се убедят, че са добри и възпитани хора. В резултат те нямат достатъчно вяра в себе си и в децата си. Те се нуждаят от помощта на детски психолог и педагог (т. 570 и 571).

РЕВНОСТ И СЪПЕРНИЧЕСТВО

483. Ревността може да бъде и полезна, и вредна. Това е силно чувство даже у възрастните. То е още по-обезпокояващо за малкото дете, защото то не разбира какво му става.

Ако ревността е силна, тя може да помрачи за дълго време отношението му към живота. Но тя е едно от явленията на живота и не може напълно да се предотврати, така че родителите не трябва да се надяват да постигнат невъзможното. Те могат обаче да направят много, за да я намалят до минимум и да помогнат на детето да я превърне в безболезнено и творческо съперничество. Ако детето разбере, че няма защо да се страхува от „съперник“, неговият характер става по-силен и то ще може в по-нататъшния си живот по-добре да се справи със ситуации на съперничество, било то в къщи или на работата.

484. Помагайте на детето да се чувства по-голямо. При появяване на бебе в семейството повечето деца проявяват (поне за известно време) желание да бъдат отново бебета и това е съвсем естествено. От време на време те искат шише с мляко. Те могат да намокрят леглото или гащите си и даже да се из-цапат. Те може да започнат да говорят по бебешки и да се държат безпомощно. Най-разумно е родителите да удовлетворят желанието на детето да бъде бебе в момента, когато това желание е най-силно. Например вие можете добродушно да занесете детето на ръце до леглото му и да го съблечете под формата на весела игра. Тогава детето вижда, че не му се отказват такива преживявания, които то смята за прекрасни, но които могат да го разочароват.

Но родителите могат повече да помогнат на детето, като по-често подчертават неговото желание да порасне. Те могат да му напомнят колко голямо, силно, умно или сръчно е станало. Не трябва да му четете дълга прочувствена лекция, а да го похвалите при подходящ случай. От време на време вие можете да изтъквате безпомощността на бебето с тон на съжаление.

Забележете, аз не ви предлагам преки сравнения, с които да намежавате, че предпочитате по-голямото дете пред бебето. Детето временно може да бъде поласкано, че е любимото дете. Но в крайна сметка то няма да се чувства сигурно с родители, които са пристрастни – те могат да изменят своето предпочитание. Разбира се, родителите не трябва да скриват своята любов към бебето. Това, което искам да подчертая, е, че на голямото дете те трябва да дават възможност да се гордее със своята

зрялост и в сравнение с бебето да му напомнят неудобствата, с които е свързана кърмаческата възраст.

Не трябва обаче прекалено много да насърчавате детето да се държи като голямо. Ако родителите непрекъснато наричат „бешешко“, това, което детето понякога иска, и когато го карат да върши нещо, което то не иска, го призовават да се държи като голям човек, детето идва до заключението, че наистина предпочита да бъде бебе.

485. Превръщане на ревността в услужливост. Един от начините, чрез които малкото дете се опитва да преодолее болката от ревността към бебето, е да се държи не като дете, което се състезава наравно с бебето, а като трети родител. Разбира се, когато се ядоса на бебето, то може да се държи както неговите родители, когато са сърдити. Но ако то се чувства спокойно и уверено, то може да се държи като родител, който учи бебето да ходи, да говори, подава му играчки, успокоява го, когато плаче, предпазва го от опасност, иска да помага, когато го хранят, къпят и обличат. По-голямото дете се опитва да играе тази роля даже и без много насърчаване от страна на родителите. Но те могат много да го улеснят, като му посочат как би могло да им помогне и като изразят истинско задоволство от неговите усилия. Впрочем майки на близнаци, които се нуждаят от помощ, са споделяли своето учудване от действителната помощ, която тяхната 3-годишна дъщеря им е оказвала. Даже и малкото дете може да донесе кърпа, пелена или шише с мляко от хладилника. То може да дава вид, че помага на бебето, че го наглежда, когато майката не е в стаята.

Малкото дете винаги иска да държи бебето на ръце, а майката се страхува, че то може да го изпусне. Но ако детето седне на пода (на килима или върху одеяло), в кресло или по средата на леглото, няма опасност дори и да изпусне бебето.

Така родителите могат да помогнат на детето да превърне своите неприязнени чувства в отзивчивост и истински алтруизъм.

Обикновено чувство за изоставеност изпитва главно първородното дете, когато дойде второто бебе, защото дотогава то е било център на вниманието и не е свикнало да дели родителската любов с други. Когато се роди трето дете, второто не избира дали да бъде родител или бебе, а се убеждава, че е едно от децата в семейството, както е било и до този момент. Струва ми се, че по-голямата нужда на първородните деца да се мислят за родители обяснява защо много от тях по-късно с удоволствие изпълняват своите родителски задължения и си избират професии, свързани с грижи за хората, като стават учители, лекари, възпитатели.

486. Как да се подготви детето за появата на нов член от семейството. Добре е (ако е достатъчно голямо) детето предварително да знае, че ще има братче или сестриче, за да може постепенно да свикне с тази мисъл. (Не му обещавайте, че то ще бъде момиче или момче, защото детето приема такова обещание сериозно.) Въпросът за това, откъде идва бебето, е разгледан по-подробно в глава „Полово възпитание“ (т. 523–527). Мнозина възпитатели и детски психолози смятат, че е добре детето да знае, че бебето расте вътре в майката, и да пипнат, когато то се движи в корема ѝ. Трудно е да се обясни много нещо на дете под 2 години.

Идването на бебето трябва възможно най-малко да променя живота на детето, особено ако то е единствено в семейството. Добре е да направите всички промени няколко месеца по-рано. Ако неговата стая ще бъде предназначена за бебето, преместете го в новата му стая няколко месеца по-рано, така че то да чувствава, че го местват, защото е вече голямо, а не че бебето го измества. Същото се отнася и до преместването му в голямо легло. Ако предстои да ходи в детска градина, това трябва да стане поне 2 месеца преди раждането на бебето. Нищо не може да накара детето да намрази детската градина така, както чувството, че то е изпъдено там. Но ако то вече е свикнало с детската градина и там му харесва, това смекчава ефекта от настъпилите промени в къщи.

Преживяванията на детето през време, когато майката и новороденото са в родилния дом, оказват голямо влияние върху отношението му към тях след завръщането им в къщи. Най-важното е как са се грижили за него през това време. Това е разгледано в т. 495, 772, 777.

487. Когато майката донесе новороденото в къщи. Завръщането на майката от болницата е един напрегнат момент. Тя е уморена и прекалено заета. Бащата тича насам-нататък в желанието си да помогне, доколкото може. Ако по-голямото дете е там, то стои и се чувствава обезпокоено и изоставено: „Значи това е новото бебе!“

Ако има вероятност нещата да се развият така, по-добре ще е, ако може детето да бъде някъде на екскурзия. След 1 час, когато бебето, сестрата и багажа са по места и майката най-после се е отпуснала в леглото, детето може да влезе. Тогава майката може да го прегърне, да му поговори и да му отдаде цялото си внимание. Нека то само да заговори за бебето, когато е готово за това.

По-тактично е в първите седмици, да не показвате, че придавате особено значение на новороденото. Не говорете възторжено за него. Не се вълнувайте. Не му се любувайте и не говорете много за него.

Доколкото е възможно, грижете се за новороденото когато голямото дете не е наоколо. Старайте се да го

Фиг. 21. Детето обикновено изпитва смесица от любов и ревност към бебето

къпете и да го храните, когато голямото е навън или спи. Много деца се измъчват от ревност най-вече когато видят майка си да храни бебето, особено ако го кърми. Ако детето е наблизо, трябва свободно да го пуснете да влезе, но ако е някъде другаде и щастливо си играе, не привличайте неговото внимание.

Ако и то иска да пие от биберона, напълнете му едно шише с мляко. Тъжно е да гледате голямо дете, когато пие от шише от завист към бебето. То си мисли, че това е нещо прекрасно. Но когато събере смелост и смукне, по лицето му се изписва разочарование. Оказва се, че това е обикновено мляко с вкус на гума, което изтича бавно. От време на време през първите седмици на детето може да му се иска да пие мляко от биберон, но няма опасност, че то ще продължи вечно да пие от него, ако майката му го дава охотно и ако прави всичко възможно то да превъзмogne ревността си.

Ревността на детето се подсилва и от действията на околните. Когато бащата се върне от работа, той трябва да потисне желанието си да попита детето „Как е бебето днес?“ По-добре е да се държи така, като че ли е забравил, че има бебе, да седне и да си почине. По-късно, когато голямото се занимава с нещо друго, той може да отиде да види бебето. Бабата може също да усложни нещата. Ако тя се срещне с детето във вестибюла, носейки голям пакет, вързан с копринени панделки, и попита „Къде е това сладко момиченце, сестра ти. нося ѝ подарък“, тогава радостта от идването на бабата се превръща в горчивина. Ако майката не е много близка с някоя гостенка, за да ѝ каже как да се държи, тя може да набави евтини играчки и всеки път, когато някой донесе подарък на бебето, тя да изважда по една от тях за по-голямото дете.

Докато майката се грижи за бебето, играта на кукли може да бъде голямо утешение за детето, независимо дали е момиче или момче. То иска да затопля шишето на куклата по същия начин, както майка му прави това, и да има дрешки и други принадлежности, подобни на бешешките. Но играта с кукли не трябва да замести грижите за бебето – тя трябва само да ги допълва.

488. Ревността се изразява по различен начин. Ако детето вземе голямо кубче и удари бебето с него, майката знае, че това е от ревност. Друго дете е по-учтиво. В продължение на няколко дни то се радва на

бебето без особен възторг и след това казва: „Сега го върни в болницата“. Едно дете изпитва омраза само към майка си, намръщено изравя пелелта от камината и я насипва съвсем делово по килима. Друго пък става унило и зависимо, не се радва вече на пясъка и кубчетата, ходи след майка си, като я държи за полата и си смуче палеца. То може да почне отново да си мокри леглото нощем, да мокри и цапа гащите си през деня. Понякога ревността привидно приема напълно противоположна форма. Вниманието на такова дете е насочено специално към бебето. Когато види куче, казва:

„Бебето обича кучето“. Когато види приятелчета да карат велосипеди на три колела, то казва: „Бебето също има такова колело“. То е разтревожено, но даже и пред себе си не го признава. Такова дете повече се нуждае от помощ, отколкото детето, което знае от какво е обидено.

Понякога родителите казват: „Ние изобщо не трябва да се безпокоим от ревност. Джони обича бебето“. Чудесно е, когато детето обича бебето, но ревността не трябва да се пренебрегва. Тя може да се прояви косвено или само при специални обстоятелства. Може би детето обича бебето в къщи, но е грубо, когато непознати хора му се възхищават на улицата. Детето с месеци може да не прояви ревност, докато някой ден бебето допълзи до някоя негова играчка и я грабне. Понякога чувствата му се променят в деня, в който бебето проходи.

Една майка казва: „Джони е много мил с бебето. Впрочем той така го прегръща, че то често плаче.“ Това не е случайно. Чувствата му са смесени.

Добре е да приемете, че винаги има и любов, и ревност независимо от това, дали са изразени явно или не. Работата е не да пренебрегвате ревността, нито да се опитвате насила да я потиснете или пък да накарате детето да се срамува от нея, а да помогнете любовта му да надделее.

439. Как да се справяме с различни видове ревност. Когато детето нападне бебето, естествената реакция на майката е да се ужаси и да го засрами. Но това не дава резултати по две причини. Детето ненавижда бебето, защото се страхува, че майката ще обича бебето вместо него. Когато тя го заплаши, че няма повече да го обича, то се чувствава поразтревожено и озлобено. Засрамването може да го накара да затаи ревността в себе си. В този случай тя нанася повече морална вреда и трае по-дълго, отколкото ако бъде изявена.

Пред майката стоят три задачи: да пази бебето, да покаже на детето, че няма да му позволи да даде воля на своите неприязнени чувства, и да го успокои, като го увери, че го обича. Когато майката го види да се

приближава намръщено към бебето с „оръжие“ в ръка, тя трябва да скочи, да го хване и да му каже, че няма да му позволи да удари бебето. (Когато успее в своята жестокост, детето вътрешно се чувства виновно и разстроено.) Но от време на време майката може да го спира с прегръдка и да казва: „Знам как се чувствуваш понякога Джони. Ти искаш да няма бебе, за което мама да се грижи. Но не се тревожи, мама те обича, както и преди“. Ако то разбере, че в такъв момент майката разбира гневните му чувства (но не и действия) и все пак го обича, това е най-доброто доказателство, че то не трябва да се тревожи.

Естествено е за майката на детето, което разпилява пепел по килима, да бъде раздразнена и ядосана и тя сигурно ще му се скара. Но ако тя разбере, че детето е направило това от дълбоко чувство на отчаяние и горчивина, по-късно тя може да го успокои и да помисли какво е сторил, което детето не е могло да понесе.

Много чувствителното и затворено дете, което става унило от ревност, се нуждае от нежност, от успокоение и от предразполагане много повече, отколкото едно дете, което дава изблик на чувствата си, като извършва насилие. Ако детето не смее да изрази явно това, което го тревожи, може да бъде полезно майката да му каже: „Зная, че понякога се сърдиш на бебето, а и на мене, защото се грижа за него“, и т. н. Ако след време това не даде резултат, майката може би ще трябва да вземе временна помощничка за гледане на бебето, дори и преди това да е считала, че няма възможност за това. Ако това помогне и възвърне жизнерадостта на детето, то ще компенсира с лихва изразходваните материални средства.

Фиг 22. Ревнивото дете трябва да се ограничава, но то също има нужда от успокояване

Заслужава да се консултирате с детски психиатър за едно Дете, което е затаило ревността си и вътрешно страда, независимо дали в резултат именно на това детето е унило или всецяло обзето от мисли за бебето. Психиатърът може да помогне на детето да осъзнае какво го измъчва и да се освободи от него.

Ако ревността се прояви силно едва след като бебето започне да му взема играчките, може да помогне отделянето на детето в отделна стая, където и то, и играчките му са в безопасност. Ако това е невъзможно, тогава бащата или някой дърводелец Може да му направи голям сандък или долап за неговите неща, и то с голям катинар. Това не само предпазва играчките на детето, но фактът, че то има свой ключ в джоба си и истинска ключалка, създава у него чувство за значимост.

Трябва ли да заставяте детето да поделя играчките си с бебето? В никакъв случай. Ако предложите на детето да даде на бебето някои от по-старите си играчки, които му се струват вече „бешки“, това може да му хареса и по този начин да се поощри неговата щедрост. Но съзнателната щедрост изхожда от самия човек и затова човек трябва преди всичко да се чувства в безопасност и да обича хората. Насилването на детето да поделя своята собственост, когато то се чувства застрашено и е овладяно от егоизъм, засилва тези черти и ги прави по-трайни.

Общо взето, ревността към бебето е най-силна у детето във възрастта под 5 години, защото тогава то е много по-зависимо от родителите си и има много по-малко интереси извън семейния кръг. Детето на 6 години и по-късно малко се отдалечава от родителите и си изгражда свое положение сред приятелите. Това, че е изместено от центъра на вниманието в къщи, не го боли толкова, но би било погрешно да се смята, че у по-голямото дете не съществува ревност. То също се нуждае от внимание и от явно изразяване на майчината любов, особено в началото. Необикновено чувствителното дете или детето, което не е намерило мястото си във външния свят, може да се нуждае от закрила, както и малкото дете. Даже и подрастващото момиче със своя растящ стремеж да стане жена може несъзнателно да завижда на майка си заради новото бебе.

Искам да направя едно предупреждение, което може да изглежда противоречиво. Старателните родители понякога така се тревожат от ревността и толкова упорито се стремят да я предотвратят, че в това си желание те карат по-голямото дете да се чувства по-застрашено. Те могат да стигнат стадия, когато се чувствуват виновни, че имат ново бебе, да се засрамят, ако ги забележат, че му обръщат внимание, и да се престарават да задоволяват по-голямото. Ако детето разбере, че родителите му се чувствуват неловко и се оправдават пред него, то също се чувства неудобно. Това засилва подозрението му, че има нещо „нечисто“ в цялата работа и то става по-лошо към бебето и към родителите си. С други Думи, родителите трябва да бъдат тактични към по-голямото дете, но не трябва да се безпокоят или да се извиняват.

490. Не се ли нуждае и бебето от известно внимание. Досега говорихме изключително за ревността на по-голямото дете към бебето и даже говорихме, че понякога бебето трябва да се пренебрегва заради по-голямото. Бебето също се нуждае от внимание и любов. Но през първите дни и седмици то спи 1/4 от времето и малко са минутите през деня, когато то е в състояние да възприема ласките. Това съвпада с нуждите

на по-голямото дете, което именно през първите дни и месеци се нуждае от допълнително внимание и любов. Ако още от началото се постъпва тактично, детето постепенно свиква с бебето и престава да се тревожи, че ще загуби любовта на родителите си. Когато бебето вече се нуждае от цялото внимание на семейството, детето трябва да се чувствава достатъчно сигурно, за да позволи това.

491. Ревност между по-големите деца има почти винаги и ако не е силна, тя обикновено помага на децата да станат по-толерантни, независими и великодушни.

Общо взето, колкото по-добре се разбират родителите с децата си, толкова по-малко ревност има между децата. Когато всяко дете е задоволено от любовта, която получава, то има по-малко основания да завижда на родителското внимание към своите братя и сестри.

Основното нещо, което кара детето да се чувствава сигурно в семейството, е чувството, че родителите го обичат и го прие мат такава, каквото е, момче или момиче, умно или глупаво, красиво или не. То усеща, когато те открито или мислено го сравняват с братята и сестрите му, вътрешно се чувствава нещастно и изпитва неприязън към другите деца и към родителите си.

Една обезпокоена майка, която се старее да бъде напълно справедлива към ревнивите си момчета, казва: „Джеки, ето ти една малка червена пожарна кола. Тони, ето и за тебе съвършено същата кола“. Но всяко дете, вместо да бъде доволно, подозрително разглежда и двете играчки, за да види дали няма някоя разлика. Репликите на майката са обърнали внимание на тяхното съперничество. Тя като че ли е казала: „Купих ти това, за да не се оплакваш, че предпочитам брат ти“, вместо да каже: „Купих ти това – защото знам, че ще ти хареса“. Колкото по-малко положителни или отрицателни сравнения правите между братя и сестри, толкова по-добре. Ако кажете на детето: „Защо не можеш да бъдеш учтив като сестра си“, това събужда у него неприязън към сестра му, към майка му и към самата мисъл за учтивост.

Ако кажете на младото момиче: „Не се тревожи, че не ходиш по срещи като Барбара. Ти си много по-умна от нея и това има по-голямо значение“, това не помага на чувствата ѝ.

По-добре е, когато майката не се намесва в скарванията между деца, които могат сами да се оправят. Когато тя обвини едното дете, това го кара да чувствава по-голяма ревност. В по-голяма или по-малка степен децата се карат поради своята ревност, защото всяко би искало да бъде предпочитано от родителите. Когато родителите винаги са готови

да вземат нечия страна, в смисъл да определят кой е крив и кой е прав, това насърчава децата скоро да се скарат отново. Всяко поотделно се надява да спечели предпочитанието на родителите си и да види как те се карат на другото. Ако майката трябва да разтърве децата, да предотврати явна несправедливост, да въздвори тишина заради собственото си спокойствие, по-добре е да поиска да се сложи край на враждуването, да откаже да изслуша обясненията и да каже, че не се интересува кой е прав и кой е виновен (освен ако е съвсем ясно у кого е вината), да започне да се занимава с нещо друго, което трябва да прави, и да не обръща внимание на станалото. В някои случаи тя може спокойно, но твърдо да предложи компромис, в други случаи да насочи децата към ново занимание.

ДВЕГОДИШНОТО ДЕТЕ

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТО

492. Двегодишното дете се учи чрез подражание. В кабинета на лекаря то съвсем сериозно поставя стетоскопа на различни места по гърдите си. След това слага фунийката в ухото си и се учудва, защото не вижда нищо. В къщи то ходи след майка си, мете с метла, когато тя мете, бърше прах, когато тя бърше, мие зъбите си, когато тя мие своите. Всичко се върши много сериозно. Чрез непрекъснато подражание то прави голям напредък в своите умения и разбирания.

На 2-годишна възраст то може да е напълно зависимо от родителите си. То като че ли разбира кой му създава чувството за сигурност и го показва по различни начини. Една майка се оплаква: „Моето двегодишно дете като че ли се превръща в мамино детенце. Когато сме навън, винаги виси за полата ми и ако някой ни заговори, то се крие зад мен“. На тази възраст детето непрекъснато хленчи, което изразява един вид привързаност. Всяка вечер то редовно може да става от леглото си и да идва при останалите членове от семейството или пък да вика от стаята си. То може да се страхува, когато майка му го остави някъде само. Детето сигурно ще се разстрои, ако някой от семейството замине за няколко дни или ако се преместят в ново жилище. Когато възнамерявате да направите изменения в къщи, разумно е да имате пред вид тази негова чувствителност.

493. На тази възраст трябва да се поощрява общителността у децата. Те не играят много заедно едно с друго. Те обичат взаимно да наблюдават заниманията си и им е приятно да играят самостоятелно едно до друго. Заслужава си труда всеки ден или поне няколко пъти седмично да водите двегодишното дете там, където играят други деца. 2/2 и 3-годишното дете няма да се научи да си поделя играчките или да се бори, ако не е прекарало в продължение на месеци с други деца и ако не е свикнало да общува с други деца.

СТРАХОВЕ У ДВЕГОДИШНОТО ДЕТЕ

494. Страхът от раздяла. Ето какво се случва понякога, когато

чувствителното и зависимо 2-годишно дете (особено ако е единствено) бива внезапно разделено от майка си. На майката

фиг. 23. Играта наблизко и взаимното наблюдаване предхожда съвместната игра.

може да ѝ се наложи неочаквано да замине за две седмици или пък да започне да работи и тя урежда с непозната жена да идва и да се грижи за детето през деня. Обикновено детето е спокойно, докато майката я няма, но когато тя се върне, то се прилепва към нея и не позволява на другата жена да се доближи до него. При мисълта, че майка му може отново да го напусне, то изпада в паника. Страхът от раздяла е най-силен при лягане за сън. Ужасеното дете се съпротивява срещу лягането. Ако майката се откъсне от него, то с часове може да плаче от този страх. То лежи в креватчето си, докато тя седи до него. Направи ли най-малкото движение към вратата, детето веднага се изправя.

В някои случаи детето се безпокои, че може да се изпусне по малка нужда в леглото. То непрекъснато казва: „пи-пи“ (или друга дума, която то употребява). Майката го поставя на гърнето, то пуска няколко капки и щом се намери в леглото, пак вика „пи-пи“. Ще кажете, че това е само предлог, за да задържи майка си. Това донякъде е вярно, но освен това децата на тази възраст наистина се безпокоят, че могат да намокрят леглото. Понякога те се будят всеки 2 часа през нощта и си мислят за това. На тази възраст майката показва своето неодобрение, ако детето се изпусне. То смята, че ако се намокри, майка му няма да го обича много и по-вероятно ще бъде тя да замине. Ако е така, то има две причини, поради които се страхува да заспи.

495. Избягвайте уплахата на тази възраст. Деца, които от ранна възраст са заобиколени с повече хора и са станали по-самостоятелни и общителни, са по-склонни към такива страхове.

Ако детето ви е на около 2 години, избягвайте големите промени. Можете да отложите с още 6 месеца едно пътуване или тръгване на работа. По-добре изчакайте, особено ако ви е първо дете. Ако се налага да тръгнете, наредете така, че детето да свикне с човека, който ще го гледа, независимо дали е приятелка, роднина или прислужница. (Ако при това детето ще трябва да бъде преместено в друга къща, още по-важно е преди това да свикне с човека и с новото място.) Дайте му поне 2 седмици. Нека новият човек да бъде няколко дни около детето, без да се грижи за него, докато то започне да му вярва и го обикне; след това нека постепенно да поеме грижите за детето. Отначало не го оставяйте за цял ден. Започнете с половин час и постепенно увеличавайте

продължителността на вашето отсъствие. Вашето бързо появяване го успокоява, че вие скоро ще се върнете. Не заминавайте никъде за един месец наскоро след като сте се преместили в друга къща или след като друг член на семейството е заминал. На тази възраст на детето му трябва много време, за да може да се приспособява поотделно към всяка от тези промени.

В главата „Когато майката работи“ ще намерите повече от въпроса, какво трябва да направи майката, която ще се отдели от детето си.

496. Как да се помогне на плашливото двегодишно дете. Ако вашето дете много се страхува да си легне да спи, най-сигурният, но труден за изпълнение съвет е да седите спокойно до креватчето му, докато то заспи. Не бързайте да се измъкнете, преди да е заспало. Това го тревожи и то по-трудно заспива. Така може да продължи със седмици, но накрая ще има резултат. Ако детето се е изплашило поради вашето отсъствие от къщи, за известно време не заминавайте отново. Ако трябва всеки ден да ходите на работа, казвайте „довиждане“ ласкаво, приветливо и уверено. Ако вие изразявате несигурност и безпокойство, детето също ще се безпокои. До известна степен може да помогне изпускането на дневния сън или оставянето на детето будно до по-късно, така че да се измори, или пък даването на предписаното от лекаря успокоително. Но разтревоженото дете може да седи будно с часове, въпреки че е изтощено. Вие също така ще трябва да разсеете тревогите му.

Ако детето се безпокои да не се изпусне по малка нужда, успокоявайте го, че няма значение, ако се намокри, и че вие ще продължите да го обичате както преди.

497. Прекалените грижи увеличават страха на детето. Детето, изплашено от раздялата или от нещо друго, е много чувствително към това, дали майката чувствава същото. Ако тя се колебае и се държи неуверено всеки път, когато го остави за малко, ако тя бърза да влезе в стаята му нощно време още при първия му вик, нейната загриженост засилва страха му, че опасността да бъде разделено от нея наистина е голяма.

Това може да ви се вижда противоречиво, след като говорихме, че майката трябва да успокоява своето двегодишно дете, като сяда до леглото му при заспиване, и че не трябва да заминава повторно поне няколко седмици. Искам да кажа, че тя трябва да полага специални грижи като за болно дете. Но същевременно майката трябва да бъде весела, уверена в себе си и да не проявява безпокойство. Тя трябва внимателно да следи за появата на готовност у детето да се освободи постепенно от тази зависимост, да го насърчава и да го хвали за това. Такова отношение

от страна на майката е най-силният фактор за освобождението на детето от неговия страх.

Прекалените грижи на родителите правят детето прекалено зависимо и това е причината за паническият страх, за мъчното заспиване и за разглеждането у кърмачетата и у по-големите деца.

Прекалените грижи най-често се наблюдават от страна на предани и нежни родители, които са склонни да чувствуват вина даже когато няма никаква реална причина за това (т. 414 и 474). В повечето случаи най-важно от всичко е неспособността на родителите да си признаят, че понякога са разсърдени или възмутени от детето (т. 8).

Онези родители и деца, които се страхуват да признаят, че е естествено да идват моменти, когато възникват неприязнени чувства помежду им, когато всеки от тях желае на другия да му се случи нещо лошо, са поставени пред необходимостта да си представят, че всички опасности на този свят идват от другаде и много ги преувеличават. Детето, което не вярва в жестокостта в майка си и у себе си, всецяло я пренася върху лоши хора, вещици, разбойници, кучета, динозаври, върху детския паралич, върху светкавиците в зависимост от своята възраст и от опита си. И то се хваща здраво за майка си, за да се защити и за да се успокои, че нищо няма да ѝ се случи. А майката потиска у себе си възникващите понякога лоши мисли и преувеличава опасността от крадци на деца, от коклюш, от домашни инциденти или от недостатъчно хранене. Тя трябва винаги да бъде близо до детето, за да не го сполети опасност, и нейният загрижен израз убеждава детето, че страховете му са основателни.

Разбира се, разрешението на въпроса не се състои в Това родители да изливат целия си гняв върху детето и да му позволяват да се отнася грубо с тях. Нито едно от тези неща не би помогнало. Полезно е родителите поне с чувство на хумор да си признават неизбежността на породените понякога жестоки чувства към децата. Понякога за разведряване на атмосферата помага, ако родителят си признае пред детето, че е бил много ядосан – особено ако този гняв не е бил достатъчно обоснован или когато това се прави разумно. За детето е полезно, ако родителят понякога каже: „Знам колко ми се сърдиш, когато трябва да постъпя така“. Когато дойде до справяне с детския страх, много зависи от това, колко бързо детето трябва да се освободи от него. Не е необходимо да бързате да накарате плашливото дете да се сприятелява с кучета, да влиза надълбоко в езерото или да пътува само в автобус. Щом събере смелост, то само ще поиска да прави тези неща. От друга страна, ако е започнало да посещава детската градина, по-добре е да настоявате да

продължава да ходи въпреки своя страх. На детето не трябва да се разрешава нощем да идва в леглото на родителите си;

то трябва да свикне да остава в собственото си легло. Детето на училищна възраст, което страда от някаква фобия, трябва рано или късно отново да се върне в училището; колкото по-дълго се отлага връщането, толкова по-трудно ще му бъде. При различните форми на страх от раздяла добре е майката да помисли дали нейните прекалени грижи не са причина за него и да ги превъзмогне. Майката трудно би осъществила сама и двете стъпки и тя се нуждае от помощта на детски психиатър (т. 570 и 571).

498. Някои затруднения при лягане за сън. Не бих искал да създам у вас впечатлението, че трябва да се седи при всяко 2-годишно дете, което не иска да си легне. Напротив. Силен страх от раздяла се среща рядко, но известно нежелание на детето да се раздели от майка си се среща доста често. Съществуват две разновидности: първата се състои в това, че детето иска да задържи майка си в стаята. То казва „пи-пи“, въпреки че преди малко е било на гърнето. Това поставя майката в безизходно положение. Тя знае, че това е само претекст, но, от друга страна, иска да насърчи отзивчивостта на детето, като сама е отзивчива. Тя казва: „Последен път“. Щом детето легне и тя тръгне да излиза, то вика „Искам вода!“ с вид на умиращ от жажда човек. Ако майката му даде вода, тогава то цяла вечер поред повтаря тези две желания. Струва ми се, че такова дете изпитва лека тревога да остане само. Обикновено най-добрият и практичен начин е майката да го успокои и да му напомни ласкаво, но твърдо, че вече е пило вода и е ходило в гърнето, да му каже лека нощ и без колебание да излезе от стаята. Ако тя се забави или погледне разтревожено или неуверено, тя като че ли казва: „Може би наистина има нещо обезпокояващо“. Даже и да поплаче няколко минути, аз мисля, че е по-разумно да не се връщате. За него ще е по-лесно да свикне веднага, дори и да поплаче малко, отколкото цялата работа да се протака със седмици.

Друг вид страх при лягане се наблюдава, когато 2-годишното дете се научи да прескача решетката на креватчето и се появява при родителите си скоро след като е сложено да спи. По това време то умее да изглежда очарователно. То е щастливо, ако разговаря с родителите или ако го прегръщат – неща, за които няма време през деня. Трудно е за родителите да бъдат твърди. Но твърдостта е необходима, и то незабавно. В противен случай непрекъснатото излизане от леглото ще се превърне в неприятна борба, която всяка вечер ще трае с часове. Когато родителите

не могат да се справят с излизането на детето от леглото, те питат дали могат да го заключват в стаята. Никак не ми харесва мисълта, че детето ще заспи с плач при заключена врата. По-добре е да се закрепят някаква мрежа над креватчето.

Не съм сигурен дали такава мрежа не е вредна от психологична гледна точка, но тя е по-добра от непрекъснатите разправии всяка вечер. Никога не трябва да говорите за нея като за някакво наказание или заплаха. Майката може шеговито да каже, че това е покрив на леглото, за да има детето уютна къщичка, в която да седи и да спи, и може да помолите детето да ѝ помогне при завързването на мрежата. Повечето двегодишни деца са заинтригувани от идеята, охотно разрешават да ги сложат в леглото, подръпват мрежата оттук и оттам, за да видят дали могат да излязат, и заспиват. Не ви съветвам да държите детето под такава мрежа, ако се страхува от нея, и не я използвайте за тригодишно дете, защото то е по-склонно към клаустрофобия.

Добре е, докато двегодишното още не се е научило да излиза от креватчето, да го държите там. дори и да трябва да купите ново креватче за следващото бебе. Прекалено много съм слушал за 2-годишни деца, които започват да се разхождат вечерно време, щом ги сложат на голямо легло. Но след като то се научи да излиза от креватчето, това престава да има значение.

Ако детето се страхува да си легне, понякога е добре по-голямо или по-малко братче или сестриче да спи в същата стая.

ДУХ НА ПРОТИВОРЕЧИЕ

499. Упорството във възрастта между две и три години. През този период децата проявяват признаци на упорство и на други вътрешни нервни напрежения. Бебетата започват да упорствуват и да казват „не“ от 1-годишна възраст, така че това не е нищо ново. Но след две години упорството се засилва и приема нови форми. Едногодишното дете противоречи на майка си. Две и половингодишното дете противоречи даже и на себе си. То трудно взема решения, а след това иска да ги променя. То се държи като човек, към когото се отнасят деспотично, въпреки че никой не се занимава с него. То самото е деспотично. Детето настоява да върши нещата по определен свой собствен начин, точно както ги е вършило по-рано. То се дразни, ако някой му се намеси в работата или му размести играчките.

Като че ли във възрастта между две и три години природата на детето го кара само да решава и да не се поддава на натиск от страна на други хора. Осъществяването на тези две неща без достатъчно житейски опит е трудно и за детето и създава у него вътрешно напрежение, особено ако родителите обичат да го командуват. Това подхожда за възрастта от 6 до 9 години, когато детето се отърсва от родителската зависимост, започва да отговаря за своето държание, става прекалено придиричиво към извършването на нещата и дава израз на своето вътрешно напрежение чрез различни нервни прояви.

Често човек трудно се справя с дете на възраст между 2 и 3 години. Родителите трябва да го разбират. Те не трябва да му се месят много и да го притесняват. Оставете го да ви помага при обличане и събличане, когато то иска. Започнете да го къпете отрано, за да има време да си поиграе във водата и да измие ваната. Оставете го само да се храни без подканване. Когато престане да се храни, позволете му да напусне масата. Когато е време за лягане, излизане или прибиране, водете го и същевременно му приказвайте за приятни неща. Вършете нещата, без да ги правите на въпрос. Не се обезсърчавайте. Нататък е по-лесно.

500. Дете, което не може да понася присъствието и на двамата родители едновременно. Понякога дете на 2/2-3 години добре се разбира с всеки от родителите поотделно, но когато влезе другият, то се дразни. Това може отчасти да изразява ревност, но струва ми се, че на тази възраст, когато детето е чувствително към тиранизиране и само се стреми да се налага на другите, при появата на втория родител чувствава, че ще му бъде трудно едновременно да се справи с двама души. В този период обикновено бащата е по-нежеланият и понякога той се чувствава като че ли е отхвърлен. Но той не трябва да приема това сериозно. За детето ще бъде полезно от време на време да играе насаме с баща си и да разбере, че той е весел, приятен и любещ човек, а не натрапник. Но детето трябва също да разбере, че родителите се обичат, искат да бъдат заедно и няма да му позволят да им се наложи.

ЗАЕКВАНЕ

501. Заекването е често явление във възрастта между 2 и 3 години. Причините за заекването (или пелтеченето) не са напълно изяснени, но ние знаем някои неща за него. То често се предава по наследство и по-често се среща при момчетата. Това означава, че някои индивиди са

предразположени. Понякога то се появява, когато левак се учи да пише и да работи с дясната ръка. Тази част от мозъка, която контролира речта, е тясно свързана с частта, която контролира ръководещата ръка, това обръква нервния механизъм на говора.

Знаем, че заекването до голяма степен се обуславя от емоционално състояние на детето. То най-често се проявява у нервните деца. Някои заекват, когато са възбудени или когато разговарят с определен човек. Ето някои примери. Едно момченце започна да заеква, когато му се роди сестра. Външно то не показваше своята ревност. То никога не се опитваше да я удари или да я ошипе. То просто стана неспокойно. 2/2-годишно момиченце започна да заеква след заминаването на любимия роднина, който дълго време беше живял с тях. След 2 седмици то спря да заеква. Когато семейството се премести в друго жилище, то тъгуваше по старото и започна отново да заеква и след това пак престана. След 2 месеца бащата бе повикан в армията, членовете на семейството бяха разстроени и момиченцето пак започна да заеква. Децата заекват значително повече, когато майката е нервно напрегната. Струва ми се, че особено предразположени към заекване са децата, на които през по-голямата част от деня им се говори, разказват им се приказки, които биват подканвани да говорят или декламираат пред гости. Детето може да започне да заеква и в случай, че бащата реши да бъде по-строг по отношение на дисциплината.

Защо заекването е толкова често във възрастта между 2 и 3 години. Има две възможни обяснения. На тази възраст детето усилено работи върху говора си. В по-ранната възраст то използва къси изречения, които не трябва да измисля. Но след 2 години то се стреми да съставя по-дълги изречения, за да изрази нови мисли. То започва изречението 3–4 пъти и прекъсва в средата, защото не може да намери подходящата дума. Майката, изтощена от непрекъснатото му бърборене, не му обръща много внимание. тя разсеяно казва „аха“ и продължава да си гледа работата. Детето още повече се дразни, защото не му обръщат внимание.

Възможно е упорството, което се явява в този етап на развитие, също да влияе върху говора му.

502. Какво да се прави, когато детето заеква. Може да сте много обезпокоени, ако вие (или някой ваш роднина) сте се борили да преодолеете заекването. Но не се притеснявайте. У девет от десетте деца, които започват да заекват във възрастта между 2 и 3 години, заекването изчезва за няколко месеца, ако им се помогне. Само в изключителни случаи заекването става хронично. Не коригирайте детето и не се тревожете за

говора му на 2/3 години. По-добре се огледайте и разберете какво го прави нервно. Ако се е разтревожило от неколкодневната раздяла с вас, не се разделяйте с него в продължение на 2 месеца (вж. т. 495 и 496). Ако смятате, че много му говорите и го насилвате да гоВори, опитайте се да отвикнете. Когато го забавлявате, играйте с играчките, вместо да говорите за тях. Има ли достатъчно възможност вашето дете да играе с други деца, с които лесно се разбира? Има ли достатъчно играчки в къщи и навън, за да може само да си измисля игри без опека? Не трябва да го пренебрегвате или да го изолирате, но когато сте с него, трябва да бъдете спокойна и да го оставяте да взема инициативата. Обръщайте му внимание, когато ви говори, за да не се дразни. Ако го тревожи ревност, вижте дали не можете да направите нещо, за да я предотвратите. В повечето случаи заекването продължава няколко месеца, и то неравномерно. Не очаквайте, че Ще престане изведнъж. Задоволявайте се с постепенното подобряване. Ако не можете да откриете някаква причина за заекването, поговорете с детски психиатър. Дефектът в говора няма Нищо общо със заекването.

Някои училища и болници организират специални класове или клиники, където по-големите деца получават специално говорно обучение. Това помага често, но не винаги. За подчертано нервното дете е по-добре да се консултирате най-напред с детски Психиатър, за да се открие и премахне причината за нервност-(т. 570 .

ГРИЗАНЕ НА НОКТИТЕ

503. Гризането на ноктите е признак на нервност. То е по-често при относително по-нервни и неспокойни деца. Такива деца започват да си гризат ноктите, когато са обезпокоени, например когато очакват да ги изпитат в училище или като гледат някой страшен епизод от филм. При едно щастливо дете това не е непременно сериозен признак, но все пак заслужава да се помислите.

Забележките или наказанията не помагат на детето, което си гризе ноктите, защото то много рядко се усеща, че го върши. В крайна сметка те могат да увеличат неговото нервно напрежение. Рядко помага и намазването на ноктите с горчиво лекарство.

Най-добре е да откриете какво му тежи и да се опитате да го разтоварите. Дали прекалено много не го подтиквате и поправяте, дали не го заплашвате или му се карате прекомерно? Не очаквате ли от него

премного в училище? Говорете с учителя за държанието му в клас. Ако приключенски истории по радиото, телевизията или в киното го вълнуват много повече, отколкото другите деца, не му разрешавайте да ги гледа и да ги слуша.

ОТ 3 ДО 6 ГОДИНИ

ПРИВЪРЗАНОСТ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ

504. На тази възраст обикновено децата се ръководят по-лесно. Около 3 години момченцата и момиченцата стигат такъв етап в своето емоционално развитие, когато смятат, че майка им и баща им са чудесни хора. Те искат да бъдат като тях, да правят това, което те правят, да се обличат като тях, да употребяват същите думи. Като види майка си да мете, 2-годишното момиченце също иска да мете, но то най-вече си мисли за метлата. Когато 5-годишното момиченце се облече в майчините си дрехи, то не си мисли толкова за тях, колкото за това, че ще изглежда и ще се чувства като майка си. То даже започва да прилича на майка си дори и когато не се старее.

Инстинктивното упорство, враждебността, готова всеки момент да излезе на повърхността, толкова характерни за детето на 1/2 години, като че ли отслабват у повечето деца след 3 години. Чувствата към родителите са не само дружелюбни, но те са топли и нежни. Но привързаността на детето към родителите не е чак толкова голяма, щото то винаги да ги слуша и да се държи добре. То все пак си е истински човек със свои собствени мисли и иска да изпява своето „аз“ дори ако заради това да трябва понякога да престъпва желанията на родителите си.

Като подчертавам колко приятни са децата във възрастта между 3 и 6 години, аз трябва да направя едно частично изключение за 4-годишните деца. В тази възраст много деца обичат да се налагат, да проявяват самонадеяност, да говорят на висок глас, да се държат предизвикателно и затова се нуждаят от твърда ръка.

505. В този период момчето иска да прилича на баща си. На 3-годишна възраст момчето започва по-ясно да осъзнава, че е момче и че ще стане Мъж като баща си. Затова то особено много се възхищава от него, от другите мъже и момчета. То внимателно ги наблюдава и упорито прави всичко възможно да бъде като тях по външен вид, държание и интереси. В своите игри то започва да кара камиони, влакове, самолети, представя си, че велосипедчето му е кола, става милиционер или пожарникар, разнася стоки, строи къщи и мостове. То имитира забележките на баща си и неговия тон, възприема неговото отношение към другите мъже и към жените, чрез своята обич и възхищение към баща си и другите

мъже то се подготвя за своите морални, професионални и обществени задължения в живота.

506. Момичето иска да прилича на майка си. На тази възраст момичето разбира, че неговата съдба е да бъде жена и то с особено вълнение се стреми да бъде като майка си и като другите жени. То обръща повече внимание на домакинската работа и грижи за бебето (куклата), ако такива са заниманията на майка му. Като се грижи за куклите си, то има същото отношение и им говори със същия тон, с който майката говори на децата. То възприема отношението на майка си към мъжете и момчетата.

507. Момчетата стават романтично настроени към майките си, а момчетата – към бащите си. До 3-годишна възраст любовта на момчето към майката, както у бебето, се определя предимно от неговата зависимост от майката. Но сега тази любов става значително по-романтична като любовта на баща му. На 4 години детето твърди, че като порасне, ще се ожени за майка си. На него не му е ясно какво представлява женитбата, но то е абсолютно сигурно, че майка му е най-важната и привлекателната жена на света. Малкото момиченце, което расте като копие на майка си, изпитва също такава любов към баща си.

Тази силна, романтична привързаност помага на децата да израстнат духовно и да добият здрави чувства към противоположния пол, които по-късно ще ги насочат към сполучлив брак. Но тази привързаност има и друга страна, която създава известно нервено напрежение у повечето деца на тази възраст. У някои от тях това напрежение може да бъде значително. Когато един млад или възрастен мъж обича много една жена, без да иска, я желае само за себе си и неволно я ревнува, ако между нея и друг мъж съществува любов. Разбира се, като осъзнава любовта към майка си, на 3, 4 или 5 години, момчето осъзнава колко много тя вече принадлежи на баща му. Това вътрешно го дразни независимо от голямата преданост и възхищение, което изпитва към баща си. Понякога то тайничко желае баща му да изчезне и след това се чувства виновно за такива „нелоялни“ помисли. С детския си разсъдък то си въобразява, че баща му изпитва същата ревност и омраза към него. То се опитва да прогони тези страшни мисли, защото в края на краищата баща му е много по-голям и по-силен, но те изплуват в сънищата му. Ние считаме, че тези смесени чувства – на любов и ревност, на страх от бащата са главната причина за кошмарите, които измъчват на сън момченцата на тази възраст (те сънуват, че ги гонят великани, разбойници, горили и други страшни същества).

Когато малкото момиченце се развива нормално, то също така се привързва към баща си и изпитва собственически чувства към него. Понякога то иска нещо да се случи с майка му (която то иначе много обича), за да остане баща му само за него. То даже може да каже на майка си: „Ти можеш да заминеш за някъде, а аз добре ще се грижа за татко“. Но след това си въобразява, че майка му го ревнува и подсъзнателно се тревожи.

Опасенията на децата, че родителите им се сърдят, се смесват с тревогите, породени от факта, че момчетата и мъжете са по-различно оформени, отколкото момичетата и жените. Това ще бъде разгледано в т. 515.

Тъй като според нас всички малки деца минават през този стадий, родителите не трябва да се безпокоят, освен ако детето започне прекалено много да се страхува и да бъде антагонистично настроено спрямо родителя от същия пол или пък ако се привърже прекалено много към родителя от противоположния пол. В такъв случай е най-добре да потърсите съвета на детския психиатър.

508. Тази привързаност няма да се задълбочи. Тази романтична привързаност на децата във възрастта между 3 и 6 години към родителя от противоположния пол може би е предназначена от природата, за да подготви чувствата на детето за бъдещия му живот като съпруг или баща или пък като съпруга и майка. Но природата не дава възможност на тази привързаност да се задълбочи и да продължава през целия живот или даже през цялото детство. На 5 или 6 години детето постепенно загубва надеждата, че ще притежава родителя за себе си, и все повече насочва своите интереси към училището, към други деца и възрастни извън семейния кръг. Тогава силната привързаност вече ще е изиграла своята роля (както пълзенето в кърмаческия период) и ще бъде надживяна.

Така че бащата, който разбира, че понякога синът му изпитва към него подсъзнателни чувства на омраза и страх, няма да му помогне, ако е бил добър към него или пък като се преструва, че в същност не обича много жена си. Впрочем, ако момчето се убеди, че баща му се страхува да бъде силен мъж, твърд баща и любещ съпруг, може да добие чувството, че майката твърде много му принадлежи и това ще породи у него чувството за виновност и страх. Освен това ще му липсва вдъхновението от един мъжествен баща, какъвто то би трябвало да има, за да развие своята собствена мъжественост и смелост.

По същия начин майката даже и да знае, че малката ѝ дъщеря понякога я ревнува, най-добре ѝ помага да израсне, когато постъпва като

майка, която не разрешава да бъде разигравана, знае как и кога да бъде твърда и не се страхува да прояви своята любов и привързаност към съпруга си. Ето защо животът на момичето се усложнява, ако майка му е по-добра и привързана към него, отколкото баща му. Същото е валидно и в случаи, когато майката е по-близка и любеща към сина си, отколкото към съпруга си. Такива отношения отчуждават момчето от баща му и го карат да се страхува от него. По същия начин баща, който се огъва в ръцете на дъщеря си, който се държи, като че ли компанията на дъщеря му е по-приятна от присъствието на жена му и винаги противоречи на майката при нейната възпитателна дейност, в същност не помага нито на майката, нито на дъщерята. Това пречи на добрите отношения, които дъщерята трябва да има с майка си, за да израсне като щастлива жена.

впрочем съвсем нормално е бащата да бъде малко по-мек към дъщеря си, а майката – към сина си и синът да се чувствава малко по-добре с майка си, а дъщерята – с баща си, защото съществува по-малко съперничество между мъж и жена, отколкото между двама мъже или между две жени.

Аз не бих искал да накарам майките и бащите да се занимават с тези отношения толкова много, че да се чувствуват потиснати и обезпокоени. В едно обикновено семейство съществува нормално равновесие между чувствата на бащата, майката, синовете и дъщерите, което без особени усилия несъзнателно ги насочва през тези етапи на развитие. Повдигам тези въпроси, за да дам някои напътствия на онези семейства, чиито взаимоотношения не са съвсем нормални. Например на семействата, в които родителите непрекъснато се разправят за дисциплината на децата или в които момчето се срамува от момчетата и от мъжете или в които момичето проявява съвсем пренебрежително отношение към майка си.

509. Родителите могат да помогнат на децата през този романтичен, но ревнив стадий. Родителите трябва ясно, но тактично да показват, че си принадлежат един на друг, че момчето не може да притежава майка си само за себе си, нито пък момичето – баща си и че те не са шокирани от факта, че децата понякога им се сърдят за това.

Когато момчето заяви, че ще се ожени за майка си, тя може да покаже, че този комплимент я радва, но същевременно може да обясни, че вече тя е омъжена и когато момчето порасне, то ще си намери момиче на неговите години, за което ще се ожени.

Когато родителите разговарят, те не трябва да позволяват на детето

да ги прекъсва. Те весело, но твърдо могат да му напомнят, че трябва да говорят за някои неща и че то също би могло да се занимава с нещо. Родителите трябва тактично да избягват прекалените изяви на взаимните си чувства пред детето, както и пред други хора, но те не трябва виновно да отскачат един от друг, ако детето неочаквано влезе в стаята.

Когато поради своята ревност момчето се държи грубо с майка си или с баща си, тя трябва да изисква от него учтивост. Но същевременно родителят може да облекчи това чувство на гняв и вина у детето, като каже, че знае защо му се сърди то (вж. т. 476).

510. Проблеми, свързани със съня във възрастта от 3 до 5 години. Детските психиатри са установили, че в много случаи затрудненията, свързани със съня на 3-, 4- и 5-годишните деца, се обясняват с романтична ревност. Детето влиза в спалнята на родителите всяка нощ и иска да легне при тях, защото подсъзнателно то не иска те да бъдат сами заедно. И за него, и за родителите е по-добре, ако веднага твърдо, но спокойно го върнат в леглото му.

ЛЮБОПИТСТВО И ВЪОБРАЖЕНИЕ

511. На тази възраст любопитството на детето е голямо. То иска да разбере всичко, което види. Въображението му е богато. То прави изводи и си вади заключения. То свързва всичко със себе си. Когато чуе за влакове, то веднага иска да знае: „Ще се кача ли аз на влак някой ден?“ Когато чуе за някоя болест, то си мисли: „Дали и аз някой ден ще се разболея от нея?“

512. До известна степен въображението е полезно. Когато едно 3- или 4-годишно дете разказва една измислена история, то не лъже в общоприетия смисъл на думата. То има живо въображение. То не съзнава къде свършва истината и къде започва въображаемото. Ето защо то обича да му се разказват и четат приказки. По тази причина то се страхува от кино и не трябва да ходи на кино.

Не трябва да му се сърдите за това, че от време на време си измисля истории, не го карайте да се чувства виновно и самите вие не се тревожете, стига детето да е общително и щастливо с другите деца. От друга страна, ако по цял ден ежедневно то разказва за въображаеми приятели и приключения не на игра, а като че ли вярва в тях, това повдига въпроса, дали действителният му живот го задоволява. Вие ще му помогнете отчасти, ако му намерите деца от неговата възраст, с които да играе.

Друг въпрос е дали отношенията му с родителите са достатъчно весели и дружелюбни. Детето се нуждае от прегръдки, от носене на гръб. То трябва да участва в шегите и приятелските разговори на родителите. Ако възрастните около него са резервирани, то сънува за приятни и избрани другарчета, както гладният сънува шоколад. Ако родителите са винаги недоволни, то си измисля лош другар, когото обвинява за лошите постъпки, които то е извършило или би искало да извърши. Ако детето живее изключително във въображаемия свят и до 4 години не може да свикне с други деца, трябва да се потърси помощта на психиатър, който би открил какво липсва на детето.

Понякога майката, която има богато въображение и витае във въображаемия свят, се радва на въображението на своето дете и го тъпче с приказки. Те с часове прекарват в света на феите. Игрите и приказките на другите деца са безинтересни в сравнение с нейните. Детето загубва интерес към истинските хора и неща и по-късно му е трудно да се приспособи към реалния свят. Разбира се, майката не трябва да се страхува от приказките за феи или от малко измислици, ако те са умерени.

513. Защо лъже по-голямото дете. По-голямото дете, което лъже преднамерено, представлява по-различен проблем. Първият въпрос е: „Защо трябва да лъже“. Всички и възрастни, и деца понякога изпадат в положения, при които единственият тактичен изход е малката лъжа, за която не трябва да се притеснявате.

Детето не е лъжец по природа. Когато редовно лъже, това означава, че то е много потиснато от нещо. Ако не върви добре в училище и лъже за това, то не го прави, защото му е все едно. Лъжите му показват, че това го засяга. Уроците ли са много трудни? Дали е объркано от други грижи и не може да се съсредоточи? Много ли са взискателни родителите? С помощта на учителя, училищния психолог или психиатър (т. 570) трябва да се открие причината. Не се преструвайте, че детето е успяло да ви измами. Можете внимателно да му кажете: „Не трябва да ме лъжеш. Кажи какво има, за да видим какво можем да направим“. Но то няма да може веднага да ви каже, защото и то самото няма да знае какво има. Даже и да знае, то няма веднага да каже. Нужно е време и разбиране.

СТРАХОВЕТЕ ВЪВ ВЪЗРАСТТА ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

514. Въображаемите тревоги са чести на тази възраст. В предишни точки ние видяхме, че тревогите са различни в различните възрасти. Към 3-4-годишна възраст често се появяват нови страхове: страх от тъмнина, от кучета, от пожарни коли, от смърт, от инвалиди. Въображението на детето се е развило до такава степен, че то може да се постави на мястото на друго и да си представи опасности, които в действителност не са го сполетявали. Неговото любопитство се насочва във всички посоки. Детето не само иска да знае причината за всичко, но и каква връзка има между него и тези неща. То дочува нещо за смърт. Веднага то иска да знае какво е смъртта и щом добие смътна представа, пита: „И аз ли ще умра?“

Тези страхове са по-чест и у деца, които са станали нервни вследствие разпериите, свързани с храненето или с приучването към ходене в гърне, у деца, чието въображение е изострено от страшни приказки или пък вследствие прекалено много предупреждения, деца, които не са имали достатъчно възможност да развият своята самостоятелност и общителност, деца, които са били под силната опека на своите родители (т. 497). Натрупаното у детето безпокойство в течение на неговия кратък живот сега с помощта на развитото въображение като че ли кристализира в определен страх. Не искам да кажа, че у всички деца страховете се появяват в резултат на неправилно възпитание. Струва ми се, че някои деца се раждат по-чувствителни от други и че всички деца независимо от грижите за тяхното отглеждане и възпитание понякога се страхуват от нещо. Прочетете т. 507 за чувствата на децата към родителите.

Ако вашето дете започне да се страхува от тъмнината, опитайте се да го успокоите, но не с думи, а по-скоро с вашето поведение. Не му се смейте, не бъдете нетърпеливи и се опитайте да го освободите от страха му по пътя на убеждението. Ако то поиска, оставете го да говори за това (малко деца правят това). Дайте му да почувствува, че вие искате да го разберете, но че вие сте убедени, че нищо лошо няма да му се случи. В този период трябва да сте по-ласкави към него и да го успокоявате, че много го обичате и винаги ще го защитавате. Естествено никога не трябва да плашите детето с вещици, с милиционери или с дявола. Избягвайте страшните телевизионни програми и филми и страшните

приказки. Детето достатъчно се плаши от своите собствени измислици. Прекратете всякакви стълкновения по въпроси, свързани с храненето или подмокрянето през нощта. Доброто поведение се постига с последователна строгост. Не оставяйте детето да се държи лошо и след това да го карате да се чувства виновно за това. Изявления като тези, че не одобрявате държанието му или че не го обичате, са най-тежки, особено когато детето вече се чувства несигурно. Нека всеки ден общува с други деца. Колкото повече е заето с игри и интересни занимания, толкова по-малко ще мисли за своите вътрешни страхове. Ако иска, оставяйте вратата отворена нощно време или осигурете слабо осветление в стаята му. По такъв начин злите Духове ще останат настрана от неговото съзнание. Светлината в стаята или разговора на възрастните от хола няма да му пречат да заспи толкова, колкото неговите страхове. Когато страхът му отmine, то отново ще започне да понася тъмнината.

Трябва предварително да знаете, че на тази възраст детето ще зададе някои въпроси за смъртта. Постарайте се първото ваше обяснение да не изплаши детето. Вие можете да кажете:

„Всички хора умират. Повечето умират, когато са много стари, уморени и слаби и не им се иска повече да живеят“. Ако вие самите не се страхувате от смъртта, ще съумеете да предадете същото чувство и на детето си. Не забравяйте да го прегърнете, да му се усмихнете и да му кажете, че още много, много години ще бъдете заедно.

На тази възраст често се появява страх от някое животно, въпреки че детето няма лоши спомени от този род. Не го карайте да се доближи до някое куче, за да му покажете, че няма нищо страшно. Колкото по-настойчиво го карате, толкова повече то ще упорствува. С времето детето само ще се опита да превъзмogne своя страх и да се доближи до кучето. Детето по-бързо ще се справи само, отколкото ако го увещавате. Някои деца се страхуват от водата. Никога не тласкайте към водата (в морето или басейна) едно дете, което се съпротивлява. Наистина някои деца, след като влязат насила във водата, изведнъж изгубват страха си и водата започва да им харесва, но в повечето случаи става точно обратното. Помнете, че детето има голямо желание да влезе във водата, въпреки че се страхува от нея. Оставете го само да събере смелост.

При страх от кучета, пожарни коли, милиционери и други конкретни неща детето може да превъзмogne този страх, като си играе с подобни предмети. Тези игри помагат много. Страхът ни кара да действаме. Организмът ни изработва адреналин, който кара сърцето да бие ускорено и доставя захар за незабавно производство на енергия. И тогава ние

сме готови да тичаме като вихър или да се бием като диви животни. Тичането и борбата премахват страха. Бездействието не го отстранява. Ако дете, което се страхува от куче, изтърбуши плюшеното си кученце, то отчасти преодолява своя страх. Ако вашето дете има някакъв голям страх или различни страхове, ако през нощта го мъчат кошмари или то ходи насън, трябва да потърсите съвета на детски психиатър (т. 570).

515. Страхът от телесни повреди. Бих искал да разгледам отделно страха от телесни повреди в периода между 2 и 5 години, защото вие можете да го предотвратите или смекчите. На тази възраст детето е много любознателно, иска да знае причината за всичко, лесно се тревожи и свързва всички опасности със себе си. Ако види сакат или недъгав човек, преди всичко иска да знае какво му се е случило, след това се поставя на негово място и си мисли дали и на него не може да се случи същото. Децата се безпокоят не само от възможни телесни повреди, тях ги безпокои и причината за естествените физически различия между момчетата и момичетата.

Добре е предварително да знаете, че нормалните деца във възрастта между 2/2 и 3 години задават въпроси за телесните различия между момчета и момичета и ако не му се даде задоволителен отговор при първото запитване, то може да стигне до свои собствени тревожни заключения. Няма смисъл да чакате детето да запита: „Защо момиченцата не са като момченцата?“ – то няма да зададе такъв определен въпрос. То може да зададе някакъв неясен въпрос или само ще намекне, или ще мълчи и ще се тревожи. Не гледайте на това като на нездрав интерес към пола. Отначало за него това е като всеки друг важен въпрос. Ясно е защо не трябва да го карате да мълчи, да му се карате или пък да се изчервите и да откажете да му отговорите. По този начин ще създадете у него впечатлението, че е навлязло в опасна област, а това трябва да се избягва. От друга страна, не трябва да бъдете сериозни, като че ли изнасяте лекция. Всичко е много по-лесно. Отначало покажете на детето, че разбирате неговия страх, като му кажете, че то сигурно мисли, че момиченцето е имало пенис, но нещо му се е случило. След това се опитайте да изясните простичко и весело, че момиченцата и жените са по-различно направени, отколкото момченцата и мъжете;

те трябва да бъдат такива. Детето по-лесно схваща, като му се дадат примери. Можете да обясните, че Джони е направен като татко, като чичо Хари, като Дейвид и т. н. и че Мери е като мама, като леля Дженкинс и Хелен. (Като изброявате всички, които детето добре познава.) Малкото момиченце се нуждае от повече обяснения, защото е естествено да

иска да има нещо, което може да види. Ще му помогне, ако то знае, че и майка му е направена като него и че майка му го обича точно такава, каквото е. Това може да бъде подходящо време да се обясни на момиченцата, че един ден, когато пораснат, вътре в тях ще започнат да растат техни собствени бебета и че и те ще имат гърди като мама, за да ги кърмят. За 3-4-годишното това е една интригуваща и силно вълнуваща мисъл.

ПРИЧИНИ ЗА ОНАНИЗМА

516. Не онанизъм, а любознателност. Когато едно кърмаче пипа своите полови органи, това не е онанизъм, а проява на любознателност. През второто полугодие след раждането децата откриват половите си органи, така както откриват пръстите на ръцете и на краката си и ги пипат по същия начин. След като навърши 1 година, детето разглежда тялото си с определено любопитство по няколко секунди всеки път, щом седне на гърнето. Това няма да създаде у него лош навик. Ако искате, може да отвлечете вниманието му с някоя играчка, но не го смятайте за необходимо. По-добре е да не му налагате мисълта, че то е лошо или че неговите полови органи са лоши. То трябва да има здраво и естествено отношение към цялото си тяло. Ако някоя част от тялото му го плаши, тя привлича вниманието му, то си мисли за нея и това може по-късно да доведе до лоши резултати. Освен това, ако се опитате да спрете 1-годишното дете с „Не, не“, с пляскане по ръчичката или като му отдръпнете ръчичката, това още повече засилва неговото упорство.

517. На 3 години онанизмът е свързан с душевните преживявания на детето. Между 3 и 6 години децата удивително приличат на възрастните в много отношения. Те силно и романтично обичат своите близки, особено родителите си.

Днес ние знаем, че в този период съществува някакво детско сексуално чувство, което е важно стъпало в нормалното развитие. (По-рано хората смятаха, че подобно нещо не се появява преди юношеската възраст. Може би защото самите родители не получаваха правилно полово възпитание, те затваряха очи пред половото развитие на своите деца.) Децата на 3-4-5 години изпитват физическо влечение към своите близки. Те прегръщат възрастните, които обичат, и се притискат към тях. Интересно им е да си разглеждат телата и от време на време изпитват желание да се гледат и да се пипат едно друго. Това е една от

причините, поради която те обичат да играят на доктор.

Този ранен интерес към пола е естествена проява и представлява един стадий в бавния процес на развитие; интересът към пола е характерен за всички морално здрави деца, като знаете това, вие ще можете разумно да погледнете на този въпрос. Но няма защо да се безпокоите, ако детето има много други интереси освен интереса към пола, ако то е общо взето, общително и спокойно. В противен случай то се нуждае от помощ.

Вие сигурно ще бъдете учудени или шокирани, ако заварите малкото си дете, само или с другарчета, да си играе с половите органи. По-добре е просто, но категорично да изразите своето неодобрение, отколкото да се шокирате или да се сърдите. Детето трябва да разбере, че не трябва повече да прави това, но в никакъв случай не трябва да се чувства като престъпник. Вие може напр. да кажете: „Мама не иска повече да правиш това“ или „Това не е красиво“ и да насочите децата към някое друго занимание. За нормалното дете неодобрението на майката обикновено е достатъчно, за да престане за дълго време да си играе с половите органи. През периода, когато понякога малките деца проявяват сексуален интерес, те трябва да бъдат наблюдавани, за да им се осигуряват достатъчно други занимания. Често пъти малките деца се намират под влиянието на по-голямо дете с повишен полов интерес. Естествено родителите не трябва подозрително и натрапчиво да следят детето на всяка крачка, за да го хванат на местопрестъплението.

518. На 3-годишна възраст онанизмът може да се дължи на тревога. В т. 515 бяха дадени примери за 3-годишни деца, които пипат много и загрижено своите полови органи, след като у тях се е породила тревога от разликата между двата пола. Родителите трябва да знаят, че страхът от нещо, което ще се случи или се е случило на половите органи, е една от най-честите причини за онаниране в ранната детска възраст.

Ако на такова дете му кажете, че може да се нарани, нещата само ще се влошат. Ако му кажете, че е лошо и че няма да го обичате, у него ще се създаде нов страх. Най-разумно е да се опитате да премахнете страха му още щом забележите, че се появява.

519. След 6-ата година детето само се старее да бъде добро. Децата осъзнават, че онанирането се смята за нещо лошо независимо от това, дали родителите са им го казали или не. Това е периодът, когато те стават по-съзнателни. Но не всички деца веднага се отучват от този навик. Понякога детето продължава да онанира, защото подражава на другите деца. През този период детето се стреми с всички сили да бъде като

другите.

520. Във всички възрасти причина за онанизма е нервното напрежение и тревогата. Деца от най-различни възрасти могат да онанират, понякога дори и на публично място, без да усещат какво вършат. Това са обикновено нервни или неспокойни деца. Те не са станали нервни, защото онанират, а онанират, защото са нервни. Задачата е да се открие причината за тази нервност у децата, а не пряко да се атакува онанирането. Например 8-годишно момче може да се измъчва от мисълта, че болната му майка може да умре. То не може да се съсредоточи върху уроците си, разсеяно пипа гениталиите си в училище и гледа през прозореца. Някои деца не могат да се приспособяват, не знаят как да се сприятеляват с други деца и нямат близък контакт с околния свят. Откъснати от външната действителност, те трябва да живеят затворени в себе си. Такива деца и техните родители се нуждаят от помощта на детски психиатър (т. 570).

Много деца държат гениталиите си, когато им се ходи по малка нужда, особено тези, които дълго се сдържат, но това не е онанизъм.

521. Защо са вредни заплахите. Мнозина от нас са чували в детство то си, че онанизмът води до психично разстройство. Това не е вярно. Тази представа е възникнала поради това, че някои младежи с тежко психично разстройство много онанират. Но те не полудяват, защото са онанирали. Прекомерното онаниране е само един от симптомите на нервното разстройство. Честото онаниране показва, че в живота на детето нещо не е в ред. Задачата на родителите е да открият причината за това.

Защо е вредно да се плаши детето, че ако онанира, то ще се разболе, ще повреди гениталиите си или ще буди отвращение у хората. Първо, нито едно от тези неща не е вярно. Второ и по-важно е, че е рисковано и вредно у детето да се пораждат силни страхове. Увереното в себе си и по-устойчиво дете няма да бъде много засегнато от такива заплахи, но чувствителното дете ги взема много близко до сърцето си. У него може да се развие такъв ужасен страх от всичко, което е свързано с пола, че ще израсне нещастно, плахо и с отвращение към женитбата и раждането на деца.

Въпреки че онанизмът не води към нервност, прекомерното неспокойствие, свързано с него, може да предизвика нервност. Имам пред вид един юноша, чиито родители ужасно се страхуваха от това, че той онанира. Те наеха за сина си компаньон, чиято работа беше да бъде непрекъснато около момчето и да го следи да не онанира. Присъствието на компаньона непрекъснато напомняше на момчето за онаниране и

същевременно пораждаше у него непоносим страх от него. Това е една крайност, но тя показва колко неразумно е да се подхожда към проблема така грубо. Родителите не само трябва да избягват сериозните заплахи, но те не трябва да насочват вниманието на детето към това.

Необходимостта да се избягват строгите методи далеч не означава, че родителите не трябва да обръщат внимание на онанирането или на друга сексуална игра. Ние всички сме възпитани така, че не можем да отвикнем да не се безпокоим от него. Ние не можем да бъдем доволни от децата си, ако те правят нещо, което не ни е приятно. Даже и да можем по някакъв магически начин да превъзмогнем нашето неодобрение (което не би било желателно), остава фактът, че децата живеят и трябва да се приспособяват към обществото, чието неодобрение не може да се премахне. Освен това има много доказателства, че всички деца, които онанират, се чувствуват виновни независимо от това, дали родителите им знаят или не, дали са казали нещо по този въпрос или не. Когато майката завари детето си да онанира, тя трябва да му каже със строг тон, че на нея това не ѝ харесва, че тя не иска то да прави това и да се надява, че то ще спре. Майката може да обясни на детето, което се нуждае повече от успокоение, че много момчета и момичета понякога правят същото, но когато направят опит да се въздържат, обикновено успяват.

522. Защо онанирането се среща по-често в юношеската възраст. Сред юношите има повишена склонност към онаниране по съвсем понятни причини. Настъпват промени в жлезите с вътрешна секреция, които превръщат момчето в мъж, а момичето в жена. Повишената функция на жлезите влияе не само върху организма. Тя засяга също и мислите, и емоциите. Под влияние на жлезите с вътрешна секреция детето започва все повече да осъзнава своите полови желания и романтични чувства. Но в ранния период на юношеството детето още не е готово да изрази чувствата си открито. Когато порасне повече, същите импулси намират израз в романтичните приятелски отношения между момчета и момичета, в срещи, танци и ухаждане. Още по-късно тези желания водят до сериозна любов и до брак.

Някои съзнателни юноши се измъчват от чувството за виновност заради онанирането, дори само от мисълта за онанизма. Такива деца се нуждаят от успокояване. Ако, общо взето, детето е щастливо, върви добре в училище и се разбира с другарите си, може да му се каже, че всички нормални млади хора изпитват също такива желания, но те се стремят да ги контролират. Това обяснение няма напълно да го

освободи от неговото чувство за виновност, но ще го облекчи. От друга страна, ако детето е затворено в себе си, не се сприятелява с другари или не върви добре в училище, време е да потърсите помощ от някого, който добре разбира юношите. Най-подходящ е детският психиатър.

ПОЛОВО ВЪЗПИТАНИЕ

523. Половото възпитание започва отрано независимо от вашите желаниа. Често се смята, че половото възпитание означава лекция в училище или сериозен разговор с родителите в къщи. Това схващане е твърде ограничено. През цялото си детство детето научава нещо по въпросите на пола по подходящ или неподходящ начин. Въпросът за пола е много по-широк от въпроса, откъде идват бебетата. Той включва отношенията между мъжете и жените и тяхното съответно предназначение в света. Нека да ви дам два примера. Да предположим, че едно момче има неприятен баща, който се отнася грубо към майка му. Вие не можете да докажете на момчето с една лекция в училище, че бракът е съюз, основан на взаимна любов и на уважение. Неговият опит му говори друго. Когато научи за физиологичната страна на пола от учителя си или от други деца, то ще включи към нея и своята представа за мъжа, който е неприятен на жената. Или вземете примера за момичето, което расте с чувството, че е нежелано, защото смята, че родителите му предпочитат по-малкия му брат. То винаги ще мрази мъжете, защото е убедено, че в живота всичко е в тяхна полза, а жените винаги са само жертви. Неговото убеждение няма да се измени от четенето на книги и от слушането на лекции по въпросите на пола и брака. Това, което чуе или преживее, то ще го вложи в представата, която вече си е изградило. Даже и да се омъжи, то няма да се приспособи към мъжа си.

Така че половото възпитание на детето започва още когато то наблюдава отношенията между майка си и баща си, както и тяхното отношение към децата в семейството.

524. На 3-годишна възраст децата задават въпроси. Детето започва да добива по-точна представа за нещата, свързани с пола, между 2 и 3 години. Това е стадият на въпросите, през който детето се интересува от всичко. То вероятно ще ви запита защо момчетата са устроени различно от момичетата (това е разгледано в т. 515). За него това не е въпрос, свързан с пола. Това е просто един важен въпрос. Но ако още тогава детето добие погрешна представа, по-късно представите му за

взаимоотношенията между половете ще бъдат обвъркани.

525. Откъде идват бебетата. Този въпрос сигурно ще бъде зададен, когато наближи 3-годишна възраст. По-лесно и по-добре е да му кажете истината още отначало, отколкото да му дадете неправдоподобно обяснение, което по-късно ще трябва да промените. Опитайте се да отговорите на въпроса така просто, както е зададен. Например можете да кажете: „Бебето расте на специално място вътре в майката.“ Не е необходимо да му казвате нищо друго, ако за момента това го задоволи. Но след известно време то ще иска да знае как влиза бебето там и как излиза. Първият въпрос сигурно ще постави майката (или бащата) в неудобно положение. Тя може да помисли, че детето иска да знае нещо за зачеването и за половите връзки. Разбира се, детето няма това пред вид. То си мисли, че разни неща влизат в стомаха при ядене и се чуди дали и бебето влиза по същия начин. Един простицък отговор е, че бебето расте от малко семенце, което винаги е било у майката. Ще минат доста месеци, преди то да запита каква е ролята на бащата. Някои смятат, че от самото начало трябва да се каже на детето, че ролята на бащата е да сложи своето семенце в майката. Може би това е правилно, особено когато се касае за малко момче, което чувства, че мъжът не играе никаква роля. Но повечето специалисти са на мнение, че не е необходимо на 3-4-годишното дете да се дава точна представа за физическата и емоционалната страна на половите взаимоотношения. Когато е задало въпроса, детето не е искало да узнае това. Необходимо е само да се задоволи неговата любознателност, и то на неговото умствено ниво.

На въпроса, как излиза бебето, може да се даде подходящ отговор в смисъл, че когато то е достатъчно голямо, излиза през специален отвор. (Добре е да изясните, че този отвор не е нито анусът, нито пикочният канал.)

526. А защо не щъркелът. Може да запитате: „А не е ли по-лесно и по-удобно да му се каже за щъркела?“ Има няколко причини, поради които не трябва. Известно е, че ако майката или лелята на едно 3-годишно дете е бременна, то може да подозира къде расте бебето, като гледа фигурата на жената и като дочува разговори на тази тема. Детето сигурно ще се озадачи и разтревожи, ако майката нервни му каже нещо, различно от онова, което то смята за вярно. Даже и ако не подозира нищо на 3 години, то ще открие цялата истина или част от нея на 5, 7 или 9 години. По-добре е от самото начало да му кажете истината, защото в противен случай по-късно то ще реши, че вие сте го излъгали. А ако то разбере, че по някаква причина вие не сте посмели да му кажете истината, това ще

постави преграда между вас и ще го накара да се чувства неловко. Тогава в бъдеще то едва ли ще ви зададе и други въпроси колкото и разтревожено да е то. Друга причина, поради която на 3-годишното дете трябва да се казва истината, е тази, че тогава то се задоволява с прости отговори. По-късно ще ви бъде по-лесно да отговорите на неговите трудни въпроси.

Понякога малкото дете, на което е казано къде расте бебето, обърква родителите си с това, че говори, като че ли вярва и на историята с щъркела. Или може да забърка и две, и три истории. Това е естествено. Малките деца вярват отчасти на всичко, което чуват, защото имат живо въображение. Те не се стремят като възрастните да намерят един правилен отговор и да се освободят от другите. Не трябва да забравяте, че детето не научава нещо само от едно казване. То научава всеки път по малко и повтаря един и същ въпрос, докато се осигури, че е научило правилния отговор. При всеки следващ етап от своето развитие то е готово за нови подробности.

527. Не е нужно да му казвате изведнъж цялата истина. Трябва предварително да сте подготвени за това, че въпросите на вашето дете няма да бъдат зададени в този вид и в този момент, в който вие ги очаквате. Родителят си представя, че това ще стане при лягане за сън, когато детето е разположено към откровеност. В действителност по-вероятно е въпросът да ви бъде зададен в бакалницата или на улицата, когато разговаряте с някоя бременна съседка. Ако се случи така, не карайте детето да замълчи. Ако е възможно, отговорете му веднага. Ако не е възможно, кажете му: „Ще ти кажа по-късно, когато сме сами“. Не бъдете тържествено сериозни, когато му отговаряте. Ако то запита защо тревата е зелена или защо кучетата имат опашки, вие му отговаряте, без да се замисляте, и това създава у него впечатлението, че въпросът му се отнася до най-естественото нещо на света. Бъдете по същия начин естествени и тогава, когато отговаряте на въпроси, свързани с пола. Не забравяйте, че ако тези въпроси са свързани с някакво чувство на неловкост за вас, то за него това е задоволяване на чисто любопитство. Въпросът: „Защо бебетата не се раждат, преди хората да са женени?“ или „Защо е нужен бащата?“ могат да не бъдат зададени до 4–5-годишна възраст, освен ако детето е наблюдавало полов акт у животни. Тогава можете да обясните, че семето излиза от половия орган на бащата и отива там, където ще расте бебето. Може да мине доста време, преди детето да се опита да си представи това положение. Когато е готово за това, можете да добавите нещо със свои думи за любовта и ласките между мъжа и жената.

Малкото дете може да се натъкне на някои следи от менструация и може да помисли, че някой в къщи е наранен. Майката трябва да е готова да обясни, че всички жени имат ежемесечно такова течение и че то не се дължи на нараняване. Нещо относно предназначението на менструацията може да бъде обяснено на детето след 4-годишна възраст.

Ако детето не е задавало въпроси. Някои деца стават на 4–5 години, без изобщо да са задавали каквито и да било въпроси. Родителите понякога смятат, че такова дете е съвсем невинно и никога не е мислило по тези въпроси. Повечето хора, които са работили отблизо с деца, са склонни да се усъмнят в това. По-вероятно е детето да е добило впечатлението, че тези въпроси са неудобни независимо от намеренията на родителите. Внимавайте при наличността на непреки въпроси, на някои намеци и малка шега, които детето използва, за да изпита реакцията на родителите. Имам пред вид няколко примера: Едно 7-годишно дете, което уж не е знаело нищо за бременността, непрекъснато е говорило полшеговито, полусмутено за големия корем на майка си. Ето една добра възможност за майката да му обясни това, което е необходимо (по-добре късно, отколкото никога). Едно малко момиченце се чудило, защо не е като момчетата, и правило геройски усилия да уринира право. Майката е имала възможност да му даде някои успокоителни обяснения, въпреки че детето не я е запитало направо. Почти всеки ден се явява удобен случай за майката да помогне на детето си да я запита за това, което то иска да знае, стига тя внимателно да се отнася към неговите косвени въпроси относно хора, животни, птици.

528. Как може да помогне училището. Ако родителите на детето са му отговорили задоволително на по-ранните въпроси, впоследствие то се връща отново към тях и иска да знае повече. Но училището също има възможност да му помогне. Много училища предоставят възможност на децата в забавачницата или в първи клас да се грижат за животни като зайци, морски свинчета или бели мишки. Това им дава възможност да се запознаят с всички страни на животинския живот – с храненето, сбиване, с любовния период, с раждането на потомството и сукането. В някои отношения е по-лесно тези неща да се научат в една ситуация, несвързана с човека, и това се явява като допълнение към наученото от родителите. Но детето сигурно ще иска да поговори с родителите си и да си изясни наученото в училище.

Добре е биологията, включително и въпросът за размножаването, да се преподават простишко в 5-ти клас. Някои от момчетата в класа вече влизат в пубертета и се нуждаят от точни знания за това, какво

става с тях. Това по-научно разглеждане на въпроса в училището трябва да помогне на детето по-лесно да постави този въпрос в къщи.

529. Как да се постъпи правилно към половото възпитание у юношите. При момичетата. При повечето момичета пубертетът започва между 9 и 13 години, а при момчетата между 11 и 15 години. Независимо от това, дали училището помага чрез изучаване на курса по биология, важно е родителите да разговарят с детето до започването на пубертета. На този етап въпросът обикновено трябва да бъде повдигнат от родителите; смесените чувства на повечето юноши към родителите им са достатъчно силни, за да направят този въпрос неудобен за тях. На момичето трябва да се каже, че през следващите 2 години ще му се развие бюстът, ще му поникнат косми в областта на половите органи и подмишниците, че то ще израсне бързо на височина и на тегло, че кожата му също може да се промени и може да му излизат пъпки, че след около 2 години то ще получи първата си менструация. Много зависи от това, как ще му кажете за менструацията. Някои майки подчертават, че тя е едно голямо тегло. Погрешно е да се подчертава това на едно дете, което е още незряло и е достатъчно впечатлително. Други майки подчертават колко изнежено става момичето в такова състояние и колко много трябва да се пази. Това създава лошо впечатление, особено у момичетата, които винаги са съжалявали, че не са момчета, и у тези, които са склонни да се безпокоят за здравето си. Колкото повече лекарите са изучавали менструацията, толкова повече се е засилвало убеждението, че повечето жени и момичета по време на мензис могат да имат напълно нормален, здрав и деен живот. Рядко се случват момичета, които имат силни болки и не могат да се включват в активна дейност. Впрочем момичетата, които се безпокоят за здравето си и за менструацията, са по-склонни да изпитват силни болки. Когато момичето е на прага на зрелостта, добре е да я очаква с радостно чувство, а не с чувство на страх и неприязън. Най-добре е да му се обясни, че менструацията подготвя матката за времето, когато момичето ще стане майка.

Подаряването на колан и пакет превръзки помага на момичето да бъде в подходящо настроение през месеците, когато очаква първия си мензис. Това го кара да се чувства голямо и способно да се справи с живота, а не да чака от живота да му причини нещо лошо.

530. Момчетата трябва да знаят, че през пубертета е съвсем естествено да имат ерекции и полюции. Бащата, който знае, че нормалното момче сигурно ще има полюции и че от време на време ще изпитва силно желание за онаниране, понякога му казва, че тези неща не са вредни,

ако не се случват много често. Не е правилно родителят да определя границата между нормалното и-ненормалното дори и ако тя изглежда разумна. Бедата е там, че юношата лесно се безпокои за своята сексуалност и лесно си въобразява, че е „различен“ от другите или ненормален. Ако му се каже, че това е нормално, а онова ненормално, неговите мисли ще бъдат насочени само към пола.

531. Вашият тон трябва да бъде естествен. В повечето семейства е естествено бащата да говори със сина си, а майката с дъщерята. Това, разбира се, не е абсолютно правило. За предпочитане е, както и в по-ранното детство, да се говори за пола спокойно и непринудено, от време на време, а не да се изнася една голяма сериозна лекция. Родителят сам трябва да повдигне този въпрос рано през пубертета, защото често пъти децата не се решават първи да запитат.

Една грешка, която родителите лесно допускат (особено ако те са били възпитани в страх от всичко, което се отнася до пола), е да съсредоточават вниманието на детето върху всички опасности, свързани с взаимоотношенията между двата пола. Нервната майка може така да наплаши дъщеря си от забременяване, че горкото момиче започва изобщо да се страхува от момчетата. Или пък бащата може да вдъхне на сина си страх от венерически болести. Разбира се, детето, което влиза в пубертета, трябва да знае как става забременяването и че има опасност от болести, ако е невнимателно, но тези обезпокояващи страни на половия проблем не трябва да се поставят на преден план. Подрастващите трябва да гледат на половите взаимоотношения като на нещо здраво, естествено и красиво.

Обезпокоените родители трудно могат да повярват, че разумният, щастлив и преуспяващ юноша няма да има неприятности с половия проблем, даже и да не е бил сериозно предупреждаван – нещо, добре известно на онези, които са изучавали младите хора. Неговият здрав разум, неговото достойнство и хубаво чувство към хората, изградени години наред, го удържат в равновесие даже и когато той преминава през един съвсем нов етап на своето развитие. Казано по друг начин, у юношата, който се свързва с лоши другари и има неприятности, в продължение на много години се е създала объркана представа за самия него и за другите.

Опасността от наплавване на едно чувствително дете се състои, от една страна, в това, че то става нервно и неспокойно, а от друга – че може да се разруши неговата способност към приспособяване при един бъдещ брак.

532. За скромността в семейството. За половин век американците са направили колосален скок от прекалената скромност на викторианския период до частичната разголеност на спортните дрехи и до нудизма в някои семейства. Повечето хора (включително и авторът) са съгласни, че днешното непринудено отношение е много по-естествено. Детските учители, детските психиатри и психолози са единомисленици, че за малките деца от двата пола е полезно понякога да се виждат голи в къщи и на плажа.

Но някои малки деца твърде много се вълнуват, когато редовно виждат родителите си голи. Главната причина се състои в това, че чувствата на малките деца към родителите са много силни. Момчето обича майка си много повече, отколкото кое да е малко момиченце. То изпитва по-силна ревност и страхопочитание към баща си, отколкото към кое и да е момче. Така че видът на майка му може да възбуди малкото момче повече, отколкото трябва, а като сравнява всекидневно своето тяло с тялото на баща си, това го довежда до състояние на безсилна ярост и то чувства своето несъвършенство и може да породи у него желание да извърши нещо насилствено спрямо бащата. След това момчето изпитва чувство на страх и виновност. Малкото момиченце, което редовно вижда баща си гол, може да изпитва излишна възбуда.

Не искам да твърдя, че всички деца обръщат внимание на голото тяло на своите родители. Не са правени проучвания у нормални деца. Но тъй като съществува такава вероятност, по-добре е родителите да са винаги облечени и да не пускат при себе си децата в банята или в тоалетната, когато ги използват. Разбира се, не трябва да се стига до крайност. Родителят не трябва да се шокира или сърди, ако детето някога го свари в неподходящ момент. Трябва само спокойно да каже: „Почакай навън, докато се облека“. У повечето деца след 6-7-годишна възраст се появява стеснителност, която трябва да се уважава.

ДЕТСКАТА ГРАДИНА

533. Добре уредената детска градина не трябва да замества дома – тя го допълва. За повечето деца е полезно да посещават една добре уредена детска градина, но това, разбира се, не е абсолютно необходимо. Тя е особено полезна за единствено дете, за дете без много възможности да играе с други деца или което живее в малък апартамент, за дете, чиято майка има някакви трудности с него. След третата година всяко дете

се нуждае от други деца не само за игра, но и за да се сприятелява и за да се разбира с тях. Това е най-важното нещо в живота му. Детето се нуждае също така от простор, за да може свободно да тича и да вика, от съоръжения за катерене, от кубчета и дъски, от кутии със строителен материал, от влакчета и от кукли. То трябва да привикне и към други възрастни извън своите родители. Много малко деца в днешно време имат всички тези възможности в къщи. Детската градина не замества дома, а само го допълва.

534. Каква е разликата между дневните ясли и детската градина. От много години съществуват дневни ясли, където работещите майки могат да оставят своите бебета и малки деца. Добрите възпитатели в яслите се стремят да разбират нуждите на децата, обичат ги, дават им играчки, ограждат ги с внимание, любов и свобода за развитие. Лошите възпитатели смятат, че най-важното е да направят децата добри чрез дисциплинарни мерки или че единствената грижа за децата е да бъдат те чисти и хранени.

Сега е ясно, че всички малки деца, не само тези, чиито майки работят, трябва да имат възможност да бъдат заедно с други деца. Малките деца се нуждаят от пространство, от музика, от боички и от пластилин, за да се обогатяват духовно. Не е достатъчно възпитателите само да обичат децата, те трябва да ги разбират и да имат съответно образование за учители в детски градини.

535. На каква възраст може да тръгне детето в детска градина. Повечето детски градини започват да приемат деца от 3-годишна възраст. Това е подходяща възраст, ако детето ви изглежда готово за детска градина. Някои родители смятат, че в детската градина децата усвояват само някои умения, като изрязване на картинки, рисуване и др. Чувал съм някои майки да казват: „Ще изчакам детето да стане на 4 години, преди да го дам в детска градина, тогава ще има по-голяма полза.“ Това е погрешно. Уменията са много малка част от това, което дава на детето добре уредената детска градина. Там децата се учат как да се радват едно на друго, как да си помагат, те измислят и осъществяват различни планове; те имат възможност свободно да тичат, да играят и пеят. Всички тези неща са много по-важни. Детето се нуждае от тези преживявания както на 3, така и на 4-годишна възраст. Колкото по-дълго се отлагат, толкова по-трудно то ще се приспособи към тях.

Някои детски градини започват да приемат деца от 2-годишна възраст. Това дава добри резултати, ако детето е доста независимо и общително (много от децата са доста зависими до 2–3 години), ако групата е

малка (с не повече от 8 деца) и ако детската учителка проявява топлота и разбиране към децата, така че те бързо да се почувствуват сигурни с нея. Но много от децата на 2 години са още много малки, за да могат редовно да посещават детска градина. Те са още зависими от майките си и се стесняват пред други деца и други възрастни. Разбира се, такива деца не трябва вечно да се държат за полите на майките си. Те трябва да бъдат там, където играят други деца, за да свикнат и да се заинтересуват от тях и да могат постепенно да се отърсят от своята зависимост. Но за това е необходимо време. Ако се съмнявате в готовността на вашето дете да посещава детска градина, поговорете с някоя детска учителка.

Има някои деца, които не са готови да посещават детска градина, защото са болнави или защото лесно се изморяват, когато са в група. Трябва да признаем, че когато играят на закрито в група, децата повече боледуват от простудни заболявания, отколкото ако играят навън с едно-две приятелчета.

' У нас в детските градини се приемат децата след навършване на 3-годишна възраст независимо от това, дали са посещавали преди това детските ясли или са отглеждани при домашни условия. Бел. ред.

' Става дума за остри инфекции на дихателните пътища с прояви на хрема, кашлица и други, които по-лесно се предават от едно дете на друго в детските колективи. Бел. ред.

Това не е причина здравото дете да не ходи в детска градина, защото в тази възраст то може да понесе няколко простудни заболявания в повече без сериозна вреда за здравето. Преимуществовата на детската градина компенсират с лихва простудните заболявания. Друг е въпросът, когато става дума за някое изнежено дете, което винаги много тежко прекарва простудните заболявания. Що се отнася до преумората, някои деца премного се вълнуват и изморяват в началото, когато започват да посещават детската градина през есента. Но след няколко седмици повечето от тях се приспособяват добре. Ако детето не може да свикне, трябва да се опита съкратен ежедневен престой в детската градина.

536. Първите дни в детската градина. Общителното 4-годишно дете бързо свиква с детската градина и не се нуждае от предпазливо въвеждане. Различен е въпросът с някое чувствително 3-годишно дете, което все още се държи за майка си. Първия ден, когато тя го остави в детската градина, то може да не се разплаче веднага, но след известно време то ще почувствува отсъствието на майка си. Когато открие, че я няма, то може да се изплаши. На следващия ден може да не иска да тръгне от къщи. По-добре е такова дете да се въвежда в детската градина

постепенно. В продължение на няколко дни майката може да стои наблизо, докато то играе, и след известно време да го прибира. Всеки ден майката и детето трябва да стоят все по-дълго време в детската градина. Междувременно детето започва да се привързва към учителката и към другите деца и това ще му създаде чувство за сигурност и тогава, когато майка му вече не остава. Понякога детето се чувства добре в продължение на няколко дни дори и след като майката го е оставила. Но при някакво случайно нараняване то изведнъж чувства нужда от нея. В такъв случай учителката може да помогне на майката да реши дали тя трябва да остава в продължение на още няколко дни в детската градина. Когато майката остава в детската градина, тя трябва да стои на заден план. Целта е у детето да възникне желание да влезе в групата и да забрави нуждата от присъствието на майка си.

Понякога майката се безпокои повече, отколкото детето. Ако тя три пъти му казва „довиждане“ с тревожен израз на лицето, то си казва: „Тя изглежда така, като че ли нещо страшно ще се случи, ако остана тук без нея. По-добре е да не я пускам да си отива.“ Естествено е нежната майка да се безпокои за това, как ще се чувства детето ѝ, когато го остави за първи път в детската градина. Нека детската учителка да ви даде съвет. Тя има голям опит.

Когато детето се бои или не иска да ходи в детската градина, където има добри възпитателки, най-добре е родителите да проявят твърдост и да обяснят на детето, че на училище се ходи всеки ден. В крайна сметка е по-полезно детето да преодолее своята зависимост, отколкото да ѝ се покори. Когато детето се разделя много трудно с майка си, често пъти е уместно в продължение на няколко седмици бащата да го води в детската градина. Ако детето много се страхува, положението трябва да се обсъди с детски психиатър. Връзката между прекаленото опекуство и страховете е разгледана в т. 497.

537. Как реагират някои деца при постъпването им в детска градина. Някои деца в първите дни трудно се приспособяват към детската градина. Голямата група, новите другарчета, новите занимания създават у тях нервно напрежение и ги изтощават. Ако в началото вашето дете се преуморява, това не означава, че то не може да привикне към детската градина, но че трябва да направите някои компромиси, докато то свикне. Поговорете с учителката дали няма да е по-добре временно да намалите престоя му в детската градина. В някои случаи е най-добре детето да идва по-късно сутринта. По-ранното прибиране в къщи на дете, което лесно се уморява, не е за предпочитане, защото то не обича да си оставя

играта по средата. Проблемът за умората през първите седмици се усложнява и от това, че някои прекалено възбудени деца не могат да заспят през обедната почивка. Задържането на детето в къщи един-два дни в седмицата може да помогне при разрешаването на този временен проблем. Някои малки деца, които започват да посещават детска градина, запазват самообладание независимо от умората, но реагират в къщи. В такъв случай е необходимо да се прояви търпение и да се поговори с детската учителка.

Учителката от детската градина трябва да бъде и обикновено е човек, който проявява голямо разбиране. Майката не трябва да се колебае да обсъжда с нея проблемите на своето дете независимо от това, дали са свързани с детската градина или не. Учителката опознава детето, от друга страна. Тя сигурно се е изправяла пред същите проблеми и в други случаи.

538. Как да се организират детски градини. Вие може би ще кажете: „Аз разбирам, че за моето дете е важно да посещава детска градина, но в нашия район няма детска градина“. Необходимо е да се намерят добре подготвени детски учителки, да се осигури пълно обзавеждане и преди всичко достатъчно голямо помещение и дворно място и всичко това струва пари. Добре Уредените детски градини никога не са евтини, защото една детска учителка може да се грижи само за ограничен брой деца. Поради това детски градини се организират най-често на частни начала, като родителите са задължени да плащат всички разноски. В някои случаи детските градини се организират от църквите, които осигуряват помещение, или пък от женски дружества с цел да се осигури практика на обучаващите се за отглеждане на деца (родители, майки и други). В много градове отделни групи родители организират кооперативни детски градини. Те наемат опитна главна детска учителка, а самите те се редуват като помощник-учители под нейно ръководство. В края на краищата достатъчен брой детски градини като част от системата за обществено обучение ще бъдат създадени само ако членовете на всяка община убедят местните власти и училищните настоятели, че те имат нужда от такива детски градини, и гласуват за онези кандидати за обществени длъжности, които публично обещаят да положат усилия за тяхното създаване.

¹ У нас подобни проблеми не стоят пред родителите, тъй като държавата изцяло е поела организирането, поддържането и издръжката на детските градини, които понастоящем обхващат около 70% от децата в предучилищната възраст; родителите внасят само известна минимална

такса, пропорционална на тяхното месечно възнаграждение. Бел. ред.

ОТ 6 ДО 11 ГОДИНИ

ПРИБЛИЖАВАНЕ КЪМ ВЪНШНИЯ СВЯТ

539. След 6-годишна възраст у детето настъпват много промени. Детето вече не е така зависимо от родителите си и понякога Проявява нетърпение. Повече го занимава това, което казват и правят другите деца. У него се развива по-силно чувство на отговорност към онези неща, които то смята за важни. То започва да се интересува от неща като аритметиката и устройството на мотора.

С една дума, то започва да се еманципира и да заема мястото си на съзнателен гражданин в обществото.

Помислете колко по-различно е детето между 3- и 5-годишна възраст. То открито обожава родителите си. То напълно им вярва, когато казват, че някои неща са правилни, иска да яде със същите маниери като тях, обича да се облича с избраните от тях дрехи. То даже използва и техния речник, въпреки че не разбира някои думи.

540. Независимост от родителите. След 6-годишна възраст детето продължава силно да обича своите родители, но външно не го показва толкова много. Не му е приятно да го целуват, поне на публично място. То е по-въздържано и към другите възрастни, освен ако не е сигурно, че те са наистина прекрасни хора. То вече не иска да го обичат като някаква собственост или за това, че е очарователно дете. То добива чувство за човешко достойнство и иска да бъде третирано като човек.

Неговата необходимост да бъде по-малко зависимо от родителите си го кара все повече да се обръща за някои проблеми и познания към доверени възрастни хора извън семейния кръг.

Ако то добие погрешната представа от своя любим учител по естествознание, че червените кръвни телца са по-големи от белите, баща му не може да направи нищо, за да промени тази негова представа.

Понятията за добро и лошо, предадени му от родителите, не са забравени. Впрочем те така дълбоко са залегнали в него, че то гледа на тях като на собствени разбирания. То е нетърпеливо, когато родителите му напомнят какво трябва да прави, защото то вече знае това и желае да го счита, че вече е съзнателно.

541. Лоши обноски. Детето изхвърля от своя речник някои думи, които употребяват възрастните, и научава жаргонни изрази. То иска да

се облича и да се подстригва като другите деца. То може да престане да носи вратовръзка и да ходи с незавързани обувки със същата решителност, с която хората носят

фиг. 24. Обноските при хранене като че ли са забравени партийни значки по време на политическа кампания. То може да загуби част от обноските си на масата, да сяда да се храни с мръсни ръце, да си подпира главата и да си тъпче устата, (фиг-24). Може и разсеяно да рита краката на масата. Винаги хвърля палтото си на земята: тръшка вратите или ги оставя отворени. В действителност, без да съзнава, то постига три неща наведнъж. Вместо на възрастните то вече започва да подражава на свои връстници и извява своето право да бъде по-независимо от родителите си.

То е чисто пред своята съвест, защото в действителност не върши нищо лошо.

Тези „лоши обноси“ и „лоши навици“ разстройват някои добри родители. Те смятат, че детето забравя всичко, на което те така грижливо са го учили. Впрочем тези промени са доказателство, че то е научило какво е доброто държание, в противен случай то не би въстанало срещу него. Доброто държание пак ще излезе на повърхността, когато детето почувствува, че е установило своята независимост. Междувременно добрите родители могат да се успокоят, че детето им расте нормално.

Не искам да кажа, че всяко дете е непослушно през този възрастов период. Дете, което добре се разбира с добродушните си родители, може изобщо да не се бунтува открито. Но ако се вгледате внимателно, ще забележите признаци на промяна в поведението на детето и в отношението му към околните.

Какво трябва да правите? В края на краищата детето трябва да се къпе редовно, да бъде спретнато в неделя. Вие можете да не обръщате внимание на някои от по-дребните неща, които дразнят, но трябва да сте твърди по въпросите, които считате за важни. Бъдете съвсем естествени, когато карате детето да си мие ръцете. Заядливият тон и опекунството го дразнят и несъзнателно го подтикват към още по-силно упорство.

542. Банди и тайни клубове. През тази възраст с голяма популярност се ползват тайните клубове и бандите. Няколко деца, които вече са се сприятелили, решават да образуват таен клуб. Те правят членски значки, определят място за срещи (за предпочитане скришно), съставят си правила. Те даже могат и да не измислят каква е тайната, но идеята за тайна вероятно е израз на нуждата да докажат, че могат сами да се управляват без намесата на възрастни и на други, по-зависими деца.

Събирането с други деца, които се чувствуват по същия начин, като че ли помага на детето, когато то се опитва да бъде като възрастен. Тогава групата се опитва да постави аутсайдерите на мястото им, като ги кара да се чувствуват изключени или като се заяжда с тях. За възрастните това изглежда много самонадеяно и жестоко, но това е така, защото за изразяване на неодобрение помежду си ние сме свикнали с по-рафинирани методи. Децата само чувствуват инстинкта да организират своя живот в обществото. Това е една от силите, които движат нашата цивилизация.

543. Как да помогнем на детето да бъде общително и да завоюва признание. Ето първите стъпки в това отношение: да не се занимавате прекалено много с него през първите години; от 1-годишна възраст да го пускате да общува с деца на негова възраст; да му давате свобода да се развива самостоятелно, да извършвате възможно най-малко промени в жилището и училището; да му разрешавате, доколкото е възможно, да се облича, да говори, да играе, да получава стотинки и други някои привилегии също като останалите деца в квартала, дори и да не одобрявате тяхното възпитание. (Разбира се, това не означава да го оставите да подражава на най-големия хулиган в града.)

Доколко един възрастен човек се справя с работата си, в своя семеен и обществен живот, зависи до голяма степен от това, как се е разбирал с останалите деца, когато е бил малък. Ако родителите възпитават у своето дете високи идеали и високи изисквания, в крайна сметка те остават у него дори и да премине през период на увлечение от лоши обноси и неприличен език. Но ако родителите не одобряват квартала, в който живеят, и другарчетата на детето и създават у него чувството, че е различно от другите и не го поощряват да се сприятелява с тях, детето може да порасне неприспособено за общуване с хората и неспособно да си организира щастлив живот. Тогава неговите високи изисквания няма да бъдат от полза нито за света, нито за самото него.

Ако детето трудно се сприятелява, може да му се помогне, ако бъде настанено в училище и в клас със свободна програма. Тогава учителката може да нареди нещата така, че то да има възможност да прояви своите способности (т. 557). По този начин другите деца ще съумеят да оценят добрите му качества и да го обикнат. Добрата и уважавана учителка може да увеличи престижа на някое дете в групата, като показва, че го цени. Помага също така, ако тя го сложи на един чин с ученик, който се ползува с голям авторитет, или пък ако му даде поръчение, което да изпълнява заедно с всеобщия любимец на децата.

Има и някои неща, които родителите могат да правят в къщи.

Посрещайте дружелюбно и гостоприемно другарчетата, които вашето дете води в къщи. Насърчавайте го да ги кани за ядене и сервирайте това, което се харесва на всички. Когато планирате излети, екскурзии, посещение на кино и други представления, поканете и друго дете, с което вашето дете иска да се сприятели (макар и да не е именно това дете, с което вие искате то да дружи). Децата, както и възрастните, проявяват известна корист и харесват повече онова дете, което им предлага удоволствия. Разбира се, вие не искате вашето дете да има „купена“ популярност, тя е нетрайна, но това, което целите, е да му дадете възможност да влезе в група деца от неговата възраст, която не го приема поради естествената котерийност на тази възраст. Оттам нататък, ако има привлекателни качества, от това начало то само поема своя път и си създава истинско приятелство.

САМОКОНТРОЛ

544. Детето добива вкус към точност и акуратност. Помислете си за игрите, които детето обича на тази възраст. То вече не се интересува от измислената игра, а иска игри с правила, изискващи умение. При игра на дама, топчета и други се извършват неща в определен ред, които стават все по-трудни. Който сгреша, трябва да започне отначало. Строгостта на тези игри е привлекателна. На тази възраст се започва колекциониране на марки, на картички, на камъни. Удоволствието от колекционирането се изразява в постигане на ред и завършеност.

На тази възраст детето понякога изявява желание да подрежда нещата си. Изведнъж то подрежда бюрото си, поставя етикети на чекмеджетата или подрежда списанията. Този ред не се поддържа дълго. Но е ясно, че желанието му трябва да е било много силно, за да го накара да се заеме.

545. Натрапчиви импулси. У много деца на 8, 9 и 10 години склонността към точност така се засилва, че те си създават някои своеобразни привички. Вие сигурно не сте ги забравили от времето на своето собствено детство. Най-разпространено е избягването на фугите при ходене по тротоара. Няма никакъв смисъл в това, а само едно суеверно чувство, че така трябва да бъде. Психиатрите наричат това натрапчив импулс. Други примери са докосването на всяка трета греда на ограда, изкарването на четни числа по някакъв начин, изричането на определени думи, преди да се премине през вратата. Ако ви се струва, че сте направили

грешка, трябва да се върнете и да започнете отново.

Смисълът, скрит в натрапчивия импулс, се разкрива в безсмислената детска поговорка: „Стъпиш ли на фуга, ще счупиш на баба си гърба“. Всеки изпитва понякога враждебни чувства към някои от близките си, но неговата съвест би се шокирала от мисълта наистина да им навреди, тя го предупреждава да Прогонва такива мисли. Ако съвестта му стане изключително строга, тя непрекъснато го гризе, затова, че е имал такива „лоши“ помисли даже и след като ги е скрил в подсъзнанието си. Той все още се чувства виновен, въпреки че не знае за какво. Такова безсмислено нещо, като избягването на фугите на тротоара, успокоява неговата съвест (фиг. 25).

9-годишното дете проявява повече натрапчиви импулси, не защото неговите мисли са по-лоши отпреди, а защото на този етап на развитие съвестта му става естествено по-строга. То може би се тревожи от потиснатото желание да причини болка на брат си, на баща си или на баба си, когато го дразнят. Известно е, че на тази възраст детето потиска и някои мисли относно пола и това също така играе роля при натрапчивите импулси.

На 8, 9 и 10-годишна възраст леки натрапчиви импулси се срещат толкова често, че е въпрос, дали трябва да се считат за признак на нервност или за нещо нормално. Не се тревожете много за умерените натрапчиви импулси, като избягването на фугите на тротоара у 9-годишното дете, което е щастливо, общително и върви добре в училище. От друга страна, съветвам ви да потърсите помощта на психиатър (т. 570), ако детето е премного обзето от натрапчиви импулси (напр. прекалено миене на ръце), предпазване от микроби или ако е нервно, неспокойно и необщително.

546. Тикове. Тиковете са нервни прояви, изразени с мигане, с повдигане на рамото, правене на гримаси, извиване на врата, изкашляне, смъркане, сухо покашляне. Тиковете, както и натрапчивите импулси най-често се появяват около 9-годишна възраст, но могат да се появят и по всяко време след 2-ата година. Движението е обикновено бързо, повтаря се редовно и винаги по един и същ начин. Явява се по-често, когато детето е напрегнато. Тикът се засилва и отслабва и се проявява в продължение на няколко седмици или месеца и след това изчезва или се заменя с друг. Мигането, смъркането, изкашлянето, сухото покашляне често започват при простуда, но продължават и след оздравяването. Повдигането на раменете може да започне, когато детето има нова, по-голяма дреха, която като че ли все се смъква. Детето може да възприеме

тик и от друго дете, но това не би се случило, ако не се чувствуваше нервно.

Тиковете най-често се срещат при нервни деца със строги родители. Може би напрежението в къщи е прекалено. Понякога майката или бащата са много строги към детето, като непрекъснато го напътствуват и коригират. Или родителите непрекъснато изразяват тихичко своето неодобрение, поставят много високи изисквания или карат децата да се занимават едновременно с много неща, като балет, музика, спорт. Ако детето имаше достатъчно смелост да се съпротивява, то сигурно би било по-малко напрегнато. Но в повечето случаи неговото възпитание не му позволява това, раздразнението се натрупва и се изразява в тикове.

Не трябва да се карате или да коригирате детето заради неговите тикове. То не може да се контролира. Трябва да се направят усилия животът на детето в къщи да бъде по-спокоен и щастлив, с минимално мъмрене, а животът му в училище и навън да бъде по-приятен. Трябва да се прави разлика между тикове, хорея и общо безпокойство (т. 678).

КОМИКСИ, РАДИО, ТЕЛЕВИЗИЯ И КИНО

547. За децата комиксите са нещо сериозно. Съвестните родители често се страхуват от комиксите, като смятат, че те развалят вкуса на децата към хубавите книги, пълнят им главите с нездравни мисли, задържат ги в къщи, пречат на домашните им занимания и по тях се пръскат пари на вятъра. Във всяко едно от тези обвинения има частица истина. Но когато децата проявят силно желание за нещо било то за комикси, за бонбони или джаз, ние трябва да приемем, че това има за тях някаква положителна, конструктивна стойност. Добре е да се стремим да им даваме това, което те искат, в най-подходящ вид, но няма никакъв смисъл непрекъснато да се караме.

На всяка възраст децата са изпълнени с желанието за велики дела, каквито си представят, че възрастните извършват. През първите години те се задоволяват с това да подражават на работата на възрастните – карат влакове, доставят продукти, играят на лекар.

В периода след 6-ата година техният въображаем живот отчасти се отделя от действителния. През по-голямата част от деня те са заети в училището с уроци и със задачата да развиват своите отношения с другите деца. Когато им остане време да си помечтаят, тяхната растяща независимост ги кара да си представят велики дела, които нямат нищо

общо с обикновените занимания на техните родители и съседи. Чувствайки, че вече знаят кое е добро и кое не е, те обичат истории, в които доброто винаги побеждава злото. Тъй като на този етап те чувствуват вътрешна необходимост да потискат и контролират агресивните импулси във всекидневния си живот, те още повече мечтаят за дръзки приключения и ожесточени битки. Ясно е защо на тази възраст комиксите са толкова желани. Погрешно е да се смята, че тези диви истории се натрапват на децата. Хората, които ги пишат и рисуват, правят само това, което децата най-много искат. За образованите възрастни те изглеждат груби, без литературна стойност или възвишени идеали. Това само показва, че възрастните се намират на друг етап от развитието, различен от стадия на 10-годишните деца (както и трябва да бъде). Преди да може да премине към по-задълбочено четиво, детето отначало трябва да премине през период на бурни приключения, където свръхчовешката сила и справедливостта винаги побеждават в последната минута. Комиксите не развалят вкуса на детето, както и пълзенето не попречва на бебето да проходи.

548. Ограничаване на комиксите. Разбира се, ваше право и задължение е да забранявате комикси, които са морално неприемливи. Също не би трябвало да оставяте детето непрекъснато да седи в къщи да чете комикси и да няма време да се види с приятелите си. По същия начин не бихте го оставили непрекъснато да чете и хубави книги. Налага се да поставите ограничение: определен брой комикси на седмица или определен брой часове за четене на ден. Даже и щастливото дете, което се развива добре, може от време на време да бъде изцяло погълнато от комиксите, но това не трае вечно. От друга страна, ако детето живее изцяло само със своето въображение, с приказките, радиото и филмите, то се нуждае от помощта на училището и родителите, за да намери радост в общуването с другари и в игрите (вж. т. 543).

549. Допринасят ли комиксите, телевизията и киното за детската престъпност. Родителите често задават този въпрос. Родителите не трябва да бъдат равнодушни към моралното съдържание на книгите и представленията, които тяхното дете гледа.

Реалистичната бруталност и сексуалност не са подходящи за деца на която и да е възраст и родителите имат пълно право да ги забраняват. От друга страна, не би трябвало да се безпокоите, ако едно уравнивено 6-годишно дете гледа обикновените каубойски програми по телевизията, в които добрите мъже във всяко отношение превъзхождат лошите в стрелбата и язденето на кон и ги побеждават.

550. Радио- и телевизионни програми. Пристрастяването на децата към радиото и телевизията поставя пред родителите няколко проблема.

Първата трудност е с впечатлителни деца, които така се напращат от страшни истории, че не могат да заспят или сънуват кошмари. Това най-често се случва с деца под 6 години и според мен такива програми не са подходящи за тях. Опасността не се крие в това, че детето ще стане гангстер, а че то се разстройва. Чувствителното дете с болезнена фантазия може да се тревожи до по-късна възраст. Независимо от възрастта, ако детето редовно се разстройва, родителите трябва да забранят страшните програми, като му дадат приемливо обяснение за това.

Друг проблем възниква с детето, което се „залепва“ към апарата от момента, когато се прибере следобед, докато го изпратят насила да спи. То не иска да отдели време за вечеря, за домашните си упражнения и дори за поздрав. В такъв случай и за родителите, и за детето е най-добре да постигнат определено споразумение за това, по колко време то ще отдели за игра навън, за домашните упражнения, за хранене, за програмите, и този режим трябва строго да се спазва. В противен случай родителите непрекъснато ще му напомнят да изпълнява задълженията си, щом го видят при апарата, а то ще го пуска всеки ден, когато мисли, че не му обръщат внимание. Някои деца и възрастни могат да работят при включено радио (даже твърдят, че работят по-добре), но ако програмата не е музикална, това е малко вероятно. Можете да разрешите на детето да се занимава при включено радио, ако приготвя уроците си правилно и навреме.

Изобщо, ако детето редовно си пише домашните упражнения, прекарва следобед навън с другарчета, вечеря и си ляга навреме и не се плаши, няма защо да му се забранява да слуша радио или да гледа телевизионните предавания, колкото иска. Не ви съветвам да му се карате или да го упрекувате за това. С тези методи няма да му отнемете желанието да гледа телевизионни и слуша радиопредавания, а, напротив, ще го увеличите. Помнете, че историите за удивителни приключения, които на вас могат да ви изглеждат глупави преживявания, за него са дълбоко затрогващи и дори спомагат за изграждане на неговия характер. Не забравяйте, че децата ги обсъждат заедно със своите другарчета и това е част от техния „светски живот“, както обсъждането на книги, пиеси и новини – за възрастните. От друга страна, без колебание трябва да забраните на детето да гледа програми, които преценявате като нежелателни.

(Ако по времето, когато д-р Спок е писал това имаше такива

компютри и Интернет, той със сигурност щеше да напише нещо твърде подходящо. Но, позволете ми, моля, да забележа, че това, което д-р Спок е написал за радиото и телевизията, осмислено за компютрите, е достатъчно. ИМНО. Victor)

551. Кино. Приключенските филми са толкова привлекателни за децата, колкото и комиксите, телевизията и радиопиесите. Според мен е уместно, ако наблизо има кино, да разрешавате на 7-годишното си дете да гледа с другарчета подходящо представление в събота или неделя следобед. Ако детето живее извън града, тогава може да гледа ранно вечерно представление с родителите си. Не е полезно да водите децата на вечерни сеанси. Не ви съветвам да пускате детето повече от веднъж седмично на кино, защото от здравословна гледна точка не е полезно да прекарва с часове в киносалона.

Рисковано е да се водят на кино деца под 7-годишна възраст. Може да решите, че някой мултипликационен филм ще бъде прекрасно забавление за малкото дете. Но в повечето филми има по някой епизод, който силно ще уплаши детето. Не трябва да забравяте, че 4-5-годишното дете не различава много ясно реалното от нереалното. Една вещица на екрана е толкова жива и ужасяваща за него, колкото е един жив крадец за вас. Единственото сигурно правило е да не се води дете под 7 години на кино, освен ако вие или някой друг добре познавате филма и сте абсолютно сигурни, че в него няма нищо, което може да разстрои детето. Не водете и по-голямото дете на кино, ако се плаши лесно.

КРАЖБАТА

552. Присвояване на неща в ранното детство. Малките деца на 1, 2 и 3 години вземат чужди неща, които не им принадлежат, но това не е истинска кражба. Те не съзнават добре кое им принадлежи и кое не. Те просто вземат нещата, защото силно ги

' Недопустимо е да се претоварва нервната система на децата от всички възрасти с груби, силно възбуждащи и едностранчиви впечатления. Също така не е правилно да се включват в дневния режим на детето редовни часове за телевизионните предавания независимо от тяхното съдържание; престоят в затворени, понякога лошо проветрени помещения и претоварването на зрението не са желателни и трябва да се ограничават, и то не чрез забрана, а чрез включване на други увлекателни и същевременно здравословни занимания. Бел ред.

желаят. По-добре е да не карате малкото дете да се чувства че е постъпило лошо. Майката само трябва да му напомни, че играчката е на Петърчо, че той скоро ще иска да си играе с нея и че то също има много хубави играчки в къщи.

553. Какво означава кражбата в по-съзнателната възраст. Кражби се наблюдават понякога в периода между 6 години и пубертета. Когато едно дете на тази възраст вземе чуждо нещо, то знае, че постъпва лошо. По-вероятно е то да открадне тайно, да скрие краденото и да отрече своята постъпка.

Когато майката или учителката разбере, че детето е откраднало нещо, тя е много разстроена. Нейното първоначално желание е да се скара на детето и да го засрами. Това е съвсем естествено, тъй като са ни учили, че кражбата е сериозно престъпление. Ние се плашим, когато тя е извършена от нашето дете.

Много важно е детето ясно да разбере, че родителите му не одобряват кражбата и настояват незабавно да се върне откраднатият предмет. От друга страна, не е разумно прекомерно да изплашите детето или да се държите така, като че ли никога няма да го обичате вече.

Да спрем вниманието си най-напред върху грижливо отгледаното 7-годишно дете, което има доста играчки и ежеседмично получава пари от родителите си. Ако то открадне нещо, това са обикновено малки суми от майка си или от съученици, писалката на учителката или пакетче картинки на съседния чин. Често кражбата е безсмислена, защото детето притежава тези неща. Ясно е, че то е объркано в своите чувства. То като че ли изпитва сякаш желание за нещо и се опитва да го задоволи, като взема предмет, който не му трябва. Какво иска то в действителност?

В повечето случаи детето е до известна степен нещастно и самотно. Може би отношенията му с родителите не са достатъчно сърдечни или не може да си намери приятели между своите връстници. (То може да се чувства така дори когато е любимец на всички.) Струва ми се, че причина за по-честите кражби към 7-ата година е това, че на тази възраст детето особено остро чувства как се отдалечава от родителите си. И ако не умее лесно да се сприятелява, то се чувства съвсем изоставено и изолирано. Може би с това се обяснява защо някои деца, които крадат пари, ги използват да си „купят“ приятелство. Едно дете раздава стотинки на съучениците си, друго купува бонбони за класа. Не стига, че детето малко се отдалечава от родителите си, но и те биват особено придръжливи към него в тази немного привлекателна възраст.

Ранната юношеска възраст е друг един период, когато децата се

чувствуват по-самотни поради увеличената стеснителност, чувствителност и стремеж към независимост.

Копнежът за повече нежност вероятно играе известна роля при кражбите във всички възрасти, но обикновено съществуват и други индивидуални причини: страх, завист, неприязън.

554. Какво да се прави с детето, което краде. Ако сте сигурни, че вашето дете (или ученик) е откраднало нещо, веднага му кажете твърдо, че знаете откъде го е взело, и настоявайте да го върне. С други думи, не му разрешавайте да ви лъже. (Ако родителят лесно приема лъжи, той все едно че опрощава кражбата.) Детето трябва да върне предмета на другото дете или в магазина, от който го е взело. Ако е от магазин, тогава е по-добре родителят да отиде с детето и да обясни на продавача, че то е взело предмета, без да плати, и иска да го върне. Учителката може да върне предмета на собственика, за да спести на детето публичното посрамване. С други думи, не е необходимо да се унижава детето, което краде, а съвсем ясно да му се даде да разбере, че това не е разрешено.

Трябва да се помисли дали такова дете няма нужда от повече нежност и одобрение в къщи и от помощ, за да си създаде по-близко приятелство навън (вж. т. 543). Време е, ако имате възможност, да му давате толкова пари, колкото получават и другите деца около него. Това ще му помогне да се чувствава „като всички“. Ако кражбите продължават или ако детето не може да се приспособи в околната среда, родителите трябва да потърсят помощта на детски психиатър (т. 570).

УЧИЛИЩЕТО

КАКВО ДАВА НА ДЕТЕТО УЧИЛИЩЕТО

555. Главното, на което ни учи училището, е как да намерим своето място в живота. Изучаваните предмети са само средство за достигане на тази крайна цел. В миналото се смяташе, че ролята на училището е да научи децата да четат, пишат, смятат и да запаметяват някои факти. Спомням си думите на един известен учител, който като ученик е трябвало да научи определение за предлог: „Предлогът е дума с известно значение за място, посока, време или друга абстрактна връзка, използван да свързва съществително или местоимение в прилагателен или адвербиален смисъл с някоя друга дума“. Разбира се, когато е запомнил това, той нищо не е научил. Човек научава само тогава, когато нещата имат определен смисъл за него. Една от задачите на училището е да направи предметите толкова интересни и живи, че децата да искат да ги изучават и да ги запомнят.

Книгите и беседите дават само ограничени знания. Човек се учи по-добре, като прилага на практика изучаваните неща. За една седмица децата ще научат повече аритметически действия, ако имат възможност да обслужват училищен магазин, ако развалят пари и водят сметки, отколкото за цял месец, като учат по учебник с безлични цифри.

Няма голяма полза от обширните познания, ако човек не умее да бъде щастлив, ако не може да се разбира с хората и не може да се справи с работата си. Добрата учителка се стреми да разбере всяко дете, за да може да му помогне да превъзмогне своите слабости и да стане пълноценен човек. Неувереното в себе си дете се нуждае от възможност да прояви своите способности. Детето, което прави пакости и обича да се хвали, трябва да се научи, че желаното признание се постига чрез честен труд. Детето, което не знае как да се сприятелява, се нуждае от помощ, за да стане общително и привлекателно. Трябва да се открие от какво се интересува едно дете, което изглежда мързеливо.

Училището не може да постигне много при една строго определена, суха програма, при която всички от класа четат заедно от страница 17 до 23 и след това решават задачите на стр. 128 от аритметиката. Тя дава резултат при средното дете, което се е приспособило към тази програма, но е твърде скучна за интелигентните ученици и е много трудна за

слабите. Такава учебна програма дава възможност на момчето, което мрази книгите, да закача кламери на плитките на момичето пред него и не помага на самотното момиче или момче да стане общително.

556. Как да се направят училищните занятия живи и интересни. Ако започнете с една жива и интересна тема, можете да я използвате за преподаването на най-различни предмети. Например да вземем обучението в трети клас, чиято основна тема са индианците. Колкото повече децата научават за индианците, толкова повече искат да знаят. Читанката е история на индианците и те искат да знаят какво яде в нея. По аритметика те учат как са броили индианците и какво са използвали за пари. В такъв случай аритметиката не е отделен предмет, а практическа страна на живота. Географията не е само точки по картата; това са местата, където индианците са живели и пътували, и как животът в равнините се различава от живота в горите. По естествознание децата приготвят бои от зърнести плодове, боядисват платно или отглеждат царевица. Те могат да си направят лъкове, стрели и индиански костюми.

Хората понякога се шокират от това, че училищната работа е направена интересна, защото смятат, че детето трябва да се научи да прави това, което е неприятно и трудно. Но ако се замислите за вашите познати, които преуспяват в живота, ще видите, че в повечето случаи това са хора, които обичат своята работа. Всяка работа има своя неприятна и скучна страна, но вие я вършите, защото виждате връзката с нейната интересна страна. Дарвин е бил лош ученик по всички предмети в училище. Но по-късно се е отдал на естествената история, извършил е най-старателната изследователска дейност, която светът познава, и е създал еволюционната теория. Гимназистът може да не вижда смисъл в геометрията, може да я мрази и да е слаб по този предмет. Но ако той стане летец и види нейното практическо приложение и разбере, че с нейна помощ може да се спаси животът на целия екипаж, той хвърля всичките си сили, за да я изучи. Добрите учители знаят, че у всяко дете трябва да се развие самодисциплина, за да стане то полезен гражданин. Но те знаят също така, че дисциплината не може да се наложи на ученика отвън като белезници. Тя е нещо, което се развива вътре у него в резултат на осмислянето на работата му и на чувството му за отговорност пред околните за нейното изпълнение.

557. Как училището помага на трудното за възпитание и обучение дете. Свободната и интересна програма е ценна не само защото прави уроците приятни, но и защото може да се пригоди към отделния ученик. Да вземем например едно момче, което първите две години е било в

училище, където се изучават отделни предмети. Момчето е изпитвало големи затруднения да се научи да чете и пише. То е изостанало. Вътрешно се е срамувало от своите неуспехи. Външно не е признавало нищо освен това, че мрази училището. Дори и преди да тръгне на училище, то не се е разбирало много добре с другите деца. Положението се влошило от това, че момчето се е чувствувало като глупак в очите на другите. Държало се е предизвикателно. От време на време се е перчело пред класа. Учителката е смятала, че то се стреми да бъде лошо. Разбира се, по свой начин то се е опитвало да привлече вниманието на останалите върху себе си. По своему то се е опитвало да не бъде изолирано от другите деца.

То се премества в училище, където му помагат не само да чете и да пише, но и да намери своето място в колектива. Учителката научава от майката, че момчето има технически сръчности и обича да рисува. Децата заедно рисуват голяма картина за индианския живот и правят макет на индианско селище. Учителката включва момчето и в двете работи. То може да прави тези неща добре, без да проявява нервност. Времето минава и то все повече се интересува от индианците. За да нарисува добре своята част от картината и да направи правилно своята част от макета, то трябва да научи от книгите нещо повече за индианците. То иска да се научи да чете. То се старее. Новите му съученици не гледат на него като на глупак, затова че не знае да чете. Те си мислят за това, колко хубаво е нарисувал и направил макета. От време на време те са се възхищавали от добрата му работа и са търсили неговата помощ. Момчето става отзивчиво. То така дълго е жадувало за признание и приятелство. Децата го приемат и то става по-добро и общително.

558. Свързване на училището с живота. Училището желае непосредствено да запознае децата с външния свят, с работата на местните селски стопани, с дейността на търговците и работниците, така че да разберат връзката между уроците и живия живот. То урежда посещения на фабрики, кани хора да изнасят беседи и насърчава дискусиите в клас. Клас, който изучава храните, може напр. да отиде и да наблюдава събирането, пастьоризирането, бутилирането и доставянето на млякото или транспортирането и продажбата на зеленчука.

Гимназиалните ученици и студентите имат допълнителни възможности да добият знания за живота чрез своето участие в летните бригади. Група ученици или учители могат да работят във фабрика или на полето, да обсъждат и да вникнат по-добре в проблемите на различните професии и производства, в начините за тяхното разрешаване.

559. Демокрацията осигурява дисциплина. Друга цел на правилно организираното училище е да научи децата на демокрация не като патриотично мото, а като начин на живот и способ за работа. Добрата учителка знае, че не може да научи децата на демокрация само от книгите, ако тя самата се държи като диктатор. Тя насърчава учениците да помагат при решаването на даден проблем и при преодоляването на трудностите, свързани с неговото осъществяване. Те сами трябва да определят кой от тях коя част от работата да свърши. По този начин те се научават да се ценят едни други. Научават се да свършат дадена работа по този начин не само в училището, но и в живота.

Експериментите, направени с една учителка, която напътствува децата на всяка крачка, показват, че докато тя е в стаята, те се справят добре, но щом като излезе навън, много от тях спират да работят и започват да играят. Те смятат, че уроците са задължения на учителката, а не техни и когато тя излезе, те използват възможността да се „проявят“. Тези експерименти показаха, че децата, които са взели участие при избора и планирането на работата и работят заедно, извършват почти едно и също количество работа независимо от това, дали учителката присъства или не. Защо? Те знаят целта на работата, която извършват, и са запознати с предстоящите етапи. Те чувствуват, че това е тяхна работа, а не е работа на учителката. Всяко дете иска да извърши своя дял от работата, защото то се гордее с това, че е уважаван член на колектива, и има чувството за отговорност пред останалите.

Чрез такава дисциплина се оформят най-добрите граждани, най-ценните работници и даже най-добрите войници.

560. Сътрудничеството с други детски специалисти. Даже и най-добрите учители не могат да разрешат сами всички проблеми на своите ученици. Необходима е съвместна работа с родителите – родителско-учителски срещи и индивидуални разговори. По такъв начин родителят и учителят ще обединят своите усилия и ще споделят наблюденията си върху детето. Учителят трябва даже да може да се свърже с дружинния (пионерския – б. пр.) ръководител, с лекаря на детето и обратно. Всеки един от тях ще свърши по-добра работа, като работи заедно с другия. Особено важно е учителката да знае, ако детето има някакво хронично заболяване, какво лечение се прилага и какво тя може да направи или за какво да следи в училище. Лекарят също трябва да знае какво отражение дава болестта върху детето по време на учебните занятия, как може училището да помогне и какво лечение да предпише, за да не пречи на учебната работа.

Независимо от компетентността на учителите и родителите проблемите на някои деца могат да се разрешат само с помощта на детски психиатри. Но засега такива има в много малко училища. В някои училища има съветници, психолози или учители, които посещават учениците по домовете, специално обучени да помагат на децата, родителите и учителите, да разберат и превзможнат трудностите, които детето среща в училище. Когато няма съветник или психолог или когато учителката види, че проблемът има по-дълбоки корени, добре е да се потърси помощта на детски психиатър или клиника, ако има такава.

561. Какво да правим, за да имаме добри училища. Понякога родителите казват: „Хубаво е да говорим за идеалното училище, в което работата е интересна и където се изявяват най-добрите качества на всяко дете. Но в училището на моето дете всичко е доста ограничено и сухо и аз не мога да направя нищо, за да го променя“. Това не е вярно. Всеки малък и голям град има такова училище, каквото неговите граждани искат. Ако те знаят какво представляват добрите училища и настояват за тях, те ще ги имат. Така се проявява демокрацията.

Родителите могат да влязат в местното родителско-учителско дружество, редовно да посещават събранията, да покажат на учителите, директорите и възпитателите, че ще ги подкрепят, когато използват добри методи. Те също могат да гласуват за местни длъжностни лица, които ще работят за непрекъснатото подобряване на училищата. Нито една училищна система не е идеална, но и най-добрите училища ще западнат, ако гражданите не се интересуват от тяхната учебно-възпитателна дейност. Много хора не разбират каква голяма роля играят добрите училища за изграждането на полезни за своята страна щастливи граждани. Те се противопоставят на увеличаването на бюджета за формирането на по-малки класове, за увеличаването на учителските заплати, за обзавеждането на дърводелски работилници, на лаборатории и за организиране на игри и забавления в свободното време на учащите се. Неразбирайки целта и стойността на тези предложения, те гледат на тях като на „не-неужни превземки“, като мероприятия, предназначени за развлечение на децата или за да се намери работа за повече учители. Даже и от строго финансова гледна точка това е „скъп на триците и евтин на брашното“ подход. Парите, похарчени разумно за по-добри грижи за децата, се връщат стократно на обществото. Първокласните училища, които успяват да накарат всяко дете да чувствава, че то наистина принадлежи към един колектив като полезен и уважаван негов член, изключително много намаляват броя на безотговорните и престъпни личности. Стойността на

такива училища се очертава още по-ясно у всички останали деца (които никога не биха станали престъпници), които заемат своето достойно място в обществото, като стават подобри работници, по-отзивчиви граждани, по-щастливи в личния си живот. Нима обществото би могло да изразходва по-целесъобразно своите материални средства!

ТРУДНОСТИ С УРОЦИТЕ

562. Има много причини за неуспех в учебната работа. Индивидуални проблеми се срещат по-често, когато училището използва строго фиксирани учебни методи, когато отношението към децата се изразява в грубо и сурово командване и когато класовете са твърде големи, за да може да се осигури индивидуален подход към учениците.

Съществуват много причини за лошото приспособяване на самите деца. Причините могат да бъдат физиологични – дефект в зрението или слуха, умора или хронично заболяване, и психични – трудности при разпознаване на думите при четене, нервност или тревога за други неща, неумение за сработване с учителя и с другите деца. Има деца, които са прекалено интелигентни, а други, които не могат да се справят поради по-малката си интелигентност. („Бавното“ дете е разгледано в т. 789.)

Не наказвайте и не се карайте на детето, което среща трудности. Помъчете се да откриете причината. Поговорете с директора или учителя. Потърсете помощ от училищния съветник, ако има такъв, и от училищния психолог. Ако в училището няма специалисти, посъветвайте се с психиатър или психолог (т. 570).

Заведете го на медицински преглед, който включва и изследване на зрението и слуха.

563. Особено надарените деца. В клас, в който учениците учат едни и същи уроци, по-способното дете се отегчава, защото му е много лесно. Единственото разрешение като че ли е такова дете да прескочи класа. Това може да е подходящо за някое дете, което е едро за възрастта си и е достатъчно общително. В противен случай то ще бъде изолирано и ще се чувства самотно, особено когато съучениците му навлязат в пубертета. То може би ще бъде неравностоен партньор в спортните игри или танци. Неговите интереси ще бъдат по-различни от тези на останалите деца и то няма да може лесно да се сприятелява с тях. Какъв смисъл има да влезе по-рано в гимназията или в университета, когато ще бъде един самотен човек.

В повечето случаи по-добре е надареното дете да остане в клас, съответстващ на неговата възраст, стига училището да има по-свободна програма, която може да се обогати за по-напреднали ученици. То напр. може да чете в библиотеката по-трудни книги. Когато едно способно дете учи „за бележки“ и за да се хареса на учителя, другите деца веднага ще го нарекат „зубрач“ или „подмазвач“. Но ако то работи върху групов проект, децата още повече го ценят заради неговата допълнителна помощ. Даже и да смятате, че вашето дете е особено надарено, не се опитвайте да го премествате в клас, по-горен от този, за който училището ви съветва. Учителят най-добре знае кой клас е най-подходящ. Жестоко е за детето да бъде поставено в клас, който надхвърля неговите възможности. В крайна сметка детето се учи лошо или по-късно изостава.

Това повдига въпроса, дали е целесъобразно надареното дете да се научи да пише и да смята, преди да започне училище. Някои родители казват, че децата им задават въпроси за буквите и за числата и искат да ги научат. За някои деца това донякъде е вярно и няма нищо лошо, ако им се отговори простиичко на въпросите.

Но в повечето случаи въпросът има и друга страна. Често се оказва, че родителите са по-амбициозни, отколкото предполагат, и те желаят техните деца да „блестят“. Когато детето играе детски игри или се боричка, те не обръщат особено внимание. Но когато то прояви ранен интерес към четене, очите им светват и те с ентузиазъм му помагат. Детето чувства техния възторг и отговаря с още по-голям интерес. По този начин детето може да се отвлече от естествените за неговата възраст занимания и преждевременно да бъде превърнато в нещо като учен.

Родителите няма да бъдат добри родители, ако не се възхищават от положителните качества на своите деца. Но трябва да се прави разлика между интересите на детето и родителските надежди. Ако амбициозните родители могат честно да признаят това пред себе си и да не ръководят живота на детето съобразно своята амбиция, детето ще порасне пощастливо, по-способно и ще бъде по-голяма гордост за тях. Това се отнася не само за ранното четене и писане, но и за насилването на детето независимо от неговата възраст да учи, да ходи на уроци по музика и балет, да се занимава със спорт или да ходи на забави.

564. Лоша учебна работа поради нервност. Всякакъв вид тревоги, трудности и семейни конфликти могат да пречат на учебните занятия на детето. Ето някои примери, които, разбира се не изчерпват всичко.

6-годишно момиченце, което изгаря от ревност към по-малкото си братче, може да бъде нервно, разсеяно, неспособно да внимава и може

внезапно и безпричинно да се нахвърля върху другите деца.

Детето може да бъде разтревожено от някоя болест в къщи, може да се чувства заплашено от раздяла на родителите или пък го безпокои неправилното разбиране на някои въпроси, свързани с пола. В първите класове детето може да се страхува от някое по-голямо дете, което го малтретира, от куче, което го лае по пътя към училището, от училищния прислужник, от някой учител със строг външен вид. Детето може и да се стеснява да декламира пред класа или пък да поиска разрешение да отиде в тоалетната. За един възрастен това са дребни неща, но за плахото 6-7-годишно дете те могат да се окажат толкова страшни, че да парализират мисловната му дейност. Непрекъснатите забележки в къщи могат да направят 9-годишното дете толкова неспокойно и нервно, че да не може изобщо да насочи своето внимание към каквото и да било.

„Мързеловото“ дете, което не полага никакви усилия да учи уроците си, обикновено съвсем не е мързеливо. Всички видове животни се раждат любознателни и пълни с ентузиазъм. Неправилното възпитание може да притъпи тези качества у детето. Има няколко причини за привидния мързел на децата в училище. Някои деца проявяват упорство, защото прекалено много са ги подканяли през целия им живот. Такива деца обаче проявяват голям интерес към своите любими занимания. Понякога детето се страхува да направи усилия в училище (или другаде, от страх да не се провали. Причина за това могат да бъдат много високите изисквания или критичното отношение на семейството към неговите постижения.

Колкото и странно да е, прекалено съзнателното дете може понякога да среща затруднения в учебната работа. То продължава да препрочита научения вече урок или написаните упражнения от страх да не би нещо да е непълно или неправилно. То винаги изостава и се тревожи.

Типично за детето, което през първите си години е било лишено от любов и сигурност в семейството е, че на училищна възраст то е неспокойно, нервно, безотговорно същество, което не може да се увлече от училищните занятия или да се сработва с учителите и учениците.

Независимо от причината на трудностите, които детето изпитва в училище, трябва да се вземат мерки в две насоки. Опитайте се да откриете причината, както е казано в т. 562. Но независимо от това, дали можете да откриете какво тревожи детето или не, чрез споделяне на своите наблюдения върху детето с учителката, вие заедно с нея ще можете да използвате неговите интереси и добри качества, за да го привлечете постепенно към колектива и неговата работа.

565. Лошо четене поради бавно развитие на зрителната памет. За нас думата „мас“ изглежда съвсем различна от думата „сам“. Но за повечето малки деца, които се учат да четат, те изглеждат твърде подобни, защото прочетено отзад напред „сам“ е „мас“ и обратно. Правят се грешки и с някои други думи. При писане се бъркат някои букви с други. Но с течение на времето децата развиват паметта си, включително и зрителната, и такива грешки стават все по-редки.

Около 10% от децата, предимно момчета, срещат големи трудности в разпознаване и запомняне на написаните думи. В продължение на няколко години те продължават да обръщат много букви и думи. На тях им е необходимо много повече време да се научат да четат прилично, а някои от тях цял живот продължават да бъркат правописа независимо от обучението.

Такива деца бързо стигат до заключението, че са „тъпи“, и започват да мразят училището, защото не могат да вървят в крак с другите. Родителите и учителите трябва да им вдъхнат увереност, като им обяснят, че това е специфична трудност на тяхната памет (така както някои деца не могат да пеят правилно), че те не са глупави или мързеливи и че след време ще се научат правилно да четат и да пишат.

На повечето от тези деца може да се помогне с повече звукови упражнения, при които децата едновременно произнасят и показват отделните букви и срички. По този начин те могат донякъде да превъзмогнат своята слабост в разпознаването на думите. Ако такава помощ не може да им бъде оказана в училище, родителите трябва да се съветват с учителката относно необходимостта от допълнителни занимания с някои учители с добър педагогически подход или с търпелив родител. Разумно е детето да бъде прегледано от детски психиатър, особено ако има и други емоционални проблеми, защото те също така играят голяма роля при затруднения в четенето.

566. Помощ при подготвяне на уроците. Понякога учителката съветва родителите детето да бъде обучавано допълнително по някой предмет, по който то изостава, а някога и самият родител стига до такова заключение. Трябва да бъдете внимателни в това отношение. Ако училището ви препоръчва добър учител и имате възможност, уредете детето ви да взема допълнителни уроци. Твърде често родителите се оказват лоши педагози не защото не знаят достатъчно или не се стараят, а защото твърде много обичат детето и лесно се сърдят, когато детето не разбира нещо. Ако детето се е объркало в уроците си, нервният родител само ще влоши нещата. Друга трудност е тази, че родителят може да му

обяснява не така, както учителят. Ако в училището детето е вече объркано по този предмет, то ще се обърка още повече, ако в къщи той му се поднесе по друг, различен начин.

Не искам да кажа, че родителят не трябва никога да помага на детето, защото има случаи, когато това дава добри резултати. Моят съвет е родителите предварително да обсъдят този въпрос с учителя; ако работата с детето е безрезултатна, те трябва да се откажат от нея.

Какво трябва да правите, ако детето ви помоли да му помогнете да си пригответи домашната работа? Ако някой път на детето не му е ясно нещо и се обърне към вас за пояснение, няма нищо лошо в това да му помогнете. (Родителят се радва много, когато от време на време има възможност да покаже на своето дете, че знае нещо.) Но ако детето ви кара да вършите работата му, защото не я разбира, по-добре е да се по-съветвате с учителя. Доброто училище предпочита да помогне на детето да разбере и след това да го остави да разчита само на себе си. Ако учителката е много заета, за да може да му разясни, тогава може да му окажете помощ, но му помогнете да разбере своята работа, а не я вършете вместо него.

567. Страхът от училището. Понякога се случва някое дете да развие внезапен и необясним страх от училището. Това често се случва, след като е отсъствувало няколко дни поради болест или злополука, особено ако детето е заболяло или злополуката е станала в училище. Типично е детето да не знае от какво се страхува в училище. Психиатрични изследвания при такива случаи доказват, че често пъти истинската причина почти не е свързана с училището. Ако на детето свободно се разрешава да си остава в къщи, когато и по колкото иска, неговият страх от връщане в училище обикновено се засилва, тъй като към него се прибавя и страхът, че ще изостане в уроците си и че учителката и децата ще го критикуват заради отсъствието му. Най-добре е родителите му да проявят твърдост и да настоят незабавно да се върне в училището. Те не трябва да отстъпват пред физическите му оплаквания или да се опитват да накарат лекаря да извини отсъствията му. (Разбира се, то трябва да бъде прегледано от лекар.) Детето и родителите трябва да потърсят детска психиатрична помощ, ако това е възможно. В детските психиатрични клиники обикновено считат такъв случай за спешен, знаейки, че с времето положението се влошава (т. 570).

568. Детето, което не може да закусва, преди да иде на училище. Този проблем понякога възниква с учениците от първи или втори клас в началото на учебната година. Това обикновено се случва със съзнателни

деца, които изпитват благоговеен страх пред новия клас и пред учителката, която ги ръководи, и не могат да ядат сутрин. Ако майката насили такова дете да яде, голяма е вероятността то да повърне по пътя или в училище. Това само ще прибави към другите смущения у детето и чувство на срам.

Най-добрият начин да се справите с този проблем е да не насилвате детето на закуска. Ако може, нека да изпие само плодовия сок и млякото, ако това е всичко, което стомахът му може да приеме; ако не може, оставете го да отиде гладно. Разбира се, това не е хубаво, но ако го оставите на спокойствие, то по-бързо ще се успокои и ще започне да закусва. Такова дете обикновено се храни добре на обяд и още по-добре на вечеря, с което то компенсира пропуснатата закуска. Като свикне с училището и с новата си учителка, то започва да изпитва глад на закуска, стига да не трябва да се бори и с майка си.

От голямо значение за стеснителното дете е при започване на училищните занятия майката да поговори за това с учителката, за да може тя да разбере и помогне за превъзможването на неговите трудности в училището. Учителката може да направи специални усилия да бъде ласкава с детето, да му помогне да намери своето място в колектива.

569. Родители и учители. На вас ви е лесно да имате добри отношения с учителката, ако вашето дете е нейна гордост и радост и отличен ученик. Но ако то среща известни затруднения, положението е по-деликатно. И най-добрият родител, и най-добрият учител са човешки същества. Всеки се гордее със своята работа; всеки изпитва собственически чувства към детето. Всеки в душата си счита, че детето ще върви по-добре, ако другият постъпва с детето малко по-другояче. Добре е родителите от самото начало да разберат, че и учителката е чувствителна също като тях и че ще постигнат по-добри резултати, ако се държат дружелюбно и отзивчиво към нея. Някои родители съзнават, че се страхуват от среща с учителката, но не забравяйте, че и тя се страхува от тях. Главната задача на родителите е да обрисуват ясна картина на миналото на детето, на неговите интереси, да й разкажат на какво то реагира добре и на какво не и да оставят учителката сама да използва тази информация в училище. Не забравяйте да я поздравявате за всеки училищен успех на вашето дете.

ДЕТСКИ ПСИХИАТЪР

570. Психиатри, психолози и детски психиатрични клиники. У родителите може би съществува неясна представа за ролята на психиатъра и психолога и за разликата между тях. Детският психиатър е специално квалифициран лекар, който се занимава с емоционални проблеми и проблеми на поведението у децата. През XIX век психиатрите лекуваха само душевно болните и по тази причина някои хора все още не искат да се консултират с тях. Психиатрите все повече насочват своето внимание към всекидневните проблеми, тъй като се установи, че леките оплаквания обикновено водят до сериозни заболявания. По този начин те могат най-добре и най-бързо да помогнат. Не чакайте детето ви да получи силно психическо разстройство и едва тогава да се консултирате с психиатър.

Психолог е общо название за специалистите (не лекари), които се занимават с различни въпроси от психологията. Психолозите, които работят с деца, определят тяхната интелигентност и техните способности, откриват причините за затрудненията в учебния процес и средствата за тяхното отстраняване.

571. В детската психиатрична клиника психиатърът е лекар, който поема случая, опознава детето и неговите тревоги, помага му да ги осъзнае и да се освободи от тях. Той може да потърси помощта на психолога, за да се определят умствените възможности, силните и слабите страни на детето, или да препоръча допълнително обучение, ако детето напр. среща затруднения при четене.

Надявам се, че някой ден ще има психиатри и психолози към всички училища, така че децата, родителите и учителите да могат да получават тяхната специализирана помощ по всички ежедневни въпроси така лесно и естествено, както сега те я получават от обикновения лекар по въпроси, свързани с ваксинациите, храненето, предпазването от болести и т. н.

ПУБЕРТЕТ

ФИЗИОЛОГИЧНИ ИЗМЕНЕНИЯ

572. Пубертет при момичетата. Под пубертета имам предвид двете години бурен растеж и развитие, предшествуващи „узряването“. Казава се, че момичето узрява с идването на първата менструация. При момчетата няма такова ярко изразено събитие, затова ще разгледаме най-напред пубертета при момичетата.

Няма строго определена възраст на настъпването на пубертета. У повечето момичета половото узряване започва към 11-годишна възраст и те получават своята първа менструация след около 2 години – на 13 години. Но някои момичета започват своето развитие на 9-годишна възраст, други след 13-годишна възраст, а има и изключителни случаи, когато половото узряване започва на 7 или на 15 години.

Ранният или късният пубертет не означава, че жлезите с вътрешна секреция у момичето не функционират правилно. Това само означава, че то се развива по-бързо или по-бавно. Това индивидуално разписание е наследствена черта, децата на по-късно развилите се родители са предразположени към по-късно развитие и обратно.

Да проследим какво става с момичето, у което пубертетът започва на 11-годишна възраст. На 7–8-годишна възраст то е израснало с 5 до 7 см. годишно. На 9 години тази скорост на израстване е намаляла може би до 4 см. на година. Природата като че ли е натиснала спирачките. Изведнъж към 11-годишна възраст спирачките се отпускат. През следващите 2 години момичето израства с 8–9 см на година. Вместо да наддава по 2–4 кг годишно както досега, то наддава от 5 до 10 кг. годишно, без да надебелява. Апетитът му се увеличава неимоверно.

Настъпват и други промени. В началото на този период гърдите на момичето започват да се развиват. Най-напред се увеличават и набъбват ареолите (тъмните кръгове около зърната). След това целите гърди започват да се оформят. През първата година и половина формата им е близка до коничната, а с приближаването на първата менструация те се заоблят до полусфери. Наскоро след като гърдите започват да се развиват, започва и окосмяването в областта на половите органи. По-късно се появяват косми и под мишниците. Ханшът се разширява, структурата на кожата се променя.

На 13-годишна възраст у момичето обикновено се появява първата менструация. То вече има женско тяло. Много малко му остава да расте на височина и на тегло. От този момент израстването на височина рязко намалява. През първата година след идването на менструацията момичето може да израсне с 4 см, а през следващата година – с около 2 см. През първите 2 години при много момичета менструацията е нередовна и не идва всеки месец. Това не е признак на някакво нарушение.

573. Пубертетът започва на различна възраст. У някои момичета пубертетът започва по-рано, у други по-късно. Естествено е момичето, у което развитието започва на 8–9-годишна възраст, да се чувства неволно в класа, когато изведнъж израсне и се оформи като жена. Това положение не смущава всяко рано развиващо се момиче. Всичко зависи от това, дали правилно е било подготвено за това развитие и дали у него има желание и готовност да израсне и се превърне в жена. Момиче, което добре се разбира с майка си и иска да бъде като нея, се радва, когато израства независимо от това, дали изпреварва своите съученици или не. От друга страна, момичето, което е недоволено, че принадлежи към женския пол (напр. поради ревност към своя брат), или детето, което се страхува да порасне, се плаши и разстройва от ранните признаци на пубертета.

Късно развиващите се момичета също се тревожат. 13-годишното момиче, у което пубертетът не е започнал, вижда как съученичките му бързо израстват и се оформят като жени. То все още е в стадия на забавения растеж, който предхожда пубертета. То се чувства недорасло и си мисли, че трябва да е ненормално. Такова момиче трябва да бъде успокоено, като му се каже, че непременно ще порасне. Ако майка му и други негови роднини са се развили късно, това трябва да му се каже.

Освен възрастта, когато започва пубертетът, съществуват и някои други вариации в началото на половото узряване. При някои момичета окосмяването в областта на половите органи започва няколко месеца преди развитието на гърдите. Понякога окосмяването под мишниците е първият признак на промяната, а не последният. Обикновено минават 2 години от появата на първите признаци на пубертета до идването на първата менструация, но момичетата, които рано навлизат в пубертета, се развиват по-бързо, понякога за по-малко от една година и половина. От друга страна, момичетата, които по-късно навлизат в пубертета, се развиват по-бавно и обикновено минават повече от две години преди появата на първата менструация. Понякога се случва едната гърда да започне да се развива няколко месеца преди другата. Това е съвсем

обикновено и нормално. Гърдата, която се е развила по-рано, остава по-голяма през целия пубертет.

574. Половото узряване у момчетата. Обикновено момчетата навлизат в пубертета 2 години по-късно от момичетата – на 13 вместо на 11 години. Рано развиващите се момчета започват да се развиват на 11 години, дори и по-рано, а късно развиващите се започват своето развитие на 15 години (някои дори и по-късно). Момчето започва да расте два пъти по-бързо отпреди. Пенисът, тестикулите и скротумът (торбичката, в която са разположени тестикулите) се развиват бързо. Окосмяването в тази област започва рано. По-късно се появяват косми под мишниците и по лицето. Гласът мутира.

След около 2 години момчешката фигура е станала вече мъжка. В следващите 2 години момчето пораста общо с 5–6 см, след което неговият растеж почти спира.

Момчето, както и момичето, може да премине през един период на известна физическа и емоционална неловкост, докато привикне да контролира своето ново тяло и новите си чувства. Мутирането на гласа му е пример за това, как то едновременно е момче и мъж и все пак нито едно от двете.

Тук е мястото да се споменат трудностите в извънкласните училищни мероприятия през време на пубертетния период и на юношеската възраст. Момчетата и момичетата от един клас са почти на една и съща възраст. И все пак, особено между 1- и 15-годишна възраст, момичето обикновено е с 2 години по-напред в своето развитие от момчето, превъзхождайки го по височина и със своите по-зрели интереси. У момичето се поражда желание да ходи на танци и да бъде ухажвано, докато момчето е все още диво малко момче, което смята, че е срамно да се обръща внимание на момичетата. През целия този период е по-добре в извънкласните прояви да се включват момчета и момичета от различни възрастови групи.

Момчето със забавено полово узряване, което е все още „дребосък“ на 15 години, когато повечето от приятелите му са станали мъже, се нуждае от успокояване в по-голяма степен, отколкото момичето, у което половото узряване закъснява. На тази възраст ръстът, телосложението и силата са от голямо значение. Понякога, вместо да успокоят момчето, че когато му дойде времето, то ще се развие и ще порасне с 20–25 см, родителите започват да го водят по лекари, за да му предпишат хормонално лечение. Това още повече убеждава момчето, че у него нещо наистина не е в ред. Има хормонални препарати, които предизвикват признаци

на пубертет независимо от възрастта, когато се приемат. Но когато момчето е нормално, по-добре и по-безопасно е да се остави да се развие само.

575. Изменения по кожата на юношите. През пубертета се променя структурата на кожата. Порите се увеличават и отделят повече мазнина. Образуват се черни точки от мазнина, смесена с нечистотия и прах. Тези „тапички“ разширяват още повече порите. За обикновените бацили е лесно да проникнат под тези черни точки и да предизвикат малка инфекция или пъпка.

Подрастващите са стеснителни и се безпокоят за недостатъците в своя външен вид. Те са склонни да пипат пъпките и да ги изстискват. Бедата е, че при спукване на пъпка, микробите се разпространяват по околната кожа и по пръстите. Когато детето пипне друга част от кожата, микробите попадат и в други черни точки и се образуват други пъпки. Изстискването на пъпка често я прави по-голяма и по-дълбока и следователно увеличава вероятността да остане белег. Някои юноши, безпокоени от въпросите на пола, си въобразяват, че пъпките са причинени от гузни помисли или вследствие онанизъм.

Родителите обикновено възприемат пъпките на своите деца като неизбежно зло, считайки, че само времето ще ги изцери. Това е твърде песимистично отношение. При съществуващите модерни средства за лечение на пъпки в някои случаи могат да се постигнат значителни подобрения. Детето на всяка цена трябва да получи помощ от своя лекар или специалиста по кожни болести, за да се подобри външният му вид и да се повиши самочувствието му, както и за предотвратяването на евентуални белези, които могат да останат.

Независимо от специфичните средства, предписани от лекаря, могат да се вземат и някои други мерки, които са от полза. Ежедневната физкултура, чистият въздух и преките слънчеви лъчи действуват благотворно върху кожата. Предполага се, че шоколадът, бонбоните и други висококалорийни и сладки храни способствуват за образуването на пъпките. Добре е поне за известно време децата да избягват тези храни. Възприето е да се препоръчва грижливо измиване на лицето поне два пъти на ден, въпреки че в някои случаи кожните специалисти се съмняват в неговата ефективност. Обикновено лицето се измива добре с натопена в гореща вода и насапунена кърпа и се изплаква с топла и студена вода. Много важно е да се обясни на детето защо не трябва да пипа лицето си, освен когато се мие, и защо не трябва да изстиска пъпките. Ако някоя от тях го дразни, то може да я попие с парченце навлажнен

памук, внимавайки при това да не се разпространи гнойта по околната кожа.

Друга промяна в кожата през юношеския период е по-обилното изпотяване под мишниците и миризливата пот. Някои деца и родители не усещат миризмата, но това отблъсква децата от техните съученици. Юношите трябва да се мият ежедневно със сапун и редовно да използват подходящ дезодорант.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОМЕНИ

576. Стеснителност и чувствителност. В резултат на всички физиологични, хормонални и емоционални промени вниманието на момчето и момичето се насочва към самите тях, те стават по-стеснителни, преувеличават всеки свой дефект и се тревожат от това. Ако момичето има лунички, то може да мисли, че го обезобразяват. Някаква малка особеност в тялото на юношата или във функционирането на неговия организъм лесно го кара да си мисли, че е различен от другите и ненормален. Момчето се променя така бързо, че едва ли съзнава какво представлява от себе си. То не може да управлява тялото и чувствата си с предишната лекота, става по-чувствително и при критика лесно се засяга. В един момент момчето се чувства като възрастен, с житейски Опит и иска околните да се отнасят към него като такъв, в следващия момент той отново се чувства дете, което търси закрилата на майка си. Неговите увеличени полови желания могат да го тревожат. То не може ясно да ги осмисли. Момчетата, а донякъде и момчетата стават силно романтични в своето отношение към хората. Но те са все още далеч от възрастта когато ясно могат да изразят това чувство към човек на същата възраст от противоположния пол. Момчето може да прояви своето голямо възхищение от някой учител. Момчето може да се влюби в някоя своя учителка или героиня от някой роман. Донякъде това се дължи на факта, че години наред момчетата и момичетата са живели в рамките на своя пол и са гледали на противоположния като на свой естествен враг. Този стар антагонизъм и съществуващите бариери се преодоляват, но това става постепенно. Може би първите романтични мисли на юношата са насочени към някоя филмова звезда. След време момчетата и момичетата в дадено училище започват да мечтаят един за друг, но минава доста време, преди стеснителните да могат явно да изразят своя интерес.

577. Желанието за повече свобода често означава страх от

свободата. Най-честият упрек на един юноша към неговите родители е, че не му дават достатъчно свобода. Естествено е подрастващото дете да настоява на своите права и да напомня на родителите си, че то вече не е дете. Но родителите не трябва да приемат всяко негово искане и безусловно да се съгласяват с него. Факт е, че юношата се страхува да порасне. Той не е сигурен, че ще успее да стане толкова начетен, умел и привлекателен, колкото би искал да бъде. Но той никога няма да признае своите съмнения, най-малко пред своите родители или пред самия себе си. Вместо да прозре, че той самият се страхува от повече свобода, той с възмущение решава, че родителите му го ограничават.

578. За юношите е необходимо да бъдат ръководени. Учителите и психиатрите са изслушвали признанията на някои юноши, че биха искали родителите им да са по-строги както родителите на някои техни другари и по-определено да им казват какво да правят и какво да не правят. Това не означава, че родителите трябва да бъдат деспотични. Родителите трябва да разговарят с други родители на юноши, както и с учители, за да добият представа за обичаите и правилата в населеното място, където живеят, и на всяка цена трябва разумно да обсъждат тези правила на поведение със своите деца. В крайна сметка именно те трябва да решат какво е правилно и да се придържат към него. Ако решението е разумно, юношата го приема и вътрешно им е благодарен. Вземането на тези решения е деликатен проблем. В известен смисъл родителите трябва да кажат: „Ние знаем най-добре“, но все пак те трябва да чувствуват и да изразяват и доверие към решенията и към морала на своето дете. Децата се движат по правия път главно поради своето добро възпитание и поради доверието в своите родители, но не и от правилата, установени от техните родители. И въпреки това детето се нуждае от такива правила и от съзнанието, че родителите достатъчно много го обичат, за да му осигурят тези правила, които допълват неговия ограничен опит.

579. Съперничество с родителите. Обтегнатите отношения, които на този етап често се проявяват между баща и син или майка и дъщеря, отчасти се дължат на естествено съперничество. Подрастващите разбират, че сега е техен ред да бъдат възрастни, които се справят с живота, които действуват обаятелно върху противоположния пол, които ще станат бащи или майки. Те искат да изместят досегашния родител от неговото място. Подсъзнателно родителят чувства това и, разбира се, не му е много приятно.

Съществуват и обтегнати отношения между майка и син и баща и дъщеря. В периода от 3 до 6 години синът е силно привързан към майка

си, а дъщерята – към баща си. В периода между 6 години и юношеството детето се опитва да забрави и отрече тази привързаност. Но появили се през юношеския период силни чувства отново се отправят към родителя. Подсъзнателно юношата разбира, че това не е правилно. Неговата първа задача през този период е да насочи тези чувства към някой друг извън семейството. Той прикрива своите положителни чувства с отрицателни. Това донякъде обяснява защо момчето толкова често се кара с майка си и защо понякога дъщерята е в антагонистични отношения с бащата. В нашето общество като че ли е по-необходимо за момчето да прикрива положителните си чувства към майка си, отколкото за момичето към баща си. Много девойки могат спокойно и открито да изразяват любов към баща си.

Разбира се, родителите са повече или по-малко привързани към своите подрастващи деца. Това обяснява защо майката тайно или открито е разочарована от момчетата, към които нейният син проявява интерес, или защо бащата не одобрява момчетата които ухажват дъщеря му.

ПРОБЛЕМИ НА ХРАНЕНЕТО И РАЗВИТИЕТО

СЛАБИЧКИ ДЕЦА

580. Децата могат да растат слабички по различни причини. У някои деца това е наследствена особеност. От най-ранно детство те са имали достатъчно храна, те не са болнави и не са нервни. Те просто никога не са искали да ядат много, особено по-висококалорийни храни.

Някои деца са слабички, защото са загубили апетита си поради много настояване и подканване от страна на родителите (т. 583). Други деца не могат да ядат поради нервното напрежение. У едно дете, което се страхува от вещици, от смъртта или се безпокои, че майка му ще замине и ще го остави, апетитът може силно да намалее. Ревнивото момиченце, което по цял ден се стреми да не изостане от по-голямата си сестра, изразходва много повече енергия и не е спокойно дори по време на ядене. Виждате, че нервното дете слабее по две причини:

нервността, от една страна, намалява апетита му, а, от друга – обуславя преразход на енергия.

В света има много деца, които са недохранени поради това, че родителите им не могат да намерят или нямат материална възможност да набавят подходяща храна. Съществуват някои хронични заболявания, причинени от недохранване. Но децата, които отслабват по време на някоя тежка болест, обикновено възстановяват бързо теглото си, ако не ги насилват да ядат, преди да са си възвърнали апетита.

581. Грижи за слабичкото дете. Слабото дете трябва редовно да се води на медицински преглед. Това е особено важно, ако се чувства изморено, ако слабее или ако не наддава достатъчно на тегло.

Причините за слабост, за изоставане на теглото и лесно уморяване са по-често емоционални, отколкото свързани с физическо заболяване. Ако вашето дете е нервно или депримирано, консултирайте се с детски психиатър, поговорете с учителя му. Във всеки случай е разумно да помислите за неговите отношения с родителите, с братята и сестрите, с приятелите му и в училището. Ако воювате с детето поради лошия му апетит, правилно е да прекратите да го насилвате.

За някои от тези слабички деца е по-добре да ядат по-малко порции, но по-често.

Здравото дете може да е слабичко въпреки големия си апетит –

такова е по натура. В много от тези случаи детето предпочита относително по-нискокалорийни храни, като месо, зеленчуци, плодове, и не обича тежките десерти. Някои от тези деца обаче обичат сметана и масло. Можете да прибавите повече сметана вместо мляко към кашите и крем-супите. Можете да слагате повече масло на зеленчуците и хляба. Тези промени трябва да стават постепенно, за да може храносмилателната система на детето да се приспособи към увеличените количества мазнини. Ако детето не иска, не правете тези промени – това само ще влоши апетита му.

Прибавянето на сметана и масло към храната на дете с лош апетит само в редки случаи може да му помогне да напълнее. Бедата е там, че обикновено такава мярка още повече намалява апетита му.

Ако вашето дете не поставя пред вас никакви проблеми и е слабичко още от раждането, но наддава умерено всяка година, успокойте се и го оставете. Вероятно то е таково по натура.

582. Допълнителна почивка. Ако малкото дете отслабва, става по-нервно или се изморява по-лесно от обикновено, лекарят може да препоръча допълнителна почивка в продължение на 1–2 месеца.

Това, което е почивка за едно дете, може да накара друго дете да побеснее, така че въпросът трябва да се решава индивидуално. Едно дете в училищната възраст сигурно ще се противи на всяка програма, която го прави различно от другите.

Може да му се нареди програма с тихи занимания след вечеря, при която детето да седи и да гледа телевизия, да слуша радио, да чете или да се занимава с ръчна работа.

Детето от предучилищна възраст може да вечеря в леглото и да остава там, докато заспи. Ако този режим му се представи като привилегия, а не като наказание, това ще му бъде много Приятно поне за няколко седмици. Даже и да става от време на време от леглото, то все пак ще си почива повече, отколкото ако непрекъснато тича. Ако имате време, четете му след вечеря, за да стои на едно място.

На малкото дете може да му се поднася закуска в леглото, като остава в леглото още един час. Закуската в леглото след това може да се съчетае и с вечеря в леглото.

Когато детето, което ходи на училище сутрин, се дразни, ако трябва да остане в леглото след обяд, може да си остане в къщи след обяд, като си играе спокойно, като помага на майка си в домакинската работа или се грижи за бебето.

ПРОБЛЕМЪТ ЗА АПЕТИТА

583. Кога започват проблемите с храненето. Защо толкова много деца се хранят лошо? Най-често защото майките с всички сили се мъчат да ги накарат да се хранят добре. Такива проблеми не съществуват при кученца или при малки деца, чиито майки не са запознати с въпросите на храненето и затова не се безпокоят. На шега би могло да се каже, че за да се убие апетитът у едно дете, са необходими знания и усърдна работа в продължение на месеци.

Някои деца изглежда са родени с „вълчи“ апетит, който не намалява дори и когато са болни или разстроени. Други деца имат по-умерен апетит, който лесно се влияе от тяхното здравословно състояние и от настроението им. Първородното дете обикновено расте пълничко, второто – по-слабо. Но всяко бебе се ражда с достатъчен апетит, който му осигурява здраве и подходяща за него степен на наддаване.

Бедата е там, че децата имат вроден инстинкт да упорствуват, ако ги насилват, и инстинкт да се отвращават от дадена храна, която не им е доставила удоволствие. Съществува и допълнително усложнение: хората не обичат да ядат винаги едни и същи храни. В продължение на известно време човек може да изяде голямо количество спанак и някаква каша. Но през следващия месец той може да не иска да ги види. Някои хора винаги обичат тестени храни и сладкиши, други – само по малко. Ако имате пред вид всичко това, ще ви стане съвсем ясно как могат да възникнат проблеми, свързани с храненето на различни етапи от развитието на детето. В първите месеци бебето започва да упорства, ако майка му го насилва да изпива повече мляко, отколкото то иска, а когато започне да яде каши – ако не му се даде възможност постепенно да свикне с тях. Много бебета стават придирчиви след едногодишна възраст – те не наддават вече толкова много, никнат им зъби и са по-упорити. Насилването още повече намалява апетита им, и то-за по-дълго време. Много често проблемите с храненето започват след боледуване. Ако майката започне да тъпче детето, преди да е възвърнало апетита си, отвращението му към храната се усилва и остава за дълго време.

Но не всички проблеми с храненето произтичат от насилване. Детето може да престане да яде от ревност към новото бебе или от други тревоги. Независимо от причината, загрижеността на майката и насилването само влошават нещата и пречат на възвръщането на апетита.

Представете си за момент, че сте на мястото на детето. За да ви е

по-лесно, спомнете си последния път, когато не ви се е искало да ядете. Може би денят е бил задушен или вие сте били разстроени или ви е болял коремът. (Детето с лош апетит се чувства така през по-голямата част от времето.) А сега представете си, че някакъв гигант, който нервничи, стои до вас и с неспокойство следи всеки залък, който слагате в устата си. Вие сте оставили вилицата, чувствайки, че сте се наситили. Но гигантът изглежда разстроен и казва: „Ти даже не опита ряпата“. Вие обяснявате, че не ви се иска ряпа, но той като че ли не разбира вашето настроение и се държи, като че ли счита, че вие нарочно го огорчавате. Когато казва, че вие не трябва да ставате от масата, преди да изядете всичката ряпа без остатък, вие опитвате малко от ряпата, но тя ви отвращава. Тогава той грабва една супена лъжица и ви я натъпква в устата и вие се задавяте.

584. Преодоляването на трудностите при храненето изисква време и търпение. Възниква ли веднъж проблем при храненето, необходими са време, разбиране и търпение за неговото отстраняване. Щом майката е започнала да се безпокои за храненето на своето дете, тя мъчно ще се успокои, докато детето продължава да не се храни добре. А именно нейната загриженост и настойчивост са главната причина, която пречи на възвръщането на апетита. Даже и когато майката направи големи усилия да се промени, минават седмици, преди детето да възвърне апетита си. То трябва да има достатъчно време постепенно да забрави неприятните асоциации, свързани с храненето.

Апетитът на детето може да се сравни с мишка, а настояването на майката – с котка, която кара мишката да се крие в дупката си. Никой не може да накара мишката да се покаже, когато котката е наблизо. Котката трябва задълго да я остави на мира.

Д-р Клара Дейвис установи, че непредубедените по отношение на различни храни бебета си подбират по естествен начин добре балансирано меню, когато им се предложат разнообразни естествени храни. Но вие не трябва да очаквате, че едно дете, което в продължение на месеци или години не е искало дадена храна, напр. зеленчуци, изведнъж ще започне да я яде само защото му Давате свободен избор. То може да започне да яде от нея, когато е на лагер, където всички деца ядат зеленчуци, където то се чувства гладно и където никой не се интересува дали то яде или не. Но в къщи то има твърде много асоциации, свързани със зеленчуците, и щом като ги види, то казва: „Не!“.

585. Майката също има чувства. И те са твърде силни, когато е изправена пред злостно дете. Преди всичко тя е загрижена, че детето не се

дохранва или ще загуби своята устойчивост към най-често срещаните болести. Лекарят се опитва да я убеди че злоядите деца не са по-податливи на болести, но на нея ѝ е трудно да повярва.

От друга страна, майката се чувства виновна, като смята че роднините ѝ, тези на мъжа ѝ, съседите, лекарят я считат за небрежна майка. Но това не е така. По-вероятно е те да я разберат, понеже всеки от тях има поне по едно злядо дете в своите семейства.

Освен това неизбежно се надига чувството на досада и гняв, когато едно малко човече с претенции напълно парира всички опити на майка си да върши това, което трябва. Това е най-неприятното чувство, защото кара съзнателната майка да се срамува от себе си.

Интересен е фактът, че много от родителите на злояди деца сами са били злояди като малки. Те съзнават, че насилването не е правилно, но са безсилни да постъпват по друг начин. В такива случаи загрижеността, чувството за вина и раздразнение у родителя са останали у него още от детинство.

586. Много рядко съществува опасност за детето поради лошия му апетит. Винаги трябва да имате пред вид, че детския организъм има вроден механизъм, който определя количеството и вида на необходимите за неговия нормален растеж храни. Много рядко злядото дете страда от недोхранване, от авитаминоза или заболява от инфекциозна болест.

Но злядото дете се нуждае от лекарски надзор: контролни прегледи, преценка на храната, която поема – съдържа ли тя всички необходими елементи, препоръки за други храни или препарати, допълващи менюто на детето, и други съвети от по-общо естество.

587. Храненето трябва да доставя удоволствие. Целта е не да се накара детето да яде, а да се създават такива условия за развитието на неговия апетит, че детето само да иска да яде.

Не му се карайте, нито го поощрявайте да яде. Не го хвалете, когато изяде много, нито го гледайте укорително, когато яде малко. Спрете да мислите за неговото ядене – това е крачка напред. Когато престане да чувства натиск, детето може да обърне по-голямо внимание на собствения си апетит.

Понякога чувате следния съвет: „Поставете храната пред детето. не казвайте нищо и я приберете след 30 минути независимо от това, колко е изяло. Не давайте нищо до следващото ядене“. Това е чудесно, ако се провежда правилно, т. е. ако майката не се безпокои за яденето на детето и ако запазва душевно спокойствие. Но раздразнената майка понякога прилага този способ по следния начин. Тя тръсва чинията с обяда

пред детето и строго му казва: „Ако не изядеш това за 30 минути, ще го прибера и няма да ти дам нищо до вечеря!“ След това тя започва да го гледа свирепо и да чака. Такава заплаха отнема и остатъка от апетит у детето. Заплашено по този начин, упоритото дете винаги може да излезе победител.

Детето трябва да яде не защото е победено в двубоя, а защото то иска да яде.

Започнете с храни, които детето най-много обича. Когато седне да се храни, трябва да му потекат лигите. Първата стъпка за създаване на такова отношение е в продължение на 2–3 месеца да му сервира само любимите храни (като балансираното менюто, доколкото това е възможно) и да избягвате всички храни, които то открито отказва.

Ако детето ви не яде само дадена група храни, прочетете т. 430 до 440. Там е обяснено как една храна може да бъде заменена с друга, докато детето добие апетит към тази храна или докато то се отърси от своята подозрителност и напрегнатост при хранене.

588. Детето, което обича само ограничен брой храни. Някоя майка може да каже: „Тези деца, които не харесват само дадена храна, не са проблем. Моето дете яде само кюфтета, банани, портокали и плодов сироп. От време на време хапва филийка хляб или 1–2 лъжички грах и не докосва нищо друго“.

При такова злоядо дете храненето наистина е тежък проблем, но принципът е същият. На закуска му давайте нарязани банани и филийка хляб; на обяд – кюфте, 2 лъжички грах и един портокал; на вечеря – пак филийка хляб и банани. Давайте му и допълнително от храните, които иска. Известно време сервирайте различни комбинации от тези храни. Не му давайте сироп. Той отнема апетита на детето за по-ценни храни.

След 2 месеца детето с нетърпение сяда на масата и яде с желание. Тогава прибавяте 2 лъжички (не повече!) от храна, която някога е яло (но не такава, която то ненавижда). Не споменавайте нищо за новата прибавка. Не реагирайте, ако я остави. Опитайте да я сервира пак след 2 седмици, а междувреме опитайте с друга храна. Бързината, с която прибавяте новите храни, зависи от апетита на детето и от това, как ги възприема.

589. Не правете разлика между различните храни. Оставете детето, ако иска да си сипе 4 пъти от една и съща храна (стига тя да е пълноценна) и нито веднъж от друга. Ако не иска яденето, а желае десерта, дайте му го със съвсем спокоен вид. Ако кажете: „Няма да ти дам допълнително месо, докато не си изядеш зеленчука“ или „Няма десерт, докато не си

изядеш яденето“, вие убивате апетита му към зеленчука или към яденето и увеличавате желанието му за месо или за десерт. Резултатите са противоположни на вашето желание.

Не е желателно детето ви да се храни едностранчиво. Но ако то е злюядо и се отнася подозрително към някои храни, то най-вероятно ще прояде повече храни, ако почувствува вашето безразличие по този въпрос.

Голяма грешка от страна на родителя е да настоява злюядото дете да опита храна, която то не обича. Ако то е заставено да хапне от храна, която най-малкото го отвращава, голяма е вероятността то никога да не измени своето отношение към нея.

Това още повече намалява удоволствието при хранене, намалява и апетита му към други храни.

Никога не го карайте на следващото ядене да яде храна, която е отказало на предишното, с това само ще си навлечете неприятности.

590. Сервирайте на детето по-малко, отколкото ще изяде, а не повече. На злюядото дете сервирайте малки порции. Ако препълните чинията му, вие му напомняте колко много то ще трябва да остави и потискате апетита му. Но ако му сервирате по-малко, отколкото ще изяде, вие го насърчавате да си поиска допълнително. По този начин вие ще му съдействувате да добие правилно отношение към храната и да я желае. Ако апетитът му е много малък, сервирайте му миниатюрни порции: една чаена лъжичка месо, една лъжичка зеленчук, една хапка хляб. Когато свърши, не го питайте „Искаш ли още?“ Оставете го само да си поиска дори за това и да е необходимо в продължение на няколко дни да му давате миниатюрни порции.

591. Нека да се храни самостоятелно, трябва ли майката да храни злюядото дете. Дете, което правилно се насърчава (т. 416), започва да се храни само между 12 и 18 месеца. Но ако загрижената майка продължава да храни детето до 2 или 4 години (при това с много подканяне), проблемът няма да се разреши, ако ѝ се каже да спре. Детето вече няма желание да се храни само: то смята, че е в реда на нещата да бъде хранено. За него сега това е важна изява на любовта и загрижеността на майка му. Ако тя изведнъж спре, то се чувства наскърбено и огорчено. То е в състояние за 2–3 дни да престане да яде, но никоя майка не може да издържи толкова дълго, без да предприеме нещо. Тя започва отново да го храни, но детето вече има основания да ѝ се сърди. Ако тя отново се опита да престане да го храни, то вече знае своята сила и нейната слабост.

Детето на 2 години трябва час по-скоро да започне да се храни самостоятелно. Но привикването към самостоятелно хранене е деликатна работа, която отнема няколко седмици. Детето не трябва да остава с впечатление, че му отнемате привилегия. Детето трябва да започне да се храни само, защото то самото иска това.

Ден след ден сервирайте само любимите му храни. След като поставите чинията с яденето пред него, идете до кухнята или в съседната стая, като че ли сте забравили нещо. С всеки изминат ден се забавяйте малко повече. Върнете се и започнете да го храните, без да казвате нищо независимо от това, дали е хапнало нещо или не. Ако загуби търпение, докато сте в съседната стая и ви повика да дойдете и да го храните, озовете се веднага с приятелско извинение. То сигурно ще напредва неравномерно. След 1–2 седмици то ще бъде в състояние почти напълно да се справи с обедата само, а на следващия ден от самото начало да ви помоли да го нахраните. Изобщо не спорете по време на този процес на обучение. Ако яде една храна, не го карайте да опитва и друга. Ако детето е доволно от себе си за това, че само се е нахранило – поздравете го за това, че вече е голямо, но без излишен ентузиазъм.

Да предположим, че в продължение на една седмица вие оставяте детето само пред чинията за 10–15 минути и то не хапва нищо. В такъв случай трябва да го накарате да изгладнее. В продължение на 3–4 дни постепенно намалете наполовина количеството на храната, която му давате. Този начин би трябвало да го накара само да започне да се храни, стига да сте тактични и спокойни.

Когато детето започне редовно да изяжда самостоятелно половината си ядене, по-добре е да го насърчите да напусне масата, отколкото да го дохранвате. Няма значение, че може да е оставило някои храни. Гладът ще се изостри и скоро ще го накара да яде повече. Ако продължите да го дохранвате, то може никога да не започне да се храни напълно самостоятелно. Просто му кажете „Сигурно си се нахранило“. Ако то прояви желание да го дохраните, дайте му 2–3 лъжички и му кажете, че му стига.

След като в продължение на 2 седмици детето е започнало да се храни самостоятелно, не изпадайте в стария навик отново. Да го храните. Ако някой ден детето е уморено и ви помоли да го нахраните, дайте му няколко лъжички и му кажете, че то сигурно не е много гладно.

Нарочно подчертавам този въпрос, защото има майки, които с години са хранили децата си и когато децата започнат сами да се хранят, при първата загуба на апетит или при първата болест майките се

изкушават отново да продължат да ги хранят. Тогава трябва да се започне пак отначало.

592. Трябва ли майката да стои в стаята, докато детето яде? Това зависи от детето и от това, доколко майката може да контролира своята загриженост. Ако майката винаги е стояла при детето, докато се храни, тя не може да изчезне изведнъж, без да го разстрои. Ако тя може да бъде спокойна и общителна и да не мисли за апетита на детето, добре е да остане (независимо от това, дали и тя по същото време ще се храни или не). Ако не може да престане да се безпокои за апетита на детето и да го подканя, по-добре е да не бъде в стаята. Тя трябва да излезе тактично, а не ядосано и внезапно, като всеки ден се забавя извън стаята малко повече, така че детето да не забележи промяната.

593. Никакво разиграване на представления, никакви подкупи. Родителите в никакъв случай не трябва да разиграват представления или да подкупват детето, за да яде, напр. да му разказват приказки, при всяка хапка да обещават, че татко ще се изправи на главата си, ако детето изяде спанака. Такива увещания в даден момент могат да накарат детето да изяде няколко лъжици, но в крайна сметка те убиват апетита му. Родителите трябва постоянно да увеличават подкупа, за да получат един и същ резултат. В крайна сметка за пет хапки те трябва да разиграват уморителен едночасов водевил.

Не карайте детето да яде, за да заслужи десерта си парче шоколад или някаква друга награда. Не карайте детето да яде за леля или за мама, за да порасне, за да не се разболе и т. н. С една дума, не карайте детето да яде.

Няма нищо лошо в това майката да разкаже приказка по време на вечеря или да пусне радиото, ако това е възприето в семейството, стига да не го свързвате с това, дали детето се храни добре или лошо.

594. Не е необходимо да се угажда. От казаното дотук, че детето трябва да яде по негово собствено желание, някои родители могат да добият погрешна представа. Спомням си случая с една майка, която години се разправяше със злождата си дъщеря и на всяко хранене я подканваше, спореше с нея и я заставяше насила да яде. Когато детето стана на 7 години, майката вече разбра, че детето има нормален, но потиснат апетит и желание за добре балансирано меню, и изпадна в друга крайност. Тя стана прекалено отстъпчива. На тази възраст у детето имаше вече силно развит дух на противоречие, породен от дългата борба. Разбирайки, че майката се е примирила, то започна да ѝ се качва на главата. То напр. изсипваше цялата захарница в кашата си, наблюдавайки с края на

окоото си безмълвния ужас на майка си. Преди всяко ядене майката го питаше какво желае. Ако детето кажеше „кюфтета“, тя му поднасяше кюфтета. Като ги видеше, детето казваше: „Не искам кюфтета, искам кремвирши“. И майката тичаше да купи кремвирши.

Съществува и среден път. Вие с право очаквате детето да идва ядене навреме, да се държи прилично на масата, да се въздържа от отрицателни бележки по адрес на храната и да се храни с подобаващи за възрастта му маниери. Когато планира менюто, майката трябва да взема под внимание предпочитанията на детето, доколкото това е възможно, като има пред вид и останалите членове от семейството, или да го попита от време на време какво би желало да му приготви. Но детето не трябва да мисли, че в семейството трябва да се съобразяват само с него. Майката трябва да ограничи захарта, шоколада, сиропата, тестените и други непълноценни храни, които детето приема. Всичко това може да стане съвсем безболезнено, ако майката показва, че знае какво прави.

595. Задавяне. Едно дете, което даже след като е навършило 1 година, не може да приема други храни освен пасирани, обикновено е било хранено насила или постоянно е било подканвано. То би могло да приема и обикновена непасирана храна, но когато му я дават насила, започва да се задавя. Майките на такива деца обикновено казват: „Страшно, то може да поглъща, без да се задави цели късчета от храна, която обича. То може да погълне даже по-големи късове месо, които само отхапва от кокала“. За да се оправи едно дете, което се задавя, то преминава през три етапа. Най-напред детето трябва да се поощри да се храни напълно самостоятелно (вж. т. 416). Втората стъпка е да му се помогне да преодолее своята подозрителност към храните (вж. т. 587 до 593). Третият етап е съвсем бавно да се премине от пасирана към непасирана храна. Ако е необходимо, нека да яде пасирани храни в продължение на седмици или дори месеци, докато загуби страха си при яденето и храненето започне да му доставя удоволствие. Ако не му достави удоволствие, не му сервирайте през този период даже и мляно месо.

С други думи, детето само ще определи с каква скорост трябва да напредвате.

Някои бебета имат толкова чувствителни гърла, че се задавят и от пасирани храни. В някои случаи причината е в клисавата консистенция на храната. Опитайте да я разредите с малко мляко или вода. Или опитайте да нарежете плодовете и зеленчуците на ситно, без да ги смачквате.

ПЪЛНИТЕ ДЕЦА

596. Лечението зависи от причината на затлъстяването. Мнозина си мислят, че причината е неправилното функциониране на жлезите с вътрешна секреция, но в действителност тези случаи са много редки. Факторите, които предизвикват напълняване, са няколко: наследствеността, темпераментът, апетитът и душевното равновесие. Ако родителите и роднините на детето по двете линии са пълни хора, голяма е вероятността и то да е пълно. На спокойното дете, което не се движи много, му остават повече неизползвани калории, които се трансформират в тлъстини. Най-главният фактор е апетитът. Детето с много добър апетит което обича тестените храни, естествено ще бъде по-пълно от онова, което обича повече плодове, зеленчуци и месо. Това повдига въпроса, защо някои деца обичат големи количества висококалорийни храни. Не са известни всички причини за това, но вроденият повишен апетит на децата си проличава от самото начало. Такива деца се раждат с голям апетит и никога не го загубват независимо от това, дали са здрави или болни, дали са спокойни или разтревожени, дали предложената им храна е вкусна или не. На 2–3 месеца те са излишно дебели и остават такива по-през цялото си детство.

597. Понякога причина може да бъде и душевното състояние. Повишеният апетит, който се появява по-късно у децата, в някои случаи е резултат на нарушено душевно равновесие у детето. Това се случва напр. към седмата година при деца, които са се почувствували нещастни и самотни. В този период детето се откъсва от близката емоционална зависимост на родителите. Ако то не умее да си създаде близко приятелство с други деца, то се чувствава изоставено. Яденето на сладки и висококалорийни храни се явява донякъде като някакъв заместител на това, което му липсва. Понякога тревогите, свързани с неприятности в училището или по други поводи, карат детето да търси утеха в прекомерно ядене. Прекомерното напълняване често съпътствува пубертета. В този етап на развитие апетитът естествено се увеличава, за да се справи с бързия растеж, но в някои случаи и чувството на самотност играе роля. През този период детето става по-чувствително и по-затворено поради всичките промени, които стават с него, и това може да намали способността му да се разбира добре с другарите си.

598. Лекото напълняване е нещо обикновено между 7 и 12-годишна възраст. Не трябва да оставате с впечатлението, че всяко дете, което

напълнее, се чувствава нещастно. У много деца, включително у веселите и щастливите, съществува нормална тенденция към напълняване между 7 и 12-годишна възраст. Много малко от тях напълняват прекомерно. Повечето остават пълни през двете години на бързо развитие по време на пубертета и по-късно отслабват. Много момичета напр. без никакви усилия отслабват към 15-годишна възраст. Добре е родителите да знаят за това леко напълняване и да не се тревожат, защото децата по-късно отслабват от само себе си.

Напълняването независимо от неговите причини може да се превърне в омагьосан кръг. Колкото по-пълно е детето, толкова по-трудно му е да изпитва удоволствие от движението и игрите. И колкото е по-кратко, толкова повече хранителни вещества се натрупват и се превръщат в тлъстини. Това е порочен кръг и в друго отношение. Пълното дете, на което му е неловко да се включи в общата игра, все повече се чувствава отчуждено сред децата и те започват да му се присмиват (фиг. 26).

Фиг. 26. Не е лесно да си пълен

599. Спазването на диета е много трудно. Какво трябва да се прави с излишно пълното дете. Веднага бихте казали: „Оставете го на диета“. Това звучи лесно, но в същност не е така. Помислете си за възрастните, които искат да отслабнат и не могат да спазват диета. Детето има по-слаба воля от възрастния. Ако майката остави детето на диета, това означава, че цялото семейство трябва да бъде на диета или че пълното дете трябва да се лишава от храните, които останалите членове от семейството ядат пред него и които то много обича. Много малко са пълните деца, които са достатъчно разумни, за да смятат това за справедливо. Чувството, че към тях се отнасят несправедливо, може още повече да усили апетита им към сладките неща. Въпреки че е на диета, детето може скришом да си хапва или да си купува бонбони.

Но от казаното дотук не следва, че перспективите за диета са толкова мрачни. Тактичната майка може да направи много за премахване на съблазнителните храни около детето, без да прави голям въпрос. Тя може по-рядко да прави висококалорийни десерти. Вместо бисквити и курабийки тя може да осигури плодове за лека закуска. Тя може по-често да сервира на детето неговите любими храни, от които не се пълнее. Ако детето проявява желание да пази диета, за предпочитане е да има самостоятелен разговор с лекаря. Един „мъжки“ разговор с него може да породи у детето чувството, че то само се грижи за себе си като възрастен. Впрочем всеки по-добре приема съвети за пазене на диета от

външен човек. Детето не трябва да приема никакви лекарства за отслабване без лекарска препоръка и без редовен медицински контрол.

Тъй като прекаленото ядене е често пъти признак на самотност, най-ползвателната мярка е да проверите дали детето се чувства щастливо и доволно в къщи, в училище и сред другарите си (т. 543).

Ако независимо от вашите усилия детето остане много пълно или продължава бързо да наддава, трябва да потърсите медицинска и психиатрична помощ. Затлъстяването е сериозен проблем за всяко дете.

600. Диетата трябва да се провежда под лекарски надзор. Самоволното пазене на диета може да завърши лошо и понякога представлява опасност през юношеския период. Например група момичета решават да пазят някаква строга диета, за която са чували. След няколко дни гладът кара повечето от тях да се откажат, но едно-две от тях могат да продължат с фанатично усърдие. Понякога се случва момичетата да отслабнат много и да не могат отново да се хранят нормално. Груповата психоза във връзка с пазенето на диета като че ли събужда у момичето дълбоко отвращение към храната, което обикновено се явява последица от някой неразрешен проблем на ранното детство. Например момиче в ранния стадий на пубертета заявява: „Станала съм много дебела“, въпреки че от слабост ребрата ѝ се броят. Може би емоционално тя още не е готова да се превърне във възрастен човек и скрито се тревожи от развитието на гърдите си.

Дете, което мисли само за отслабване, трябва да се консултира с детски психиатър.

Ако вие или детето смятате, че то трябва да пази диета, консултирайте се най-напред с лекар. Причините са следните:

Първо, той ще определи дали диетата е необходима. Второ, подраствашите са много по-склонни да приемат съвета на лекаря, отколкото на родителя. Ако се реши, че трябва да пази диета, тя трябва да бъде предписана от лекаря. Той ще се съобрази с вкуса на детето и с възможностите на родителите, за да изработи диета, която е не само хранителна, но и изпълнима от дадено семейство. И трето, тъй като отслабването изтощава организма, всеки, който възнамерява да отслабва, трябва редовно да се преглежда, за да може лекарят да контролира скоростта на отслабването и здравето на пациента. Ако не е възможно осъществяването на редовен лекарски надзор, родителите на едно по-самостоятелно дете трябва да настояват ежедневно да приема следните храни: 750 мл. мляко, месо, пиле или риба, едно яйце, зеленчуци и два пъти плодове. Детето може да бъде уверено, че от приемането на разумно количество от

тези храни не се пълнее и че те са необходими за предпазването на мускулите, костите и органите на тялото от сериозно изтощение.

Висококалорийните десерти могат да се избягват без всякакъв риск за организма. Всеки пълен човек, който иска да отслабне, трябва да ги намали до минимум. При повечето хора степента на напълняване или отслабване се определя от количеството на храните, съдържащи нишесте (каши, хляб, картофи). Всяко растящо дете се нуждае от известно количество такива храни дори и когато се опитва да отслабне. Не е разумно даже и за дебелия човек да отслабва повече от половин килограм на седмица, освен ако не е под строг лекарски надзор.

ЖЛЕЗИ С ВЪТРЕШНА СЕКРЕЦИЯ

601. Смущения в жлезите с вътрешна секреция. Съществуват няколко определени заболявания на жлезите с вътрешна секреция и има някои препарати, които оказват определено въздействие върху дейността на тези жлези. Например, когато щитовидната жлеза не отделя достатъчно секрет, физическото и умственото развитие на детето се забавя. То става лениво, има суха кожа, остра коса и груб глас. Лицето му може да изглежда подпухнало. (Недостатъчната секреция на щитовидната жлеза не предизвиква напълняване). Основната обмяна на веществата, т. е. скоростта на изгаряне на храните в организма, когато е в покой, е под нормата. Подходящи дози медикаменти от щитовидната жлеза предизвикват учудващо подобрение.

Някои хора, които са чели популярни статии върху жлезите с вътрешна секреция, смятат, че всеки нисък човек, всеки бавен ученик, всяко нервно момиче, всяко пълно момче с малки полови органи страдат от нарушени функции на жлезите с вътрешна секреция и могат да се излекуват с подходяща таблетка или инжекция. Този ентусиазъм не е оправдан от това, което е известно в науката до този момент. Болестите на жлезите с вътрешна секреция се проявяват с повече от един симптом.

В много случаи, когато момчето е малко пълно в годините преди пубертета, penisът му изглежда по-малък, отколкото е в действителност, защото в сравнение с него бедрата му са много едри и подкожната мазнина може да скрива от неговата дължина. Повечето от тези момчета имат нормално полово развитие през пубертета и тогава много от тях отслабват (вж. точки 515 и 602).

Разбира се, всяко дете, чието телесно развитие се отклонява от

нормите, което изглежда неинтелигентно, нервно или в някакво друго отношение се различава от връстниците си, трябва да бъде прегледано от компетентен лекар. Но ако лекарят открие, че стойката на детето е вродена или че психическото му състояние се дължи на неприятностите в неговото ежедневие, тогава всички усилия трябва да имат за цел да му се окаже помощ в това ежедневие, а не да се търсят чудотворни медицински средства.

СКРИТИ ТЕСТИКУЛИ (КРИПТОРХИЗЪМ)

602. Скрити тестикули. При някои новородени момчета единият или двата тестикула не са в скротума (торбичка, в която тестикулите обикновено се намират), а са някъде по-нагоре, в слабините или в коремната кухина. Повечето от тези скрити тестикули слизат надолу, в скротума, след раждането. При повечето от останалите момчета те слизат по време на пубертета, който започва средно на 13-годишна възраст. Има редки случаи, при които тестикулите не слизат сами, и при тях това се дължи на някаква пречка или аномалия в развитието.

Първоначално тестикулите се образуват в коремната кухина и се придвижват надолу в скротума малко преди раждането. Те са свързани с мускули, които могат да ги дръпнат нагоре в слабините и дори в коремната кухина. По този начин тестикулите се предпазват от нараняване при удар или от одраскване в тази част от тялото. Тестикулите на много момчета се скриват при най-малкото дразнене. Дори и охлаждането на кожата при събличане е достатъчно, за да ги накара да се скрият в коремната кухина. Опипването на скротума при преглед често ги кара да се скриват. Ето защо родителят не трябва да решава, че тестикулите са скрити само затова, че не винаги се виждат. Подходящ момент да проверите дали са на мястото си е, когато момчето е във вана с топла вода, без да пипате тялото му.

Тестикули, които, макар и рядко, се спускат в скротума, не се нуждаят от лечение, защото те ще се установят там към пубертета.

Понякога се случва само единият тестикул да е скрит. Въпреки че в този случай може да се наложи лечение, няма причина за сериозно безпокойство, защото един тестикул е достатъчен за правилното развитие на момчето. То ще може да стане баща дори и ако вторият не се покаже по-късно.

Ако единият или двата тестикула на момчето не са се появили в

скротума до двегодишната му възраст, трябва да се съветвате с лекар.

Ако детето ви има скрити тестикули, не тревожете нито себе си, нито него. Важно е да не смущавате детето със загрижени погледи и чести прегледи. Много вредно е за психическото развитие на детето то да си мисли, че има някакъв дефект. Ако бъдат предписани инжекции, родителите трябва да говорят за това по начин, който възможно най-малко ще предизвика подозрение у момчето.

ЗА ПРАВИЛНАТА И НЕПРАВИЛНАТА СТОЙКА

603. Корекцията на неправилната стойка зависи от нейните причини. Правилната или неправилната стойка зависи от множество фактори. Един от тях, може би най-важният, е вродената особеност на скелета. (Вие сте виждали хора, прегърбени още от детските им години подобно на техните бащи.) Някои деца като че ли се раждат с по-слаби мускули и ставни връзки. Техните крака са със събрани колене във формата на буквата „X“ независимо от количеството витамин D, което са получили. Други деца са много сковани и в движение, и в покой. За такива деца е трудно да се отпуснат. Някои болести, като рахит, детски паралич и костна туберкулоза, оказват влияние върху стойката. Хроничните заболявания и постоянната умора (независимо от нейната причина), които предизвикват неразположение у детето, могат да го накарат да се отпусне и прегърби. Затлъстяването и силно увеличеното тегло понякога предизвикват изкривяване на гръбнака, изкривяване на коленете навътре и плоски стъпала. Необикновената височина кара стеснителния юноша да привежда главата си. Детето с лоша стойка трябва редовно да се преглежда, за да не би у него да се развие някоя болест.

Много деца се привеждат от липса на самоувереност. Това може да е резултат от непрекъснати упреци в къщи, от трудности в училището или от недостатъчно другари и развлечения. Енергичният и уверен в себе си човек проявява това в начина, по който сяда, стои прав и ходи. Когато родителите разберат каква голяма роля играят чувствата за оформянето на стойката, тогава те ще могат да постъпват по-разумно.

Естественният импулс на родителя, който иска детето му да изглежда добре, е непрекъснато да му повтаря: „Не забравяй раменете“. „За бога, изправи се“. Но детето, което се е прегърбило от непрекъснати упреци, няма да се оправи от повече забележки. Най-добри резултати се получават, когато върху стойката се работи в училище или в клиниката,

или при лекаря. Там атмосферата е по-делова, отколкото в къщи. Родителите могат много да помогнат на детето при правене на упражнения в къщи, ако то иска помощ от тях и ако те му я окажат дружелюбно. Но главната им задача е да подкрепят духа на детето, да му помогнат да се приспособи към училището, да му създадат условия за развлечения, да го накарат да почувствува своето достойно място в къщи.

БОЛЕСТИ

ТЕМПЕРАТУРА НА ТЯЛОТО

604. Коя температура е повишена и коя не. Измерването на температурата е страшилище за много майки. Те трудно разчитат термометъра. Объркват се от разликата между аксиларната (подмишнична) и ректалната температура.

По-лесно ще е някой да ви научи как да разчитате термометъра, но следното описание може да ви е от полза. Повечето термометри са обозначени по един и същ начин. Те имат дълга чертичка за всеки градус и къса за всяка десета от градуса. Нормалната температура е обозначена с червено.

Първото нещо, което трябва да се разбере, е, че телесната температура на здравото дете не е постоянно 37°C . Тя малко варира в зависимост от времето на деня и от заниманията на детето. Тя е обикновено най-ниска рано сутрин и най-висока късно следобед. Тази дневна промяна обаче е много малка. Промяната при почивка и при движение е по-голяма. Температурата на съвсем здраво малко дете може да стигне до $37,5^{\circ}\text{C}$. даже $37,7^{\circ}\text{C}$, след като е тичало. (От друга страна, $38,3^{\circ}\text{C}$ означава болестно състояние независимо от това, дали детето е тичало или не.) Температурата на по-голямото дете по-малко се влияе от движението. Следователно, ако искате да разберете дали детето има температура вследствие болестно състояние, трябва да му я измерите поне 1 час след като е било почти неподвижно или е имало спокойно занимание.

При повечето фебрилни заболявания температурата е най-висока късно следобед и най-ниска сутрин. Но може да бъде и обратно. При някои заболявания температурата остава постоянно висока. Най-чести от тях са пневмониите и една от шарките (екзантема субитум). Температура под нормалната (до $36,2^{\circ}\text{C}$) понякога се случва на края на боледуването, а също и у здрави бебета и малки деца през зимните нощи. Това не е причина за безпокойство, стига детето да се чувства добре. Всяка част от тялото има различна температура.

А сега нещо за разликата между аксиларната (подмишничната) и ректалната температура (в задния проход). Температурата, измерена в ректума, е по-висока, защото е вътрешна температура на тялото, защитено от дрехите. Температурата под мишницата е с половин градус по-

ниска от тази в ректума.

605. Термометър. Единствената разлика между оралния и ректалния термометър е във формата на резервоара с живак. Ректалният термометър има окръглен резервоар, за да не уврежда задния проход при вкарване. Оралният термометър има дълъг и тънък резервоар, за да може живакът по-бързо да се затопли в устата на детето. Скалата (деленията) на двата термометъра е съвсем еднаква и означава едно и също нещо. С други думи, термометрите не са направени, за да показват разлики в оралната и ректалната температура. Така че вие можете да използвате спокойно един чист ректален термометър за измерване на температурата в устата, както и орален термометър за измерване на температурата в задния проход, стига да го вкарате много внимателно.

Повечето термометри регистрират температурата в ректума за 1 минута. Ако някога наблюдавате термометър, поставен в задния проход на кърмачето, вие ще забележите, че з първите 20 секунди живакът се качва много бързо и почти достига делението, на което ще се спре, а след това едва пълзи нагоре. Това означава, че ако бебето се съпротивява при меренето на температурата и вие се нервирате, можете да извадите термометъра, преди да е изтекла една минута, и да добавите приблизителна представа за температурата. Температурата под мишницата се мери за 4 минути, но груба представа може да добиете след 2 минути.

606. Измерване на температурата. Преди да измерите температурата, изтърсете термометъра, за да свалите живака. Хванете здраво термометъра в горния му край (противоположния на резервоара) между палеца и показалеца. Тръскайте силно термометъра с отсечени движения. Живакът трябва да слезе поне до 36°C. Ако не слиза, значи не сте изтърсвали достатъчно силно. Докато се научите, изтърсвайте термометъра над легло или над диван. Тогава, в случай че се изплъзне от ръката ви, той няма да се счупи. Банята е най-подходящото място за изтърсване на термометъра. Ако ще мерите ректалната температура, намажете резервоарчето на термометъра с вазелин или крем. Най-доброто положение на бебето е легнало по корем в скута ви. От това положение то не може лесно да се изплъзне и краката му не ви пречат. Сложете термометъра внимателно в ректума. Натиснете го леко навътре, като оставите термометъра сам да си намери посоката. Ако го държите здраво, той може

' Термометър, с който се измерва температурата в устната кухина.
Бел. ред.

да се опре до стената на червото и да причини на детето болка. След като термометърът влезе, не го дръжте за края, защото по този

начин при раздвижане на бебето може да му причините болка. Вместо това сложете ръката си на седалището му, като леко придържате термометъра между показалеца и средния пръст, както се държи цигара. (Фиг 27).

Фиг. 27.

Може също да измерите ректалната температура, като сложите детето да легне на една страна с леко свити колена. По-трудно се намира ректумът, когато детето лежи по корем на леглото. Най-лошото положение, е, когато детето лежи по гръб. Трудно е да се доберете до задния проход и детето може неволно или нарочно да ви ритне по ръката.

След като детето навърши 1 година, от психична гледна точка е за предпочитане температурата да се мери под мишницата. Детето вече има представа за своето достойнство и сигурност. Можете да премеерите температурата му, като сложите резервоарчето на термометъра под мишницата.

Отчитането на температурата е много лесно, след като свикнете. Въртете леко термометъра, докато видите живачното стълбче. Когато съобщите температурата на лекаря, добавете „под мишницата“ или „в ректума“. Казвам това, защото някои майки смятат, че температурата под мишницата е единствено вярната. Те измерват температурата в ректума и след това сами изчисляват каква трябва да бъде температурата под мишницата. Обикновено най-подходящото време за измерване на температурата е рано сутрин и късно след обяд.

Следващият въпрос е колко дни наред да се мери температурата. Ето един пример: Детето има силна простуда с температура. Лекарят идва редовно и кара майката да мери температурата два пъти на ден. Температурата спада, детето е в процес на оздравяване, но още има лека кашлица и хрема. При последния си преглед лекарят намира, че всичко върви добре, и казва на майката да пусне детето навън, след като хремата е спряла напълно. След 2 седмици майката се обажда на лекаря и му казва, че им е омръзнало да седят в къщи. Хремата и кашлицата са минали напълно преди 10 дни, детето изглежда добре и се храни добре, но всеки следобед вдига температура 37,5°C. Както обясних по-рано, у едно подвижно дете това може и да не е повишена температура, дължаща се на неразположение. Десетте дни без разходка и тревогата на майката са били напразни. Когато температурата е под 38°C в продължение на 2 дни, забравете за нея, освен ако лекарят не ви накара да продължите да я мерите или ако детето изглежда по-зле. Не свиквайте да мерите температурата на детето, когато е здраво.

607. До идването на лекаря. Между 1- и 5-годишна възраст децата могат да вдигнат температура до 40°C (и повече) както при простуда, ангина, грип, така и при по-тежки инфекциозни заболявания. От друга страна, температурата може да не превиши 38,2°C дори при сериозно заболяване. Затова само по температурата не трябва да съдите за състоянието на детето. Но ако детето не изглежда добре, повикайте лекар.

Ако в първия ден от боледуването на вашето дете температурата му е 40°C или повече и ако не можете веднага да се свържете с лекар дори и по телефона, добре е да свалите малко температурата с влажна разтривка и аспирин – една таблетка специален аспирин за кърмачета (0,1 г – 1/4 таблетка за възрастен) под една година; две таблетки (0,2 г – 1/2 таблетка за възрастен) между 1 и 5 години, (Пазете аспирина извън до-сега на детето.)

Целта на влажната разтривка е чрез търкане да се докара кръвта до повърхността на кожата, която се охлажда при изпаряване на водата от нея.

Съблечете детето и го завийте само с чаршаф или леко одеяло. Намокрете ръката си в легенче с вода. Извадете едната ръчишка и я разтрийте леко в продължение на 2 минути, като я намокрите отново, щом изсъхне. След това отново я поставете под чаршафа. По същия начин разтрийте другата ръка, краката, гърдите, гърба. След половин час отново премерете температурата и ако не е под 40°C, разтрийте детето отново. Докато дойде лекарят, вие трябва да се стремите да поддържате температурата под 40°C, защото малкото дете, което изведнъж вдигне висока температура в първия ден от болестта, може да получи втрисане, а даже и гърч (вж. т. 700). Когато детето има висока температура и е зачервено, завийте го леко, при обикновена стайна температура може само с чаршаф. Температурата не може да спадне, ако е много завито. Естествено, ако му е студено, трябва да го завиете по-добре.

Много родители считат, че е опасна самата температура и искат да я свалят даже и да не е висока. Но температурата не е болест. Температурата е един от начините на организма да преодолее инфекцията. Промените в температурата дават възможност да се следи ходът на болестта. В някои случаи лекарят иска да свали температурата, защото тя пречи на съня на детето или го изтощава. В други случаи той не ѝ обръща внимание, а насочва вниманието си към борбата с инфекцията.

КАК СЕ ДАВАТ ЛЕКАРСТВА И КАК СЕ ПРАВИ КЛИЗМА

608. Как трябва да се дават лекарствата. Понякога е доста трудно да се даде лекарство на детето. Първото правило е да му се даде лекарството съвсем делово, някак между другото, като че и през ум не ви минава, че то може да откаже да го вземе. Ако започнете да му го давате неуверено или с много обяснения, детето ще разбере, че от него се очаква да откаже да вземе лекарството. Когато слагате лъжицата в устата му, говорете за нещо друго. Повечето малки деца отварят уста автоматично, като птичета в гнездо.

Неразтворими таблетки могат да се счукат и смесят с някоя вкусна храна, например с ябълково пюре. Размесете лекарството в една лъжичка ябълково пюре, защото детето може и да не изяде повече. Горчиви хапчета могат да се дават в лъжичка захарна вода, мед или сладко. Капки и мехлеми за очите могат понякога да се слагат по време на сън.

Когато давате лекарството с някаква течност, по-добре е това да бъде течност, която детето пие рядко (напр. гроздов сок или сок от сливи). Ако от лекарството, което сте прибавили към млякото или например към портокаловия сок, те добият странен вкус, детето може с месеци да гледа подозрително на тях.

609. Не започвайте да давате лекарства без лекарско предписание и не продължавайте да ги давате без неговите указания. Ето някои примери, които ще ви покажат защо не трябва да правите това. Едно дете имало кашлица при някакво простудно заболяване. Лекарят предписал сироп против кашлица. Два месеца по-късно детето започва пак да кашля. Майката отново взема от стария сироп, без да се съветва с лекаря. Сиропът като че ли помага в продължение на една седмица, но след това кашлицата се влошава и майката вика лекаря. Той веднага установява, че детето не е настинало, а има коклюш. Лекарят щеше да открие това една седмица по-рано, ако го бяха повикали. Детето щеше да бъде изолирано и нямаше безпричинно да излага на опасност много други деца.

Майка, която няколко пъти по един и същ начин е лекувала простудни заболявания, стомашно разстройство и главоболие започва да се чувствава специалист. Но нейният опит е ограничен. Тя няма знанията на лекар, за да може внимателно да обмисли диагнозата. За нея два различни случая с главоболие изглеждат еднакви. Но за лекаря те са различни и изискват различно лечение. Някои хора, лекувани от лекар със

сулфамиден препарат или с антибиотик, се изкушават отново да го вземат при подобни признаци. Те смятат, че той дава чудесен резултат, лесно се приема и от миналия път те знаят неговата дозировка, тогава защо не?

Понякога при употреба на тези лекарства се получават тежки реакции – повишаване на температурата, изриви, анемия, кръвоизлив от бъбреците, запушване на пикочните канали. Тези усложнения за щастие са редки, но вероятността да се случат е по-голяма, ако лекарствата се използват често и неправилно. Ето защо те трябва да се дават само тогава, когато лекарят реши, че опасността от болестта и вероятната полза от лекарството са по-големи, отколкото рискът при лечението.

Слабителните средства не трябва да се използват в никакъв случай (особено при болки в корема), без да се съветвате с лекар. Някои хора имат погрешната представа, че честа причина за коремните болки е запекът, и искат най-напред да дадат слабително средство. Причините за болките в корема са многобройни (вж. т. 689–691). Някои от тях, като апендицит и чревна непроходимост, се влошават от слабителното средство. И тъй като вие не можете да бъдете сигурни в причината за коремните болки у вашето дете, опасно е да му се дава слабително средство.

610. Клизми и супозитории. Когато детето изведнъж получи запек, особено ако е болно, лекарите понякога предписват клизма или супозитории. По време на някои болести тези средства са по-безопасни от слабителните, приемани вътрешно, защото те не предизвикват повръщане и не дразнят тънките черва. Лекарят може да предпише клизма за облекчаване на болките, причинени от газове, както при колики през първите 3 месеца след раждането или след операция.

Родителят не трябва да прави клизма или да слага на детето супозиторий при запек, при заболяване или при болки, докато лекарят не е поставил диагноза и не е предписал лечение. Особено важно е при склонност към запек да не се прибегва редовно до клизма и супозитории, защото те насочват мислите на детето към ануса и червата му.

При запек супозиторият се поставя навътре в задния проход, където се разтваря. Той съдържа леко дразнещо вещество, което привлича влагата и стимулира ходенето по голяма нужда. Понякога ходенето по нужда у бебето може да се стимулира, като се сложи в ануса му намазан с вазелин или с крем термометър и се подържи две минути. Прибягвайте към този начин само по лекарски съвет. Ако го използвате постоянно при запек или при приучване към ходене в гърне, могат да се получат нежелателни резултати.

Лекарят ще ви каже как да пригответе клизмата. Сапунена клизма се прави, като се бърка парче мек тоалетен сапун във водата, докато тя леко помътнее. Сапунената клизма малко дразни червата и затова не се назначава за кърмачетата. Клизмата може да се приготви с половин чаена лъжичка сол или с една лъжичка сода за хляб, прибавена към четвърт литър вода с температура около 37°C. Количеството вода за малко бебе е 120 г, за едногодишно 240 г, за петгодишно – 500 г.

Поставете мушама на леглото и я покрийте с кърпа. Поставете детето върху нея легнало на една страна с вдигнати нагоре крака. Гърнето трябва да ви е под ръка.

За деца в кърмаческата и ранната възраст е най-подходящо да използвате гумено балонче. Напълнете го така, че да не остава въздух. Намажете наконечника с вазелин, крем или сапун; внимателно го вкарайте на 3 до 5 см. Бавно стискайте балончето. Колкото по-бавно вкарвате водата, толкова по-малка е вероятността да е неприятно на бебето и да изхвърли наконечника. Червото се свива и отпуска на вълни. Ако почувствувате по-силна съпротива, по-добре почакайте, докато „подаде“, вместо да стискате балончето по-силно. Но бебето е готово да изхвърли всичко, което почувствува вътре в ануса си, така че вие можете да не успеете да вкарате много вода.

След като извадите наконечника, стиснете седалището на детето, за да може водата да се задържи няколко минути и да се размекнат изпражненията. Ако водата не излезе до 15–20 минути или ако заедно с нея не излязат много изпражнения, можете да повторите клизмата. Няма опасност от това, че водата е останала вътре.

При по-голямото дете, което има желание да помогне, можете да използвате иригатор (съд за води, от който излиза гумен маркуч, завършващ с твърд гумен наконечник). Не дръжте съда по-високо от 30 до 60 см над нивото на ректума (височината определя налягането). Най-ниското ниво, при което водата бавно влиза, предизвиква най-малко неприятни усещания и дава най-добри резултати.

ГРИЖИ ЗА БОЛНОТО ДЕТЕ

611. То лесно може да се разглези. Когато едно дете е наистина болно, вие сте склонни да му отделите специални грижи и внимание не само от практически медицински съображения, но и защото ви е жал за него. Вие нямате нищо против често да му пригответе питиета и храни и

даже да оставите настрана питието, което не иска, и веднага да му направите друго. Вие с радост му купувате нови играчки, за да е щастливо и спокойно. Вие често и съчувствено го питате как е.

Детето бързо свиква с това ново положение в къщи. Ако болестта го прави раздразнително, то по цял ден може да вика майка си и да я тероризира.

За щастие поне 90% от детските болести минават за няколко дни. Щом майката престане да се тревожи, тя престава да задоволява и капризите на детето. След 2 дни, изпълнени с дребни сблъсквания, всичко се нормализира.

Но ако детето се разболее за по-дълго или болестта заплашва да се повтори и ако родителите лесно изпадат в паника, атмосферата на прекалена загриженост може да се отрази зле върху психиката му. Детето възприема загрижеността на околните и може да поиска да се налага. Ако е прекалено деликатно, за да прави това, то просто може да стане раздразнително и лесно възбудимо, като разглезен актьор. То лесно се научава да изпитва удоволствие от това, че е болно и че го съжалявате. Неговият стремеж към самостоятелност отслабва като мускул, който малко се използва.

612. Осигурете занимания на детето и не му позволявайте да капризничи. Разумно е родителите да нормализират живота около болното дете възможно най-скоро. На практика се имат пред вид някои дребни неща, като да влизате при него с дружелюбен и спокоен, а не разтревожен израз на лицето; да го питате как е с тон, който не допуска отрицателен отговор, и да го питате само веднъж на ден. Когато от опит разберете какво му се яде, сервирайте го непринудено. Не го питайте плахо дали му харесва, нито пък го хвалете прекомерно за това, че е хапнало малко. Избягвайте да го насилвате, освен ако лекарят не сметне това за необходимо. Апетитът на болното дете се разваля от насилване по-бързо, отколкото у здравото.

Когато скача в леглото, по-добре му кажете да стои мирно, за да оздравее по-скоро, отколкото да го предупреждавате, че болестта му може да се влоши. Още по-добре е по-малко да разговаряте с него на тази тема и да се постараете да намерите някое друго занимание за детето.

Ако ще купувате нови играчки, потърсете такива, които ще го накарат да се занимава без вашата помощ и да използва своето въображение (напр. кубчета, строителен материал, принадлежности за шев или бродирание, нанизване на маниста, рисуване, моделиране, събиране на марки! (фиг. 28). Такива занимания задържат вниманието му задълго,

докато другите красиви играчки бързо му омръзват и само изострят апетита му за нови подаръци. Давайте новите играчки една по една. Съществуват и много други занимания, като изрязване на картинки от стари списания, правене на албум от изрезки, шиене, дялане, правене на ферма, град или кукленска къща от картон и лепило.

Ако се налага детето да лежи по-дълго време, но състоянието му е достатъчно добро, осигурете му учител или някой член от семейството, който да започне да го занимава с уроците му всеки ден по един час.

Както всеки човек и детето понякога иска компания. Вие можете да вземете участие в някои от неговите занимания или да му четете. Но ако то иска все повече и повече внимание, не влизайте в пререкания и не правете пазарлъци. Нека то да знае кога точно ще бъдете при него и кога ще бъдете заети другаде. Ако болестта му не е заразна и ако лекарят позволява, редовно канете други деца да играят и да се хранят заедно с него.

С една дума, при дадени обстоятелства детето трябва да води колкото се може по-нормален живот, като се очаква от него прилично държание към останалите членове от семейството, като избягвате обезпокоените погледи, тревожните разговори и мисли.

АКО НА ДЕТЕТО ПРЕДСТОИ ДА ПОСТЪПИ В БОЛНИЦА

613. Как да му помогнем. Трудно е да се препоръча най-подходящият начин за завеждане и настаняване на детето в болница. Обикновено това е свързано със заболяване или риск, които тревожат родителите.

Между 1 и 3 години детето най-трудно преживява раздялата с родителите. Когато остане само след настаняването му в болницата и след всяко посещение, то изпитва чувството, че ги е загубило завинаги. Между посещенията то се чувства потиснато. Когато родителите дойдат да го видят, то изразява своя мълчалив упрек с отказ да ги поздрави отначало.

След 3-годишна възраст детето повече се страхува от това, което ще му се случи, страхува се от болка, изпитва страх от неприятни за него манипулации. Не е правилно родителите да обещаят, че в болницата всичко ще върви по мед и масло, защото, ако му се случи нещо неприятно, детето губи доверие у родителите си. От друга страна, ако му се каже всичко неприятно, което би могло да му се случи, то ще страда

повече от очакването, отколкото при самата процедура.

Много важно е родителите да проявят максимум спокойствие и увереност, на които са способни, без да прекаляват, за да не изглежда всичко фалшиво. Когато на детето предстои за първи път да постъпи в болница, то се мъчи да си представи всичко, страхувайки се може би от най-лошото. Родителите по-добре могат да го успокоят, като му опишат болничния живот, а не като спорят с него дали ще боли малко или много. Можете да му разкажете как сестрата ще го буди сутрин, как ще го мие в леглото, как ще му носят яденето на табла, как ще ходи в подлога вместо в тоалетната и как ще може да повика сестрата, ако има нужда от нещо. Можете да му разкажете за часовете за игра и за дните за посещение, за другите деца, които ще му правят компания в отделението.

Ако детето ще бъде в самостоятелна стая, можете заедно да решите кои играчки и книги да вземе и дали има в къщи малко радио, което би могло да вземе, или ще трябва да потърсите такова назаем от някой приятел. То ще бъде заинтригувано от електрическият бутон за повикване на сестрата.

По-добре е да разказвате за всекидневните, по-приятни страни от болничния живот, защото и в най-тежкия случай детето ще прекарва по-голяма част от времето си в забавления. Разкажете му и нещо за лечебните процедури, но нека детето да разбере, че те са само една малка част от болничния живот.

Ако ще му оперират сливиците, можете да му разкажете как ще му сложат маска на лицето, през която ще диша, докато заспи. След 1 час ще се събуди и гърлото ще го боли (както миналата зима, когато е боледувало от ангина) и вие ще бъдете там, ако това наистина ще бъде така, или че ще идете да го вземете на следващия ден.

614. Дайте му възможност да ви каже какво го тревожи. Много по-важно е, вместо да разказвате на детето за болницата, каквото ви хрумне, да му дадете възможност да ви задава въпроси и да ви каже как то си представя болницата. Малките деца виждат тези неща по начин, който и през ум не би минал на възрастния. Например те често си мислят, че трябва да лежат в болница или да ги оперират, защото са били непослушни – не са си носили ботушките, не са лежали, когато са били болни, или са се държали неприлично с други членове на семейството. Те могат да си представят, че трябва да им разрежат гърлото, за да им извадят сливиците, или че трябва да им отрежат носа, за да им извадят третата сливица. Така че нека детето ви спокойно да задава въпроси, а вие бъдете готови за странните му страхове и се опитайте да го успокоите.

615. Кажете му предварително. Ако знаете предварително, че детето трябва да постъпи в болница, възниква въпросът, кога да му съобщите това. Ако не е узнало предварително, по-добре е да кажете на малкото дете само няколко дни, преди да постъпи в болницата. Няма смисъл да се тревожи седмици преди това. Но на едно разумно 7-годишно дете е по-добре да се каже няколко седмици предварително, особено ако то вече има някакви съмнения. Независимо от възрастта в никакъв случай не лъжете детето и когато го водите в болницата, никога не го заблуждавайте, че отивате другаде.

Ако предстои детето да бъде оперирано и имате възможност на избор, добре е да поговорите с лекаря относно упойката и анестезиолога. От това, как детето ще приеме упойката, зависи дали ще се разстрои психически при операцията или ще я прекара добре. Обикновено някои от анестезиолозите в болницата вдъхват доверие у децата и им слагат упойка, без те да се страхуват. При възможност от голямо значение е да се възползвате от услугите на такъв анестезиолог. В някои случаи има възможност за избор и на упойващото средство, което е от значение за детето от психическа гледна точка. Общо взето, детето по-малко се плаши от газ, отколкото от етер, който по-трудно се вдишва. Упойващото средство, което се слага с малка клизма (в ректума), още преди да се отпрати детето към операционната, го плаши най-малко, но от медицинска гледна точка не е подходящо във всички случаи. Естествено лекарят е този, който в крайна сметка ще реши, но ако той смята, че има две еднакво добри средства, тогава много внимателно трябва да се обсъди и психическият фактор.

616. Часовете за посещения в болницата повдигат специални въпроси. Като види родителите си малкото дете, си спомня колко много са му липсвали. Когато си тръгват и дори по време на цялото посещение то може сърцераздирателно да плаче. Родителите сигурно ще добият впечатление, че то е нещастно през цялото време. В същност малките деца, въпреки че са болни или че лечението не е много приятно, в отсъствие на родителите си учудващо добре се приспособяват към болничния живот. Не искам да кажа, че родителите не трябва да идват. Детето получава чувството за безопасност от тези посещения, въпреки че го разстройват. Най-добре е родителите да бъдат колкото се може по-весели. Ако те изглеждат загрижени, детето също се тревожи.

ХРАНЕНОТО ПО ВРЕМЕ НА БОЛЕСТ

Диетата при стомашно разстройство е разгледана в т. 299.

617. Хранене при простудно заболяване без повишение на температурата. Лекарят ще ви каже как да храните детето при всяко едно от неговите заболявания, като взема пред вид характера на болестта и вкуса на детето. Тук са изложени някои общи положения, които могат да ви ползват, когато не можете да прибегнете до медицинска помощ.

Храненето по време на лека простуда без температура може да бъде съвсем нормално. Но дори и при лека настинка детето може да загуби част от апетита си, защото седи в къщи, защото не се движи както обикновено и се чувства малко неразположено и защото поглъща отделящите се от носоглътката секрети. Не го карайте да яде повече, отколкото иска. Ако яде по-малко от обикновено, давайте му повече течности. Нека да пие колкото иска. Някои хора смятат, че колкото повече течности се поемат, толкова по-добре е за лечението. Но ползата от прекалено много течности не е по-голяма.

618. Хранене по време на температура (съвети, докато успеете да се консултирате с лекар). Когато у едно дете, болно от настинка, от грип, ангина или от заразна болест, температурата се повиши над 38,8°C. в началото то обикновено губи апетит, особено за твърди храни. През първия и втория ден на температурата му давайте само течности на всеки половин-един час, когато е будно. Най-подходящи са портокаловият сок, ананасовият сок и обикновената вода. Не забравяйте водата. Тя няма хранителна стойност, но за момента това не е важно. Именно затова тя често пъти най-много се харесва на болното дете. Другите течности зависят от вкуса на детето и от болестта му. Някои деца обичат сокове от грейпфрут, от сини сливи, от круши, от грозде, лимонада, слаб чай със захар. По-големите деца обичат различни газирани напитки. Кокаколата съдържа малки количества кофеин, който действа стимулиращо и не трябва да се пие в последните 2 часа преди лягане.

За млякото е трудно да се каже. Болното бебе обикновено пие повече мляко, отколкото каквото и да е друго. Ако не го повръща, значи храненето е правилно. По-голямото дете може да не иска мляко или да го повръща. Давайте му мляко, ако детето иска и го понася добре. При температура над 38,8°C млякото става по-лесно смилаемо, ако се обезмасли (да се отлее събраният се отгоре каймак).

Когато повишението на температурата продължи, след първите 1–2

дни апетитът на детето може малко да се увеличи. Ако въпреки високата температура детето е гладно, то може да яде по-леки храни, като препечен хляб, бисквити, каша, крем, желе, извара, сладолед, ябълково пюре, рохки яйца.

Храни, които обикновено са трудно смिलाеми при повишение на температурата, са зеленчуците (варени или сурови), месото, пилешкото, рибата, мазнините (масло, маргарин, сметана). Но в своите експерименти върху храненето д-р Клара Дейвис установи, че когато започнат да оздравяват (след спадането на температурата), децата искат месо и зеленчуци и ги понасят добре.

Едно правило, по-важно от всяко друго, е: болното дете да не се насила да яде онова, което не иска, освен ако лекарят специално нареди. В противен случай храната ще бъде повърната, ще предизвика разстройство или ще направи детето злядо.

619. Хранене на дете, което повръща (съвети, докато успеете да се консултирате с лекар). Много болести предизвикват повръщане, особено в началото, когато температурата е повишена. Храненето зависи от много фактори и трябва да бъде предписано от лекаря. Но ако не можете веднага да се свържете с него, можете да следвате тези съвети. Детето повръща, защото вследствие на болестта функцията на стомаха се урежда и той не може да се справи с храната.

Добре е да се даде пълна почивка на стомаха поне за 2 часа след повръщането. След това, ако детето иска, можете да му дадете 10–15 г вода. Ако не я повърне и иска още, след 15–20 минути можете да му дадете още 20–30 г. Ако продължава да иска, увеличавайте постепенно количеството до половин чаша (120 г). Ако до този момент не е повърнало, можете да опитате да му дадете малко портокалов или ананасов сок или газирано питие. През първия ден не давайте повече от половин чаша наведнъж. Ако са минали няколко часа от повръщането и детето иска да яде, дайте му гризина, малко каша или ябълково пюре. Ако иска мляко, трябва да го обезмаслите.

Ако отново повърне, бъдете по-строги. Не му давайте нищо в продължение на 2 часа и след това започнете с една чаена лъжичка вода или натрошен лед. След 20 минути му дайте 2 чаени лъжички. Съвсем внимателно увеличавайте количеството. Ако няколко часа след повръщането детето все още не иска да пие, не му предлагайте нищо. То със сигурност ще повърне. Трябва да се внимава много, защото при всяко повръщане детето изхвърля повече, отколкото е поело.

Повръщането, предизвикано от заболяването, може да не продължи

след първия ден, въпреки че температурата продължава.

Когато при повръщане детето силно се напъва, в изхвърлената храна понякога има малко кръв. Това само по себе си не е опасно.

620. Не претоварвайте детето с храна в края на заболяването. Ако няколко дни детето има повишена температура и почти не иска да яде, естествено е, че то бързо ще отслабне. Когато това се случи с детето за първи път, майката е обезпокоена. След окончателното спадане на температурата, когато лекарят каже, че детето може вече да се храни нормално, майката бърза отново да го охрани. Но често се случва детето да отказва храната, която му се поднася. Ако майката го насилва ден след ден, апетитът му може никога да не се възвърне.

Такова дете не е забравило да яде, нито е отслабнало дотолкова, че да не може да яде. При окончателното спадане на температурата заболяването му не е напълно преминало и все още оказва влияние върху стомаха и червата. При вида на първите храни неговата храносмилателна система го предупреждава, че още не е готова за тях.

Отвращението към храната на още нездравялото дете, ако то бъде насилвано да яде, се засилва много по-бързо и по-лесно, отколкото на здравото. Няколко дни са достатъчни, за да го направят злоядо за дълго време.

Щом като стомахът и червата се оправят от болестта и могат отново да приемат храна, детето изведнъж много огладнява. Този непрекъснат глад обикновено трае 1–2 седмици и детето яде много, докато навакса загубеното. Понякога детето може да иска още храна два часа след обилно ядене. След 3-годишна възраст детето може да си поиска храните, от които изгладнелият му организъм се нуждае най-много.

Към края на болестта родителите трябва да дават на детето да пие и да яде само това, което то иска, без да го подканват, и търпеливо, но с увереност да чакат то да си поиска още. Ако след една седмица апетитът му не се е възвърнал отново, трябва да се консултирате с лекар.

ПРОСТУДНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

621. Вирусите – причинители на простудните заболявания, и бактериите, които причиняват усложнения. Вашето дете вероятно ще прекара десет пъти повече простудни заболявания, отколкото всички други болести, взети заедно. В настоящия момент ние нямаме изчерпателни познания върху простудните заболявания. Простудните заболявания се

причиняват от филтруеми вируси. Те са толкова малки, че могат да преминат (да се филтрират) през негледжосан порцелан и не се виждат с обикновен микроскоп. Счита се, че някои вируси причиняват само леко простудно заболяване с отделяне на бистра секреция на носа и може би известно дразнене на гърлото. Ако нищо друго не се случи, вирусната инфекция преминава за около 3 дни. Но много често се случва и нещо друго. Вирусът намалява устойчивостта на организма така, че започват да действуват други, по-опасни бактерии, като стрептококи, пневмококи и инфлуенчни бацили. Те

¹ Названията „простудни заболявания“, „грипоподобни заболявания“ или „настинка“, които се употребяват у нас, в същност представляват вирусни или вирус но-бактериални инфекции на дихателните пътища и се проявяват с хрема, кашлица със или без повишение на температурата и общо неразположение. Охлаждането в някои случаи играе роля само на благоприятстващ фактор. (Бел. ред.)

причиняват т. нар. вторична инвазия. Тези обикновени бактерии често пъти живеят в носоглътката на здрави хора през зимните и пролетните месеци, но не увреждат човешкия организъм поради неговата естествена устойчивост. Но след като вирусите-причинители на инфекции на дихателните пътища, са намалили резистентността на организма, тези бактерии имат възможност да се размножават и разпространяват, като причиняват бронхит, пневмония, отит (възпаление на ушите) и синусит. Ето защо трябва да се полагат повече грижи за детето, което има обикновена настинка.

Най-добрият начин да се предпазим от простудно заболяване е да стоим по-далеч от заболели хора.

622. Устойчивост към простудни заболявания. Много хора си мислят, че са по-склонни към простудни заболявания, когато са уморени или настинали, но това не е доказано. Човек настива по-малко, когато е закален чрез редовно излизане навън в студено време. Когато излезе навън, чиновникът настива много по-лесно, отколкото един човек на физическия труд. Ето защо през зимата децата от всички възрасти трябва да прекарват ежедневно по няколко часа на открито и да спят на студено. По тази причина, когато са навън, те не трябва да се обличат прекомерно, нито пък да се завиват с много завивки в леглото.

Силно затопленият и сух въздух в къщи през зимата пресушава лигавицата на носа и гърлото и това може да намали устойчивостта към инфекцията. Въздухът е прекалено сух, ако температурата в стаята е 24°C. Много хора се опитват да овлажнят въздуха, като поставят съдове

с вода по радиаторите, но този метод е безполезен. За да се запази достатъчно влага в стаята през зимата, температурата трябва да бъде под 21°C (20°C е подходяща температура); тогава не трябва да се тревожите за влажността на въздуха. Купете си точен стаен термометър. Поглеждайте го по няколко пъти на ден и намалявайте отоплението, ако температурата превиши 20°C. Отначало това ще бъде неприятно задължение, но след няколко седмици вие ще привикнете към тази температура и ще ви е неприятно в по-топла стая.

Какво влияние има храненето върху устойчивостта на организма към простудни заболявания? Естествено всяко дете трябва да получава разнообразна и добре балансирана храна. Но няма доказателства, че ако такова дете яде повече от една храна, отколкото от друга, то ще боледува по-рядко от простуди.

Какво да кажем за витамините? Вярно е, че човек, който приема нищожно малки количества витамин А, е по-склонен към простудни заболявания и към други инфекции. Но няма такава опасност за деца, които получават разнообразна храна, защото витамин А се съдържа в изобилие в млякото, маслото, яйцата, зеленчуците.

Смята се, че детето, което има рахит (поради недостиг на витамин D е по-склонно към усложнения при инфекции на дихателните пътища (напр. бронхит). Но ако детето няма рахит и получава достатъчно витамин D, няма основание да се смята, че то ще прекара по-малко простудни заболявания, ако му се дава повече витамин D. Храната трябва да съдържа достатъчно количество витамин С (вж. т. 421).

623. Възрастта има значение за честотата на простудните заболявания. Децата между 2 и 6-годишна възраст боледуват от повече простудни заболявания, които траят по-дълго и водят до повече усложнения. След 6-годишна възраст техният брой намалява и те минават по-леко. 9-годишното дете боледува два пъти по-малко от 6-годишното, а 12-годишното – два пъти по-малко от 9-годишното. Това трябва да успокои родителите на малкото дете, което е „вечно“ болно.

624. Психологическият фактор при простудните заболявания. Психиатрите са убедени, че някои деца и възрастни са много по-склонни към простудни заболявания, когато са напрегнати или потиснати. Спомням си един случай с 6-годишно момче, което се притесняваше, че не може да се справи с четенето. В продължение на няколко месеца то имаше кашлица всеки понеделник. Може би си мислите, че се е преструвало. Но това не беше толкова просто. Това не беше суха пресилена кашлица, тя беше истинска, плътна. С всеки изминат ден тя намаляваше и в

петък съвсем изчезваше, но в неделя вечерта или в понеделник сутринта тя отново се появяваше. В това няма нищо загадъчно. Ние знаем, че ръцете на някои хора са студени и потни, когато са нервни, спортистът може да получи стомашно разстройство преди състезания. Напълно възможно е нервността да пречи на циркулацията в носа или гърлото, така че бактериите да имат по-добра възможност да се развият там.

625. Контакт с други деца. Друг фактор, който оказва влияние върху количеството на простудните заболявания, прекарани от едно дете, е и броят на децата, с които играе, особено в къщи. Единствено дете, което живее в някоя изолирана ферма, прекарва много по-малко простудни заболявания, защото няма от кого да се заразява. От друга страна, децата в детската градина или основното училище боледуват много, въпреки че училището грижливо отстранява всяко дете с признаци на простудно заболяване. Изглежда, че човек може да предава заразата поне един ден, преди да са се появили у него симптоми на заболяването, а понякога той е носител на бактерии и предава заразата на други хора, без самият той да се разболява. Има и някои щастливи деца, които много рядко страдат от простудни заболявания независимо от това, колко болни има около тях.

626. Може ли да се спре предаването на заразата в семейството. Повечето от внесените в къщи простудни заболявания се предават и на малките деца (макар и в лека форма), особено ако жилището е малко и всички използват едни и същи помещения. Причинителите на простудни заболявания се предават не само чрез кихане и кашляне, а изпълват въздуха в стаята от самото дишане на болния човек. Опитите са показали, че носенето на маска от марля, която закрива носа и устата, задържа само малка част от микробите, които се намират във въздуха. Всичко това означава, че ако майката носи маска или се опитва да държи малките деца на разстояние, тя не може да бъде сигурна, че ще ги опази. Бебетата много по-малко боледуват от простудни заболявания, но все пак майката не трябва да киха, кашля и диша направо в лицето на бебето. Когато подава на бебето чаена лъжичка, гумен биберон и други, които то поставя в устата си, тя трябва да измива ръцете си със сапун, за да предотврати предаването на големи количества бактерии.

При специални обстоятелства си струва да се направят усилия да се запази бебето или малкото дете, което е слабичко или много податливо на тези заболявания. Това може да се осъществи, ако домът е голям, така че детето да бъде настанено в отделна стая със затворена врата и да има един здрав възрастен човек, който да се грижи за него. За

предпочитане е този възрастен, който е в контакт с останалите членове от семейството, да не спи в стаята на детето и да не стои там без нужда.

Ако се съмнявате, че някой външен човек има простуда или друго заболяване, не го пускайте в къщи. Ако срещнете такъв човек навън, дръжте детската количка на 2 метра от него. Обяснете му, че лекарят е препоръчал да пазите бебето от хора с настинка.

А какво трябва да се прави в случай на хронически хреми или синусити. Ако човек страда от такова заболяване повече от 2 седмици, може да не се изолира от бебето, но той трябва редовно да мие ръцете си и да не диша направо в лицето му.

627. Всеки, който има хроническа кашлица, трябва да се прегледа на рентген. Всеки член от семейството, който има хроническа кашлица, трябва да се прегледа на рентген, за да види дали няма туберкулоза. Това правило е особено важно, ако в къщи има бебе или малко дете или ако очакват такова. Когато вземате жена за гледане на дете, тя трябва непременно да премине през медицински преглед и рентгеново изследване.

628. Простудни заболявания у кърмачето. Ако през първата година бебето боледува от простуда, тя протича много леко. Отначало то може да кихне няколко пъти, носът му ще потече и ще бъде запушен. Може да има и лека кашлица. Малко вероятно е да има повишена температура. Вие съжалявате, че не можете да изсекнете запушения му нос, но хремата не го дразни. Но ако носът му е запушен от гъста секреция и то не може да диша, детето може да дойде до крайно раздразнение: то се опитва да си затвори устата и се сърди, защото не може да диша. Запушеният нос най-много го дразни при кърмене – дотолкова, че понякога отказва да суче.

По-високата влажност на въздуха в стаята (т. 632) помага да се предотврати запушването на носа. При тежки случаи лекарят може да предпише капки за нос, които да се слагат преди хранене. Иначе бебето може и да загуби апетит. Обикновено простудата минава за една седмица. Понякога обаче простудата у кърмачето трае много дълго, но остава в лека форма.

Разбира се, простудното заболяване у бебето може да се влоши. То може да получи бронхит и други усложнения, но през първата година те се явяват много по-рядко, отколкото впоследствие. Ако бебето има честа, дълбока или свиреща кашлица, то трябва да бъде прегледано от лекар даже и да няма температура. Същото правило е в сила и ако при простудно заболяване бебето има болнав вид. С други думи, бебето

може да бъде сериозно болно и при нормална температура.

629. Простудни заболявания и повишена температура след 1-годишна възраст. У някои деца след първата година простудните заболявания протичат както преди, така и сега в лека форма, без температура и усложнения. Но по-често след 1-2-годишна възраст простудните заболявания у детето се проявяват по по-друг начин. Ето един типичен пример: Дете на 2 години сутринта се чувствава добре. На обяд то изглежда малко уморено и се храни с намален апетит. При събуждане от следобедния сън то е раздразнително и майката забелязва, че е горещо. Тя измерва температурата му: 39°C. Докато дойде лекарят, температурата му се повишава на 40°C. Бузите на детето са

' Във връзка с твърде широкото разпространение на вирусните инфекции през последните години и поради липсата засега на ефикасни специфични профилактични средства срещу тях у нас се обръща особено внимание върху опазването на децата (особено на новородените и кърмачетата) от контакт с болни (възрастни и деца), които имат хрема, кашлица или други прояви на възпаление (катар на дихателните пътища). Колкото по-малка е възрастта на детето, толкова по-опасни могат да бъдат усложненията дори при една наглед невинна хрема: възпаление на ушите (отит), бронхит и особено пневмония. Като основна профилактична мярка се препоръчва системно закаляване на децата още от най-ранна възраст. (Бел. ред.).

зачервени, погледът му е помътнял, но иначе то не изглежда много болно. Може да не иска да яде, но може и добре да се навечеря. Детето няма други признаци на простудно заболяване и лекарят установява само леко зачервено гърло. На следващия ден може да има леко повишена температура, но започва хрема, а понякога може да се яви и лека кашлица. От този момент нататък простудното заболяване протича в лека форма и може да продължи от два дни до две седмици.

Съществуват няколко разновидности на този типичен случай. Понякога, когато температурата се повишава, детето повръща. Това най-често става, когато майката е накарала детето да яде на обяд повече, отколкото то е искало. (Винаги се доверявайте на детето, когато отказва храната.) Понякога температурата продължава няколко дни, преди да се появят симптоми на простудно заболяване. Понякога температурата спада след 1–2 дни, без да бъде последвана от хрема или кашлица. В такъв случай лекарят нарича заболяването грип или инфлуенца. Тези термини често се употребяват, когато заболяването се проявява само с общи симптоми, като температура, обща отпадналост, а местни симптоми

– хрема или диария, липсват. Понякога вие може да сметнете, че такава едnodневна температура е израз на простуда, чието развитие е прекъснато. Един-два дни след спадането на температурата детето е съвсем добре, но ако го изведете навън в студено време, веднага започват хрема и кашлица.

Нарочно подчертавам факта, че простудното заболяване у децата над 1 година често започва с висока температура, за да не се уплашите, ако това се случи. Вие, разбира се, трябва винаги да се консултирате с лекар, когато детето се разболее и температурата му се повиши, защото понякога това може да се окаже по-сериозна инфекция.

След 5–6 годишна възраст в началото на едно простудно заболяване температурата не е много висока. Ако температурата се е повишила не в началото, а по-късно, след като се е развило простудното заболяване, това показва, че болестта се е разпространила или влошила. Това не винаги е опасно или тревожно, но лекарят трябва отново да прегледа детето и да види дали ушите, бронхите и отделителната система не са засегнати.

ГРИЖИ ЗА ДЕТЕТО С ПРОСТУДНО ЗАБОЛЯВАНЕ

630. Повикване на лекар. Трябва да извикате лекар при първото простудно заболяване на детето. Той ще реши дали трябва да дойде и да предпише-лечение. Не е необходимо да го викате за всяка лека простуда, но ако температурата се повиши над 38°C или ако простудата е по-сериозна, трябва да го повикате. (Ако установите по-висока температура посред нощ, не е необходимо да викате лекаря веднага, стига простудата да е лека. Повикайте го сутринта.)

631. Детето трябва да се държи в равномерно затоплено помещение. Охлаждането много често влошава простудното заболяване. Затова се препоръчва детето да стои в къщи и да се пази от течение, докато оздравее. В топло време това не е толкова наложително, но е желателно, особено за малкото дете. Вятърът охлажда някои части на тялото повече от други и това неравномерно охлаждане като че ли влошава простудното заболяване.

Обикновено майката чака с нетърпение детето да може пак да излиза на разходка и затова на лекарите всяка зима им се случва да чуват следната история: „Детето беше вече доста добре, а времето беше

чудесно и аз реших, че ще е добре за него да излезе. Но тази вечер кашлицата му се влоши и то се оплаква от болки в ухото“. Съществуват много примери, които показват, че охлаждането влошава простудното заболяване.

Има много деца, които не пазят стаята, когато са се простудили, и нищо сериозно не им се случва. Но това не се отнася до всички случаи. Лекарите виждат само тези, които са се влошили. Може би това ги кара да бъдат прекалено предпазливи. По-разумно е да държите предразположеното към простуда малко дете в къщи 1–2 дни след изчезването на всички простудни симптоми и след това да го пуснете навън на завет за 20–30 минути. Ако на следващия ден простудата не се повтори, можете да го пускате както обикновено. С по-голямото дете не е необходимо да бъдете толкова предпазливи.

Дали детето трябва да бъде на легло, зависи от температурата му, от неговата възраст, от тежестта на простудното заболяване, така че лекарят ще разреши този въпрос. По принцип, ако детето няма температура, не е необходимо да лежи. Но според мен за предпочитане е малкото дете отначало да лежи, особено ако простудното заболяване е по-тежко. Ако до края на втория ден простудното заболяване е все още в лека форма и температурата на детето не е повишена, можете да му разрешите да стане. Но някои малки деца плачат и викат с часове, ако ги държат в леглото. Други пък непрекъснато се развиват, скачат и ще им бъде по-топло, ако станат и се облекат. И в двата случая може би, е по-добре, ако няма повишена температура, детето изобщо да не ляга, но то трябва да стои в къщи и да се занимава тихичко.

За едно 5-годишно и по-голямо дете не е необходимо да бъде на легло, ако простудното заболяване е леко и без повишение на температурата.

Важно е как обличате детето по време на простудното заболяване. Постарайте се детето да бъде равномерно и приятно топло облечено. Ако то е седнало в леглото, облечете му лек пуловер, за да му е еднакво топло и от кръста нагоре. Надолу не го завивайте прекомерно: в топла стая едно одеяло е достатъчно. Същият принцип на равномерното затопляне трябва да се спазва и ако детето не лежи: и гърдите, и краката му трябва да са еднакво затоплени. (Въздухът е най-хладен и най-голямо течение става близко до пода.) Най-добре е детето да носи комбинезон, дълги чорапи или чорапогашник.

Температурата в стаята, където играе детето, може да бъде около 22°C (за разлика от нормалната 20°C, когато е здраво). През нощта

стаята трябва да бъде също приятно топла. Прозорците трябва да са затворени. Тогава няма опасност от течение и от охлаждане, ако детето се развие. Студеният въздух укрепва организма на здравото дете, но при простудно заболяване охлаждането може да бъде опасно. Ако се безпокоите, че в стаята ще стане много задушно, можете да оставите вратата отворена или да проветрите за 1–2 минути.

632. Ако в стаята е много топло, овлажнявайте въздуха. Понякога лекарят препоръчва овлажняване на въздуха в стаята по време на простудно заболяване. Влагата успокоява възпаления нос и гърло. Това е особено полезно при лекуване на суха кашлица и круп. Овлажняването не е необходимо в топло време, когато стаята не се отоплява.

Съществуват няколко начина за овлажняване на въздуха. Има специални електрически овлажнители, които могат да изпаряват над половин литър вода на час. Ако не можете да се снабдите с такъв, сложете в стаята тенджерата или чайник да ври на котлон. Дъното на съда трябва напълно да покрива реотана, за да може цялата топлина да отива за образуването на пара. Предупреждение: врящата вода трябва да бъде на такова място, че детето да не може да стъпи в нея или да я изсипе върху себе си. Този начин е опасен, ако детето може да излезе от кревата си, освен ако вие сте в стаята през цялото време или ако е достатъчно голямо, за да се пази. Котлонът не трябва да се оставя включен, след като всички си легнат, за да не причини пожар.

Ако отоплението е с радиатор, сложете на радиатора и на пода по един леген с вода. Затиснете единия край на хавлия в горния леген, а другия край натиснете в долния леген. При това хавлията трябва да покрива възможно по-голяма част от радиатора.

Стаята може да се овлажни и като се простре мокър чаршаф на въже, но той ще ви пречи и ще се оежда на пода.

633. Капки за нос. Лекарят може да предпише капки за нос. Общо взето, те са два типа. Съществуват слаби антисептични капки, които убиват бактериите. Тяхното действие е ограничено, защото могат да убиват само бактериите на повърхността. Към другия тип принадлежат разтворите, които свиват набъбналата възпалена лигавица на носа, облекчават дишането през носа и оттичането на слузната и гнойната секреция. Главното неудобство на тези капки е, че след като тъканите се свият, настъпва реакция, при която те отново се разширяват и носът се запушва още повече. При честа употреба тези капки дразнят лигавицата. Този тип капки са полезни в три случая. Първият е, когато бебето се дразни от запушения нос, не може да суче и сънят му се нарушава.

Вторият е, когато носът е пълен с гъста жълта секреция, която не изтича сама. Тя се явява в късния стадий на силно простудно заболяване или при синусит. Третият е, когато лекарят иска да възстанови проходимостта на Евстахиевата тръба, която свързва ухото с гърлото, при възпаление на ухото.

Капките действуват много по-ефикасно, ако навлязат в задните и в горните носни ходове. Изчистете секретцията от предната част на носа. След това сложете детето да легне по гръб на леглото с наклонена назад глава. Сложете капките и го задръжте в това положение за половин минута, докато капките проникнат навътре.

Капките трябва да се употребяват само по лекарско предписание и при интервали от 4 часа, не по-често. Не ги употребявайте повече от една седмица, освен ако лекарят ви нареди. Един недостатък на капките е, че повечето от малките деца се съпротивяват срещу тях. Само в някои отделни случаи капките са дотолкова полезни, че се налага да се поставят независимо от това, че се разстройва детето.

Съществуват и някои препарати за мазане на гърдите. Целта е да се стимулира кожата на гърдите и да се облекчи кашлицата или да се помогне на хремата, като се вдишват ароматични масла. Няма доказателства за ползата от такова лечение, но ако помага, може да го прилагате.

634. Лекарства против кашлица. Те не могат да излекуват простудно заболяване, в смисъл да унищожат неговите причинители. Те само успокояват трахеята, така че детето кашля по-рядко, и облекчават отделянето на храчки. Човек с възпаление на трахеята или бронхите трябва от време на време да кашля, за да изхвърля слузната или гнойната секреция. Лекарят предписва лекарство против кашлица, ако тя е толкова честа и преуморява човека, пречи на съня му и дразни гърлото. Всяко дете или възрастен, ако много кашля, трябва да бъде под наблюдение на лекар; единствено той може да предпише подходящо лекарство против кашлица.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УШИТЕ

635. Леко възпаление на ушите се среща често у малките деца.

Някои деца почти при всяко простудно заболяване получават възпаление на ушите, други – никога. През първите 2–4 години ушите се възпаляват много по-често. Впрочем при повечето простудни заболявания на тази възраст има и леко възпаление на ушите, но то обикновено

не се проявява.

Обикновено възпалението на ухото се засилва няколко дни след началото на простудното заболяване и едва тогава започва да причинява болка. След като детето навърши 2-годишна възраст, то казва какво го боли. Бебето може да си търка ухото или само да плаче пронизително в продължение на няколко часа. Може да има, а може и да няма повишена температура. На този етап лекарят ще открие само леко възпаление на горната част на тъпанчето. Това не е абсцес. Обикновено такова леко възпаление на ухото се подобрява след неколкодневна почивка в топла стая дори и без специално лечение. Но понякога, особено ако от самото начало е имало повишение на температурата и ако не се започне лечение, след няколко дни се развива гноен възпаление (гноен отит).

При своевременно лечение със съвременни лечебни средства много рядко обикновеният отит преминава в гноен, а мастоидитът е рядкост.

Всеки път, когато детето има болки в ушите, трябва още същия ден да повикате лекар, особено ако температурата е повишена. Лечението е много по-ефикасно в ранния стадий на заболяването.

Какво трябва да направите за успокояване на болката, ако не можете веднага да се свържете с лекар? В известна степен помага затоплянето на ухото с грейка или електрическа възглавничка.

Понякога още в началото на възпалението на ухото се случва тъпанчето да се пробие и да изтече рядка гной. Можете да намерите жълти петна по възглавницата, без изобщо детето да се е оплаквало от болка и без да е имало повишена температура. Но обикновено тъпанчето се пробива едва няколко дни, след като абсцесът се е развил, съпроводен с повишена температура и болки. В случай че ухото на детето тече, сложете в него тампон от стерилен памук, за да събира гнойта, а тази, която е изтекла навън, измийте с вода и сапун и се свържете с лекар. Ако гнойта продължава да изтича навън и дразни кожата, измивайте ухото и намазвайте кожата с вазелин.

При възпаление на ухото доста често се случва слухът да намалее. При всички случаи слухът се възвръща след навременното и правилно лечение.

БРОНХИТ И ПНЕВМОНИЯ

636. Бронхит. Съществуват различни степени на тежест – от съвсем лек без повишение на температурата, до много тежък.

Бронхитът е също така простудно заболяване, което се разпространява върху бронхите. Обикновено кашлицата е много силна. Понякога при дишане гърдичките на детето свирят на разстояние, а ако си сложим ръката на гърдите му, се чувствава вибрация на слузната секреция в бронхите.

Един лек бронхит без повишение на температурата, без силна кашлица и без загуба на апетит е само малко по-тежко заболяване от хремата. Но ако детето се чувствава зле, ако кашля често или има температура над 38°C, трябва да повикате лекар още същия ден, защото съвременните лекарства в случаите, когато действително са необходими, са от голяма полза.

Малкото бебе, което често кашля, трябва да бъде прегледано независимо от температурата, защото през първия и втория месец могат да се развият тежки заболявания без повишение на температурата. Но не бива да се тревожите, ако апетитът и общият вид на детето са задоволителни.

637. Пневмония. Пневмонията обикновено започва няколко дни след началото на едно простудно заболяване, но може да започне и неочаквано. При нея температурата се повишава до 39,5–40°C, дишането се ускорява, детето има кашлица. В началото често се появява повръщане, а малкото дете може да получи и гърч. Съвременните медикаменти бързо лекуват обикновените пневмонии, ако лечението се започне навреме. Разбира се, ако детето има повишена температура и кашлица, вие трябва да повикате лекар.

Съществуват и някои видове пневмонии, причинители на които са филтруеми вируси. При много от тези нетипични пневмонии общото състояние на детето не е много тежко, но болестта продължава по-дълго.

КРУП

638. Спастичен круп без повишение на температурата. Круп е терминът, който обикновено се използва за различни видове ларингит у децата. Обикновено у детето се явяват дрезгава, лаеща кашлица (крупозна кашлица) и затруднено дишане.

Най-честата и лека форма еластичен круп без температура се проявява изведнъж през нощта. През деня детето може да е било съвсем здраво или да е имало много леко простудно заболяване без кашлица.

Изведнъж то се събужда от силен пристъп на дрезгава лаеща кашлица и затруднено дишане. То се мъчи, за да си поеме дъх. Картината е доста страшна, когато я видите за първи път. Макар че положението не е толкова сериозно, при прояви на какъвто и да е круп трябва веднага да се повика лекар.

Какви мерки трябва да се вземат до идването на лекаря? В такива случаи влажният въздух помага най-много. Сложете детето в по-малка стая, която по-бързо можете да напълните с пара. Ако имате течаща вряла вода, заведете детето в банята и напълнете ваната с вряла вода, за да има много пара. Ако имате душ, ще получите още по-добър резултат. Ако нямате вряла вода, сложете съд с вода да ври на котлон или на печката. Дръжте детето близо до парата, докато тя изпълни цялата стая. Можете да заведете детето в кухнята и да го държите върху съд с вряла вода на печката. Влажният въздух ще се задържи най-добре около детето, ако разтворите чадър над главата му и над тенджерата. Вж. т. 632.

При вдишване на влажния въздух състоянието на детето обикновено бързо се подобрява. Междувременно трябва да се овлажни и въздухът в спалнята. Възрастният трябва да бъде буден и да наблюдава детето, докато преминат признаците на крупа, поне 3 нощи да спи заедно с детето и да го наглежда 2–3 часа след преминаването на пристъпа, за да се увери, че детето диша нормално.

Спастичният круп без температура понякога се повтаря следващите 1–2 вечери. За да се избегне това, детето трябва да спи 3 нощи в стая с овлажен въздух. Тази форма на крупа се причинява при съчетаване на простудно заболяване с чувствителен ларинкс и сух въздух.

639. Тежка форма на круп с повишена температура (ларинго-бронхит). Това е по-тежка форма на крупа. Крупозната кашлица и затрудненото дишане могат да се появят постепенно или

' Възпаление на лигавицата на гръкляна. Бел. ред. 2 У нас той носи названието псевдокруп (лъжлив круп). Бел. ред.

изведнъж по всяко време на денонощието. Овлажняването на въздуха с пара помага само отчасти. Ако детето ви има температура и е пресипнало или диша затруднено, трябва, незабавно да се постави под лекарско наблюдение. Ако лекарят не може веднага да ви посети, заведете детето в болница.

640. Дифтерията на ларинкса е друга причина за крупа. Пресипналостта, кашлицата, затрудненото дишане, постепенно се засилват при умерено повишена температура. Ако детето е ваксинирано против дифтерия, няма опасност от тази форма на круп.

Но при всяка форма на круп детето трябва незабавно да бъде прегледано от лекар. Тази спешност е най-голяма, когато пресипналостта и затрудненото дишане продължават дори и в лека форма и когато температурата е над 38°C.

СИНУИТ, АНГИНА И ПОДУВАНЕ НА ЛИМФНИТЕ ВЪЗЛИ

641. Синусит. Синусите са околоносни кухини, свързани с носните ходове посредством малък отвор. Максималните синуси са в областта на скулите. Фронталните синуси са в областта на челото, точно над веждите. Етмоидалните синуси са над вътрешните канали на носа. Сфеноидалните са по-назад, зад носните канали. Максималните и етмоидалните синуси са единствените, достатъчно добре развити в ранното детство и само те могат да се възпаляват. Фронталните и Сфеноидалните синуси се развиват постепенно след 6-годишна възраст. При силна и продължителна хрема възпалението от носа може да се разпространи в различните околоносни кухини. Възпалението на синусите е обикновено по-дълготрайно от обикновената хрема, защото те са по-затворени и не могат да се оттичат добре. Възпалението на синусите може да е съвсем леко и да се проявява само в хроническо отделяне на гной, която се стича от носа в гърлото. Това понякога предизвиква хронична кашлица вечер при лягане или сутрин при ставане. От друга страна, синуситът може да бъде остър, с висока температура и болки. Когато лекарят се съмнява за синусит, той иска да се направи рентгенова снимка или прави преглед в тъмна стая, като осветява синусите с помощта на лампичка. В зависимост от случая той използва различни лечебни средства, като капки за нос, тампони, пункции, медикаменти.

Независимо от специфичното лечение, което лекарят прилага, помнете, че общите грижи за детето са също така важни. Възпалението на синусите е само по-напреднала и по-упорита форма на едно простудно заболяване. Както при всяко простудно заболяване детето трябва да остане в къщи в топла стая (при равномерна температура) и овлажен въздух. Детето трябва да е равномерно топло облечено.

642. Ангина. Истинската ангина е заболяване, причинено от стрептококи. В продължение на няколко дни детето обикновено поддържа висока температура и е неразположено, има главоболие и повръща. Сливниците му се зачервяват и подуват. След 1–2 дни по тях се появяват бели

точки или по-големи наледи. По-голямото дете може да се оплаква от болки в гърлото и от затруднено преглъщане. Но колкото и удивително да е, често малките деца не се обезпокояват от болките в гърлото.

При ангина лекарят трябва да прегледа детето. Необходимо е бързо и пълно ликвидиране на възпалението с-някой от съвременните препарати, за да се избягнат всякакви усложнения. (Действието на препарата трябва да продължи поне 10 дни.) Процесът на оздравяване често е бавен. Ако се увеличат лимфните възли на врата и ако детето е бледо или продължава да прави малка температура, считайте го за болно и дръжте връзка с лекаря.

643. Други заболявания на гърлото. Съществуват и други заболявания на гърлото, причинени от различни възбудители на инфекции. В медицината те се наричат фарингити. В началото на всяко простудно заболяване много хора усещат леки болки в гърлото. Често при преглед на дете с повишена температура лекарят установява само леко зачервяване на гърлото. Детето може да усеща болки, а може и да не усеща. Повечето пъти зачервяването скоро минава, но дотогава детето трябва да стои в къщи. При повишена температура или ако детето изглежда неразположено или ако има по-силни болки в гърлото (даже и да няма повишение на температурата), трябва да се повика лекар. Ако той има съмнения за стрептококова инфекция, може да вземе секрет от гърлото за изследване или да предпише ефикасно лекарство, за да се предотвратят сериозни усложнения.

644. Увеличение на шийните лимфни възли. Лимфните възли, разположени от двете страни на шията, понякога се възпаляват и подуват в резултат на леко или тежко заболяване на гърлото. Най-честа причина за това е ангината. Лимфните възли могат да се възпалят по време на ангината или една-две седмици по-късно. Ако те видимо се подуят или температурата е над 38°C, трябва да се повика лекар. При някои случаи може да се наложи медикаментозно лечение, което е много ефикасно, ако се започне навреме.

След възпаление на гърлото лекото увеличение на лимфните възли на шията може да продължи със седмици, дори с месеци. Те могат да се увеличат и при зъбна инфекция, при възпаление на кожата на главата и други общи заболявания, като например рубеола. Съветвайте се с лекар за тях. Ако лекарят намира, че детето е, общо взето, здраво, леко увеличените лимфни възли не трябва да ви безпокоят.

СЛИВИЦИ И ТРЕТА СЛИВИЦА

645. Сливиците имат своето предназначение и не трябва да се отстраняват, ако не причиняват никакви смущения. През последните 50 години на сливиците се гледа като на причина за толкова многобройните смущения в организма, че мнозина ги считат за зловредни, поради което трябва да се отстраняват час по-скоро. Това схващане е неправилно. Сливиците помагат за преодоляване на инфекциите и за изграждане на резистентността на организма към инфекциозните причинители. Бедата е там, че особено в големите градове има толкова много инфекции, щото сливиците понякога не могат да се справят с тях и стават огнище на инфекциозните причинители, които би трябвало да се унищожават в тях. А когато се обременят третата сливица, тя става толкова голяма, че запушва задната част на носа. Това пречи на дишането и на оттичането на секретите при възпаление на носната лигавица.

Сливиците са изградени от така наречената лимфна тъкан и наподобяват лимфните възли по шията, под мишниците и в слабините. Когато по съседство с тях има някакъв възпалителен процес, лимфните възли, включително и сливиците, се увеличават и се стремят да унищожат инфекциозните причинители и да създадат устойчивост на организма спрямо тях.

646. Сливиците у нормалните, здрави деца се уголемяват постепенно до 7-8-9-годишна възраст и след това постепенно размерите им намаляват. По-рано се смяташе, че прекомерно уголемените сливици са болни и трябва да се отстранят. Сега е установено, че размерът на сливиците сам по себе си няма толкова голямо значение. По-съществено е как функционира сливиците и дали в тях не се установява хронически възпалителен процес. Впрочем лекарят не се опитва да прецени тяхната големина през време или непосредствено след ангина, защото тогава те по всяка вероятност са увеличени. Ако сливиците и околните тъкани са винаги възпалени, те се поставят под съмнение. Понякога хронически възпалените сливици са причина за обща отпадналост, за хронична температура, за продължително увеличение на лимфните възли или други смущения. Лекарят ще реши дали сливиците са хронически възпалени.

Друга причина за оперативно отстраняване на сливиците са непрекъснатите и тежки ангини. Същият въпрос се поставя и при образуване на абсцес зад сливицата.

Понякога сливиците се отстраняват и по други причини, напр.

поради чести простудни заболявания и възпаление на ушите, при ревматизъм и хорея, дори ако самите сливици не изглеждат болни. Но вероятността да настъпи подобрене при тези състояния не е голяма. Не е необходимо да се отстраняват оперативно сливиците (дори и когато са големи) у здраво дете, което рядко боледува от ангина и хрема. Затрудненията при храненето, заекването или нервността също не са основание за операция. Впрочем операцията може и да влоши състоянието на детето.

647. Третата сливица представлява израстъци от лимфна тъкан, разположени зад мекото небце, където носните канали се свързват с гърлото. Когато израстъците станат много големи, те запушват носните канали. Детето започва да диша през устата и да хърка. Аденоидните вегетации пречат за свободното изтичане на слузната и гнойната секреция от носа и по този начин способствуват да се удължат тежките простудни заболявания и възпаленията на синусите. Увеличената трета сливица може да запуши канала между носа и ушите и благоприятствува възпалението на ушите.

Най-често аденоидните вегетации се отстраняват оперативно поради дишане през устата, хронична хрема и синусит поради често рецидивирание на гнойния отит. Тяхното отстраняване не означава, че детето непременно ще започне да диша през носа. Някои деца продължават да дишат през устата по навик, а не поради запушване на носа (те като че ли се раждат с този навик). Носът на някои деца е запушен не от третата сливица, а поради подуване на тъканта в предната част на носа (например при сенна хрема или други форми на алергия). Премахването на третата сливица намалява само до известна степен опасността от възпаление на ушите.

При операция на сливиците третата сливица обикновено също се премахва, защото това е най-лесната част от операцията. От друга страна, често има основателни причини да се оперира само третата сливица, ако запушва носните ходове. В такива случаи сливиците се оставят, ако изглеждат здрави и не причиняват неприятности.

Аденоидните вегетации (третата сливица) винаги израстват отново до известни размери и организмът се стреми да струпа нови израстъци от лимфна тъкан на мястото на сливиците. Това не означава, че операцията не е била направена добре или че

' Т. нар. ретротонзиларен абсцес. Бел. ред.

' Това са т. нар. аденоидни вегетации. Бел. ред.

трябва да се повтори. Това означава само, че организмът се нуждае

от лимфна тъкан в тази област и упорито се стреми да я възстанови. Но ако третата сливица порасне отново до размери, които причиняват сериозно запушване, може да се наложи повторна операция. Много рядко се налага повторно опериране на новите израстъци в областта на сливиците, защото те рядко стават огнище на хроничен възпалителен процес или на истинска ангина.

По принцип, ако операцията на сливиците и аденоидните вегетации не е съвсем наложителна, лекарите се стараят да я отложат, докато детето наближи седмата си година. За това има няколко причини. След 7-годишна възраст съществува тенденция сливиците да намалят размера си. Същевременно гърлото става по-голямо. Друга причина е, че под 7-годишна възраст сливиците много по-бързо порастват отново. Трета важна причина е, че малкото дете може да се изплаши от операцията и да стане нервно за доста дълъг период. Впрочем само боязливите и чувствителни деца изживяват операцията тежко. Но ако съществуват сериозни причини за премахването на сливиците в по-ранна възраст, операцията трябва да се извърши.

Ако тя не е съвсем спешна, по-добре е да бъде извършена през късната пролет или през есента, когато възпаленията на гърлото не се срещат толкова често. При наскоро прекарано простудно заболяване или ангина операцията обикновено се отлага с няколко седмици, за да не се поднови инфекцията. Операцията се избягва също така и през сезона на детския паралич, защото предразполага детето към тази болест в нейната най-опасна форма.

Някои въпроси, свързани с операцията, са разгледани в т. 613–616.

ПРОЯВИ НА АЛЕРГИЯ

648. Алергична сенна хрема. Може би вие познавате някой, който получава сенна хрема от прашеца на някои цветове. В определен сезон вятърът носи цветния пращец във въздуха, тези хора започват да кихат и носят им се запушва; те получават сенна хрема и сърбеж в носа. Те са алергични или свръхчувствителни към прашеца, който не оказва никакво влияние върху другите хора. Някои хора получават сенна хрема през пролетта, защото

¹ Алергията представлява променена реактивност на организма при повторно действие на определени вещества, към които той проявява особена чувствителност и които първоначално са предизвикали

обичайната реакция. Бел. ред.

са алергични към цветния прашец на някои дървета, други в началото на лятото – от определени видове треви. Ако вашето дете всяка година по едно и също време получава силна хрема и сърбеж в носа в продължение на няколко седмици, трябва да се консултирате с лекар. От външния вид на носа и от резултата от кожните проби с предполагаемия цветен прашец той може да определи дали се касае за сenna хрема. Лечението продължава дълго и се състои в серия от инжекции. Обикновено лекарят може да предпише лекарство за временно облекчение.

Освен сennата хрема съществуват и други видове алергична хрема, които може да не са толкова силно изразени, но са по-упорити. Има деца чувствителни към пуха във възглавниците, към кучешка козина, към къщен прах или към множество други дразнителни. При такива целогодишни алергични състояния детето може непрекъснато да има хрема или запушен нос и да диша през устата. Хроничната хрема предразполага към развитието на синусит. Ако вашето дете има такива оплаквания, лекарят или специалистът по алергични заболявания може да открие причината. При всеки случай лечението е различно и зависи от причината. Ако това е гъши пух, сменете възглавницата, ако е кучешка козина, може да се наложи да махнете кучето от къщи. Ако е нещо трудно отстранимо, като къщен прах, лекарят може да предпише дълга серия инжекции, съдържащи дразнещото вещество. По всяка вероятност той ще препоръча също така да се изнесе от стаята всичко, което задържа прах. особено ако симптомите се проявяват главно през нощта или рано сутринта. Килимите и пердетата трябва да се приберат и стаята да се мие всеки ден. От стаята трябва да се изнесе всичко вълнено и всички плюшени играчки. Трябва да купите специални калъфи за дюшека и възглавницата, които не пропускат прах, или пък брезентово походно легло без възглавница.

Алергичните прояви обикновено не могат напълно да се отстранят. Трябва да се задоволите с частично подобрение.

649. Бронхиална астма. Астмата е друг вид алергия. За разлика от сennата хрема тук чувствителният орган са бронхите, а не носът. Когато дразнещото вещество попадне в малките бронхи, лигавицата се подува, отделя гъста слузна секреция и дихателните пътища се стесняват дотолкова, че дишането се затруднява, става мъчително и се придружава от свиркания. Появява се кашлица. При по-големите деца причини за хроничната астма са най-често вещества, които се носят във въздуха, като конски пърхот, кучешка козина, различни плесени и т. н. Алерголозите

ги наричат „инхаланти“. При малките деца основна или частична причина е най-често алергията към някои храни.

На детето с по-тежка хронична астма обикновено се правят тестове, за да се открие дразнещото вещество, и след това се прилага съответно лечение. Ако болестта не се лекува, многократните пристъпи могат да окажат вредно влияние върху устройството на белите дробове и на гръдния кош. Лечението зависи от причината и е различно в отделните случаи. Храните, към които детето е чувствително, се премахват от менюто. Когато дразнителите са инхаланти, лечението е както при целогодишната алергична хрема (т. 648).

Астмата не е просто алергия, причинена от известни дразнещи вещества. Болният човек веднъж получава пристъп, а друг път не получава, въпреки че живее на едно и също място и животът му не се е променил. Пристъпите са по-чести през нощта. В отделните случаи известна роля играят сезонът, климатът, температурата, подвижността на детето и неговото душевно състояние. Простудните заболявания често предизвикват пристъп. Някои деца са склонни към астматични пристъпи (или други прояви на алергия), когато са нервни или разтревожени, и тяхното състояние до голяма степен може да се подобри, когато неприятностите им бъдат отстранени евентуално с помощта на психиатър. С други думи, лекувайте всестранно, а не само астмата.

Лечението на всеки отделен астматичен пристъп зависи от неговата сила и от това, което лекарят смята подходящо за случая. Съществуват лекарства, които се дават през устата или в инжекции за временно облекчаване на затрудненото дишане при пристъп. Не изпадайте в паника, ако детето ви за първи път получи астматичен пристъп, когато нямате възможност да се свържете с лекар. Състоянието му много рядко е толкова опасно, колкото изглежда. Нека да лежи, ако дишането му е затруднено. Ако се случи през зимата и къщата се отоплява, стаята на детето трябва да бъде приятно затоплена и въздухът допълнително овлажен (т. 632). Ако кашля много и имате сироп против кашлица, който му е бил предписан за друг случай, можете да му дадете една доза. Нека детето да си играе или чете, докато вие си гледате работата, или вие седнете да му почетете. Ако се въртите разтревожени около него, детето ще се изплаши още повече и това може да влоши състоянието му. Ако пристъпите продължат, опитайте да освободите стаята от всички предмети, които задържат прах (т. 648), докато можете да се консултирате с лекар.

За протичането на астмата е трудно да се правят прогнози.

Обикновено, ако астмата започне в ранно детство, тя изчезва след няколко години, а когато започва по-късно, нейната продължителност е по-голяма. В някои случаи тя изчезва през пубертета, в други понякога преминава в сenna хрема.

650. Астматичният бронхит трябва да се спомене отделно.

Случва се някое бебе или малко дете да получава пристъпи от затруднено дишане и свиркане на гърдичките, не по всяко време (както типичната хронична астма), а само когато е настинало. Това най-често се случва през първите три години. Разбира се, много неприятно е бебето редовно да страда така при всяко простудно заболяване, но перспективите не са толкова страшни. След 2 години склонността към астматичен бронхит постепенно изчезва. Лекар, разбира се, трябва да се повика. Налага се едновременно да се лекуват както инфекцията и кашлицата така и затрудненото дишане. Ако къщата се отоплява, може да помогне и допълнителното овлажняване на въздуха (т. 532). Инжекциите и лекарствата, които разширяват бронхите и действуват добре при обикновената астма, почти не действуват при астматичния бронхит.

651. Копривна треска. Счита се, че копривната треска се дължи на алергия на кожата поне в някои случаи. Най-често тя се проявява с появата на кабари по кожата. Те са бледи в издутата си част, защото отокът е изтласкал кръвта. Понякога непоносимо сърбят. Някои хора получават копривна треска многократно и даже почти постоянно. Но много други получават копривна треска само един-два пъти в живота си. Понякога тя се дължи на чувствителността към някоя храна. Тя може да се появи при инжектиране на серум или след някои инфекции. В много случаи причината не може да се открие.

Домашен лек за сърбежа при копривна треска е гореща баня със сода бикарбонат (хлебна сода) – една чаша за малка вана. Обикновено лекарят може да облекчи пристъпа на копривна треска с подходящо лекарство или инжекция.

652. Екземата е грапав червен изрив, който се появява на петна. Тя е алергична проява както сennата хрема и астмата. При сennата хрема лигавицата на носа е чувствителна към даден цветен прашец. При екземата кожата може да е чувствителна към някои храни. Когато веществата, които се съдържат в такава храна, проникнат в кръвта и достигнат кожата, тя се възпалява. В други случаи кожата може да е чувствителна към някоя материя, като вълна, коприна, заешка козина, или някое вещество, което влиза в непосредствен допир с кожата. Едно бебе е предразположено към екзема, ако в семейството има заболявания от астма,

от сенна хрема или от екзема.

Даже когато първопричината за екземата е хранителната алергия, два други фактора могат да играят второстепенна роля. Първият е външното дразнене на кожата. Едни бебета получават екзема само когато кожата им е раздразнена поради охлаждане; други – само в горещо време, когато кожата се раздразни от потта; трети – само в областта на седалището поради дразненето от урината. Ако бебето получава екзема само при непосредствено съприкосновение на вълна с кожата му, това показва, че може би то наистина е алергично към прекия контакт с вълната; но то може да е алергично към някоя храна, а вълната да играе просто роля на допълнителен дразнител.

Друг фактор при екземата е охранеността на бебето и скоростта, с която то наддава на тегло. Дебелите бебета получават екзема много често, отколкото бебетата със средно тегло. У слабичките бебета много рядко се появява екзема.

Необходимо е лекарят да постави диагноза и да предпише лечение за екземата. При екзема на отделни участъци кожата е надобелена, грапава, зачервена и се лющи. Когато екземата е лека или току-що започва, цветът на кожата е бледочервен или розов, но при по-тежка екзема тя става яркочервена, обикновено сърби и бебето се чеше и търка. Това я разранява и екземата подмокря, а при изсъхването на серума се образува коричка. Когато екземата оздравее, даже и след изчезване на червенината кожата на това място е все още грапава и надобелена.

При малките бебета екземата най-често започва по бузите и челото. Оттам тя може да се разпространи зад ушите по врата. Лющенето на кожата, особено по ушите, наподобява засъхнала сол. Към 1-годишна възраст екземата може да се появи почти навсякъде – по раменете, по седалището, по ръцете, по гърдите. Между 1 и 3 години най-типичните Места са гънките в областта на лактите и колената. Тежката екзема е много мъчителна болест. Бебето е силно възбудено от сърбежа, а майката се стреми да го предпазва от разчесване. Това състояние може да продължи с месеци.

653. Лечението на екземата включва няколко мероприятия. При неговото назначаване лекарят взема пред вид няколко фактора: възрастта на бебето, неговата охраненост и скоростта, с която то наддава на тегло, месторазположението и характера на изрива, въведените нови храни преди неговото появяване и това, как му действуват различните видове лечения. Някои леки случаи могат да бъдат излекувани само с мазилки. При по-упоритите случаи се правят усилия да се открие храната, към

която детето е чувствително.

При малките бебета често се установява, че причината е прясното краве мляко. В такива случаи преминаването към мляко на прах понякога помага, защото колкото по-продължително време е варена една храна, толкова по-малка е вероятността да предизвика алергия. В някои случаи помага преминаването от краве към сухо козе мляко. При някои бебета се постига оздравяване само след като истинското мляко се замени с изкуствено, например с мляко, приготвено от соя. Елиминирането на портокаловия сок също така често помага.

При тежки екземи у по-големите бебета и деца, които ядат разнообразна храна, лекарят внимателно експериментира, като изключва някои от тях от детското меню. При тежки и упорити случаи могат да се направят кожни тестове, като се инжектират проби от различни храни. Около местата на инжектирането на храни, към които детето е чувствително, се образуват кабари. Ако бебето е много пълно или бързо наддава на тегло, може да помогне премахването на по-значителната част от въглехидратите в храната.

Следва да се обърне внимание и на външни дразнители. Вълната често дразни екземата и обикновено се премахва от облеклото. Ако екземата е в областта на седалището и между краката, следва да се вземат всички предпазни мерки, разгледани в т. 302. Ако студеното и ветровитото време предизвиква появата на екзема, намерете закътано място, където да извеждате детето. Сапунът и водата понякога дразнят екземата. В такива случаи бебето може да се почиства с минерално масло и памук.

Ако в момента нямате възможност да се свържете с лекар и у детето ви се развие тежка сърбяща екзема, преминаването от прясно към сухо мляко на прах може да помогне. Можете също да не слагате захар в млякото му и да ограничите кашите, за да не наддава много бързо. Ако изпаднете в същото положение с по-голямо бебе, което получи напр. екзема, след като започне да яде яйца, спрете ги, докато не се посъветвате с лекар. Понякога подобрението може да настъпи след 2 или повече седмици. Пшеницата е друг често срещан дразнител. Погрешно е обаче родителят сам да започне да елиминира изведнъж няколко различни храни от менюто на детето. Той не трябва да отстранява нито една храна, ако може да получи лекарска помощ. Работата е там, че екземата ту се засилва, ту отслабва дори и при една и съща храна. Когато сами променяте менюто, вие неизбежно ще подозирате ту една, ту друга храна. При всяко нейно влошаване вие все повече ще се обърквате. Съществува опасност храната на детето да стане еднообразна, от което ще страда

неговият организъм. Ако екземата не безпокои много бебето, не се опитвайте да правите промени в менюто, докато не се съветвате с лекар.

Трябва да се помни, че предразположение към екзема съществува у самото дете. Това не е някаква инфекция, като напр. импетигото, която може да се излекува напълно. В повечето случаи трябва да бъдете доволни, ако можете да поддържате екземата в лека форма. Болшинството екземи, които започват в ранната кърмаческа възраст, изчезват напълно или поне преминават в много по-лека форма в следващите 1–2 години.

КОЖНИ БОЛЕСТИ

654. Различни видове изриви. Тази глава няма за цел да ви научи да поставяте диагноза. Ако детето ви получи изрив, вие трябва да потърсите лекарска помощ. Изриви, дължащи се на една и съща причина, се различават толкова много при отделните индивиди, че даже и кожният специалист понякога се затруднява при поставянето на диагноза, а неопитните хора се объркват напълно. Целта на тази глава е да ви даде само някои общи указания за по-често срещаните изриви у децата.

Морбили. Изривът започва 3–4 дни след появата на повишена температура и признаци на простудни симптоми. Той се състои от плоски розови петна, които се проявяват най-напред зад ушите и се разпространяват надолу. При започване на изрива температурата е висока (т. 663).

Рубеола. Плоски, бледорозови пъпки, които бързо се разпространяват по цялото тяло. Температурата е нормална или леко повишена. Липсват прояви на простудно заболяване, но лимфните възли отзад по врата и по шията са увеличени, (т. 664).

Варицела. Отделни надигнати на повърхността на кожата пъпки. На върха на някои от тях се появяват малки мехурчета, които след няколко часа се пукат и се образува малка коричка. Пъпките се появяват по няколко наведнъж по тялото, по лицето и по главата. За да може да постави диагноза, лекарят търси сред засъхналите пъпки някои пъпки с мехурчета. (т. 666).

Скарлатина. Детето се разболява един ден преди появата на изрива с повишение на температурата, главоболие, болки в гърлото и повръщане. Изривът, който представлява зачервяване на кожата, започва от топлите и влажни части на тялото – под мишниците, в слабините и по гърба (т. 669).

Милиария. Появява се у бебетата в началото на летните горещини.

Започва по кожата около раменете и врата. Състои се от отделни участъци, обсипани с малки розови пъпчици, на някои от които се появяват мехурчета (т. 304).

Подсичане. Само в областта, която се мокри от урина. Различно големи розови или червени пъпчици или петна от грапава и зачервена кожа (т. 302).

Екзема. Петна от зачервена и грапава кожа, които отначало ту се появяват, ту изчезват. При тежка екзема кожата се залющва, сърби, подмокря и образува корички. У малките бебета се явява по бузите, по-късно през първата година – и по тялото. Обичайни места след първата година са кожните гънки в областта на лакътните и коленните стави (652).

Копривна треска. Сърбящи кабари, които обсипват цялото тяло доста равномерно (т. 651).

655. Ухапвания от насекоми. Съществуват различни видове ухапвания, от големи подутини до малки точки с малко съсирена кръв и без оток. Но при повечето ухапвания има две общи характерни черти: те имат малка дупчица или подутина в средата, където е влязло жилото, и в повечето случаи са локализирани по откритите части на тялото.

Сърбежът или болката при ухапване (напр. от комар) може отчасти да се облекчи, като се намаже мястото с разтвор, направен от една лъжичка бикарбонатна сода и няколко капки вода. При ужилване от пчела първо извадете жилото с пинцета (ако се вижда) и намажете с разтвор от сода за хляб; при ужилване от оса или стършел по-добре е да се натрие мястото с капка оцет.

656. Краста. Групи пъпки, покрити с корички, и много белези от непрекъснатото чесане. Намират се по тези части на тялото, които често се пипат: по горната страна на ръцете, по китките, по penisа, по корема, но не и по гърба. Заразна е и се нуждае от лечение.

657. Трихофития. Кръгли петна от грапава кожа, най-често с размер около 5-стотинкова монета. Външният ръб се състои от малки подутини. При трихофития по окосмената част на главата се образуват кръгчета от лющеща се кожа и косата в тях пада, като космите се прекъсват до основата. Трихофитията е заразна болест, причинена от гъбички, и се нуждае от лечение.

658. Инпетиго. У дете над 1 година се появяват струпеи или жълто-кафяви корички. Всяка каквато да е коричка по лицето трябва внимателно да се оглежда, за да се провери дали се касае за импетиго. Инфекцията започва от малка пъпчица с жълто или бяло мехурче на върха най-често на лицето. Скоро мехурчето се пуква и на негово място се

образува коричка. Нови пъпки излизат по лицето и по други части на тялото, към които инфекцията се пренася чрез ръцете. Лекарят трябва незабавно да прегледа детето, за да постави диагноза и предпише лечение. Ако не се вземат мерки, пъпките бързо се разпространяват и са заразни за околните.

659. При новороденото импетиго се проявява по друг начин. Започва с малко мехурче, съдържащо жълтеникава течност или белезникава гной, около което кожата е зачервена. Мехурчето се пука лесно и остава малка язвичка. Не се образува дебела коричка както при по-голямото дете. Най-често започва по влажните места по кожата в допир с намокрените пелени, в слабините или под мишниците. Могат да се образуват и нови пъпки. Лекарят трябва незабавно да предпише лечение. Ако не можете да се свържете с лекар, най-добре е внимателно да махнете мехура с парченце памук (за да не се разпространи гнойта по околната кожа) и да оставите раничката открита на въздуха. Сложете дрехите и завивките така, че да не покриват раничката, и ако е необходимо, затоплете стаята повече от обикновено. При импетиго ежедневно изварявайте пелените, чаршафите, бельото, нощничките, хавлийката и изтривалката за къпане.

660. Въшки. По-лесно се откриват гнидите, отколкото самите въшки. Те са малки, седефенобели и с формата на яйце. Всяка гнида е здраво залепена за косъм от косата. Може да има сърбящи червени пъпчици по врата, където свършва косата.

661. Невуси. Повечето бебета се раждат с множество червени петънца по врата. Такива често се срещат и на други две места: между веждите и по клепачите. В повечето случаи тези петна постепенно изчезват и не се нуждаят от лечение.

„Винените петна“ са участъци от кожата с тъмночервен цвят. Но плоски и с нормална структура. Те са подобни на описаните по-горе петна по врата и клепачите, но се срещат и по други части на тялото. Те са по-големи, по-тъмни на цвят и по-трайни. За тях няма лесно лечение. Някои, особено по-светлите, избледняват.

Съществуват и други невуси – изпъкнали, с тъмночервен цвят и наподобяват част от повърхността на лъскава ягода. При раждането те могат да бъдат малки и впоследствие да увеличат своя размер. Понякога се появяват и след раждането. Обикновено те нарастват за известно време и след това престават да се увеличават. С годините повечето от тях постепенно се намаляват и изчезват без лечение. Ако лекарят сметне за необходимо, може да предпише лечение.

Кавернозните хемангиоми представляват доста големи синьочервени петна, причинени от множество разширени вени дълбоко под кожата. Понякога могат да се премахнат, ако обезобразяват външния вид. Бенките (пигментните невуси) биват различно големи, гладки или окосмени. Ако обезобразяват детето или се възпаляват от дрехите, те могат да бъдат премахнати чрез операция.

662. Брадавици. Съществуват различни видове обикновени брадавици, които се появяват по ръцете, стъпалата и лицето. Те могат да се предават от едно дете на друго и трябва да се покажат на лекаря. Освен тях съществуват и заразни брадавици, които лесно се предават от едно дете на друго. Отначало те са кръгли, гладки, бели и розови на цвят, големи колкото глава на топлийка. Те се умножават на брой, уголемяват и се вдлъбват по средата. Трябва да се лекуват, за да се предотврати разпространяването им.

МОРБИЛИ, РУБЕОЛА, РОЗЕОЛА

663. Морбили (брусница). При морбили през първите 3–4 дни още няма изрив. Проявите наподобяват влошаващо се простудно заболяване. Очите се зачервяват и сълзят. Долният клепач отвътре е огнено червен. Детето има остра суха кашлица, която се засилва. Температурата обикновено се повишава с всеки изминат ден. Изривът се появява към четвъртия ден, когато температурата е висока. Той се състои от малки розови петна зад ушите. Постепенно те покриват лицето и тялото, стават по-големи и по-тъмни. В деня преди изрива по вътрешната страна на бузите до долните кътници се появяват т. нар. Копликови петна. Те представляват бели точки, заобиколени с червенина, и неопитният човек трудно ги разпознава. Температурата остава висока; въпреки лекарствата детето кашля често и се чувства зле, докато напълно се изрине, което става в продължение на 1–2 дни. След това състоянието обикновено бързо се подобрява. Ако температурата остане висока два дни след появата на изрива или ако спадне за 1–2 дни и след това отново се повиши, може да се предполага, че се развива усложнение. Най-честите усложнения са гноен отит, бронхит и пневмония. Заради кашлицата и повишената температура вие трябва да извикате лекар. Ако температурата остава висока два дни след появата на изрива, трябва отново да повикате лекар или да заведете детето в болница. Усложненията могат да бъдат сериозни, но противоположно на самата болест, успешно се лекуват със

съвременните лекарства.

По време на високата температура детето почти изцяло губи апетит. То обикновено приема само течности, които трябва да му бъдат давани често. Устата трябва да бъде внимателно изчиствана три пъти дневно. По-рано се смяташе, че стаята трябва да бъде затъмнена, за да се предпазят очите, но сега е известно, че почти няма опасност за тях. Ако светлината дразни детето, можете да затъмните леко стаята. Тя трябва да бъде приятно затоплена, за да се предпази детето от охлаждане. Детето обикновено може да стане от леглото 2 дни след спадане на температурата. Можете да го пуснете навън и да играе с други деца една седмица след появата на изрива, ако кашлицата и другите простудни симптоми са напълно изчезнали.

Първите признаци на морбили се появяват 9 до 16 дни след контакт с болно. Болестта е заразна от момента на появата на простудните симптоми. При детето не трябва да се допускат хора с простудни заболявания или ангини, защото именно техните възбудители причиняват усложненията. Човек обикновено не боледува два пъти от морбили.

Болестта може да бъде предотвратена или смекчена, ако се инжектира навреме, гама-глобулин. Добре е болестта да се предотврати у деца под 4-годишна възраст, защото тогава усложненията са по-чести и по-тежки. Разумно е да се предотврати и у някои по-големи деца, ако са изтощени или болни. Свържете се незабавно с лекар и обсъдете въпроса за инжектирането на гама-глобулин, докато той все още може да даде резултат. Той действа защитно в продължение на 2 седмици. Няма смисъл едно здраво дете да се предпазва от морбили по този начин, защото то сигурно ще прекара болестта друг път. Понякога обаче се препоръчва смекчаването на болестта с гама-глобулин.

664. Рубеола. Изривът при рубеола прилича много на изрива при морбили, но двете болести са съвсем различни. При рубеола няма симптоми на простудно заболяване, като хрема и кашлица. Гърлото може да е леко зачервено. Температурата обикновено е леко повишена. Болното може изобщо да не се чувства зле. Изривът се състои от плоски розови петна, които обикновено се появяват по тялото още през първия ден. През втория ден те избледняват и се сливат, така че тялото изглежда общо зачервено, а не на петна. Най-характерният признак са увеличените и болезнени лимфни възли на тила, зад ушите и отзад на врата. Те могат да се увеличат още преди появата на изриви и остават уголемени известно време след преминаването на болестта.

Рубеолата обикновено се появява между 12-ия и 21-ия ден след

контакт с болно. Докато има изрив и повишена температура, детето обикновено се поставя на легло. Диагнозата трябва да бъде поставена от лекар, защото рubeолата лесно може да се приеме за морбили и за скарлатина.

Ако една жена се разболее от рubeола през първите три месеца от бременността, има опасност бебето да получи някой дефект вследствие на болестта. Ако през този период бременната жена е била в контакт с болни от рubeола, незабавно трябва да се съветва с лекар. Много лекари смятат, че момичетата трябва съзнателно да се оставят да се заразят от рubeола, за да могат да прекарат болестта, преди да се омъжат.

665. Розеола. Истинското име на това заболяване е екзантема субитум, но по-лесно е да се нарича „розеола“, съкратено от „розеола инфантум“. Това е една по-малко известна заразна болест. Обикновено тя се среща при деца във възрастта между 1 и 3 години и много рядко по-късно. В продължение на 3–4 дни детето поддържа висока температура без симптоми

' У нас се прилага противоморбилна ваксинация, която осигурява ефикасна защита. Бел. ред.

на простудно заболяване и обикновено без да изглежда много болно. Понякога през първия ден вследствие на високата температура детето може да получи гърч. Температурата спада изведнъж и по това време тялото се покрива с плосък розов изрив, подобен на изрива при морбили. На този етап детето вече не изглежда болно, но може да се чувствава разкършено. След два дни изривът изчезва; усложнения не се наблюдават.

ВАРИЦЕЛА, КОКЛЮШ, ЗАУШКА

666. Варицела (лещенка). Първият признак на варицелата обикновено са няколко характерни пъпчици по тялото и лицето. Те са изпъкнали над нивото на кожата, на върха на някои от тях има жълто мехурче, пълно с течност. Основата на пъпчиците и заобикалящата ги кожа са зачервени. След няколко часа малките мехурчета се пукат и на тяхно място се образува коричка. За да постави диагнозата, лекарят търси пъпка с мехурче сред вече засъхналите. Нови пъпчици продължават да излизат в продължение на 3–4 дни.

В деня преди появяването на пъпките по-голямото дете или възрастният може да се чувствава неразположен или да има главоболие, но

малкото дете обикновено няма такива оплаквания. Обикновено в началото температурата не е повишена, но през следващите 1–2 дни може да се повиши. Някои деца изобщо не се чувствуват болни и не повишават температура над 38°C. Други деца се чувствуват неразположени и имат висока температура. Пъпките обикновено причиняват сърбеж.

Ако детето ви се изрине, има температура или се чувствува неразположено, трябва да повикате лекар, за да постави диагноза. (Варицелата напр. може да се обърка с вариола и с някои други болести.) Докато излизат нови пъпки, детето обикновено се оставя на легло. Сърбежът може да се облекчи, като се слага детето за 10 минути 3 пъти на ден във вана с топла вода, в която е разтворена сода за хляб (една чаша за малка вана, две чаши за голяма). Не премахвайте коричките. Единственото често срещано усложнение е гнойната инфекция на кожата;

инфектирането на пъпките става при разчесване. За да се избегне инфектирането, измивайте ръцете на детето три пъти на ден със сапун и изрязвайте ноктите му.

Варицелата обикновено се развива между 11-ия и 19-ия ден след контакт с болно. Обикновеното правило е да се пусне детето да излиза навън и да тръгне на училище една седмица след започването на болестта или два дни след появяването на последната пъпка. Сухите корички не са заразни и не трябва да бъдат причина да се държи детето в карантина. Обаче някои училища настояват детето да не посещава занятия, докато не паднат всички корички.

667. Коклюш. През първата седмица на заболяването нищо не подсказва, че се касае за коклюш. Налице са признаци на обикновено простудно заболяване с лека хрема и суха кашлица. Към края на седмицата майката обикновено счита, че простудата е преминала и изпраща детето на училище. „Само малко сухо покашляше“, ще каже тя. Едва през втората седмица се пораждат първите съмнения. Детето започва продължително да кашля през нощта. То кашля по 8–10 пъти на един дъх. Някоя вечер след дълго кашляне детето се задавя и повръща. Или може би след продължително закашляне си поема дъх с един много характерен за коклюша звук. Днес, когато всички деца се ваксинират срещу коклюш, много от случаите не стигат до този етап на продължително кашляне и специфично поемане на дъх, а при някои дори няма и повръщане. Тогаво диагнозата се базира върху характера на кашлицата през втората седмица (продължително кашляне без поемане на дъх) и на факта, че има и други заболявания от коклюш в околността.

Никога не трябва да правите прибързано заключение, че детето ви

има коклюш, ако то има силна кашлица през първите няколко дни на едно простудно заболяване. Впрочем именно силната кашлица в началото на простудното заболяване показва, че това не може да бъде коклюш.

Коклюшът продължава със седмици. Обикновено периодът на силната кашлица е 4 седмици, а при тежки случаи – 2–3 месеца. Ето защо, ако една суха кашлица продължи около месец, лекарят допуска, че детето може да има коклюш.

При съмнителни случаи могат да се направят две лабораторни изследвания, които помагат при поставяне на диагнозата. При първото лекарят кара детето да кашля върху специален желатин, в който лесно се развиват причинителите на коклюша. Ако се открият бацили, тогава лекарят е сигурен, че се касае за коклюш. Но ако не се открият бацили, това не доказва, че не се касае за коклюш. Това изследване е най-сигурно през първата и втората седмица на заболяването. Изследва се и кръвната картина. В някои случаи, особено през третата и четвъртата седмица, резултатите са категорични. В други случаи резултатът може да бъде отрицателен.

Коклюшът може да бъде сериозна болест, особено у дете под двегодишна възраст. Това е болест, от която трябва да се пазите като от чума, ако имате бебе. Главна опасност за тази възраст са общото изтощение и пневмонията.

Лекарят ще предпише лечение въз основа на възрастта на детето и тежестта на случая. Лекарства против кашлица се използват винаги, но често пъти те не оказват особено влияние. Прохладният въздух, действува добре при повечето случаи, но естествено детето трябва да се пази от силно охлаждане. На по-яките деца понякога им разрешават да играят навън през цялото времетраене на болестта, стига да нямат температура. Естествено те не трябва да играят с други деца. При някои деца пристъпите от кашлица намаляват, ако детето остане в леглото. Ако децата повръщат, по-добре е да се хранят по-малко, но по-често. Най-подходящото време за хранене е веднага след повръщане, защото обикновено минава известно време, преди детето да получи следващия пристъп от кашлица. Ако бинтовате стегнато корема, може да облекчите изтощението коремни мускули.

Тъй като понякога коклюшът е сериозна болест, особено у кърмачетата и малките деца, от голямо значение е при най-малко съмнение веднага да се повика лекар. Има две главни причини за това: да се установи диагнозата, ако това е възможно, и да се предпише правилно лечение. Налага се специално лечение, което е от голяма полза за бебетата.

Съществуват различни разпореждания във връзка с карантината. Обикновено детето се държи в къщи 5 седмици от началото на заболяването и докато престане да повръща. Заразността на коклюша не престава изведнъж след определен брой седмици. Тя намалява постепенно, по-бързо при леките случаи. Що се отнася до семейството, може да считате, че детето вече не представлява опасност за другите, когато в продължение на 2 седмици кашлицата му значително се е подобрила. Коклюшът се развива между 5-ия и 14-ия ден след контакта с болни. Ако едно кърмаче, което още не е ваксинирано срещу коклюш, е било в контакт с болен, то може да бъде предпазено от заболяване или да го прекара по-леко, ако му се инжектира серум.

668. Заушка. Заушката е болест главно на слюнчените жлези, най-често на околоушните жлези, разположени във вдлъбнатината под долната месеста част на ухото. Първоначално жлезите изпълват тази вдлъбнатина, а след това се подува цялата страна. Отокът измества месестата част на ухото нагоре. Ако опипате

' У нас се изисква 30-дневна изолация в дома, считана от началото на заболяването, или 20 дни от започването на характерните кашлични пристъпи. Бел. ред.

Може да се инжектира гама-глобулин от хиперимунен човешки серум или да се даде с профилактична цел широкоспектърен антибиотик. Бел. ред.

с пръсти задната част на челюстта, ще почувствувате, че твърдата подутина обхваща и част от нея.

Когато у детето забележите оток отстрани на врата, винаги възниква въпросът, дали това не е заушка (специфично възпаление на околоушните слюнчени жлези) или е едно от редките заболявания на околоушната жлеза (което може неколккратно да се повтаря), или пък е обикновено увеличение на лимфен възел (един от страничните шийни лимфни възли). Лимфните възли, които понякога се подува след ангина, са разположени по-ниско на шията и отокът не преминава върху челюстта.

Когато малкото дете се разболее от заушка, отокът под ушите е първото нещо, което се забелязва. По-голямото дете може да се оплаква от болки около ушите и в гърлото един-два дни преди появата на отока, особено при гълтане и дъвкане. Детето може да чувствава общо неразположение. Обикновено отначало температурата не е висока, но може да се повиши на втория или третия ден. Най-често отокът започва от едната страна, но след 1–2 дни обхваща и другата. Понякога другата

страна се подува след седмица или повече, но разбира се, има и случаи, при които тя изобщо не се подува. Освен околоушните има и други слюнчени жлези и заушката може да се разпространи и върху тях. Понякога човек може да получи направо някое от усложненията на заушката, без да е имало оток на нито една от слюнчените жлези.

Лекият оток при заушка може да премине за 3–4 дни. Подуването средно трае от 7 до 10 дни. У мъже и момчета в пубертета заушката може да засегне и тестикулите. Обикновено се засяга само единият тестикул. Но даже и двата да се възпалят, това рядко причинява безплодие (неспособност за създаване на поколение). За предпочитане е момчетата да прекарат заушка преди пубертета и някои лекари препоръчват умишлено заразяване. Юношите и мъжете трябва да се пазят от заразяване. Понякога заушката предизвиква менингит. Детето има висока температура, вратът му е схванат и то блънува. Обикновено това състояние не е опасно. Възпалението на панкреатичната жлеза в коремната кухина при заушка може да предизвика силни болки в корема и повръщане.

Заушката е заразна болест, която според някои лекари и според мен може да се прекара и втори път, така че не се излагайте ненужно на заразата. Фактът, че човек е преболедувал със засягане и на двете страни, не променя нещата; той може отново да се зарази. При подозрение за заушка трябва да повикате лекар. Важно е да се постави точна диагноза. Ако се окаже подут лимфен възел, лечението е съвсем различно.

Детето обикновено се оставя на легло до преминаването на отока. По време на заушка някои хора не понасят кисели храни, като лимонов сок (това е болезнено за възпалените жлези), но на други това не е неприятно.

Заболяването се проявява 2 до 3 седмици след контакт с болен.

СКАРЛАТИНА, ДИФТЕРИЯ, ДЕТСКИ ПАРАЛИЧ

669. Скарлатина. Скарлатината обикновено започва с някои от следните симптоми: ангина, повръщане, повишена температура, главоболие. Изривът обикновено се появява 1–2 дни по-късно. Той започва от топлите влажни части на тялото: от двете страни на гръдния кош, слабините и гърба (ако детето лежи). Отдалеч изривът изглежда като равномерно зачервяване на кожата, но ако се погледне отблизо, може да се види, че се състои от малки червени точки по зачервената кожа. Изривът може да се разпространи по цялото тяло и по бузите, но областта

около устата остава бледа. Гърлото се зачервява – понякога става огнено червено, а след това обикновено се зачервява и езикът, най-напред по краищата. Ако детето има висока температура и ангина, трябва да повикате лекар.

В днешно време Скарлатината не протича така тежко, както в миналото. Тя не се предизвиква от специфичен причинител както заушката, а от обикновените стрептококи, които у други хора предизвикват ангина, възпаление на лимфните възли или гноен отит. Скарлатината е просто една форма на стрептококовата инфекция, която се проявява най-често между 2- и 8-годишна възраст. В миналото, преди да се знае, че това е стрептококова инфекция, хората много се страхуваха от Скарлатината, защото тя избухваше на различни, отдалечени едно от друго места и през големи интервали от време. Смятайки, че инфекцията се предава само от болен от скарлатина, хората можеха да обвинят като преносител на зараза някоя играчка, с която преди години е играло някое болно от скарлатина дете. Сега ние знаем, че разболялото се от скарлатина дете може да се е заразило от някой човек с ангина или от някой носител на стрептококи.

Скарлатината трябва незабавно и внимателно да се лекува с някое от съвременните лекарства, които скъсяват болестта и до голяма степен намаляват опасността от усложнения. Най-честите усложнения са: възпаление на ушите, на шийните лимфни възли, нефрит (при който се появява кръв в урината), ревматизъм. Предполага се, че охлаждането предразполага към усложнения. Те могат да се появят по всяко време на болестта, но най-често се явяват 10–15 дни след спадане на температурата, когато детето изглежда вече напълно здраво. Ето защо болното от скарлатина трябва да се наблюдава внимателно в продължение на 3 седмици. Детето трябва редовно да се преглежда и трябва да поддържате постоянен контакт с лекаря, докато напълно оздравее. Съобщавайте незабавно всички нови симптоми, като болки в ушите, подуване на шията, червена или намалена по количество урина, болки и подуване на ставите или ново повишаване на температурата.

Въпреки че Скарлатината може лесно да се разпространи в някое детско заведение, в обикновеното училище тази опасност не е така голяма. Не трябва да се безпокоите, ако в класа на вашето дете има случаи на заболяване от скарлатина. Малко е вероятността детето да се зарази. Болестта обикновено се развива една седмица след контакта.

Правилата за карантината са различни в различните страни.

670. Дифтерията е тежка болест, но тя може да се предотврати. Ако

в кърмаческата възраст детето бъде ваксинирано с три поредни инжекции, реваксинирано на една година и след това всеки три години, практически не съществува опасност да се разболе. Дифтерията започва с общо неразположение, възпалено гърло и температура. По сливиците се образуват мръсно бели налепи, които могат да обхванат и цялото гърло. Понякога заболяването започва от ларинкса, придружено с пресипналост и остра кашлица. Дишането става затруднено. Впрочем веднага трябва да повикате лекар, ако детето има възпалено гърло и температура или ако получи симптоми на круп. При всеки съмнителен случай лечението се заключава в незабавна употреба на серум заедно с други лекарства. Болестта се развива една седмица след контакт.

671. Детски паралич. При всяко заболяване на детето през лятото и ранната есен, когато избухват повечето епидемии от детски паралич, родителите са склонни да мислят за тази болест. Както много други инфекции тя започва с общо неразположение, температура и главоболие. Може да има и повръщане, запек или лека диария. Но ако вашето дете има всички тези симптоми и дори болки в краката, погрешно е да правите прибързани заключения. Има голяма вероятност това да е просто грип или ангина. Разбира се, при всички случаи вие трябва да повикате лекар. Ако той не може веднага да дойде, можете да се успокоите по следния начин

' У нас болните от скарлатина се изолират в дома за 14 дни от деня на заболяването, а при откритите след 5-ия ден – до завършване на 5-дневното •задължително лечение с пеницилин. На изолация в болницата подлежат всички тежки и усложнени случаи. Бел. ред.

Ако детето може да си сложи главата между коленете или може да наведе главата си напред, така че брадата му да опре в гърдите, по всяка вероятност то не е болно от детски паралич (даже и да не може да направи тези неща, това не доказва със сигурност, че е болно от тази болест).

Когато в даден район на страната има случаи от детски паралич, родителите с безпокойство питат доколко е необходимо да ограничават децата си. Но вашият лекар най-добре познава местните условия и може да ви даде най-подходящия съвет. Няма смисъл да изпадате в паника и напълно да изолирате децата от всякакъв контакт с хора. Ако наоколо има случаи от детски паралич, разумно е да държите децата настрана от много хора, събрани на едно място, особено на закрито, като в магазини, кина; не пускайте детето в плувен басейн, тъй като в него се къпят много хора. От друга страна, въз основа на това, което вече знаем за

заболяването, не е правилно да се изолира детето от всичките му приятели. Ако толкова много го пазите, това би означавало никога да не го пускате да излиза от къщи. Лекарите предполагат, че силното охлаждане и преумората предразполагат човека към заболяване. Но в същност здравият разум налага винаги да се пазим от тях. Най-честа причина за силно охлаждане през лятото е прекомерното къпане. Детето трябва да излезе от водата, преди да е започнало да променя цвета си и преди да му затракат зъбите.

Ваксината на Солк, която е направена от вируса на полиомиелита е от голямо значение за изработване у детето на устойчивост към парализиращата форма на болестта. Ваксината стимулира организма към изработване на собствена противоифекционна защита, но това става в продължение на няколко седмици. Тя не може да помогне бързо, ако детето вече е било в контакт с болен. От друга страна, гама-глобулинът, който се получава от кръвта на възрастни хора, които имат известна защита срещу тази болест, може да осигури частична защита за няколко седмици. Неговото действие е ограничено, защото детето не си е изработило тази защита само.

Все още не е известен начин за преустановяване на инфекцията у заболелия вече пациент. От друга страна, повечето деца, заболели от полиомиелит, изобщо не получават паралич. Голяма част от децата, които получават парализа, след известно време се възстановяват напълно. Повечето от децата, които не се възстановяват напълно, значително се подобряват.

¹ У нас се прилага ваксинация през устата с много ефикасната жива ваксина на Сейбин – вж. т. 340. Бел. ред.

Ако детето има парализа след преминаването на острия стадий, от жизнено значение е да бъде непрекъснато под наблюдението на компетентен лекар. При лечение на болния крайник много са факторите, от които зависи получаването на максимален резултат. Лекарят преценява на всеки етап как да се помогне на болното; общи правила няма. При остатъчна парализа чрез редица изкусни операции може да се увеличи подвижността на крайника и да се предотврати неговата деформация.

КАРАНТИНА

672. Карантина или изолация при заразни болести. Като общо правило добре е заразно болното дете да няма контакт с никой друг от

семейството освен с човека, който се грижи за него. Целта на тази мярка е преди всичко да се предпазят другите възрастни или деца, които не са прекарвали тази болест. Ако другите ви деца са били в контакт с болния, преди да сте знаели за болестта, те сигурно вече са се заразили, но все пак е по-добре да бъдат отделени, за да не се излагат на риск. Освен това, ако общуват с болния, те могат да станат бацило-носители и да пренесат заразата на други хора извън дома. Наистина при такива заболявания като заушка, варицела и коклюш, опасността да се пренесе инфекцията от здрав човек е незначителна, въпреки че това понякога се случва през първия половин час след контакт с болния. При скарлатината е от по-голямо значение само един възрастен да влиза при болното дете, защото стрептококите, които я причиняват, могат да живеят в гърлото на човека по-дълъг период от време. Колкото по-малко хора получават стрептококи от болното дете, толкова по-малка е вероятността да се разпространи скарлатината. Друга причина за изолирането на болното дете е то да бъде предпазено от нови бактерии, които биха усложнили болестта му.

Как се поддържа добра карантина? Детето се държи в отделна стая и никой не влиза в нея освен тази, която се грижи за него. Когато влиза при болното дете, тя трябва да облича престилка, която винаги трябва да стои в стаята. По този начин тя предпазва дрехите си от попадане на бактерии по тях.

На излизане от стаята тя трябва да си съблече престилката и да измива ръцете си. Всички прибори трябва да се занасят до кухнята в съд, в който да се изваряват, преди да се пипат, мият или смесят с останалите прибори.

В случаи на скарлатина, дифтерия и някои други тежки заболявания се предприемат и допълнителни предпазни мерки от страна на здравните органи.

При нито една от заразните болести възрастните в семейството не са ограничени да излизат или да ходят на работа с изключение на тези, които са учители или манипулират с храни. Разбира се, вие трябва да сте разумни и да не посещавате семейства с деца, които са предразположени към заразни болести. Ако вие се държите на разстояние от децата, практически възможността за предаване на инфекция е равна на нула. Разбира се, вие няма да бъдете желан гост, ако майката се безпокои и ако детето ви е болно от болест като заушка – опасна за мъжете, коклюш – за бебетата, или пък скарлатина. Ако някой от семейството ѝ се разболее, макар и след една година, тя ще обвини вас. От друга страна,

ако болестта е морбили, варицела или рубеола, които не са толкова опасни, ако вие сте я прекарали и вашата приятелка не се страхува да ви покани вечер когато децата ѝ са си легнали, не се двоумете да отидете.

На другите деца в семейството, които са прекарвали въпросната болест, винаги се разрешава да ходят на училище през време на карантина, ако това е една от по-малко сериозните болести. Правилата за братята и сестрите на болното от скарлатина, дифтерия, менингит, детски паралич и т. н. са по-строги. Правилата за останалите деца в семейството, които не са прекарали болестта, са различни в различните страни. Заради другите деца и за да е спокойна съвестта ви, не пускайте при вашето дете други малки деца, ако то е болно.

ТУБЕРКУЛОЗА

673. Туберкулозата се проявява различно при кърмачетата, по-големите деца и възрастните. Повечето хора си представят туберкулозата такава, каквато се проявява у възрастния. В дроба се образува затъмнение или каверна и това предизвиква симптоми като умора, загуба на апетит и на тегло, повишена температура, кашлица с хрчки. Туберкулозата при децата обикновено протича по друг начин. До двегодишна възраст устойчивостта на детето не е много голяма и съществува по-голяма вероятност инфекцията да се разсее и по другите части на тялото. Ето защо никога не трябва да излагате едно кърмаче на опасност и трябва да го пазите от туберкулозно болен, освен ако лекарят и рентгенологично изследване гарантират, че той е напълно излекуван. По тази причина всеки член от семейството с хронична кашлица трябва да бъде прегледан от лекар и изследван на рентген. Така трябва да постъпите и когато при вас постъпва нова домашна помощница или детегледачка.

У по-големите деца туберкулозната инфекция се среща доста често, но обикновено протича по-леко. Това не дава основание да гледате леко на нея или да излагате детето на риск, като му разрешавате да общува с болни от туберкулоза. Туберкулиновите тестове показват, че в някои градове почти 50% от децата са прекарвали лека туберкулозна инфекция до 10-годишна възраст. Повечето от тези случаи са били толкова леки, че болестта е преминала незабелязано. Рентгеновият преглед показва само малък белег на оздравялото място в дроба или в лимфните възли в белодробния хилус.

Понякога обаче детската туберкулоза е достатъчно активна, за да

предизвика такива симптоми като повишение на температурата, липса на апетит, бледост, раздразнителност, умора, а може би и кашлица. Туберкулозната инфекция може да се локализира в костите и в шийните лимфни възли, но най-често засяга белия дроб и лимфните възли в белодробния хилус. В повечето случаи от активна туберкулоза при добри грижи оздравяването настъпва постепенно за 1 или 2 години. Правилното лечение със специални лекарства подпомага оздравяването и предотвратява разсейването на инфекцията.

Към пубертета детето е застрашено да заболее от по-тежка туберкулоза, каквато е тя у възрастните. Това трябва да се има пред вид, когато един юноша или младеж се чувства изтощен, изморен и загуби апетит или спада на тегло независимо от това, дали има или няма кашлица.

674. Туберкулинов тест. Няколко седмици, след като туберкулозни бактерии проникнат в организма на даден човек, той става чувствителен към тях. Ако след това лекарят инжектира в кожата капка туберкулин (направен от убити туберкулозни бактерии), на мястото кожата се зачервява. Това е положителна реакция на туберкулиновата проба. (Съществува и друг метод, при който туберкулинът се поставя на кожата с малка превръзка без инжекция.) Зачервяването показва, че организъмът вече е бил в контакт с туберкулозни бактерии и сега реагира срещу тях. Ако не се появи зачервяване, това показва, че в организма не са попаднали туберкулозни бактерии. Общо взето, ако човек някога е прекарал туберкулоза, той цял живот ще дава положителна реакция на туберкулин, въпреки че отдавна е оздравял.

Туберкулиновата проба се прави като рутинно изследване, когато детето за първи път се преглежда от лекар или постъпва в болница, а също така, когато детето не е добре, има хроническа кашлица или когато в семейството се открие болен от туберкулоза.

Ако при туберкулиновата проба вашето дете някога даде положителна реакция (което е твърде възможно, като имате предвид колко много деца реагират положително), не трябва да се разстройвате, тъй като повечето случаи, открити у по-големи деца, са или вече оздравели, или при добри грижи постепенно ще оздравеят. От друга страна, предпазни мерки не трябва да се пренебрегват.

Преди всичко е необходимо детето да бъде прегледано от лекар. Много важно е рентгеновото изследване на белия дроб, за да се види дали има активна инфекция или следи от заздравели белези. Понякога лекарят назначава и други изследвания: рентгеново изследване на други части на тялото, промивка на стомаха, за да се види дали в погълнатите

хрочки няма туберкулозни бактерии, измерване на температурата в продължение на определен период. Ако лекарят се убеди, че инфекцията е напълно преминала, той може да препоръча на детето да води съвсем нормален живот. Но за по-голяма сигурност лекарят ще иска да се правят периодични рентгенови прегледи. Той също ще ви посъветва по възможност за няколко години да предпазвате детето от морбили и от коклюш, защото тези болести понякога отново събуждат наскоро излекуваната туберкулоза.

Ако има съмнение за активна туберкулоза или ако детето е под 2-годишна възраст, лекарят може да започне лечение със специални медикаменти и лечението да продължи поне една година.

Освен детето лекарят преглежда всички останали членове на семейството (и всички възрастни, с които детето има редовен контакт), за да разбере по възможност, откъде са дошли туберкулозните бактерии и да провери дали някое от другите деца не са също така заразени. На всичките деца от семейството трябва да се направи туберкулинова проба. Ако някои от тях даде положителна реакция, то трябва да бъде прегледано и да му се направи рентгеново изследване на белия дроб. Всичко това трябва да се извърши даже ако останалите членове от семейството се чувствуват напълно здрави и смятат профилактичното изследване за излишно. Много пъти не се открива заболяване у друг възрастен член от семейството и се приема, че детето се е заразило от някой източник извън дома. От друга страна, понякога се открива активна туберкулоза у някой възрастен член на семейството, който най-малко подозира такова заболяване. За него и за останалите членове на семейството откриването на болестта и лекуването ѝ в ранен стадий са от изключително голямо значение. Човек с активна туберкулоза не трябва да живее в къща с деца. Той незабавно трябва да постъпи в санаториум, където има най-голяма възможност да се излекува и най-малка възможност да зарази други.

РЕВМАТИЗЪМ

675. Ревматизмът се проявява в различни форми. Това е болест, която засяга ставите, сърцето и други органи. В някои семейства съществува вродена склонност към заболяване от ревматизъм. Лекарите считат, че ревматизмът е реакция в някоя част на тялото (напр. ставите или сърцето) срещу стрептококовата инфекция в гърлото. Ако не се лекува незабавно и правилно, пристъпът може да продължи със седмици или

месеци. Освен това тази болест има тенденция да се повтаря многократно през цялото детство винаги когато детето получи стрептококова ангина.

Понякога заболяването се проявява много остро, с висока температура. При други случаи тлее в продължение на седмици и причинява само леко повишение на температурата. При тежък артрит възпалението преминава от една става в друга; те се подуват, зачервяват и болят. В други случаи артритът може да е лек, с непостоянни болки, които се появяват ту в една, ту в друга става. Ако сърцето е тежко засегнато, детето е видимо отпаднало, бледо и у него се появява задух. В някои случаи се установява, че сърцето е засегнато от предишни ревматични пристъпи, които са били толкова леки, че са минали незабелязано.

С други думи, проявите на ревматизма се отличават с изключително разнообразие. Естествено, ако у детето ви се появят тежки ревматични признаци, вие трябва да се съветвате с лекар, но не по-маловажно е преглеждането на дете, което има неясни симптоми, като бледост, умора, леко повишение на температурата и леки болки в ставите.

В днешно време има няколко лекарства, които ефикасно ликвидират стрептококовата инфекция в гърлото (т. е. огнището на болестта) и ускоряват оздравяването на ревматичното възпаление на ставите или сърцето. В резултат на това лечение се намалява вероятността да бъдат засегнати сърдечните клапи при първия пристъп. А още по-важно е това, че дете, което е прекарало един ревматичен пристъп, обикновено може да бъде предпазено от други и следователно от допълнително увреждане на сърцето. Детето трябва непрекъснато и абсолютно редовно да бъде под лекарски контрол и да приема лекарства (вътрешно или в инжекции), за да се предотврати нова стрептококова инфекция.

676. Болки в ставите и „болки при растежа“. В миналото се смяташе за естествено във връзка с растежа децата да се оплакват от болки в краката и ръцете и никой да не се безпокои от тях. След установяването на факта, че ревматичните болки могат да бъдат много слаби, лекарите държат сметка за това при всички случаи от болки в крайниците. Но родителите понякога смятат, че ревматизмът е единствената причина за всички болки в крайниците и ненужно се тревожат.

Има напр. болки в краката, причинени от плоски стъпала и от слаби глезени, които най-често се проявяват към края на деня, когато детето е уморено. Има деца във възрастта между две и пет години, които се събуждат с плач и се оплакват от болки около коляното или в областта на прасеца. Това се случва само вечер, но може да се повтаря със седмици.

Обикновено се оказва, че причината не е ревматизъм. Често се смята, че причината е в спазъм на мускула на прасеца.

Съществуват много причини за болки в ръцете и краката и при всички отделни случаи лекарят трябва да прегледа и изследва детето и да реши.

677. Шум в сърцето. Думите „шум в сърцето“ звучат обезпокояващо за родителите. Трябва да се разбере, че в повечето случаи те не означават нищо сериозно. Казано най-общо, съществуват три вида шумове в сърцето: придобити, вродени и функционални (или „невинни“).

Повече от придобитите сърдечни шумове у децата са резултат на прекарано заболяване от ревматизъм, който уврежда сърдечните клапи и впоследствие те може да се деформират. Вследствие на това те не се отварят добре или не се затварят плътно и това пречи на нормалното кръвообращение. Когато лекарят открие у Детето шум в сърцето, който по-рано не е съществувал, това, от една страна, може да означава, че в момента има активен ревматичен процес. В такъв случай съществуват и други признаци на възпалителен процес: повишена температура, ускорен пулс, увеличен брой на левкоцитите в кръвта и ускорена утайка на кръвта. Лекарят лекува такова дете с медикаменти и го държи на легло до изчезването на всички признаци на ревматично възпаление даже ако това продължи с месеци. От друга страна, ако известно време няма признаци на активен възпалителен процес, шумът може да се дължи на стари ръбци, останали от предишния пристъп.

По-преди детето, което имаше шум в сърцето, понякога с години се третираше като полуинвалид, забраняваше му се да се занимава със спорт или с подвижни игри даже и когато нямаше никакви признаци на активен ревматичен процес. Ако измененията в клапите на сърцето не пречат на нормалната сърдечна дейност, днес има тенденция да се разрешава на детето, което напълно е преминало стадия на активен ревматичен процес, постепенно да се възвърне към колкото се може по-нормален живот (включително към игри и спортуване, които не го затрудняват). Има две причини за това. Мускулите на сърцето, стига да не са възпалени, закрепват от всекидневната активна дейност. Освен това още по-важно е да се поддържа духът у детето, за да не изпитва самосъжаление, да не се чувства за безнадежден случай, различно от другите деца. Такова дете обаче трябва абсолютно редовно да взема лекарства, които го предпазват от стрептококови инфекции.

Шумът, причинен от вроден порок на сърцето, обикновено се открива при раждането или няколко месеца по-късно (случва се това да

стане и след няколко години). Такъв шум обикновено не е причинен от възпалителен процес, а означава, че сърцето е било първоначално неправилно формирано. Важен е не толкова самият шум, а това, дали деформацията пречи на нормалната сърдечна дейност. Ако пречи, бебето може да посинява, да диша тежко или да изостава в растежа.

Кърмачето или по-голямото дете с вроден шум на сърцето трябва внимателно да бъде изследвано от специалисти. Някои тежки вродени пороци могат да се излекуват с операция.

Ако едно дете с вроден шум на сърцето е в състояние да бъде активно, без да посинява или без много да се задъхва, и расте нормално, за неговото емоционално развитие е важно да не бъде третирано като инвалид, а да му се разреши да води нормален живот. То трябва да се пази от инфекции и се нуждае от много грижи по време на заболяване, но това се отнася също и за всички останали деца.

Терминът „функционален“ или „невинен“ шум е неточен и просто изразява, че детето има шум на сърцето, който не се дължи на вродена малформация или на ревматизъм. Тези невинни шумове са много чести в ранното детство. До пубертета те постепенно изчезват. Обикновено лекарят съобщава на родителите за този шум, така че ако той бъде открит впоследствие от друг лекар, те да могат да му обяснят, че го е имало и по-рано.

678. Хорей. Хорейта (или свети Битово хоро) е нервно заболяване, при което се явяват подръпвания или трепкане на разни части от тялото, които могат да продължат с месеци. Тези движения могат да бъдат силни или едва забележими. Свиването на лицевите мускули предизвиква различни гримаси. Рамото може да се повдига ту в една, ту в друга посока. Потръпването на мускулите на трупа предизвиква леко залитане. С ръцете и пръстите си болното дете извършва некоординирани движения. Почеркът на детето се разваля, то започва да изпуска предметите. Движенията се извършват неравномерно (съкращава се ту един, ту друг мускул) и никак не си приличат едно на друго.

У някои деца с пристъпи от хорей се наблюдават същевременно и ярки пристъпи от ревматизъм с увреждане на сърцето и ставите. Това кара много лекари да приемат, че хорейта е просто форма на ревматизма. Но други деца са имали един или повече пристъпи от хорей, без да са имали никакви признаци на ревматизъм. Ето защо някои лекари смятат, че има два отделни вида хорей – едната ревматична, другата неревматична.

Повечето пристъпи на хорей се явяват между 7-та година и

началото на юношеската възраст. В тази възраст често се наблюдават някои други нервни прояви, като тикове и общо двигателно неспокойствие, и затова често се вземат за хорей. Едно дете с тик периодично извършва едно и също движение, като мигане, покашляне, повдигане на рамото (т. 546), докато движенията при хорей са винаги различни и в различни части на тялото. Общото двигателно неспокойствие е нещо друго. С това изразявам активността на детето, което непрекъснато се движи на стола си, тропа с крак, играе си с ръцете си и т. н.

По време на пристъп от хорей детето става неуравновесено. Лесно плаче, лесно се смее, избухва при най-малък повод. Към това трябва да се прояви снизходителност, защото детето върши това, без да иска. Болното от хорей дете трябва да бъде под лекарско наблюдение. След време хорейта изчезва даже и ако е имало няколко пристъпа. Детето трябва редовно да се преглежда и да се следи да не развие други прояви на ревматизъм. Ако такива се появят, те трябва грижливо да се лекуват.

СМУЩЕНИЯ В УРИНИРАНЕТО

679. Нощно напикаване (енурезис). То може да се дължи на различни причини. В много малко случаи то се дължи на соматично заболяване. Тогава обикновено се наблюдава и незадържане на урината през деня, които будят съмнение у лекаря. В повечето случаи причината трябва да се търси в душевното състояние на детето.

Има ситуации, които разстройват малкото дете по такъв начин, че то отново иска да се върне към кърмаческия период. Тригодишно дете, което от 6 месеца е престанало да се напикава, може да започне отново да се подмокря, когато семейството се пренесе в друга къща за през лятото. Даже и да изглежда щастливо в новата сграда, в душата си то тъгува за дома си. Когато в началото на войната лондонските деца бяха евакуирани далеч от семейството, близките и обичайната среда, много от тях, даже и юношите започнаха да се напикават нощем. Това се среща често и в някои сиропиталища. Децата могат да се подмокрят в леглото и след вълнуващо преживяване, като рожден ден или посещение на цирк.

В ранната възраст това се случва най-често след раждането на ново бебе.

Важно е родителите да разберат, че в тези случаи децата не се подмокрят нарочно. В края на краищата те спят, и то дълбоко.

Подмокрянето в леглото често се случва, когато детето сънува, че се намира в беда и се чувствава безсилно да направи каквото и да било. Ако едно дете се напикава нощем, защото тъгува за дома или поради раждането на ново бебе, то може да сънува, че се е изгубило, че търси майка си, която да се грижи за него самоотвержено и безропотно както по-рано, когато то е било съвсем малко.

Ако малкото дете тъгува по дома, родителите трябва малко повече да бъдат с него през първите дни, за да се облекчи неговата самота и да му се помогне да открие някои радости на новото място. Ако в семейството се е появило ново бебе, родителите трябва да успокоят по-голямото, че го обичат както преди и че то няма причини да се чувствава изместено (т. 483–489). Не трябва да се карате на детето или да го засрамвате за това, че се е подмокрило; обикновено то самото се чувствава доста неудобно. Ще му помогнете, ако изразите увереност в това, че то скоро отново ще престане да се подмокрят.

Какво да кажем за 3-, 4-, 5-годишното дете, което не е спирало да се напикава? (Повечето деца престават да се подмокрят нощем между 2- и 3-годишна възраст.) В някои от тези случаи причината е прекалено настойчивото приучване на детето към гърне през деня. Детето дълго упорства, а майката става все по-настойчива и губи търпение. Разумно е да избегнете всички конфликти (ако такива все още съществуват, когато през деня приучвате детето да ходи по малка нужда в гърне) и порицаването при нощното подмокряне. В повечето случаи е благоразумно да престанете да будите детето през нощта, защото по този начин му напомняте, че все още е бебе. Това, от което то се нуждае, е уверението от страна на родителите, че то непременно ще порасне и някой ден само ще престане да се подмокрят.

680. 80% от децата, които се подмокрят нощем, са момчета. Някои психиатри, които са изучавали нощното напикаване при децата, смятат, че най-разпространен тип момчета са тези, които чувствуват известна несигурност и имат комплекс за малоценност. Момчето може да се страхува да се мери с други момчета или да им се противопоставя. По всяка вероятност то се чувствава потискано от майка си. Тя е привързана към него, но нейното недоволство от някои негови постъпки и прекалената й намеса в живота му не действуват добре на момче с характер като неговия. От друга страна, то е така строго възпитано, че не може да й се противопоставя открито. То прави това пасивно, като се бави или просто я дразни. В такива случаи майката, без да иска, е още по-недоволна от него. Често в такива случаи бащата не дава достатъчно морална подкрепа

на сина си (вж. т. 460 и 477).

Мерките, които родителите понякога вземат при нощно напикаване, могат да дадат обратни резултати. Измъкването на заспалото дете от леглото и воденето в тоалета всяка нощ (а децата, които се подмокрят, обикновено спят много дълбоко) само засилват неговото убеждение, че е все още малко детенце. Ограничаването на течностите, които детето поема след 17 часа обикновено го кара да си представя, че е много жадно (същото би се случило и с нас) и по този начин всяка вечер възниква спор на тази тема, който не е полезен нито за майката, нито за момчето. Ако го карате да пере и простира чаршафите си, то изпитва ужас, че другите момчета ще научат за това, че то се напикава. Не липсата на срам у детето е причина за подмокрянето. Всяко момче над 5 години би дало всичко, за да може това да не се повтаря вече. То иска да постигне успех, но няма почти никакъв контрол над подсъзнателните чувства, които са причина за подмокрянето.

На такова момче трябва да се вдъхне по-голяма увереност в собствените му сили, но това се постига постепенно и с помощта на околните. Особено ако детето има и други преживявания, най-прекият път минава през кабинета на детския психиатър. Но ако това не е възможно, има и много неща, които самите родители биха могли да направят в зависимост от обстоятелствата. Отношението им към детето въобще трябва да бъде насърчително. Те могат да му обяснят, че много други момчета са изправени пред същия проблем, но след време го превъзмогват. Те могат да изразят своята увереност, че и то ще постигне същото.

Според мен в повечето случаи е за предпочитане да се изоставят такива методи като буденето на момчето през нощта и ограничаването на течностите.

За едно 5–6, 7-годишно момче лепенето на златни звездички на едно табло понякога помага, но не и при по-големите момчета. Може да помогне и желаната награда като кънки, колело и други спортни принадлежности. Още по-добре е, дори и да не ви се струва разумно, веднага да подарите на момчето това, за което копнее и което вие сте задържали до момента, когато то престане да се подмокря. Целта е колкото се може по-скоро то да се почувствува равно с другите момчета.

Ако бащата е бил твърде пасивен в къщи, от голяма полза е да прояви по-голяма активност спрямо момчето и по възможност да намери занимание, което ще е приятно и за двамата. Ако майката твърде често е подканяла детето, напр. за писане на домашни, за обличане сутрин и др. (т. 470), тя може да опита да се коригира. Ще има полза и от един

разговор с учителката.

681. Подмокряне при момичета. Най-често срещаните случаи на нощно напикаване при момичетата са съвсем различни от тези при момчетата. Картината обикновено е следната: Момичето е смело, може би е „мъжкарана“, която си съперничи с брат си, а същевременно и с майка си (напр. тя може да чувства, че може да се грижи за своя баща по-добре и от майка си). В такива случаи трябва да се помогне на детето да изпитва по-голяма радост от това, че е момиче, да се намалят причините за съперничество с брат му, родителите да покажат, че го обичат именно като момиче, а бащата – като дъщеря, но че споделя своите грижи и интереси преди всичко с жена си. В такива случаи помощта на психиатъра е от голямо значение не толкова за превъзможването на подмокрянето, но и за да подготви момичето да се радва на своя живот като жена.

682. Напикаването през деня. След 3-годишна възраст то много рядко се дължи на соматично заболяване. В такива случаи детето обикновено се изпуска по малко на къси интервали. То се нуждае от обстоен медицински преглед. При всички случаи урината трябва да се изследва.

Повечето деца, които се подмокрят през деня, се напикават и през нощта и казаното в т. 679–681 за значението на различните видове нервност може да бъде повторено и тук.

Но има два фактора, които трябва да се подчертаят. Повечето от децата, които се подмокрят през деня, са склонни към упорство и протакане. Ако наблюдавате такова дете, вие ще забележите, че то много добре съзнава, че мехурът му е пълен – то подскача неспокойно и кръстосва крака. Но същевременно то е така погълнато от играта, че отказва да предприеме каквото и да било, за да се облекчи. Не трябва да се тревожите, ако малкото дете се подмокри някога, когато се е увлякло в играта. Но ако то винаги и за всичко упорствува и се бави, това обикновено показва, че твърде много го подканват и напътствуват. У него навикът да се съпротивява е толкова силен, че то го проявява не само срещу родителите си, но и спрямо собствения си организъм.

Някои щастливи и спокойни деца трудно контролират мехура си, когато са възбудени, изплашени или се засмеят внезапно. В такива случаи урината протича без предупреждение. Това не се дължи на болест, нито пък е някакво странно явление. Много животни автоматично изпразват пикочния си мехур, когато са изплашени. В такива случаи детето трябва да бъде успокоено, че не е извършило нищо срамно.

683. Често уриниране. Причините за честото уриниране са няколко. Когато то се появи у дете, което по-рано не е уринирало често, това

може да показва наличността на болестно състояние, като инфекция на отделителната система или диабет. Детето и урината му трябва да бъдат изследвани незабавно.

Има и спокойни хора, които по природа като че ли не могат да задържат нормални количества урина. Но повечето деца (и възрастни), които редовно изпитват подтик за често уриниране, са доста нервни или неспокойни. В едни случаи се касае за временно нервно напрежение, а в други – за хронично. Даже и на здравия нормален спортист може да се наложи преди състезание да ходи в тоалета всеки 15 минути. В такива случаи родителите трябва да открият причината за нервността на детето. В едни случаи това са отношенията в къщи, в други – отношенията му с децата, в трети – в училище. Най-често тези фактори се съчетават. Много често срещана е историята с плахото дете и строгия учител. Детето е неспокойно и не може да задържа много урина. То се притеснява още повече, когато трябва да помоли учителя да излезе. Ако учителят направи въпрос, нещата се влошават. В такива случаи бележка от лекар или разговор с учителя би помогнал.

684. Затруднено уриниране. Понякога, макар и рядко, се ражда бебе, обикновено момче, с толкова тесен пикочен канал или отвор, че са необходими големи усилия, за да уринира или урината излиза на тънки струйки или на капки. Пикочният канал трябва незабавно да се разшири от лекар, тъй като задържането на урината е вредно за бъбреците и за пикочните канали.

Понякога през горещините, когато детето се поти много, а не поема достатъчно течности, може да уринира рядко – през 12 часа или повече. В такива случаи урината е в малко количество, тъмна на цвят и много концентрирана. Същото може да се случи и при висока температура. През горещините и когато има повишена температура, детето трябва да има възможност и да бъде подсещано да поема течности между храненията, особено когато е малко и не може да каже, че е жадно. Доста често причина за болестно уриниране при момичетата е възпаление на влагалището, което обхваща и долния край на пикочния канал. При това детето често изпитва желание да уринира, въпреки че не е в състояние, или пък се страхува да уринира или при уриниране излизат само няколко капки. Необходими са консултация с лекар и изследване на урината. До лекарския преглед можете да облекчите момичето, като го слагате да седне няколко пъти на ден във вана с топла вода, в която е разтворена чаша сода за хляб (натриев бикарбонат).

След уриниране външните полови органи и кожата около тях се

подсушават чрез попиване и се намазва с вазелин или крем, за да се успокои и предпази.

685. Възпаление на връхчето на пениса. Понякога около отвора на пикочния канал се образува малка раничка. Може да се появи и оток, който затруднява уринирането. Това леко възпаление представлява локализирано подсичане, причинено от амоняк (чийто мирис се усеща сутрин в леглото). Той не се съдържа в урината, а се образува от нея от бактериите по пелените, дрехите и завивките. Това възпаление най-често се появява след 1-годишна възраст, ако майката е престанала да изварява пелените. Бактериите се събират в пижамата, чаршафите и пелените и започват да произвеждат амоняк веднага щом детето се подмокри през нощта. Най-важното при лечението е ежедневно изваряване на всички пелени, пижами и чаршафи или накисването им в антисептичен разтвор (т. 302), докато премине възпалението. Междувременно възпаленото място може да се маже с цинков или друг мехлем, за да се успокоява и предпазва, особено преди лягане. Ако детето изпитва болки от това, че дълго време не може да уринира, сложете го да седне в топла вана за половин час. Ако и това не му помогне да уринира, трябва да повикате лекар.

686. Инфекции на отделителната система (пиурия, пиелит, пиелонефрит, цистит). Възпаленията на бъбреците или пикочния мехур протичат бурно, с висока неправилна температура. От друга страна, понякога при профилактично изследване на урината случайно се открива наличието на инфекция, без детето изобщо да се чувства болно. По-голямото дете може да се оплаква от често уриниране, от парене при уринирането, но най-често липсват признаци на инфекция на отделителната система. Тези инфекции се срещат по-често у момичетата до 2-годишна възраст. Налага се незабавно лечение, което обикновено е успешно. В случай, че едно дете повиши температурата без определена причина, трябва да се направи изследване на урината. Тя трябва да се изследва и в случаите, когато температурата продължи няколко дни, даже и да има простудно заболяване или ангина, защото всяка инфекция в организма може да обхване и отделителната система и поради това детето продължава да поддържа висока температура.

Ако има гной в урината, тя може да помътнее, но това може и да не бъде забелязано с просто око. От друга страна, урината на едно нормално дете може да бъде мътна, особено след като се е охладила; това се дължи на минералните соли в нея. Така че по вида на урината не може да се каже дали има инфекция или не.

Ако пикочната инфекция не премине напълно или ако се яви повторно у детето, цялата отделителна система трябва да бъде проверена грижливо, като се направят специални изследвания. Пикочните инфекции се срещат по-често при деца с аномалии на пикочните пътища. Ако има признаци за такива малформации, те трябва да бъдат коригирани, преди да нанесат трайни увреждания на бъбреците. Ето защо един-два месеца след установена инфекция на отделителната система урината трябва да бъде проверена отново, за да се види дали инфекцията не се е появила пак, въпреки че детето изглежда добре.

687. У момичетата установяването на гной в урината може и да не се дължи на инфекция на отделителната система. Винаги съществува вероятността гнойта в урината у момиче да се дължи на влагалищна инфекция, дори и съвсем лека, при която няма зачервяване или течение от влагалището. По тази причина без допълнителни изследвания не трябва да се приема, че наличността на гной в урината означава инфекция на отделителната система. Първо трябва да се осигури „чиста“ урина. Затова трябва да се разтворят срамните устни, да се избърше гениталната област с влажен памук и да се изсуши с мека кърпа или сух памук. След това момичето може да даде урина за изследване. Ако чистата урина отново съдържа гной, лекарят може да вземе урина с катетер (малка гумена тръбичка) направо от мехура, за да бъде напълно сигурен, че не е влизала в съприкосновение с кожата.

ТЕЧЕНИЕ ОТ ВЛАГАЛИЩЕТО

688. Отнасяйте се към него с внимание. Много често младите момичета получават леко вагинално течение. В повечето от тези случаи течението се предизвиква от неопасни микроби и за късо време изчезва. Гъсто, обилно и дразнещо течение може да бъде причинено от по-тежка инфекция и трябва да бъде лекувано незабавно. Момичето трябва да се прегледа дори и при леко, но продължително течение. Може да се появи течение от гной и кръв, което се дължи на това, че малкото момиченце е пъхнало някакъв предмет във вагината си, който е останал там и причинява възпаление. Ако това е причината, не се опитвайте да събудите у него чувство за виновност, нито да му втълпявате, че се е наранило. Това не са порочни наклонности, а само естествено желание за изучаване и изследване на собствения организъм.

Както беше обяснено в т. 515, момичето, особено между 3- и

5-годишна възраст, може да се безпокои, че тялото му не е оформено като тялото на момчето. Във връзка с това то понякога започва да пипа гениталиите си и в резултат може да се получи леко възпаление на влагалището. Ако възрастните проявяват загриженост към неговите полови органи, това може още повече да разтревожи детето. Чувството на парене от лекото течение може да се успокои, като без излишни вълнения момиченцето се слага във вана с разтворена във водата бикарбонатна сода (сода за пиене) два пъти на ден. След банята кожата наоколо се намазва с боров вазелин. Важното е приветливо да го успокоявате, че всичко е наред и че има само малка раничка.

БОЛКИ В КОРЕМА И ХРАНОСМИЛАТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА

Диарията е разгледана също и в т. 298–300, а повръщането – в т. 288, 289 и 619.

689. Повикайте лекар. Не давайте очистителни. Вие непременно трябва да се свържете с лекар, ако болките в корема продължават един час независимо от това, дали са силни или не. Съществуват десетки причини за болки в корема. Някои от тях са сериозни, но повечето не са. Лекарят може да ги различи и да предпише правилно лечение. Хората са склонни да правят прибързани заключения, че болките в корема са причинени от някоя храна или се дължат на апендицит. В действителност нито една от тези причини не е много честа. Децата обикновено могат да ядат разни храни или големи количества от една обикновена храна, без да получат смущения в храносмилането.

Неправилно е да се дава очистително, преди лекар да е прегледал детето, защото при някои болки в корема това е опасно. Преди да повикате лекар, измерете температурата на детето, за да можете да му кажете каква е. До идването на лекаря трябва да сложите детето на легло и да не му давате нищо за ядене. Ако е жадно, давайте му по малко вода.

690. Чести причини за болки в корема. През първите седмици след раждането болките в корема са чести и се дължат на храносмилателни смущения и колики. Те са разгледани в т. 275, 276 и 290.

Съществува едно рядко болестно състояние, наречено инвагинация, при което червата се вмъкват едно в друго и се запушват. Това предизвиква внезапни и силни спазми у кърмачето или малкото дете, което иначе изглежда здраво. Спазмите се явяват през няколко минути и в

интервалите бебето може да бъде спокойно.

#Проявява се и диария 1Ц(> пинръш.анс.# След няколко часа (през които може да има нормални или диарични изпражнения) излизат изпражнения, в които има слуз и кръв. Това състояние най-често се явява между 4 месеца и 2 години, но може да се случи и извън този период. То е рядко, но изисква неотложно медицинска помощ и затова е споменато тук.

Също рядка, но сериозна е и друг вид чревна непроходимост. Част от червото се превърта и заклещва в някой джоб на коремната кухина – най-често в една ингвинална херния (т. 695). Това обикновено се съпровожда от силни спазми и повръщане.

След едногодишна възраст една от най-честите причини за болки в корема е началото на обикновено простудно заболяване, ангина или грип, особено когато температурата е повишена. Коремната болка е признак на това, че инфекцията засяга и червата, както и други органи. По същия начин почти всяка инфекция може да предизвика повръщане и запек, особено в началото. Малкото дете е склонно да се оплаква, че го боли коремчето, когато в действителност му се повдига. Често след такова оплакване то повръща.

Има множество различни стомашни и чревни инфекции, които предизвикват болки в корема, съпроводени понякога с повръщане или диария или и с двете. Те често се наричат неточно „чревна инфлуенца“ или „чревен грип“ в смисъл на заразно заболяване, предизвикано от неизвестен причинител. Няколко члена от семейството често прекарват тези инфекции един след друг. Някои епидемии на „чревна инфлуенца“ се оказват дизентерия или паратифни инфекции. Те могат да протекат със или без повишение на температурата.

Хранителното отравяне се причинява от консумиране на някоя храна, която е силно заразена с токсични бактерии. Храната може и да няма необичаен вкус. Отравянето много рядко става от добре и прясно сготвена храна, защото при готвенето тези бактерии умират. Най-честа причина за отравяне са пастите с млечен крем или със сметана и плънката на домашни птици. Ако те бъдат оставени с часове извън хладилника, бактериите бързо се размножават в тях. Друга причина са неправилно приготвените домашни консерви.

Симптомите на хранително отравяне обикновено са повръщане, диария и болки в корема. Понякога има и тръпки, понякога и повишена температура. Всеки хапнал от заразената храна ще заболее почти по едно и също време за разлика от чревния грип, който засяга членовете на

едно семейство в продължение на няколко дни.

Деца, които се хранят насила, получават болки в корема, когато седнат да ядат или след като са хапнали малко. Родителите са склонни да считат, че детето си измисля болките като претекст, за да се откаже от храната. Според мен по-вероятно е стомахът му да се е свил от напрежението по време на храненето и болките да са истински. Тук лечението се състои в правилно хранене на детето, така че то да му доставя удоволствие (вж. т. 587 и 594).

Деца, чието хранене никога не е създавало затруднение, но които имат други тревоги, могат да получат болки в корема особено по време на хранене: напр. едно дете, което се безпокои, че през есента започва училище, на закуска вместо апетит получава болки в корема, или някое дете, което се чувства виновно за нещо, а вината му още не е разкрита. Всякакви чувства, страх или приятно вълнение могат да повлияят върху стомаха и червата и да предизвикат болки и липса на апетит, но също така и повръщане, диария и запек.

Някои деца с глисти може да имат коремни болки, но повечето нямат.

Има и други, не много често срещани причини за болки в корема: хронични храносмилателни смущения с отделяне на газове, чревна алергия, възпалени лимфни възли в коремната кухина, ревматизъм, болести на бъбреците и т. н. Както виждате, детето, което има болки, независимо дали са остри и силни или леки и хронически, се нуждае от щателен медицински преглед.

691. Апендицит. Позволете ми отначало да внеса поправки в някои общо възприети схващания относно апендицита. Не винаги се появява повишение на температурата. Болките не винаги са силни. Болката се установява в долната дясна част на корема едва известно време след започването на кризата. Не винаги има повръщане. По кръвната картина не може да се определи дали болките се дължат на апендицит или не.

Апендиксът представлява малък израстък от дебелите черва колкото къс кръгъл дъждовен червей. Той обикновено се намира в средата на долната дясна половина на корема. Но може да се намира по-долу, към средата на корема, или по-нагоре, към ребрата. Възпалението на апендикса става постепенно, както и образуването на цирей. Ето защо внезапните остри болки в корема, които продължават няколко минути и не се появяват отново, не са причинени от апендицит. Най-голямата опасност при възпален апендикс е неговото спукване (както това става с цирей) и разнасянето на инфекцията из цялата коремна кухина. Това се

нарича перитонит. Бързо развиващата се криза от апендицит може да достигне до стадия на спукване за по-малко от 24 часа. Ето защо, ако болките в корема продължат един час, трябва да се повика лекар, въпреки че в 90% от случаите причината се оказва друга.

В най-типичните случаи при апендицит се появяват болки около пъпа, които продължават няколко часа. Едва по-късно болката се премества в долната дясна половина на корема. Детето може да повърне 1–2 пъти, но това не винаги се случва. Апетитът обикновено намалява, но не винаги. Детето ходи по голяма нужда нормално или е запечено, рядко има диария. След няколко часа температурата може да се повиши до 37,8–38°C, но е възможно да има истинска криза от апендицит и без повишение на температурата. Пациентът може да чувства по-голяма болка, когато сгъне дясното си коляно или когато го изпъне или пък при ходене. Както виждате, симптомите при апендицит са различни в отделните случаи и само лекарят може да постави диагноза. Най-доброто указание за него е установяването на болезненост в дясната страна на корема при дълбоко, но леко опипване на целия корем. Вие ще забележите, че той не пита през цялото време дали боли, а, напротив, се стреми да отвлече вниманието на детето от това, което върши. Това се прави, защото много деца (особено малките), с болки в корема охотно казват: „Да, боли“, щом като ги попитат. Когато лекарят намери болезненото място от дясната страна на корема, той предполага апендицит. Но понякога иска и кръвна картина, за да е съвсем сигурен. Ускорената утайка показва само, че някъде в организма има инфекция, но не казва къде.

Често и за най-добрите лекари е невъзможно да кажат със сигурност дали детето има апендицит или не. Ако много се съмнява, лекарят препоръчва операция. Ако се окаже апендицит, операцията е наложителна, ако не е – тя не е голяма беда.

692. Целиакия. Това заболяване не трябва да се изключва, когато има хронична склонност към учестени, обилни, диарични и миризливи изпражнения. Обикновено състоянието със сигурност се потвърждава през втората година след раждането, но като се погледне назад, често може да се види, че то, макар и не постоянно, е съществувало и през второто полугодие след раждането. Болестта продължава няколко години.

Червата не могат да смилат мазнините и скорбялата от храната, и са особено чувствителни към глутена в пшеницата и ръжта.

Когато състоянието е тежко, детето е хипотрофично, но има голям корем. То е раздразнително и обикновено има лош апетит.

Изпражненията са рядко кашави, миризливи и пенести (те плават), но може да има и периоди на запек.

При лечението най-напред трябва да бъде елиминиран glutenът от храната (всички храни, в които има пшеница или ръж). Ако не се постигне значително подобрение, детето може да бъде оставено на диета от обезмаслено мляко или белтъчно мляко, извара и зрели банани. След значително подобряване на изпражненията и на апетита другите храни внимателно се прибавят една след друга в продължение на месеци: нетлъсто месо, плодови сокове и зеленчуци, несъдържащи скорбяла. От самото начало трябва да се дава поливитаминен препарат.

Това състояние се споменава тук, в случай че сте далече от медицинска помощ. При него трябва да потърсите помощта на компетентен лекар и да държите тясна връзка с него. Състоянието продължава дълго с много подобрения и влошавания даже и при правилно лечение.

693. Фиброза на панкреаса. Това е друга рядко срещана болест, при която изпражненията са рядко кашави, обилни и миризливи. Тя се различава от целиакията по това, че се придружава с упорита кашлица и бронхит, които се появяват още в първите месеци след раждане. Потта съдържа прекомерно големи количества готварска сол.

694. Глисти. Майката е ужасена, когато намери глисти в изпражненията на детето, но това не е причина за отчаяние, нито пък указание за това, че не се полагат достатъчно грижи за него.

Оксиурите или остриците са най-често срещаната разновидност. Те приличат на бели конци с дължина около 8 мм. Те живеят в долната част на червата, но през нощта излизат навън около задния проход, за да снасят яйца. Те могат да се намерят там през нощта или пък в изпражненията. Причиняват сърбеж около ануса, който може да наруши съня на детето. В миналото се смяташе, че глистите са главната причина децата да скърцат зъби през нощта, но по всяка вероятност това не е така. Покажете глистите на лекаря. Срещу този вид глисти съществуват ефикасни средства, но те трябва да се прилагат под лекарски контрол. Аскарите много приличат на дъждовните червеи. Първото подозрение възниква, когато се открие някой от тях в изпражненията. Те обикновено не предизвикват никакви симптоми освен в случай, когато са много. Лекарят ще предпише лечение.

Понякога могат да се срещнат и анкилостоми. Те могат да причиняват хипотрофия и анемия. Болестта се прихваща от ходене с боси крака по заразенa почва. Лекарят трябва да предпише съответно лечение.

ХЕРНИИ, ХИДРОЦЕЛЕ

695. Хернии или изсипване. Най-често срещаната херния е пъпната (т. 236).

Следващата най-често срещана е така наречената ингвинална херния. У човека има тесни канали, които започват от коремната кухина, минават през слабините и при момчетата отиват до скротума. През тези канали, които пресичат мускулатурата на

' Тази болест у нас е известна повече под нейното съвременно название „муковисцидоза“. Бел. ред.

коремната стена, преминават семенният канал у момчетата, както и кръвоносни съдове и нерви, които отиват към тестикулите. Ако вътрешните отвори на тези канали са по-големи, в тях може да влезе част от някое черво, когато детето се напъва или плаче. Ако червото влезе в каналчето само донякъде, се образува издатина в слабината. Ако то стигне до скротума (торбичката за тестикулите), скротумът се уголемява. Ингвинална херния, макар и по-рядко, се явява и при момичета. Тя се проявява като подутина в слабината.

Изсипване е неподходящо име за такова състояние, защото създава впечатление като че ли нещо се изсипва, когато при напъване червото се избутва надолу. Такова схващане кара майката да се тревожи ненужно от плача на бебето. В действителност нищо не се изсипва. Такова бебе по рождение има по-широк канал.

При повечето хернии червото отново се връща в корема, когато бебето или детето лежи спокойно. Червото може да се изтласка надолу при всяко ставане или само когато детето се напъва много.

Понякога ингвиналната херния се инкарцерира. Това означава, че червото се е заклезило в канала и кръвоносните съдове са се усукали и не пропускат кръв. Това е една от формите на чревна непроходимост, която причинява силни болки в корема, повръщане и се нуждае от незабавна хирургическа намеса.

Инкарцерирането на ингвиналната херния най-често се случва през първите 6 месеца след раждане. Обикновено това е херния, която не е забелязана по-рано. Някой ден майката подсушава детето, защото много плаче, и забелязва подутина в областта на слабината. Не се опитвайте да вкарате подутината обратно, като я натискате с пръсти, но докато чакате лекаря или по пътя за болницата можете да повдигнете с възглавница таза на бебето, дайте му биберона с мляко, за да спре да плаче, и

поставете върху хернията мехур с лед (или начукан лед в чорапче). Всички тези процедури могат да накарат червото да се върне обратно в корема.

Ако се съмнявате, че вашето дете има херния, веднага трябва да съобщите това на лекаря. Днес ингвиналната херния обикновено се отстранява хирургически. Това не е тежка операция, почти винаги е успешна и детето бързо се съвзема.

696. Хидроцеле. Хидроцелеето често се бърка с херния, защото също така предизвиква подуване на скротума. Всеки тестис в скротума е заобиколен от нежна торбичка, съдържаща няколко капки течност. Това предпазва тестиса. Доста често при новороденото в торбичката има повече течност и това неколкократно увеличава неговия размер. Понякога такава подуване се появява по-късно.

Не бива да се безпокоите, когато детето ви има хидроцеле. В повечето случаи течността намалява с възрастта и не са необходими специални мерки. Понякога у по-голямото момче може да има хроническо хидроцеле и ако е много голямо, трябва да се оперира. Не се опитвайте сами да поставяте диагноза. Оставете лекаря да реши дали е херния или хидроцеле.

ОЧНИ БОЛЕСТИ

697. Кога трябва да се потърси очен лекар. Детето трябва да бъде прегледано от очен лекар: ако очите му се изкривят навътре или навън, ако има затруднения в учебните занятия, при оплакване от болки, смъдене или умора на очите, ако очите му са възпалени, при главоболие, ако държи книгата много близо, ако извива главата си на една страна, когато разглежда нещо внимателно, или ако в училище се установи, че има дефект в зрението. Впрочем това, че детето добре различа таблото при прегледа в училището, не означава със сигурност, че зрението му е добро. Ако има признаци за преумора на очите, трябва да бъде прегледано. За да сте напълно сигурни, добре е да заведете детето на очен лекар при започване на училище. Това не е абсолютно необходимо, ако в училище се правят ежегодни прегледи на очите, при които детето не показва признаци на нарушено зрение. След 6-годишна възраст зрението на детето трябва да се проверява веднъж годишно.

Късогледството, което най-често пречи на учебната работа, обикновено се развива между 5-та и 10-та година. То може да се развие бързо,

така че не пренебрегвайте неговите първи признаци (детето чете, като държи книгата по-близо, не вижда добре написаното на черната дъска в училище) само защото зрението на детето е било добро преди няколко месеца.

Възпаление на окото (конюнктивит) се причинява от множество различни инфекции. Обикновено леките случаи са причинени от причинителите на простудните заболявания и придружават хремата. Трябва да обърнете по-сериозно внимание на възпалението на очите, ако детето няма хрема. Добре е да се свържете с лекар, особено когато е зачервено бялото на окото или когато има гнойна секреция.

698. Прашинки в окото. Попадналите в окото прашинки трябва веднага да се отстраняват. За предпочитане е по възможност това да бъде направено от лекар. Посещение при лекар е абсолютно наложително, ако прашинката не бъде отстранена до половин час. Прашинката, която в продължение на няколко часа остане залепнала за зеницата или ириса, може да предизвика тежка инфекция. Има три метода, които можете да опитате, ако ви е трудно да отидете при лекар. Първият е да издърпате горния клепач надолу и да го отделите от окото, като го държите за миглите. Това дава възможност насълзите да измият прашинката навън. Второ, можете да направите промивка на окото с борова вода в специална очна чашка. Детето навежда главата си напред и долепя пълната чашка до окото, изправя се и мига няколко пъти в нея. Третият метод е да се прегледа вътрешната страна на горния клепач. Там се залепят повечето прашинки. Необходимо ви е чисто фитилче памук (навито на клечка за зъби или клечка кибрит) и отделно друга клечка. Кажете на детето да гледа надолу и да не вдига поглед. По този начин се отпуска горният клепач.

Хванете миглите на клепача и го издърпайте надолу. Поставете клечката хоризонтално по средата на клепача и го обърнете през нея. Като държите обърнатия клепач здраво, вземете фитилчето и внимателно отстранете прашинката, ако я виждате. Необходима е силна светлина. Ако не можете да намерите прашинката и болката продължава или ако прашинката е залепнала за очната ябълка, незабавно идете при лекар. Не се опитвайте сами да махате прашинка от очната ябълка.

699. Ечемик. Ечемикът е инфекция в корена на косъмче от миглите и прилича на гнойна пъпка по всяка друга част на тялото. Ечемикът се причинява от обикновени гноеродни бактерии, които попадат на клепача, когато детето го търка. Ечемикът обикновено узрява и се пуква. Лекарят може да предпише мехлем, който да ускори заздравяването и да се

предотврати разпространението на гнойна инфекция. Възрастният, който има ечемик, се чувства по-добре, ако го налага с топло. Това може да ускори узряването и пробиването на ечемика, но в друго отношение не помага. Детето не обича такова нещо. Главната беда при ечемика е, че един ечемик често води след себе си и друг. По всяка вероятност това е така, защото при пукването на първия микробите се разпространяват и попадат в корена на други косъмчета. По тази причина детето не трябва да пипа и да търка клепача си, когато ечемикът узрява или протича. Ако то последователно получи няколко ечемика, трябва да бъде прегледано от лекар и да му се изследва урината. Понякога ечемиците показват, че у дадения човек има някаква причина, която намалява неговата устойчивост към инфекциите.

Майка с ечемик трябва добре да измива ръцете си, преди да започне грижите около бебето или малкото дете, особено ако е пипала ечемика си, защото микробите лесно се предават от човек на човек. По-добре е, ако бащата или братчето имат ечемик, временно да не пипат бебето.

ГЪРЧОВЕ

700. Гърчът у детето плаши околните, но в повечето случаи сам по себе си не е опасен. Повечето гърчове спират след късо време независимо от това, дали се предприема нещо или не.

Телефонирайте за лекар. Ако не можете веднага да се свържете, не се тревожете. Гърчът и без това обикновено преминава и когато лекарят пристигне, детето вече спи.

Предпазвайте детето от нараняване. Ако си прехапва езика – сложете молив или писалка между зъбите му. Не се опитвайте да поставите детето в владка вана, защото това няма да помогне.

Ако детето има висока температура, разтрийте го с вода, за да се понижи температурата. Съблечете го. Намокрете ръката си с вода и в продължение на 2 минути разтривайте едната ръка, после другата и последователно краката, гърба и гърдите. Ако е необходимо, отново намокряйте ръката си. Лекото разтриване предизвиква прилив на кръв в кожата и изпаряването на водата спомага за охлаждането. Ако гърчовете продължават или температурата остава над 39°C, можете да продължите разтриването. Докато се опитвате да свалите температурата, не завивайте детето с одеяла.

При повечето гърчове детето изгубва съзнание, очите се обръщат

нагоре, зъбите са стиснати и цялото тяло или част от него се разтърсва от конвулсии. Дишането е тежко и може да се появи пяна на устата. Понякога детето се изхожда по малка и по голяма нужда.

Гърчовете се появяват вследствие на дразнене на мозъка от редица причини. Те се различават при отделните възрастови групи. У новороденото обикновено се дължат на мозъчно увреждане.

701. У малкото дете между 1 и 5 години най-честата причина за гърча е внезапното повишаване на температурата при започване на простудно заболяване, ангина или грип. Когато температурата много бързо се повишава, това предизвиква дразнене на нервната система. При температурното покачване много деца на тази възраст получават втрисане, което не винаги преминава в гърч. Така че, ако вашето 2-3-годишно дете получи гърч при покачване на температура, това още не означава, че е сериозно болно, нито че такъв гърч ще се повтори през живота му. Гърчовете са рядкост след първия ден от покачването на температурата.

702. Епилепсия се наричат гърчовете, които се повтарят у по-голямото дете, без да имат връзка с повишение на температурата или с друго заболяване. Истинската причина не е известна. Има два различни вида епилепсия. Понякога детето напълно губи съзнание и получава гърч. При друга форма на епилепсията пристъпът е толкова краткотраен, че детето не пада, нито престава да се контролира. То просто за момент може да се втрени или да се вцепени.

Всеки случай от епилепсия трябва да се изследва от лекар, запознат с болестта. Въпреки че състоянието е хроническо, съществуват няколко лекарства, които помагат за прекратяване и намаляване честотата на припадъците.

Има и други, някои по-рядко срещани причини за гърчове.

ПЪРВА ПОМОЩ

ПОРЯЗВАНИЯ, КРЪВОИЗЛИВИ И ИЗГАРЯНИЯ

703. Порязвания и драскотини. Най-доброто лекарство за драскотини и малки порязвания е измиването със сапун и чиста вода с парченце памук или чиста кърпа. След това обилно изплакнете сапуна с чиста вода. Ако водата, която имате, не е достатъчно чиста, промийте с кислородна вода.

Дезинфекционното средство е по-маловажно от грижливото измиване и някои лекари не го препоръчват. Не използвайте йод. Превържете раната. Единствената роля на превръзката е да запази раната чиста.

При големи порязвания трябва да се консултирате с лекар. Дори и при малки порязвания на лицето, от които могат да останат забележими белези, е желателно да потърсите помощта на хирург. Същото се отнася и до порязванията на ръцете и китките, защото има опасност от прерязване на нерв или сухожилие. За рана, която може да бъде замърсена с улична нечистотия или с пръст, размесена с тор, трябва да се покаже на лекаря. Торът често съдържа бактерии, които причиняват тетанус. Лекарят може да препоръча реваксинация против тетанус или инжектиране на антиотоксин (противотетаничен серум), особено ако раната е дълбока или прободна.

Ухапвания от животни. Веднага се свържете с лекар. Междувременно окажете същата бърза помощ както при порязване. От голямо значение е да установите дали животното не е бясно. Ако животното е бясно или не може да бъде проследено, лекарят прави инжекция против бяс.

704. Превързване. Видът на превръзката зависи от големината и местоположението на одраскването или на раната. Малките готови стерилни превръзки (анкерпласт – б. пр.) са подходящи за повечето малки рани. Те обаче не се залепват за дланта. За по-големи рани и драскотини използвайте стерилна марля или сгънато чисто парче памучен плат. Закрепете го с тесни лентички левкопласт. (Малкото дете може да разхлаби превръзката много бързо.) За да има полза от нея, превръзката трябва да бъде плътно прилепнала.

Не залепяйте левкопласт около целия крак или ръка, така че двата края да се припокриват, защото по този начин може да се прекъсне

кръвообращението. Ако кракът или ръката се подуят или потъмнеят след превързване, това означава, че превръзката е много стегната. Трябва веднага да се разхлаби. Можете да залепите малка готова превръзка около пръста, стига да не е стегната. Ленти от левкопласт крепят превръзката по-добре, но трябва да са достатъчно дълги.

Раната заздравява по-бързо и съществува по-малка опасност от инфектиране, ако превръзката не се сменя много често. Ако тя се разхлаби или измърси, сложете нова марля върху старата. Свалете превръзката внимателно. Отлепете я по посока на порязаното. (Например ако ръката е порязана надлъж, махнете превръзката отгоре надолу или обратно.) По този начин се намалява вероятността за разтваряне на раната. През първото денонощие раната може да пулсира, но това не е от значение. Ако по-късно стане болезнена, това може да се дължи на инфекция. В такъв случай превръзката трябва да се свали, за да се види какво става. Ако има оток или зачервяване, трябва да се прегледа от лекар.

При охлузване на колената след измиване е най-добре да се оставят непревързани до образуването на коричка. В противен случай превръзката залепва и при нейното сменяне коричката се откъртва.

Ако малкото дете се е порязало близо до устата, раната може да стане по-чиста без превръзка (по която ще се събира храна и слюнка).

705. Превързване на пръст. Най-често при децата се налага превързването на пръст, което е и най-трудно. Увийте около пръста готова превръзка, ако може да покрие раната. Ако не може, увийте пръста със стерилна марля или чисто парче плат. Закрепете марлята с две лентички левкопласт, които да обиколят целия пръст.

Вземете тясна лента левкопласт, дълга около 30 см, закрепете единия ѝ край в основата на превръзката откъм страната на дланта и пуснете лентичката по пръста, докато стигне върха, прехвърлете отгоре до края на пръста по горната страна на ръката и китката, докато стигне до средата на предмишницата под лакътя. Когато закрепвате левкопласта от горната страна на ръката, пръстът и китката трябва да бъдат леко прегънати. В противен случай левкопластът ще опъва превръзката и пръстът няма да може да се свива. Залепете друга лента левкопласт плътно през средата на превръзката, за да крепи другата лента. (фиг. 29).

706. Кръвотечение (кръвоизлив). Повечето рани кървят малко в продължение на няколко минути. Това е полезно, защото се измиват част от попадналите микроби.

От специално лечение се нуждаят само обилното и продължително то кръвене.

Кървенето на ръка или крак спира по-бързо, ако съответният крайник се вдигне нагоре. Сложете детето да легне и поставете 1–2. възглавници под крайника. Ако раната продължава да кърви обилно, притиснете я със стерилна марля или с чиста кърпа, докато кръвта спре или докато решите да я превържете. Почистете и превържете раната, докато крайникът е все още повдигнат.

Фиг. 29.

Ако раната е чиста (например при порязване с нож) и е кървила обилно, не се опитвайте да я миете, а само внимателно почистете около нея (със сапун и вода или със сапун и кислородна вода на парченце памук). Ако разрезът е все още замърсен, трябва да бъде почистен отвътре.

Когато превързвате рана, която е кървила много или все още кърви, използвайте повече слоеве марля (или нагънати чисти парченца плат), за да се образува дебела превръзка. При плътно залепване с левкопласт или увиване с бинт превръзката притиска раната по-силно и намалява вероятността за ново кървене. Това е принципът на компресивната превръзка.

707. Силно Кървотечение. Ако от раната шурти кръв, не губете време да търсите подходящи превързочни материали. Веднага спрете кървенето с натиск и изчакайте някой друг да ви ги донесе. По възможност повдигнете крайника. Направете дебела превръзка от най-чистия материал под ръка – марля, кърпичка, или най-чистата дреха (на детето или ваша). Притиснете превръзката към раната и не отслабвайте натиска, докато дойде помощ или докато кръвта спре. Не сваляйте първоначалната превръзка. Когато тя се напои с кръв, прибавете нова отгоре. Ако кървенето поспре и имате подходящи материали, направете компресивна превръзка. Превръзката върху раната, направена от множество пластове марля или чисто нагънато парче, трябва да бъде достатъчно дебела, за да притиска раната. За пръста е достатъчна малка превръзка, но за рана на бедрото или корема е необходима доста дебела превръзка. Превържете стегнато с бинт, левкопласт или дълги ленти от какъв да е плат. Ако кървотечението не спре от притискащата превръзка, продължете да натискате раната с ръка. Ако нямате нищо подходящо, с което да притиснете силно кървящата рана, притиснете с ръка краищата на раната или дори самата рана.

Повечето кръвоизливи дори когато са тежки, могат да се спрат с директен натиск. Ако кръвоизливът не спира и ако сте учили в курсове за първа помощ как се използва пристягането на крайника с усукана

кърпа или връв, можете да го приложите. Но това много рядко се налага и не трябва да го опитвате за първи път при спешния случай. Пристягането трябва да се разхлабва всеки 30 минути.

708. Кръвотечение от носа. Има множество прости начини за спиране на кръвотечението от носа. Често пъти е достатъчно да накарате детето да седне спокойно за няколко минути. За да не погълне много кръв, нека да седи с наведена напред глава или ако лежи, обърнете главата му на една страна, така че носът му да сочи надолу. Не му разрешавайте да издухва, стиска или натиска носа си с кърпичка. Може да държи кърпичката си до носа, за да попива кръвта, но раздвижването на носа продължава кръвенето.

Допирането на нещо студено до коя и да е част от главата свива кръвоносните съдове и помага за спиране на кръвотечението. Поставете нещо студено върху задната част на врата, на челото или на горната устна. Можете да използвате кърпа, натопена в студена вода, мехур с лед или студено шише от хладилника. Ако въпреки тези мерки кръвотечението не спира за 10 минути, свържете се с лекар.

Ако имате капки за нос, които свиват лигавицата на носа, намокрете с тях тампонче памук и го сложете в ноздрата. Кръвотечението обикновено идва от предната част на носа. Понякога обилно Кръвотечение от носа може да се спре, като в продължение на 10 минути внимателно и периодично се стиска долната част на носа. Отпускането трябва да става бавно и леко.

Кръв от носа може да протече най-често при удар по носа, при чоплене, при хрема и други инфекции. Ако на детето често му тече кръв от носа без явна причина, то трябва да бъде прегледано от лекар, за да се установи дали няма някое от заболяванията, които понякога причиняват кръвотечения. Ако не се открие такова заболяване, може да се наложи обгаряне на разширения кръвоносен съд, който постоянно се пука. Този кръвоносен съд може да се познае само непосредствено след Кръвотечение.

709. Изгаряния. Лечението на изгаряния се промени значително в последните години и продължава да се променя. Добре е предварително да се посъветвате с лекар, каква първа помощ да дадете в случай на изгаряне.

При изгаряне най-напред се обадете на лекаря, за да ви даде указания. Ако го няма, оставете бележка да ви се обади, щом може. Междувременно окажете първа помощ. Ако изгарянето е тежко и лекарят още не ви се е обадил, заведете детето в болница, ако тя не е много далеч.

Един задоволителен начин за оказване на първа помощ при леко изгаряне е да намажете мястото с вазелин и да го превържете хлабаво с чиста превръзка. Ако нямате вазелин, можете да използвате олио, дори и масло.

Друг, макар и по-неефикасен начин е да покриете изгореното място с марля, натопена в разтвор от вода и натриев бикарбонат – сода за пие-не (една равна чаена лъжичка на една чаша вода). Превържете леко изгореното място с бинт и от време на време капвайте отгоре по малко от разтвора, докато набавите мазило (при леко изгаряне) или повикате лекар (при силно изгаряне).

Ако се образуват мехури или рана, най-добре е да се консултирате с лекар. Някои от мехурите сигурно ще се пукнат и тогава много лесно изгореното място се инфектира.

Ако се наложи да лекувате 1–2 малки мехурчета без помощта на лекар, не ги отваряйте, нито ги пробивайте с игла. Ако не ги пипате, опасността от инфекция е значително по-малка. Понякога малките мехурчета заздравяват, без да се пукнат. Дори и ако се пукнат след няколко дни, новата кожа под тях е вече добре формирана. Ако мехурът се е пукнал, добре е да изрежете отделилата се кожа. Използвайте ножичка за нокти и пинцета, които сте изварили в продължение на 10 минути. След това покрийте мястото със стерилна марля, намазана с вазелин. При инфектиране на мехура (ако се появи гной в него и червенина наоколо) непременно трябва да се консултирате с лекар. Ако това е невъзможно, отворете нагноилия мехур и направете компрес (т. 711).

Никога не слагайте йод или подобно дезинфекционно средство на изгореното място, защото това само влошава положението.

710. Слънчево изгаряне. Най-доброто средство против слънчевото изгаряне е да не го допускате. Силното слънчево изгаряне е болезнено, опасно и ненужно. Половин час излагане на преки слънчеви лъчи на плажа през лятото е достатъчен, за да се получи слънчево изгаряне на кожата у един рус, непривикнал със слънцето човек.

През първите дни е по-добре да се печете на плажа или в полето по-малко. По вида на кожата и при опипването и не може да се определи дали е достатъчно излагането на детето на слънчевите лъчи. Изгарянето се проявява едва след няколко часа. Полезно правило за първите няколко дни на плажа е да държите лицето, тялото и краката на детето покрити или на сянка, освен когато влиза във водата. Трябва да има шапка, за да пази в сянка челото и носа му, ризка, която да покрива раменете, и панталон за да предпазва краката, особено задната им повърхност,

когато детето лежи по корем.

Разните масла, които обещават, че с тяхна помощ ще получите хубав тен, помагат донякъде, но не могат да предпазят кожата при прекомерното ѝ излагане на преки слънчеви лъчи.

За да облекчите изгореното място, намажете го с крем или вазелин. При средно тежко изгаряне човек може да получи втрисане, повишена температура и да се чувства зле. В такъв случай трябва да се консултирате с лекар, защото слънчевото изгаряне може да бъде толкова сериозно, колкото и топлинното. Изгорените места трябва да се пазят от слънцето до преминаване на червенината.

711. Влажни превръзки при кожни инфекции, докато успеете да се свържете с лекар. Ако детето има цирей, инфекция на върха на пръста или около нокътя, инфектирана рана или друг вид подкожна инфекция, трябва да го заведете на лекар. Междувременно детето трябва да си почива, за предпочитане на легло, и съответният крайник трябва да бъде повдигнат на възглавница.

Ако не можете да се свържете веднага с лекар, най-добрата първа помощ в такива случаи е влажната превръзка. Тя омекотява кожата, ускорява отварянето на инфектираното място и изтичането на гнойта и не позволява на отвора да се затвори много скоро.

Направете разтвор, като сварите една чаша вода и прибавите една изравнена супена лъжица английска сол (магнезиев сулфат) или готварска сол.

Направете доста дебела превръзка на инфектираното място и я напоете с разтвора. На всеки няколко часа, като започне да изсъхва, я намокряйте отново с разтвора.

Можете да поддържате превръзката мокра по-дълго, особено нощем, и същевременно да запазите дрехите и завивките сухи, като я покриете с полиетилен. Той трябва да бъде по-голям от превръзката и може да се закрепя с левкопласт (не опасвайте ръката или крака стегнато с левкопласт, защото може да се наруши кръвообращението).

Ако вследствие на кожна инфекция температурата на детето се повиши или ако се появят червени ивици по ръцете или краката, или го заболят лимфните възли под мишниците или в слабините, значи инфекцията взема сериозни размери и трябва да се действа незабавно. Заведете детето при лекар или в болница, дори и да трябва да пътувате цяла нощ. Съвременните лекарства са от жизнено значение в борбата с тежките инфекции.

НАВЯХВАНИЯ, ФРАКТУРИ, НАРАНЯВАНИЯ НА ГЛАВАТА

712. При навяхване обикновено има нужда от преглед и лечение. Ако детето ви си навехне глезена, сложете го да легне за половин час и повдигнете крака на възглавница. Така вътрешният кръвоизлив и подуването ще се ограничат до минимум. Ако има оток, трябва да се консултирате с лекар, защото може да има пукната или счупена кост.

Навехнатото коляно винаги трябва да се прегледа от лекар и да се лекува внимателно. Ако не обърнете внимание на едно навехнато коляно със засегнат хрущял, то може да не заздравее правилно и да ви причинява неприятности в продължение на години. Ако детето падне върху китката си и чувствава болки, когато я държи неподвижно и при движение, може да се предполага, че има счупване, дори и да няма изкривяване и оток.

Може да се каже, че всяко навяхване, при което болките не спират или което се съпровожда с оток, трябва да бъде прегледано от лекар. Това се прави не само защото може да се касае за счупване, но и защото правилно поставената шина или превръзка облекчават детето. При много навяхвания и частични фрактури в първите 1–2 часа почти няма болки, но впоследствие болката се усилва.

713. Фрактури. Крехките кости на възрастните наистина се чупят. По-меките кости на децата са склонни по-скоро да се огъват и разцепват като млади зелени клонки. При друг вид фрактури у децата се разхлабва или отчупва растящият край на костта. Най-често това се случва в областта на китката. Когато едно дете има тежка фрактура, всеки може да я забележи. Но има някои обикновени фрактури, при които липсва позначителна деформация. Счупеният глезен може да изглежда прав, но има значителен оток и болка. След няколко часа се появява синина. Само лекарят може да различи тежко навехнатия от счупения глезен, а често пъти и той се нуждае от рентгенова снимка. Китката може да се счупи, без да се деформира дотолкова, че да разберете какво се е случило. От костите на пръстите често се отчувват парченца, когато топката на детето се удари о върха на пръстите му. Появява се само оток, а покъсно пръстът посинява. Понякога някой прешлен може леко да се пукне, когато детето падне по гръб. Няма никакви външни белези, но детето се оплаква от болки при навеждане, скачане и тичане. Общо казано, ако болките в съответния крайник продължават, ако има оток или ако се

появи синина, не трябва да се изключва вероятността да има фрактура.

Избягвайте допълнително увреждане при подозрение за фрактура. Не раздвижвайте пострадалия крайник. Не разрешавайте на детето да го движи. Ако до идването на лекаря то може да остане на мястото, където е паднало, не го пренасяйте. Ако се наложи пренасяне, сложете най-напред някаква шина на пострадалия крайник. За да е полезна, тя трябва да бъде достатъчно дълга. За наранен глезен шината трябва да бъде до коляното;

за счупване на подбедрицата тя трябва да стига до хълбока;

за счупена бедрена кост ви е необходима дъска дълга от ходилото до подмишницата. За счупена китка шината трябва да бъде дълга от върха на пръстите до лакътя; за счупване на ръката под или над лакътя шината трябва да бъде с дължина от върха на пръстите до подмишницата. За дълга шина е необходима дъска. Къса шина за малко дете може да се направи от прегънато парче картон. Когато поставяте шината, придвижвайте крайника съвсем внимателно и избягвайте разместване на счупеното място. Превържете крайника плътно към дъската на 4–6 места с носни кърпи, с лентички плат или с бинт, така че той да бъде вързан от двете страни непосредствено до счупеното място и на краищата на шината. При нараняване на гръбнака е още по-важно да не се мести пациентът. Ако се наложи да бъде преместен, използвайте носилка или врата. При вдигане на човек с наранен гръбнак той трябва да бъде прав или извит навътре. Никога не оставяйте гръбнака да се извие навън, т. е. да хлътне. Това означава, че при вдигане или при пренасяне на детето върху дюшек или друга импровизирана мека носилка, която увисва, детето трябва да бъде поставено по корем. При нараняване на врата той трябва да се държи изправен или извит назад. (Главата на детето не трябва да се навежда напред.) При счупена ключица направете превръзка от триъгълна кърпа: завържете двата края зад врата, така че ръката на детето да се подкрепя на гърдите от широкия ѝ край.

Ако тежко наранен човек трябва да се държи известно време на студено място, завийте го с одеяла или други дрехи. Сложете одеяло и под него. Затоплянето с топли одеяла и грейки на човек в състояние на шок се счита вече за неразумно.

714. Наранявания на главата. От момента, когато бебето може да се обръща, падането по глава е чест инцидент. Когато това се случи за първи път, родителите обикновено се чувствуват виновни. Но ако детето се следи непрекъснато и никога не се допусне да падне, това означава, че грижите за него са прекомерни. Костите ще бъдат спасени, но

характерът му ще бъде осакатен.

Ако, след като се е ударило по главата, бебето престане да плаче след 15 минути, ако запази цвета си и не повърне, много малка е вероятността да си е наранило мозъка. Може да му се разреши веднага да продължи своя обичаен начин на живот.

При по-силен удар на главата детето може да повърне, да загуби апетит, да побледнее за няколко часа, да прояви признаци на главоболие, заспива лесно, но бързо се събужда. Ако у детето се появят някои от тези симптоми, трябва да се свържете с лекар. Може да се наложи преглед или снимка на черепа. Детето трябва да се държи по възможност в покой в продължение на 2–3 дни и за всеки нов симптом веднага трябва да се съобщава на лекаря. Добре е да събудите детето веднъж през първата нощ след падането, за да сте сигурни, че не е в безсъзнание. Ако на другия ден детето не се е възвърнало към своето нормално състояние, трябва отново да уведомите лекаря.

Ако детето загуби съзнание веднага след падане или по-късно, трябва незабавно да бъде прегледано от лекар. Това се отнася и до случаите, когато детето не е в безсъзнание, но продължава да се оплаква от главоболие, от нарушение в зрението или ако по-късно повърне. Подутината, която се появява на главата веднага след падане, е без значение, ако няма други симптоми. Тя се образува вследствие спукване на кръвоносни съдове под кожата.

ЧУЖДИ ТЕЛА

715. Погълнати предмети. Бебетата и малките деца могат да погълнат костилки от сливи, монети, безопасни игли, маниста, копчета – с една дума, – всевъзможни предмети. Повечето от тези предмети лесно преминават през стомаха и червата, дори и разтворени безопасни игли или парченца стъкло. По-опасни са предмети като игли за шев и топлийки.

Ако вашето дете е глътнало гладък предмет, като костилка от слива, няма защо да се тревожите или да му давате хляб, за да изтласка погълнатия предмет. Преглеждайте изпражненията в продължение на няколко дни, за да сте сигурни, че предметът е излязъл. Естествено, ако детето започне да повръща или получи болка в корема или пък ако погълнатият предмет заседне в хранопровода и му причинява болка, или ако детето е погълнало някакъв остър предмет като разтворена

безопасна игла или игла за шиене, трябва веднага да се консултирате с лекар.

Никога не давайте очистително на детето, което е погълнало някакво чуждо тяло. От това няма никаква полза, а може да има вреда.

716. Задушаване. Когато при вдишване или закашляне нещо попадне в дихателното гърло на детето и то се задави, обърнете го с главата надолу и го тупайте по гърба. Ако продължава да се задушава и по-силно, веднага го заведете до най-близката болница или поликлиника. Нека някой да телефонира предварително. Не губете нито минута.

Заседналият в гърлото остър предмет (например рибена кост), въпреки че причинява неприятно усещане и задавяне, е по-малко опасен от предмет, който запушва гърлото и затруднява дишането. Трябва колкото се може по-скоро да заведете детето при лекар. Много пъти при прегледа чуждото тяло не може да се открие, въпреки че детето твърди, че е там. В такива случаи детето го е глътнало, но все още чувства в гърлото драскотините, които то е причинило.

ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ

717. Изкуствено дишане

1. Ако се касае за дете, което се е удавило, най-напред оставете да изтече водата от белия дроб, като държите детето в продължителност на 10 секунди по корем върху коляното си или върху някой сандък и т. н., така че главата му да бъде на 30 см по-ниско от таза.

Човек може да престане да диша поради задушаване или удавяне, ако пострада от електрически ток или при вдишване на газ. Веднага започнете изкуствено дишане. Продължавайте да го правите дори и в продължение на 2 часа, докато пострадалият започне да диша сам или до идването на медицинска помощ. Никога не правете изкуствено дишане на човек, който диша.

2. За да може въздухът свободно да преминава в белия дроб, от жизнено значение е да се освободят дихателните пътища чрез повдигане на врата и отмятане на главата.

3. През цялото време натискайте брадата на пострадалия нагоре, за да държите дихателните пътища отворени.

4. Тъй като лицето на детето е малко, може да дишате едновременно в носа и устата (ако се касае за възрастен човек, дишайте само в носа, като държите устата затворена или обратното).

5. Вдихвайте издишания от вас въздух в пострадалия не много силно. (Дробовите на малкото дете не могат да поемат целия издишан от вас въздух.) Докато поемете следващия дъх, махнете устните си, за да дадете възможност на гръдния кош на детето да се свие. След това отново вдишайте въздух в белия дроб на пострадалия.

Всеки ваш дъх влиза в белия дроб на пострадалия. При възрастния вдишвайте въздуха с естествената скорост. При дете изкуственото дишане трябва да се прави малко по-бързо и с по-краткотрайни вдишвания.

ЧУЖДИ ТЕЛА В НОСА И УШИТЕ

718. Чужди тела в носа и ушите. Малките деца често напъхват различни предмети в носа или в ушите си, например манисто или топчета хартия. При опит за изваждане трябва да внимавате да не набутате предмета твърде навътре. Не се опитвайте да вадите гладък и твърд предмет. Вие със сигурност ще го набутате още по-навътре. Ако предметът е мек и гладък и се намира достатъчно близко, може би ще успеете да го извадите с пинцета.

При наличността на чуждо тяло в носа накарайте детето да се изсекне. (Не правете това, ако детето е много малко и вместо да се изсекне, поема въздух навътре.) След малко то може да кихне спонтанно и чуждото тяло да излезе навън.

Ако предметът не излезе, заведете детето при вашия лекар или при специалист. Предмети, които остават в носа в продължение на няколко дни, обикновено предизвикват течение с неприятна миризма, примесено с кръв. При такова течение от едната ноздра винаги трябва да предполагате наличието на някакво чуждо тяло в носа.

ОТРАВЯНИЯ

719. Лекар или бърза помощ. Ако детето ви е глътнало нещо, което смятате, че може да бъде отровно, телефонирайте на вашия лекар за съвет.

Ако не можете веднага да се свържете с него, помолете да го потърсят или да ви свържат с друг лекар. Ако чакате да ви се обади, дръжте телефона затворен и междувременно прочетете следващата точка (720)

за целесъобразността от предизвикване на повръщане.

Ако и след 10 мин. лекарят не се обади, може би е по-разумно да заведете детето в болница. Добре е да се обадите предварително, за да са готови да ви посрещнат. Носете отровата или нейната опаковка със себе си. По възможност също така и повърнатата храна.

Ако нямате телефон, прочетете следващата точка за това, дали да предизвикате повръщане, и веднага тръгнете за болницата или за поликлиниката. Носете отровата и по възможност повърнатата храна.

720. Дали да предизвикаме повръщане или не. Повръщането е най-добрата първа помощ при съмнения за отравяне с повечето вещества с изключение на следните:

Не предизвиквайте повръщане при поглъщане на:

петрол, течности за полиране на автомобили, бензин, течности за полиране на мебели, бензол, течности за убиване на насекоми, фенол, течности за чистене, силни киселини (сярна, азотна, солна, карболова), луга, амоняк

течности за чистене на канали, негасена вар.

Петролът, бензинът, бензолът са много вредни, когато се вдишат или попаднат в дробовите, и при повръщане може да се вдиша по-голямо количество от тях. Киселините, пепелявата вода и други разяждащи вещества при повръщане отново ще изгорят гърлото.

721. Най-простият начин за предизвикване на повръщане (но не винаги успешен) е да бръкнете с пръсти в гърлото на детето и да го накарате да се задави. Сложете го да легне по корем напреки на леглото с увиснала надолу глава. Дръжте го в това положение, докато спре да повръща. Старайте се да съберете повърнатата храна в някакъв съд, за да може лекарят да я анализира. Смело бъркайте в гърлото му и не се страхувайте да движите пръста си там в продължение на няколко секунди, за да може силно да се задави. (Лекото задавяне по всяка вероятност няма да помогне.) Бързо вкарвайте и изкарвайте пръста си, защото в противен случай детето може да ви ухапе. Докато се дави, то не може да хапе. Когато е минало известно време след последното ядене, детето ще повърне по-лесно, ако предварително му дадете чаша вода или мляко.

След като повърне, дайте му да пие отново и пак предизвикайте повръщане.

722. Други начини за предизвикване на повръщане. Ако вашето дете е достатъчно голямо, за да ви окаже съдействие, вероятно ще можете да го накарате да повърне, като му дадете да изпие една чаша вода, в която е разтворена една супена лъжица сол или чаена лъжичка горчица

или достатъчно сапун, за да се получи пяна. Това се нарича средство за повръщане. След като детето е повърнало веднъж, опитайте се да го накарате да изпие още една чаша, за да повърне отново.

Съществува и още една спешна мярка, която можете да приложите при малко дете, ако сте сигурни, че е погълнало опасно количество отрова или пък ако не можете да предизвикате повръщане по гореописаните начини и ако ще се забавите повече от половин час, докато стигнете болницата или поликлиниката. Дайте му сироп от ипека (две чаени лъжички за дете над 2 години и една и половина за дете под 2 години), ако имате такъв в къщи или можете незабавно да го купите от аптеката. Ако не предизвика повръщане, давайте по още една чаена лъжичка на всеки 10 минути – до 6 чаени лъжички. След като детето повърне, не давайте повече от този сироп.

723. Не се отказвайте от медицинска помощ само защото детето изглежда добре 1–2 часа след приемането на отровата. Някои отрови (като напр. аспирифт) действуват със закъснение. В някои случаи детето се нуждае от неотлъчен медицински надзор поне в продължение на 12 часа.

724. Списък на често срещаните отравяния. Предизвикайте повръщане освен в случаите, когато то е противопоказано. Но при всички случаи се свържете с лекар.

Алонал (вж. барбитурати).

Амоняк. Не предизвиквайте повръщане (вж. луга). Амитал (вж. барбитурати).

Прах срещу мравки. Предизвикайте повръщане. Арсеник. Малки количества са опасни. Дайте мляко и предизвикайте повръщане.

Аспирин. Това е една от най-честите причини за тежко отравяне. Реакцията настъпва бавно. Предизвикайте повръщане. Детето трябва да бъде под медицинско наблюдение в продължение на 12 часа.

Атропин – капки или таблетки. Малки количества са опасни. Предизвикайте повръщане.

Автомобилна политура (течна). Не предизвиквайте повръщане.

Барбитурати. Те включват много от приспивателните таблетки, давани за възрастните. 3 хапчета, предназначени за възрастни, са опасна доза за едногодишното дете. Предизвиквайте повръщане.

Беладона (вж. атропин).

Бензол. Не предизвиквайте повръщане. Една чаена лъжичка е опасна доза за едногодишно дете.

Сублимат (обикновено във вид на сини таблетки за правене на

антисептичен разтвор). Неколкократно предизвикайте повръщане. Бързината е от жизнено значение. Яйца и мляко помагат до известна степен като противоотрови.

Борова киселина – 30 мл разтвор или четвърт чаена лъжичка прах са опасни за едногодишно дете. Предизвикайте повръщане.

Камфорово масло. Предизвикайте повръщане.

Карболова киселина. Не предизвиквайте повръщане. Яйца и мляко помагат донякъде като противоотрови. Измийте лицето и устата с много вода. Половин чаена лъжичка концентриран разтвор е опасна доза за едногодишно дете.

Тетрахлорвъглерод. Не предизвиквайте повръщане.

Очистителни. „Комбинираните очистителни хапчета“ съдържат стрихнин. Три такива хапчета са опасни за едногодишно дете. Незабавно предизвикайте повръщане. Единствено каскарът, фенолфталеин или магнезиево мляко не са много отровни.

Негасена вар, поташ, сода (вж. луга).

Цигари. Една погълната цигара може да бъде опасна за едногодишното дете. Незабавно предизвиквайте повръщане.

Течности за чистене. Не предизвиквайте повръщане.

Кодеин в таблетки или сироп против кашлица, съдържащ кодеин, в дози, предписани за възрастни, може да бъде опасен за едногодишното дете. Предизвикайте повръщане.

Сиропи против кашлица. Една чаена лъжичка от готов сироп против кашлица може да съдържа цялата доза кодеин за едногодишно дете. Следователно 2–4 лъжички могат да бъдат отровни. Предизвикайте повръщане.

Крезол – вж. карболова киселина.

ДДТ. Предизвикайте повръщане.

Средства за чистене на канали (вж. луга).

Отрови за мухи (вж. арсеник).

Фовлеров разтвор (вж. арсеник).

Течности за полиране на мебели. Не предизвиквайте повръщане.

Бензин. Една чаена лъжичка е отровна доза за едногодишно дете. Не предизвиквайте повръщане.

Солна киселина. Опасна е когато не е разрежена. Не предизвиквайте повръщане. Дайте 1 чаена лъжичка натриев бикарбонат (сода за пиене), разтворен в чаша вода. Разредената солна киселина, използвана в рецепти за приготвяне на лекарства при стомашни заболявания, не е много опасна.

Мастило. Някои мастила съдържат отровен химикал. Предизвикайте повръщане, ако детето е глътнало повече от една глътка. ;

Химикали за убиване на насекоми. Не предизвиквайте повръщане.

Йод. Няколко капки йодова тинктура не са опасни – те само причиняват неприятно чувство на изгаряне в устата, гърлото и стомаха. Една чаена лъжичка може да бъде опасна доза за едногодишно дете. Дайте му хляб и предизвикайте повръщане.

Желязо, хинин и стрихнин под форма на тонизиращи хапчета са честа причина за отравяния. Три хапчета са опасна доза за едногодишно дете. Не предизвиквайте повръщане.

Таблетки, съдържащи желязо, с озахарена обвивка могат да бъдат погълнати в голямо количество и са опасни. Предизвикайте повръщане.

Петрол. Една чаена лъжичка е опасна доза за едногодишно дете. Не предизвиквайте повръщане.

Газ за запалки (втечен). Не предизвиквайте повръщане.

Луминал. Вж. барбитурати.

Луга – опасна в малки количества. Не предизвиквайте повръщане. Измийте обилно с вода лицето и устата. Дайте на детето колкото може повече сок от грейпфрут или лимон (може и подсладен, или оцет, разреден с вода – 1:3). Същото се отнася и за погълнат амоняк, сода за пране, поташ, негасена вар, сода каустик, препарати за чистене на канали.

Кибрит. Главичките на кибритените клечки и мястото за драскане не се правят вече от отровни химикали. Въпреки това не позволявайте на децата да ги слагат в устата си.

Живак във вид на метал от счупен термометър обикновено не е много опасен. Консултирайте се обаче с лекар. За други разновидности на живака вж. сублимат.

Нафталин. Предизвикайте повръщане.

Гъби. Някои сортове са отровни. Предизвикайте повръщане.

Никотин. Една погълната цигара или няколко капки от препарат за пръскане на растения, съдържащ никотин, са опасни за едногодишно дете. Веднага предизвикайте повръщане.

Азотна киселина. Вж. сярна киселина.

Фенобарбитал. Вж. барбитурати.

Фенол. Вж. карболова киселина.

Фосфор. Вж. отрова за плъхове и хлебарки.

Препарати за пръскане на растения обикновено съдържат никотин или арсен и са опасни в малки количества. Предизвикайте повръщане.

Поташ. Вж. луга.

Негасена вар. Вж. луга.

Отровите за плъхове обикновено съдържат арсен или фосфор. Количество колкото малко грахово зърно може да бъде опасно. Предизвикайте повръщане.

Отрова на прах за хлебарки може да съдържа концентриран натриев флуорид. Половин чаена лъжичка може да бъде опасна за едногодишно дете. Предизвикайте повръщане.

Боя за обувки. Някои черни пасти и бои за обувки съдържат отровни химикали. Предизвикайте повръщане.

Сънотворни лекарства. Вж. барбитурати.

Сода бикарбонат. Не е опасна.

Сода каустик. Опасна. Вж. луга.

Сода за пране. Вж. луга.

Стрихнин. Две таблетки, предписани за възрастни, могат да бъдат опасни за едногодишно дете. Предизвикайте повръщане.

Сярна киселина. Не предизвиквайте повръщане. Измийте лицето и устата обилно с вода. Дайте на детето една чаена лъжичка сода бикарбонат, разтворена в чаша вода.

Талиеви препарати. Предизвикайте повръщане.

Терпентиново масло. Предизвиквайте повръщане.

Отрови срещу бурени. Предизвикайте повръщане.

СПЕЦИАЛНИ ПРОБЛЕМИ

ПЪТУВАНЕ С КЪРМАЧЕ

Има няколко начина за приготвяне и носене на млечната смес при пътуване. Най-подходящият ще зависи от това, какви удобства ще имате и колко време ще бъдете далеч от кухня и от хладилник.

725. Прибавяне на млякото към всяко шише. Ако възнамерявате да пътувате по-малко от 24 часа с кърмаче, хранено със сгъстено мляко, можете да носите със себе си необходимото число шишета, съдържащи само вода и захар, стерилизирани по обичайния начин. Носете сгъстеното мляко в малки кутийки – по една за всяко хранене. Тогава при всяко хранене отворете нова кутийка, прибавете необходимото количество сгъстено мляко към шишето със захарна вода, поставете биберона, разклатете шишето и го затоплете. При приготвянето на захарната вода използвайте обикновените количества вода и захар. По този начин въпреки липсата на хладилник млякото е безопасно, защото то остава в стерилизирана кутийка до самото хранене.

726. Портативен хладилник. Той е подходящ при пътуване, което продължава до 24 часа. Приготвят се и се изстудяват в хладилника необходимият брой шишета с млечна смес както при употреба при домашни условия и след това се съхраняват в портативен хладилник или в съда за изваряване на шишетата. Този начин може да се използва за съхраняване както на млечна смес, приготвена със сгъстено или пастьоризирано мляко, така и за пълноценно пастьоризирано мляко. Необходимо ви е само място в колата за портативния хладилник или за съда за изваряване. Завийте съда отвън (а капака и отвътре) с 10 слоя вестник. Обвържете го с канап така, че да не трябва да го развързвате при отваряне на капака. При тръгване наредете шишетата в телената кошничка и допълнете останалото празно място

' При нашите условия за изкуствено или смесено хранене на кърмаче при пътуване най-подходяща е употребата на сухо мляко на прах Бебе 1, Хумана 2, или друго хуманизирано мляко на прах, предписано от лекаря. Преди всяко хранене затоплете предварително преварената вода в шишето, прибавете необходимото количество сухо мляко, поставете гумения биберон и разклатете добре шишето. Бел. ред.

с лед на кубчета (натрошеният лед се стопява много бързо).

Млякото ще се запази студено доста време, но това все пак зависи и от температурата на мястото, където ще поставите съда.

727. Охлаждане на еднолитрово шише с мляко. За да спестите мляко, може да налеее цялото денонощно количество млечна смес в стерилизирано еднолитрово шише, което можете да сложите в портативен хладилник или в съда за изваряване, напълнен с лед. Ако бебето се храни с пълноценно пастьоризирано мляко, вземете направо бутилка с мляко и я сложете в лед. При пътуване с влак или самолет можете предварително да се осведомите дали има хладилник, в който можете да държите бутилката. При всяко хранене напълвайте шишето за хранене през фуния. След хранене измийте шишето, биберона и фунийката с четка и сапун, за да са готови за следващото хранене, или носете достатъчен брой чисти шишета и биберони за през цялото пътуване.

728. Как се съхраняват охладени едно или две шишета с мляко. Ако по време на пътуването ще трябва да храните бебето само един или два пъти, завийте едно или две добре изстудени шишета с мляко в 10–15 слоя вестник. Помолете сервитьорът от вагон-ресторанта да държи шишетата с мляко в хладилника. В някои самолети също има хладилници.

729. Приготвяне на млечна смес преди всяко хранене при по-дълго пътуване. По-сложно е, ако ви се наложи да пътувате в продължение на няколко дни. По този въпрос трябва да се посъветвате с лекар, като вземете пред вид условията при пътуването, храната и храносмилането на бебето. Осведомете се предварително на какви удобства в самолета или във влака можете да разчитате. Ако детето ви се храни със сгъстено мляко, най-лесно е да пригответе всяко шише преди хранене, като използвате малки кутийки със сгъстено мляко. В такъв случай не ви е необходим хладилник. Носете по една кутийка за всяко хранене по време на пътуването. Носете и съд със захар. За приготвяне на млечната смес можете да използвате дестилирана вода, ако можете да купите такава по пътя (напр. от аптека). Можете и да преварите необходимото количество вода и да я носите в шишета или дамаджана. (По-добре е да не употребявате вода от влака или попътна чешма, защото трябва да се преварява.) Освен това смяната на водата може временно да разстрои стомаха на бебето. Ще са ви необходими също фуния, измерителна лъжица, ножче за отваряне на кутии, четка за миене на шишетата, достатъчен брой чисти шишета и биберони, докато имате възможност отново да ги измиете.

При всяко хранене наливайте необходимото количество вода, захар и сгъстено мляко от току-що отворена кутийка с чисто шише. Сложете

биберона и го разклатете, докато сместа се размеси добре. Лекарят може да ви каже точната пропорция за всяко шише.

Можете да затоплите шишето с млечната смес в умивалника на влака. Можете също да помолите сервитьора от вагон-ресторанта, стюардесата в самолета или сервитьорката, или готвача в крайпътния ресторант да ви затоплят шишето. Ако пътувате с кола, можете да си купите електрически нагревател за шишета, който се включва към акумулатора на колата, или можете да носите малък спиртник или примус.

Сигурно няма да имате възможност да изварявате шишетата, фунията и бибероните, но при първа възможност трябва да ги измиете много добре със сапун и четка. Изплакнете ги и ги оставете да се оцедят, докато изсъхнат. Макар и неизварени, вие можете да използвате измитите шишета, защото между храненията в тях няма млечна смес, в която могат да се развият бактерии.

730. Твърди храни. Повечето твърди храни трябва да бъдат в бурканчета. Те могат да се затоплят преди отваряне и бебето да бъде хранено направо от тях. Не се тревожете, ако не можете да носите всичко, което обикновено му давате (напр. картофи). Просто вземете достатъчно от храните, които то най-много обича и най-лесно понася. Повечето бебета ядат по-малко на път, отколкото в къщи. Не насилвайте бебето, ако не иска да приеме обичайното количество. Може да иска да приема по-малки количества храна, но по-често.

731. Храна за по-голямото дете. По-добре е да не давате на малкото дете да пие вода във влака (носете вода в бутилка) и да яде храни, с които не е свикнало. Когато му купувате храна на обществени места, избягвайте пасти и сладкиши с крем, млечни кремове, студено месо, риба, яйца, майонеза (включително и сандвичи и салати, направени с тях). Тези храни представляват много добра среда за развитието на бактерии, които предизвикват хранителни отравяния, ако се приготвят при недобри хигиенни условия и не се съхраняват в хладилник. По-добре е да избирате топли храни, плодове, които сами ще избелват, и мляко в малки опаковки. (Разбира се, можете да носите и домашно приготвени сандвичи.) Даже и да възнамерявате да храните детето в ресторант, във вагон-ресторант или в самолета, носете със себе си храна за закуски или в случай че яденето се забави – кутия соленки, курабийки и кисели бонбони.

' У нас при пътуване се използва сухо мляко на прах, виж забележката към т. 726. Бел. ред.

(дори и да ги избягвате в къщи), сирене и твърдо сварени яйца (ако ги обича), плодове, термос с мляко, бурканче мармелад от сини сливи (в

случай на запек).

732. Други практически съвети. Когато сте с бебе, по-добре е да пътувате при най-големите удобства, които можете да си позволите. Например при пътуване със спален вагон можете да ползвате услугите на домакина на вагона. В отделно купе вие ще се чувствувате много по-добре, особено ако бебето плаче.

Лигнинените пелени за еднократна употреба са голямо улеснение.

При пътуване с малко дете не забравяйте да носите меките играчки, с които заспива – те ще му действуват успокояващо по време на пътуването. Освен любимите играчки, добре е да носите някои нови неща, с които може да се занимава по-дълго време – миниатюрни колички или влакчета, малка кукла с няколко тоалета или други принадлежности, книжка с картинки за оцветяване или изрязване, нови книжки с картинки, картонени къщички или други предмети, които се сгъват и сглобяват, блок, молив и боички. Детето над 3 години обича само да опакова любимите си играчки в свое собствено малко куфарче.

Не забравяйте и кутия с лигнинени кърпички. От голяма полза ще бъдат две големи пластмасови мушамы, едната за постилане върху дюшека, в случай че детето се подмокри, и втората за постилане на килима, ако малкото дете се храни в хотелската стая или ако бебето седи на пода или пък за покриване на леглото при смяна на пелените.

При пътуване с кола е добре да спирате не само за редовното ядене, но също така и за сутрешната и следобедната закуска. Децата трябва да имат възможност да потичат няколко минути някъде в безопасност от автомобилното движение.

При пътуване с малко дете може да се наложи да носите тоалетната седалка, с която е свикнало. Мястото за краката пред задната седалка на колата може да се попълни с багаж наравно с нея и да се покрие с нещо, така че детето да има повече място за движение и спане. Ако децата настояват да стоят прави в колата, нека да стъпят на пода, а не на седалките. Облегалките на предните седалки могат да се покриват с нещо меко, за да се намали вероятността от нараняване при внезапно спиране.

Бебешката торба легло е особено удобна при пътуване с кола, самолет или влак. Бебето може да се пренася, без да се буди. Тя също е удобна и за майката, дори и понякога да се наложи да я крепи на коленете си.

Едно полезно правило при пътуване с кола е да спирате за нощта около 16 часа, за да имате възможност да намерите хотел и да избегнете пътуването, когато децата са изморени. Много мъже се амбицират да изминат известно разстояние и отказват да спрат, дори и да става много

късно. Но ако преди пътуването може да се получи тяхното тържествено обещание да карат до определено време, вероятността да проявят здрав разум е по-голяма.

НЕДОНОСЕНОТО ДЕТЕ

Всяко бебе, което при раждане тежи по-малко от 2,000 г, се нуждае от специални грижи независимо от това, дали е недоносено или не. То особено много се нуждае от непрекъснат медицински надзор. Децата с ниско тегло обикновено остават непродължително време в родилното заведение, където има на разположение кувьози и специалисти.

Сведенията в тази глава са предназначени за тези редки случаи, когато за недоносеното трябва да се грижат в къщи, докато се повика лекар или се заведе в болница.

733. От самото начало дръжте бебето на топло. Това е най-важното нещо, към което семейството трябва да насочи своето внимание. При излагане на хладен въздух недоносеното бебе бързо губи своята телесна температура, защото терморегулацията му е недостатъчна.

Веднага след раждането (дори и преди прерязване на пъпната връв) го увийте в памучно одеялце и отгоре в меко вълнено одеяло и го дръжте на топло място. Ако при раждането му няма лекар, пъпната връв не трябва да се връзва и прорязва, докато не спре да пулсира. Това се прави, за да може да получи цялата кръв от плацентата.

734. Температурата на стаята трябва денонощно да бъде 27°C.

Това означава, че в стаята трябва да бъде много топло. Ако бебето се роди в хладна стая, веднага след прерязване на пъпната връв го пренесете в най-топлата стая. След това се опитайте да затоплите стаята до 27°C. При равни други условия малката стая се затопля по-лесно от голямата. Ако нямате възможност да затоплите стаята, кухнята временно може да се окаже най-подходяща.

735. Въздухът трябва да бъде до известна степен овлажнен. С изключение на летните месеци въздухът в стая с температура 27°C е изключително сух. Ако се наложи бебето да остане в къщи по-дълго, въздухът трябва да се овлажнява по един от начините, описани в т. 632. Поставянето на съдове с вода в стаята не помага.

Не е нито необходимо, нито разумно да преовлажнявате стаята с пара, както се прави при лекуване на круп. Въздухът трябва да е влажен дотолкова, че да бъде приятно да се диша и да не пресъхва гърлото.

736. Приготвяне на леглото. (Как да се държи леглото топло, е описано в следващата точка. Докато приготвят леглото, затоплете дюшечето край печката или на радиатора.) Щом като леглото е готово, ще ви е необходима топла вода за грейки, затоплени тухли или торбички с пясък.

Леглото може да бъде обикновено кошче, дървена или картонена кутия. Чекмеджето от бюро е твърде плитко, за да може да държи найгорната завивка, отделена от тялото на детето. Креватчето е твърде голямо, за да може да се затопли и да се поддържа топло. Ако нямате дюшече, можете да използвате куп вестници, покрити с нагъната дебела пелена или малко одеялце. Възглавницата не е подходяща за дюшек, защото е много мека.

Ето един примерен начин за подреждане на леглото: покрийте го от вътрешната страна с детско или голямо одеяло, като оставите краищата да висят отвън. (10 слоя вестник ще свършат същата работа. Облечете дъното и стените отвътре.)

Поставете дюшечето. Покрийте го с парче мушама (или няколко слоя вестник). Парчето мушама трябва да бъде малко или сгънато така, че да не трябва да се подпъхва, за да може да се сменя лесно, без да се разваля цялото легло. За чаршафче използвайте сгънатата пелена, също без да я подпъхвате.

Сложете бебето по гръб в леглото, както е увито в одеялцата. Покрийте го отгоре с обикновено детско или голямо вълнено одеяло, така че да не се опира в тялото му и да не скрива и главата му. Краят на одеялото към главата трябва да слиза до врата му, за да бъде тялото под одеялото, а главата навън.

737. Затопляне на леглото. Ако бебето тежи над 2 кг и температурата на въздуха в стаята може да се поддържа 27°C, може да не се наложи допълнително затопляне на леглото. Но ако тежи по-малко или ако стаята е по-хладна, това по всяка вероятност ще бъде необходимо.

Температурата в леглото трябва да се поддържа между 27– 33°C, като се проверява непрекъснато с термометър (вж. т. 739). Опитът ще покаже каква температура трябва да има леглото, за да се поддържа у недоносеното дете телесната температура между 35 и 37°C.

Най-лесният начин за затопляне на леглото, докато бебето бъде поставено в кувъз, е с 2 или повече гумени грейки от двете страни на дюшека. Ако нямате грейки, можете да използвате добре затворени бутилки от половин или един литър (от оцет, вино, ракия, с тапи или със завинтващи се капачки). Шишетата не трябва да текат, не трябва да

могат да се отпуснат случайно.

Тухли, торбички с пясък или с дребни обли камъчета могат да се затоплят във фурна и да излъчват топлина. Независимо от това, какви средства за затопляне се използват, те не трябва да се слагат в леглото на бебето, докато не изстинат дотолкова, че да могат да се държат с ръка. Даже и тогава те трябва да се обвият с плат, за да се предпази нежната бебешка кожа от изгаряне при случайно допиране. Затова е достатъчен един слой хавлиена кърпа, плетено одеяло или два слоя пелена. (Ако те са увити повече, топлината не може достатъчно добре да проникне в леглото.) Одеялото, в което бебето е увито, го предпазва от изгаряне. Въпреки това тялото му не трябва да се допира до топлите предмети.

От друга страна, страхът от изгаряне на бебето не трябва да ви кара да използвате съвсем хладки грейки или тухли. За да са полезни, те трябва да бъдат по-топли от температурата на тялото. Ако имате воден термометър, използвайте вода с температура 46°C. Това е най-топлата вода, в която повечето хора могат да си натопят ръцете.

Грейките или тухлите могат да се закрепят на място и с помощта на хавлиени кърпи. Подпъхнете единия край на хавлията под дюшека, а другия оставете да виси извън кошчето. Тогава между нея и покритата с одеяло стена на кошчето се образува джоб, в който може да се постави изправена грейка. Ако по този начин се сложат големи хавлиени кърпи от двете страни на леглото, образувалите се джобове могат да бъдат достатъчно големи, за да се поместят по две грейки от всяка страна. Грейката може да се извади, без да се отваря леглото – като се провери ръката под висящия навън край на хавлията.

Колко грейки или тухли трябва да се използват и колко често да се сменят, зависи от няколко фактора. Вие трябва да се стремите да поддържате такава температура в леглото, при която телесната температура на бебето да бъде между 35 и 37°C. Ако тя се колебае извън тези граници, грейките трябва да се сменят по-често. Ако телесната температура остава под 35°C, трябва да се използват повече грейки или други топли предмети. Отначало се опитайте да започнете с две грейки. Сменяйте ги една по една, защото в противен случай те ще бъдат горещи или хладни по едно и също време. Сменяйте грейката или тухлата, когато стане хладка. Ако е по-студена от тялото на бебето, тя охлажда и него, и леглото. По всяка вероятност ще трябва да ги сменяте всеки час.

738. Много е важно да измервате температурата на бебето.

Снабдете се с термометър колкото е възможно по-скоро.

Измервайте температурата под мишницата. Сложете термометъра под мишницата и притиснете ръчичката на бебето към тялото му за една и половина минути. Извършвайте всичко това, без да охлаждайте детето, като мушкате ръката си под покриващото одеяло.

Колко често ще се наложи да мерите температурата в началото, зависи от това, колко успешно поддържате телесната му температура между 35 и 37°C. Измерете температурата половин час след раждането и един час след поставянето в затопленото легло. Ако е задоволителна, измерете я отново след два часа, а след това след четири часа. Когато всичко се регулира добре, измервайте температурата всеки шест часа. Но ако тя спадне под 35°C, сложете повече затоплени предмети в леглото и измервайте температурата му всеки час, докато поне в продължение на два часа температурата се установи между 35 и 37°C. Ако температурата е над 37°C, извадете всички затоплени предмети от леглото и измервайте температурата всеки час, докато се установи на нормалното ниво. Тогава удължете интервала на измерването на 2, 4 и 6 часа.

Използвам цифрите 35–37°C, тъй като това е нивото, към което трябва да се стремите. Но в първите дни след раждането, ако бебето е много малко, можете и да не успеете да поддържате телесната температура над 34°C, и това е задоволително.

Не премествайте бебето от затопленото легло. Сменяйте специалната пелена, чаршафчето и мушамата под него, измервайте температурата, хранете детето така, както е в затопленото легло. Повдигайте горната завивка съвсем малко и за късо време, и то само когато е абсолютно наложително.

739. Необходим е поне един стаен термометър. За предпочитане е да използвате два, ако нямате, можете да вземете в заем или да ги купите. Еднакво добре можете да използвате както стаен или воден термометър, така и термометър за измерване външната температура на открито. Единия оставете под одеялото в покритата част на бебешкото легло до тялото на детето, а другия закачете в стаята близо до леглото му. Ако имате само един термометър, през по-голямата част от времето го дръжте до тялото на бебето и от време на време го изваждайте за 20 мин., за да проверите стайната температура.

Най-добре е, ако колебанията на температурата в леглото не надвишават 1–2°C. За бебе под 1300 г. се налага температурата в леглото да бъде между 29–32°C. По-едротото бебе може да поддържа достатъчна температура на тялото при температура на леглото между 26–29°C.

740. Настаняване в болница. Когато успеете да се свържете с лекар,

той ще реши кога и как да настани недоносеното дете в болница.

Даже и да живеете на съвсем отдалечено място, трябва да направите всичко възможно да настаните бебето в добра болница, в която има условия за отглеждане на недоносени деца, особено ако те са с тегло под 1800 г.

Ако не успеете веднага да се свържете с лекар, не водете бебето в болница, преди да разполагате с транспортен кувъз или добре функциониращо затоплено легло, отоплена кола, освен ако е през лятото и ако температурата на бебето се е установила между 35–37°C. За бебето е много по-безопасно да стои затоплено в къщи за няколко часа, дори и дни, отколкото да се охлади по пътя към най-добре уредената болница.

За предпочитане е бебето да пътува до болницата в кувъз (такива има в някои болници) или в затоплено легло. При това трябва да внимавате бебето да не се опре в грейките или те да не се разместят вследствие на друсането.

Недоносеното бебе обикновено прекарва в болница, докато достигне тегло около 2700 г.

741. Облекло и пелени за недоносеното бебе. Тъй като детето е в топла стая (26°C) и в затоплено легло (между 26–32°C) не е необходимо да се увива в много дрехи. При обличане и сменяне на пелените не трябва да местите детето от затопленото легло, което не трябва да откривате повече, отколкото се налага. Колкото по-прости са дрехите, толкова по-лесно се сменят. Дръжте бебето увито в памучно и вълнено одеялце. Можете да ги срежете, за да бъдат достатъчно малки. По-късно можете да се снабдите с меки, вълнени, фланелени нощнички, отворени на гърба (няма защо да бързате). Можете да нарежете малки пелени или да сложите парче памук, покрито с марля под седалището на детето (вътре в одеялцата или в нощничката), за да попиwa урината и изпражненията, и да го изхвърляте, когато се изцапа.

742. Домашен кувъз. Ако не можете да заведете бебето в болница и имате електричество в къщи, може да се направи изпъкнал дървен капак за легло (вместо одеяло), който да покрива тялото на бебето до врата. За осигуряване на равномерна температура е достатъчна една електрическа крушка (25 или 40

' У нас ражданията стават почти без изключение в родилни заведения и недоносените деца се отглеждат в специални отделения за недоносени деца към Института по педиатрия, към Акушеро-гинекологичните клиники или към акушеро-гинекологичните отделения във всяка окръжна болница, докато достигнат тегло 2500 г. Бел. ред.

вата), монтирана на вътрешната страна на капака. Тя трябва да е защитена с телена мрежа, за да се предпази бебето и дрешките му от допир с нея. Към отворения откъм главата капак закрепете фланелено перденце, което виси надолу и около врата на бебето, за да се задържа топлият въздух вътре.

743. Ежедневни грижи. Избягвайте да го пипате и да го премествате от затопленото легло освен за бързо измерване на теглото на всеки 3 дни.

Тъй като е неразумно да безпокоите излишно недоносеното, не се опитвайте да го измивате цялото с вода или с масло. След всяко изхождане по голяма нужда избърсвайте седалището му с памук, натопен в топла вода.

Ежедневно сменяйте мушамичката и пелената, която използвате за чаршафче; като повдигнете малко бебето, измъкнете нечистите и поставете чисти.

След 2–3 дни, като се научите да поддържате телесната температура на детето на определено ниво, можете да измервате температурата му само два пъти на ден.

Ако след 1–2 седмици детето тежи вече 1,800 г, може да не е необходимо да поддържате температурата в леглото над 26°C. Ако можете да поддържате такава стайна температура, може да престанете да затопляте леглото. Всичко зависи от телесната температура на детето. Когато стане 2250 г, можете да намалите температурата в стаята до 24°C, а когато стане на 2700 г – до 21°C. Тогава можете да използвате обикновени бебешки дрешки и завивки и покритото с одеяло легло вече не е необходимо.

Тъй като недоносеното бебе лесно прихваща кожни инфекции, простудни заболявания и диария, за предпочитане е само един или двама души да се грижат за него и никой друг да не влиза в стаята, докато не стане на 2700 г. Ако човекът, който се грижи за него, прояви и най-малки признаци на простудно заболяване, ангина или друга болест, при възможност трябва да бъде веднага заменен.

Ако имате теглилка, претегляйте бебето два пъти седмично. Извършвайте тегленето бързо, така, както то е увито в бебешкото одеялце. След това претеглете одеялцето и другите дрешки, които са били на него, извадете тази цифра от общото тегло, за да получите действителното тегло на бебето.

По-дребното бебе започва да наддава на тегло по-късно от по-едротото. Дребното недоносено бебе може да губи тегло в продължение на

една седмица, теглото му остава в застой през втората седмица, след което то започва да наддава. Може да изминат и три седмици, докато достигне теглото си при раждането. За известно време средният му дневен прираст сигурно ще бъде между 15 до 30 г. Когато достигне тегло 2700 г или 3 кг, то по всяка вероятност ще наддава 30 до 60 г на ден.

744. Хранене на недоносеното бебе, когато е невъзможно да се съответстват с лекар. Най-трудната част от грижите за недоносеното дете е неговото хранене. Това е също и най-опасната част, защото през първите няколко дни съществува голяма вероятност да се задави и да спре да диша. Ако до петия ден съществува възможност да го заведете в болница, по-добре е изобщо да не го храните с нищо в къщи.

Ако се налага сами да се грижите за бебето у дома, не трябва да започвате храненето преди 72-ия час от раждането, което е началото на 4-ия ден от живота му. Това му дава възможност първо да свикне да диша добре.

Ако по звука при дишане личи, че все още има слуз в бронхите или ако има други затруднения при дишането, изчакайте още един или два дни, преди да започнете храненето.

Следните ориентировъчни напътствия са само за тези редки случаи, при които е абсолютно невъзможно да се осигури лекарска помощ.

Отначало недоносеното бебе може да поема само малко количество храна, лесно се задавя и все пак в повечето случаи се нуждае от достатъчно мляко, за да наддава на тегло. Докато теглото му стане около 2300 г, то обикновено е твърде слабо, за да суче на гърдата, и трябва да се храни с пипета. Добре е да закрепите към нея мека гумена тръбичка, за да избегнете одраскване на бебешката уста. Пипетата трябва да се изварява преди всяка употреба.

Ако може да се осигури, майчиното мляко е най-подходящо и безопасно. Майката трябва грижливо да изцежда млякото от гърдите си на всеки 3–4 часа (т. 136–139). При хранене необходимото количество кърма, което се държи в хладилник, се налива от шишето с чиста чаша.

Ако до 4-ия ден кърмата не е дошла, до нейното идване ще се наложи да се използва млечна смес с краве мляко. Във всеки случай до 10-ия ден не се отказвайте от опитите да получите кърма. След това я поддържайте, дори и всеки път да изцеждате само по 15 г. Кърмата ще бъде полезна за детето, дори ако трябва да се комбинира с млечна смес.

' У нас храненето на недоносените деца, както и на доносените новородени започва към 12-ия час след раждането. Бел. ред.

Най-добрата млечна смес с краве мляко е следната.

Полуобезмаслено мляко 360 г.

Вода 180 г.

Царевична гликоза (захарен сироп) 2 супени лъжици

Можете да използвате пастьоризирано полуобезмаслено мляко или смес от равни части пастьоризирано пълномаслено и обезмаслено мляко. Но ако сте отдалечени от медицинска помощ, сигурно сте отдалечени и от добра млекоцентрала.

Ако използвате полуобезмаслено мляко на прах, за горната млечна смес са ви необходими:

Полуобезмаслено мляко на прах 6 равни супени лъжици

Вода 2 супени лъжици

Царевична гликоза (захарен сироп) 540 г.

Ако не можете да намерите полуобезмаслено мляко на прах, може да намерите пълномаслено и обезмаслено мляко на прах:

Пълномаслено мляко на прах 3 равни супени лъжици Обезмаслено мляко на прах 3 равни супени лъжици Вода 540 г. Царевична гликоза (захарен сироп) 2 супени лъжици

Ако не можете да намерите никакво обезмаслено мляко, използвайте:

Сгъстено мляко 180 г.

Вода 360 г.

Царевична гликоза (захарен сироп) 2 супени лъжици

Упътвания за приготвяния на млечна смес ще намерите в т. 168–170, а за млякото на прах – в т. 156.

Пригответе млечната смес всеки ден и наливайте по 180 г от нея в три шишета. При всяко хранене наливайте необходимото количество в малка чаша, като го измервате с измерителна лъжичка. Изхвърляйте неизразходваното през денонощието мляко. По време на хранене повдигнете главичката и раменете на бебето с малка възглавничка. През първите 2–3 дни, особено ако бебето е с тегло под 1800 г, хранете го съвсем бавно. Слагайте само по 2 капки наведнъж и изчакайте, докато ги гълтне. Не се безпокойте, ако отначало всяко хранене трае по 1 час. Постепенно детето ще привикне да гълта по-бързо.

745. Как да използвате таблицата за хранене (когато е невъзможно да се съветвате с лекар). Дадените в таблицата количества са съвсем приблизителни. Едно бебе ще иска увеличение по-скоро от друго, но през първите 2–3 дни не увеличавайте много бързо количеството – през този период съществува най-голяма вероятност бебето да се задави.

Според таблицата количествата мляко се увеличават с половин или

една чаена лъжичка на ден, но тези промени трябва да се правят постепенно от едно хранене на друго. Например, ако увеличавате количеството от 2 на 3 чаени лъжички за денонощието, на първите две хранения дайте на детето $2\frac{1}{4}$ чаени лъжички, на следващите две – $2\frac{1}{2}$, след това $2\frac{3}{4}$ и накрая 3 чаени лъжички. Не бързайте да увеличавате количеството въпреки желанието и възможността на бебето. По-добре е да изостанете с няколко дни спрямо таблицата, отколкото да имате неприятности.

В долния край на таблицата не се посочва възрастта на бебето, защото по това време едно бебе иска увеличаване на количеството всеки 2–3 дни, друго – през 10 дни.

Как да разберете кога трябва да увеличите количеството на мляко-то? Недоносеното бебе по-рядко изразява глада си чрез преждевременно събуждане и плач в сравнение с доносеното. Но ако в продължение на 2–3 дни е приемало последното увеличение добре, спокойно може да преминете към ново увеличение. Ако в продължение на няколко дни детето престане да наддава на тегло, това може да бъде признак, че се нуждае от увеличение на млякото. Увеличете храната само ако то желае да поеме повече. Млечната смес се дава всеки 3 часа от денонощието. Обичайните часове са: 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 и 3 часа.

Когато вашето бебе стигне до края на една колонка от таблицата, преминете на следващата един ред по-нагоре. На края на последната колонка (бебе 2250 г) увеличенията са дадени вече в грамове, а не в чаени лъжички. При тегло между 2250 и 2700 г бебето може да мине на четиричасово нощно хранене (на тричасово през деня), което означава, че общото количество на млечната смес се разделя в 7 вместо в 8 шишета. Когато ви е необходимо общо количество, по-голямо от 540 г, преминете към млечната смес, дадена в т. 164.

Когато теглото на бебето надхвърли 2250 г, време е да се опитате да го сложите на гърдата или да му давате млечната смес от шише.

746. Други нужди на недоносеното бебе. След 10-ия ден то се нуждае от пълни дози витамин D и C. Давайте по 0,6 куб. см (или мл) на ден от комбиниран витамин A, C и D.

' У нас витамин A се дава по 2500 Е дневно, витамин C по 100 мг. дневно, а витамин D – 300 000 единици, се дава еднократно на 7-ия ден след раждането в мускулна инжекция и в края на 1-ия месец. Бел. ред.

На около месец се нуждае от препарат, съдържащ желязо, за да се предотврати анемия.

Недоносеното бебе трябва да изчака по-дълго от доносеното, преди да може да привикне към по-хладен въздух в стаята и преди да се

извежда на открито, но можете да се придържате към указанията в т. 244, които се базират на теглото.

Повечето недоносени бебета се развиват съвсем нормално, като се има предвид тяхната недоносеност. Повечето от тях за известно време наддават по-бързо на тегло и на дължина, за да компенсират бавното наддаване в началото. Но естествено те не могат бързо да компенсират своята незрелост. На навършилото една година бебе, което е родено с 2 месеца преждевременно, трябва в действителност да се гледа като на 10-месечно.

747. Завръщане на недоносеното бебе в къщи. Най-опасният период на недоносеното бебе, особено ако е много дребно, са първите няколко дни след раждането. Тогава то може просто да престане да диша. Това показва, че не е било достатъчно развито, за да може да оживее. Ако успее да диша през първите дни, по-късно няма лесно да се предаде. Докато достигне тегло 2250–2700 г, то е предразположено към простудни заболявания и към чревни инфекции повече, отколкото доносеното бебе, и по тази причина в болницата не допускат посетители. След като теглото му надхвърли 2700 г, няма причина за безпокойство. Недоносеното дете не само се справя с живота, както и доносеното, но е доказало, че има допълнителна жизнеспособност.

По-рано родителите се тревожеха от ослепяване на недоносеното дете вследствие на ретролентална фиброплазия. В продължение на много години това състояние озадачаваше лекарите. С подобрените методи на отглеждане на недоносените деца те успяха да спасят живота на все повече бебета и все пак значителен брой от децата с най-ниско тегло ослепяваха. Накрая бе установено, че големите количества кислород, използвани за запазване живота на бебето с най-тежка степен на недоносеност, причиняваха слепота. Днес някои бебета все още се нуждаят от кислород, за да оживеят, но лекарите им осигуряват минималното необходимо количество и в резултат на това ослепяването е извънредно рядко явление.

748. Трудно е да преодолеете своето безпокойство. Родителите не могат да повярват, че когато недоносеното бебе достигне тегло 2700, то вече не се нуждае от повече грижи и внимание от всяко друго новородено дете. Отначало самият лекар ги предупреждава да не бъдат големи оптимисти и едва постепенно неговата увереност се засилва. По всяка вероятност бебето е трябвало да бъде в куввез под непрекъснатото наблюдение на лекари и медицински сестри и е трябвало да бъде хранено със сонда. През по-голямата част от времето родителите не са могли да

се доближат до него. Майката е трябвало да излезе от болницата без него и в резултат на това и двамата родители в продължение на няколко седмици са водили странен живот – знаейки, че имат дете, но без да могат да почувствуват

това. Такива родители казват: „Бебето принадлежеше на болницата, а не на нас“.

Следователно няма нищо чудно, че те се чувствуват изплашени и неподготвени, когато лекарят им каже: „Вече можете да приберете бебето в къщи“. Те още не са набавили необходимите дрешки и принадлежности (майката е разчитала на повече време до края на бременността). Някой от двамата родители има лека простуда. Изникват множество дребни причини, които изглеждат много важни в подкрепа на убеждението, че не са подготвени още да го приберат в къщи.

Когато недоносеното бебе най-после бъде доведено в къщи, родителите се тревожат три пъти повече от всички останали млади родители за неща като температурата в стаята, телесната температура на бебето, дишането, хълцането, оригването на детето, ходенето по голяма нужда, приготвянето на млечната смес, режима, плача, коликите, разглезването. Могат да минат седмици, преди да добият увереност, и месеци, преди да се убедят, че бебето е толкова здраво, силно и добре развито, колкото всяко друго дете на негова възраст.

749. Загрижените съседни. Междувременно могат да възникнат и други затруднения. Съседите и роднините често се показват по-загрижени и по-разтревожени за бебето от самите родители. Те разпитват, възкликват, безпокоят се, така че правят живота на родителите непоносим. Някои от тях непременно искат да им разкажат всички невероятни истории, които знаят за това, колко крехки и податливи на заболявания са недоносените бебета. Даже и да бяха верни, такива истории са неподходящи за родителите. За тях е особено неприятно да слушат такива недостоверни истории в момент, когато се опитват да превъзмогнат собствената си загриженост.

Нищо друго не мога да кажа на родителите на недоносеното дете освен непрекъснато да се подсещат, че всички родители в това положение са изпитвали същите чувства и че ако непоколебимо продължават да се отнасят към бебето си като към нормално дете, накрая ще се убедят, че то наистина е такова.

750. Хранене. Ако бебето тежи около 2000 г, когато го доведете в къщи, то ще се нуждае от хранене на всеки 3 ч. през деня и на 4 ч. през нощта. Количеството, което то обикновено иска на всяко хранене, е

около 75 г но съществуват доста големи различия. Когато достигне тегло 3200–3700 г то по всяка вероятност няма да иска да яде толкова често. Ако го храните, когато се събуди, интервалът понякога ще бъде 4 ч, понякога 3 или 3/2 ч. Ако е на твърд режим, когато достигне 3700–4200 г съветвам ви да го храните през 4 ч.

Когато достигнат 3200 и 4500 г, повечето бебета са готови да откажат едно от нощните шишета. Те проспиват храненето в 22 ч. и се будят в 23 или 24 ч. Бих посъветвал майката на недоносеното бебе да следи за тази готовност и да се възползува от нея, като го буди и нахранва, преди да си легне, с надежда, че ще спи непробудно до 4 или 5 ч. сутринта. Като му помага да се откаже от това хранене, тя ще се убеди, че то се развива нормално и в това отношение. При отказване от даденото хранене общото количество млечна смес се разделя в по-малко шишета.

Главното, от което трябва да се пазите в началото, е да не се опитвате да карате бебето да поема повече мляко (а по-късно и твърди храни), отколкото иска. Изкушението е голямо, защото то изглежда толкова слабичко. Вие смятате, че ако можете да го накарате да поеме малко повече, то ще напълнее по-бързо и по-добре ще може да се справя с бактериите. Но устойчивостта към инфекциите няма нищо общо с пълнотата на детето. Вашето бебе като всяко друго си има свой индивидуален начин на растеж и свой апетит. Ако се опитвате да му давате повече, отколкото иска, вие само убивате апетита му и забавяте наддаването на тегло.

Недоносеното бебе особено много се нуждае от редовно приемане на витамини. Лекарят трябва да го наблюдава да не развие анемия, защото желязото, което то е получило от майка си, е малко. Можете да започнете даването на твърди храни 6–8 седмици след връщането му в къщи. Макар и загрижени за неговия растеж, родителите трябва да подхождат тактично – да му дават време и възможност да привикне към тези храни и да увеличават количеството им само когато то пожелае. С други думи, избягвайте създаването на проблеми във връзка с храненето.

751. Други специални грижи не са необходими. Къпането във ваничка може да се започне, когато теглото на бебето достигне 2700–3200 г, и бих посъветвал майката да започне да го къпе, когато теглото му достигне 3200 г. Когато стане 3500 г то, както и всяко друго бебе, може да бъде извеждано навън и да му се отваря прозорецът на стаята, ако температурата навън е над 16°C. В студено време може да излиза, когато стане 4500 г.

Не е необходимо родителите да носят марлени маски дори и в началото когато бебето се прибере в къщи. То трябва да свикне с обикновените домашни бактерии. Бебето не трябва да бъде в контакт с външни хора, болни от простудни заболявания или от друга инфекция, но това се отнася в същата степен и до всички останали бебета и деца. В други отношения специални предпазни мерки не са нито необходими, нито разумни.

РЕЗУС-ФАКТОР

752. Ако във вашето семейство съществува несъвместимост по отношение на резус-фактора, вие се нуждаете от лекарска помощ, за да разберете какво отражение ще има тази несъвместимост във вашия конкретен случай. За общо сведение тук е даден кратък обзор на този сложен процес.

Повечето хора имат в кръвта си положителен резус-фактор. Малцината имат отрицателен резус-фактор. Ако и мъжът и жената имат положителен или отрицателен резус-фактор или ако жената е положителна, а мъжът – отрицателен, проблем не съществува.

Понякога възникват затруднения, ако мъжът е положителен, а жената – отрицателна. При това положение, което се среща веднъж на 8 брака в САЩ, някои от децата наследяват положителния резус-фактор от баща си. В такъв случай, ако едно бебе с положителен резус-фактор се развива в утробата на майката с отрицателен резус-фактор, част от неговата кръв може да проникне в кръвта на майката през плацентата, особено през време на раждането. Тогава в организма на майката се образуват защитни антитела, които унищожават тези кръвни клетки (както у всички нас се образуват антитела срещу причинителите на морбили, за да ги унищожат, когато повторно атакуват нашия организъм). Но ако в кръвта на майката се образуват антитела срещу резус-положителните кръвни клетки на бебето, те се връщат обратно през плацентата, навлизат в кръвообращението, разрушават част от кръвните му клетки. Ако бъдат унищожени много от тях, скоро след раждане бебето става анемично и разрушените клетки предизвикват заболяване с жълтеница.

При първото раждане организмът на майката не успява да създаде антитела, които разрушават резус-положителните кръвни клетки на бебето, но при всяко следващо такова бебе кръвта ѝ става все по-чувствителна към резус-положителните кръвни клетки, така че след първото

дете затрудненията могат да се увеличат. Обаче у майката може да са се образували антитела даже и преди първата бременност, ако са й преливали кръв с положителен резус-фактор.

Важното е да помните, че от 8 брака само един брак е между резус-положителен мъж и резус-отрицателна жена и че даже при такъв брак вероятността за сериозно увреждане на кръвта на бебето е само 5%. С други думи, резус-конфликтът е по-скоро изключение, отколкото правило.

БЛИЗНАЦИ

Веднъж аз се обърнах към майките на близнаци с молба да ми разкажат как са разрешили своите проблеми. Получих 200 много полезни писма. Както може да се очаква, по някои въпроси имаше голямо различие, по други пълно единодушие.

753. Помощ! Всички майки на близнаци са единодушни, че особено отначало работата е огромна, но впоследствие се оказва богато възнаградена. Вие се нуждаете от всякаква помощ, и то за възможно по-дълго време. По възможност наемете някого, даже и да потънете в дългове. Или помолете майка си или някоя друга роднина да дойде при вас за 1–2 месеца. Когато в къщата няма място, при подходящ климат родителите са преустройвали дори гаража си в стая за помощницата. По-добре е да осигурите помощ, макар само за няколко часа, отколкото никаква: например ученичка от гимназията, в свободното от занятия време, жена за чистене или бавачка, която ще идва 1–2 пъти седмично. Поощрявайте съседите редовно да ви помагат при някои храненияя. Удивително голяма помощ може да ви окаже дори и 3-годишната сестричка на близнаците.

Разбира се, най-важният помощник е бащата на близнаците – да отмени майката при нощните храненияя (като се редуват през хранене или през нощ), да изкъпе децата преди вечеря, да приготви млечната смес, да свърши някоя домакинска работа, за която майката няма време през деня. Даже по-важна от практическата помощ е моралната подкрепа – неговото търпение, одобрение, съчувствие и любов. Бащата на близнаци има най-голямата възможност, която някога се пада на съпруг, да покаже своята привързаност и своите възможности.

754. Пране. Механичните средства са тройно по-ценни за майката на близнаци. Ако имате възможност, сега е времето да купите

автоматична пералня-машина и центрофуга, особено ако не е възможно да се ползват услугите на пералнята по домовете. Те пестят много работни часове и даже при дъждовно време осигуряват десетки чисти сухи пелени, чаршафи, подложки, ризки, нощнички.

Дрешките и пелените на бебето могат да се перат всеки ден или през ден в зависимост от желанието на майката. Чаршафите и подложките могат да се сменят по-рядко, ако под седалището се постави мушамичка.

Използуването на услугите на обществена пералня за цялото пране или за част от прането на останалите членове от семейството пести много време и енергия.

Броят на пелените може да се намали, като се сменят на бебетата само веднъж – само преди или след всяко хранене.

755. Опростяване на домакинската работа. Всяка майка на близнаци трябва да опрости домакинската си работа. Тя може да огледа жилището и да прибере всички ненужни украшения и мебели, които удължават чистенето. Освен това тя може да чисти по-рядко. Тя може да подбере такива дрехи за семейството, които не се цапат бързо, които се перат лесно и не се нуждаят от гладене. Може да приготвя ядене, което отнема минимум време и труд, може да накисва чиниите в сапунена вода и да улеснява миенето им, да ги оставя да се оцедят, без да ги избърсва.

756. Подходящи принадлежности за отглеждането на близнаците. Много майки намират, че единичното креватче с направена от бащата преграда по средата е много практично за първите няколко месеца, докато близнаците станат по-големи и подвижни. Креватче, което може да се повдига, спестява навеждане и енергия и може да служи като маса за повиване и обличане. Добре е да имате допълнително кошче или количка на колелца, защото в него може да изведете едното бебе, когато плаче, за да не събуди другото. Много от тези принадлежности могат да се заемат или да се купят на старо. В някои жилища може да се окаже полезна и масичка на колелца, на която да се държат пелени, дрехи, чаршафи и т. н. Тя може да се придвижва от едното креватче до другото и от едната стая в другата.

Двойната детска количка е много широка за повечето врати и след няколко месеца две бебета, които спят толкова близко едно до друго, започват да си пречат. От друга страна, една двойна спортна количка се използва в продължение на много месеци. Две пътни бебешки кошчета са полезни.

757. Къпането може значително да се облекчи, ако се полагат

ежедневни грижи за чистотата на лицето и на седалището. Лицето може да се измива с кърпа, измокрена в чиста вода. Областта на седалището може да се изтрива ежедневно със сапунена изтривалка и след това два пъти да се обира сапунът с чиста овлажнена изтривалка. Ако кожата на детето е в добро състояние, то може да се къпе през ден два пъти седмично и дори веднъж седмично. Ако ви е по-удобно, къпането може да става с изтривалка върху мушамата. Много трудно е да се окъпят и двете бебета така, че да избегнете плача на едното от тях или на двете. Има няколко разрешения на въпроса: вашият помощник да храни бебето, което е изкърпано първо; да къпете децата вечерта, когато бащата може да помага; да къпете децата в различни дни или различни часове. Ако бебетата се къпят във ваничка и могат да чакат спокойно, пести се време, ако се къпят едно след друго в една и съща вода. Всичко необходимо за банята – дрешките, креватчето, шишетата с мляко в съд с топла вода, трябва да бъдат готови и поставени наблизко преди започване на къпането.

758. Кърменето е практично и възможно. От писмата, които получих, личи, че кърменето на близнаците в продължение на месеци се практикува толкова често, колкото и при отделните бебета. (Това още веднъж доказва, че няма определени граници за количеството на млякото, което майката може да отдели. Гърдите могат да задоволяват нуждите на бебето или бебетата, ако майката спазва необходимите правила и има правилно отношение към естественото хранене.) Ако бебетата са твърде малки, за да сучат добре, или ако останат в болницата по-дълго от майката, задачата на майката е да регулира млечната секреция чрез пълно изцеждане на гърдите. Но щом бебетата бъдат в състояние да сучат от гърдата, те могат да се кърмят едновременно. Майката трябва да сяда на удобен стол с облегалки за ръцете, за да има опора за ръцете си. Има поне три положения за кърмене.

Ако майката може да се облегне назад или да бъде полулегнала тя може да държи близнаците на всяка ръка поотделно. Ако тя

седи с изправен гръб и с възглавници от двете страни, бебетата могат да лежат от всяка страна с крака към гръба ѝ, като тя с ръцете им поддържа главичките към гърдите си. Възможно е да се кръстосат бебетата почти едно върху друго през скута на майката, но с глави от двете ѝ страни. В такива случаи детето, което е отдолу, не протестира.

759. Приготвянето и запазването на млечната смес за двама е тежка работа. При раждането близнаците обикновено са дребни и се нуждаят от хранене през три часа, което изисква приготвянето на 16 шишета в

денонощието. Необходими са два съда за изваряване, за да се избегне стерилизирането на два пъти. Ако нямате място в хладилника, млечната смес може да се стерилизира и в две еднолитрови шишета, които да бъдат съхранявани в хладилника. При всяко хранене от тях се отлива необходимото количество в две стерилизирани шишета за хранене. Те могат да се стерилизират веднъж дневно чрез изваряване или чрез стерилизация (вж. т. 175). Бибероните трябва да се изваряват.

760. Режим на хранене. Повечето майки на близнаци намират, че е необходимо колкото е възможно по-скоро да преминат към редовен режим, като хранят бебетата едновременно или непосредствено едно след друго. В противен случай майката ще трябва да се занимава с хранене по всяко време на деня и нощта. (Някои майки намират, че е практически модифицираното свободно хранене: те изчакват първото бебе да се събуди и да заплаче, но веднага щом го нахранят, събуждат второто.) Повечето бевета за няколко дни свикват с редовното хранене. Ако едно от бебетата се събуди и похленчи преди часа за хранене, вие трябва да изчакате малко с надеждата, че то отново ще заспи. Ако плаче много, може да се наложи да направите компромис и да го нахраните преди определения час, но всеки ден трябва да бъдете все по-строги, като разчитате, че храносмилателната система на бебето ще привикне към режима. Биберонът залъгалка служи като помощно средство и задоволява бебето до времето на хранене. В редки случаи много плачливи бевета могат да свикнат с един строг режим. Тогава е по-лесно за няколко седмици да се мине към свободно хранене, колкото и нередовно да е то, отколкото непрекъснато да слушате плач.

Често близнаците са недоносени и дребни. В такъв случай може да е необходимо поне през деня да се хранят през 3 часа, докато достигнат тегло 2700–3200 г. Ако единият близнак е по-дребен, в продължение на няколко седмици той може да се нуждае от тричасов режим, докато другият се храни през четири часа. Но по-дребният може би ще издържа 4 часа през нощта.

761. Как да се дават шишетата с мляко. Как се хранят две бевета от шишета по едно и също време? Има няколко начина. Ако имате редовна помощница, всяка от двете ви може да храни по едно бебе. Някои майки са успели да привикнат едното бебе да се събужда половин час след другото. Но повечето бевета се събуждат едновременно и няма нищо по-непоносимо от това да храните едното, докато другото реве с всичката си сила. Едно разрешение на този въпрос през първите седмици е майката да оставя бебетата на едно канапе или на легло от двете си

страни с крака към гърба ѝ и при това положение да ги храни едновременно. Друг начин е да се използва стойка за шише за едното бебе, докато храни другото на ръце, като разменя бебетата при всяко следващо хранене.

Но някои майки намират, че да се употребява стойка за шише (или да се подпират шишетата с нагънатата пелена), не е много практично поне в първите седмици след раждането. Бебето или изпуска биберона и плаче, или се задавя. Тогава майката трябва бързо да остави другото бебе, което също се разплаква, и да се притече на помощ на първото. Такива майки намират, че е нецелесъобразно да използват две стойки или да подпират шишетата и на двете бебета едновременно. Те сядат близо или между тях и ръцете им са свободни за оказване на помощ при нужда. Както тези майки правилно посочват, със стойките те пестят достатъчно време, за да могат да проявят своята любов и нежност към близнаците в по-спокойни моменти.

Ако през първите седмици има голямо различие в часовете за хранене и в поетите количества мляко, необходимо е да се води дневник колко млечна смес в колко часа е изяло всяко бебе, кога е къпано и колко тежи. В противен случай вие лесно може да забравите и да се опитвате да храните два пъти едното дете, а да държите, за да уригне, другото дете с празния стомах. За тази цел можете да използвате тетрадка, черна дъска или изрязан от картон циферблат за всяко креватче с ластичета вместо часова и минутна стрелка.

Много близнаци, както и отделни бебета, се оригват сами, ако след хранене се сложат легнали по корем. Помнете също, че докато някоя бебета изпитват неприятно чувство, ако не се оригнат, на други това не прави впечатление и няма смисъл да настоявате детето непременно да се оригне.

762. Твърда храна. На първо време, когато започнете да давате твърда храна, много майки хранят едното бебе с лъжичка, докато другото пие от шише, а след това, обратното, храни се второто, докато първото пие мляко. Още повече време може да се спести и като групирате твърдите храни така, че да ги давате на две, а не на три хранения. Можете също така на едно от дневните хранения да давате твърдата храна, напр. каша и плодове от шише заедно с млечната смес, но през биберон с дупка, голяма колкото глава на топлийка. По този начин всеки ден остава по едно хранене, когато бебетата могат да се учат да приемат твърда храна от лъжичка. Когато близнаците вече спокойно ядат твърди храни, можете да ги сложите облежани в ъглите на кошчето, креватчето

или креслото и едновременно да ги храните с лъжичка. Съществуват и бебешки масички за хранене на близнаци, чиито седалки могат да се нагласяват в полу-легнало положение за бебето, които още не могат да седят. Майките ги намират много удобни.

Пести се много време, ако близнаците се хранят с лъжичка едновременно. Докато едното гълта, майката гребва лъжичка за другото. Може да ни се струва нехигиенично и неизискано да използвате една чиния и една лъжичка за двете деца, но така е много по-удобно.

За близнаците е твърде важно отрано да се приучат към храната, която може да се държи с пръсти (грисини, хляб, бисквити, сварени нарязани зеленчуци, парченца месо) и да се разчита много на тези храни. Има също така основания към 12-месечна възраст близнаците да се насърчават постепенно да се приучават към самостоятелно хранене с лъжичка.

763. Манеж (кошарка). Кошарката е особено ценна в семейства с близнаци (едновременното наблюдаване на две пълзящи бебета е невъзможно) и за щастие в сравнение с отделното бебе те много по-дълго и до по-късна възраст стоят там напълно доволни, защото си правят компания. (При пътуване кошарата може даже да се използва като двойно креватче.) Децата трябва да се слагат в нея в периоди на бодърстване още от 2-3-месечна възраст, преди още да са свикнали със свободното придвижване в стаята. Трябва да се избягват остри и тежки играчки, защото близнаците се удрят, без да разбират, че боли. Ако по-късно децата започнат да се отегчават в кошарата заедно, можете последователно да ги слагате на пружиниращо столче. Такова разнообразие е интересно дори и за бебето, което остава в кошарата.

След 1-годишна възраст е много удобно близнаците да имат отделна стая за-игра с преграда на вратата. Стаята може да се обзаведе така, че децата да няма какво да чупят и на какво да се нараняват (близнаците са изобретателни, задружни и със светкавична бързина правят бели). В такава стая ще играят щастливо много по-дълго от отделното дете.

764. Дрешки и играчки, еднакви или различни? Някои майки казват, че напр. в магазина има само един вид комбинезон за игра, който харесва на майката (по модел, качество и цена), и е трудно, ако не и невъзможно, да се обличат близнаците различно. Те твърдят, че близнаците обикновено настояват да носят по едно и също време еднакви дрехи. Други майки, напротив, подчертават (напр. за рокличките), че обикновено е невъзможно да се купят две еднакви роклички и близнаците са принудени да се обличат различно. Трети майки пък казват, че тъй като

близнаците често трябва да доизносват стари дрешки от по-големи деца, те трябва да се обличат различно от самото начало и да се радват на своите явно различаващи се дрехи.

Някои майки казват, че от самото начало е трябвало да купуват еднакви играчки, защото в противен случай близнаците са си завиждали едно на друго и са се чувствували нещастни. Други пък казват, че обикновено купуват различни играчки (с изключение на любимите за децата играчки, като напр. велосипедчета и кукли) и че от ранна възраст близнаците привикват с готовност да си поделят играчките.

Струва ми се, че всичко зависи от отношението на родителите. Ако те приемат, че през по-голямата част от времето близнаците трябва да носят различни дрехи и да поделят някои свои играчки по необходимост или по принцип, близнаците, общо взето, го приемат. Но ако майката насърчава децата да очакват еднакви дрехи и играчки и ако тя отстъпва всеки път, когато близнаците настояват, с времето те ще настояват все повече. Разбира се, същият принцип се отнася и до отделните деца: ако родителите са твърди, децата отстъпват и се съгласяват, ако се колебаят – децата спорят.

За да се стимулира у близнаците осъзнаването на своята индивидуалност и за изработването на собствен вкус, вие можете да помогнете, ако всяко от децата си има свое чекмедже и свое място в гардероба и ако на еднаквите дрешки се поставят имена или отличителни знаци. Еднаквите дрешки, но в различни цветове помагат на децата да се чувствуват едновременно и близнаци, и отделни индивиди. Когато единият близък винаги се облича в зелено, а другият в жълто, това помага на всички да ги различават.

765. Индивидуалност. Накрая стигаме до философския въпрос, до колко да подчертаваме еднаквостта на близнаците и до колко да поощряваме тяхната индивидуалност, особено в случаите на еднояйчни близнаци. Хората са очаровани от близнаците, вдигат голям шум около тях, приятно им е, когато те се обличат и изглеждат еднакво, и задават на родителите глупави въпроси, като: „Кой е по-умен?“, „Кого обичате повече?“. За родителите е трудно да не се съобразяват с хорския интерес и очаквания. И защо не? Бедата е там, че това може да създаде у близнаците чувството, че единствената им привлекателност се състои в това, че изглеждат и се обличат еднакво. Това може да се хареса на тригодишните деца. Но в крайна сметка е много тежко, както това понякога се случва, когато две тридесетгодишни жени се стремят да привлекат вниманието, като се обличат еднакво, но са толкова зависими една от

друга, че не могат да се влюбят или да се омъжат.

Това не означава, че родителите трябва да се страхуват изобщо да обличат близнаците еднакво или да се срамуват от вниманието на хората към децата им. Еднаквостта е приятна както за близнаците, така и за родителите.

Впрочем у близнаците се развива силен характер по силата на тяхното положение на близнаци: рано се развива чувство на независимост от родителите, необикновено приспособяване към активно участие в колективни игри, голяма преданост и великодушие, които проявяват един към друг.

Но за да се избегне прекаленото подчертаване на факта, че са близнаци, добре е родителите на еднакви или съвсем подобни един на друг близнаци да избягват сходните имена (трудно е да се назове всеки близнак правилно даже и когато имената са различни), да ги назовават с имената им, а не просто „близнаците“, да не ги обличат еднакво през цялото време, от ранна възраст редовно да ги водят при други деца, преди да са свикнали изключително само един с друг, да им разрешават да се сприятеляват поотделно с други деца, да поощряват съседите понякога да канят само единия близнак (докато другият ще има възможност да се радва изцяло на вниманието на родителите си).

Понякога се случва единият близнак да стане напълно зависим от другия в учебната работа. Тогава е разумно да се разделят. Но изглежда глупаво и жестоко да се установяват произволно правила за разделяне на близнаците, когато това не се налага.

766. Ако обичате единия от близнаците повече от другия. Още един съвет. Някои съвестни родители отначало прекалено много се тревожат, че може да се случи да засвидетелствуват малко повече внимание към едното бебе или винаги да му сервират първо, защото например е по-дребно или по-общително. Такава абсолютна справедливост не е необходима, нещо повече, стремежът към такава справедливост води до прекалено механично и пресилено внимание към децата. Всяко дете иска и има нужда да бъде обичано заради своите положителни качества. Ако то знае, че има своето място в сърцата на родителите си, то е доволно и не се тревожи за любовта, която получават брат му или сестра му. Иначе в крайна сметка детето ще почувствува неискреността на пресиленото внимание. Стремежът към абсолютно равенство в отношението към близнаците ще насочи вниманието на всяко от двете деца към правата му и ще го кара да спори за тях като адвокат. Избягвайте фрази като: „Мама облича ризата най-напред на А, а след това панталонките най-

напред на Б.“ или „Днес е ред на А. да седне до татко“.

767. Езикът на близнаците. Често пъти близнаците създават помежду си свой собствен език (погледи, звуци, странни думи), което може да забави усвояването на нормалния език и даже може да доведе до временно изоставане в училище. На някои родители се е налагало да отказват да изпълняват желанията на близнаците, ако те не са изразени с нормални думи.

РАЗВЕДЕНИ РОДИТЕЛИ

768. Необходим ли е разводът. Родителите, които възнамеряват да се разведат, понякога питат лекаря дали за детето е по-добре да се разделят и да има мир или въпреки отбегнатите отношения да крепят семейството. Разбира се, няма общовалиден отговор на този въпрос. Всичко зависи от причините за неразбирателството и от това, дали те могат да се отстранят.

Най-често, когато двамата съпрузи не се разбират, всеки смята, че вината е предимно у другия. Външният наблюдател обаче често вижда, че бедата не е в това, че единият от съпрузите е лош човек, а в това, че и двамата не си дават сметка за своето поведение. В някои случаи всеки един от съпрузите несъзнателно иска да бъде глезен от другия като любимото дете, вместо да направи усилие за създаване на здрави взаимоотношения. В други случаи тираничният съпруг (или съпруга) не може и да разбере до каква степен се опитва да властвува над другия, а този, който е „под чехъл“, може би сам си е виновен за това. Много често в случаи на изневяра нелоялният партньор в действителност не се влюбва в друг, а по-скоро бяга, гонен от някакъв скрит страх или подсъзнателно се стреми да събуди ревност у другия. Ако мъжът, жената или и двамата желаят да положат истински усилия, за да спасят брака, добрият психиатър би могъл да им помогне да анализират положението и да открият причините.

769. Нека детето да обича и двамата родители. Доколкото разводът ще навреди на чувството за безопасност у детето, зависи много от начина, по който ще бъде осъществен. На детето непременно трябва да се каже за предстоящата раздяла скоро след като родителите вземат това решение. Децата винаги са обезпокоени от кризи в семейството още повече, ако те се пазят в тайна. Главните неща, които трябва да обясните на децата, са: 1. Въпреки че родителите се разделят, децата ще

продължават да принадлежат и на двамата и те ще могат да ги виждат редовно. 2. Че никой от родителите не е добрият или лошият. Родителите най-трудно се придържат към това правило. В края на краищата човешко е всеки един от тях да счита другия за виновен и да желае децата да се съгласят с него. Да се убеди, че единият от неговите родители е лош, е истинска трагедия за детето. За детето на разведени родители е също така нужно да вярва и в двамата, както за детето, което расте в щастливо семейство. Но даже и за родителя, който е спечелил детето на своя страна, съществува друга опасност. Когато то стигне по-късен етап на своето развитие, най-често в пубертета, когато чувствата му към близките претърпяват редица промени, може изведнъж да обърне гръб на родителя, на когото дотогава е било предано, и да премине на страната на другия. С други думи, всеки от родителите има по-добра възможност да си запази любовта и уважението на детето, ако то никога не бъде поощрявано да взема страна.

Как може да се обясни на детето раздялата. Това зависи от възрастта на детето и от това, какво то иска да знае. Майката на малкото дете може да каже: „Баща ти и аз прекалено много се караме и се бием, също както ти и Петърчо. Затова ние решихме, че за всички ни ще бъде по-добре, ако не продължаваме да живеем в една и съща къща. Но татко ти пак ще ти бъде татко, а аз – мама“. Това обяснение е подходящо за нивото на малкото дете, което знае какво е скарване и сбиване. По-голямото дете ще иска да добие по-ясна представа за причините. Съветвам ви да му дадете отговори, които го задоволяват, но да се пазите от обвинения.

Несъгласията между родителите не са нещо срамно. Родителите, които не се разбират, упорито се стремят да прикрият своите несъгласия от децата и даже си въобразяват, че децата нищо не подозират. Наистина по-добре е разгорещените разприави да не стават в присъствието на децата, но е погрешно да се смята, че децата не чувствуват напрежението в семейството. Когато при спречкване на родителите детето ненадейно влезе в стаята, по-добре е родителите човешки да си признаят, че са се спречкали, отколкото изведнъж да мълкнат и строго да заповядат на детето да излезе от стаята. Атмосферата ще бъде по-спокойна за всички, ако си признаете, че спречкванията са една от неизбежните житейски злини даже и сред възрастните, че хората могат понякога да се карат и все пак да се обичат и уважават, че спречкванията не означават край на всичко.

770. Споразумения в интерес на детето. Условиата определят до

какво споразумение ще се стигне по въпроса, колко време детето да прекарва с всеки родител. Ако родителите не живеят много далеч един от друг и ако децата прекарват по-голямата част от времето с майката, най-доброто споразумение може да бъде да прекарват почивните дни с бащата, както и тези ваканции, през които той може да бъде с тях. Независимо от това, дали посещенията са веднъж в седмицата или в годината, по-добре е да бъдат редовни и от особено значение е бащата да не ги пропуска или отлага.

Споразумение, според което децата прекарват по 6 месеца при всеки родител, обикновено не се оказва сполучливо. Това нарушава обучението на децата в училище, отделя ги прекалено дълго от другия родител и поражда у тях чувството, че животът им е разделен на две части по съвсем произволен начин.

Погрешно е от страна и на двамата родители да разпитват децата за това, какво се е случило по време на престоя им при другия родител, и да го критикуват. Това само кара децата да се чувствуват неловко независимо от това, с кого от родителите са. В крайна сметка това може да ги накара да намразят прекалено любопитния родител.

Във всеки случай, особено когато родителите не могат да поделят детето или ако на детето му е неприятно да посещава единия от тях, вместо да се борят като кучета за кокал, най-добре е да се консултират с детски психиатър (т. 570). Изхождайки от интересите на детето, той ще им помогне да намерят най-правилното решение.

КОГАТО МАЙКАТА РАБОТИ

771. Да работи или да не работи. Някои майки трябва да работят, за да се издържат. Но обикновено техните деца израстват нормално, защото се вземат мерки за тяхното добро гледане. Все пак някои деца порастват изоставени и непригодни за живота. В крайна сметка биха се спестили много средства, ако правителството изплащаше достатъчно големи добавки на майките с малки деца, за да не са принудени да работят. Това може да се изрази по следния начин: щастливите граждани, които принасят полза на обществото, са най-голямото богатство на една държава, а добрите майчини грижи в ранното детство са най-сигурният залог за отглеждането и възпитанието на такива членове на обществото. Безсмислено е майките да работят и да плащат на други да се грижат полошо за децата им. Някои майки, особено тези с професионално

образование, чувствуват необходимост да работят, иначе не биха били щастливи. Не бих имал нищо против такова отношение, стига майката да осигури нормални грижи за своето дете, защото една нещастна майка не може да отгледа много щастливи деца.

А какво да кажем за майките, на които не се налага да работят, но които предпочитат да работят, за да допълват семейния бюджет, или пък смятат, че ако работят, ще бъдат по-удовлетворени, следователно ще бъдат и по-добри в отношенията си с домашните. На този въпрос е трудно да се отговори.

Най-главното, което майката трябва да разбере е, че колкото по-малко е детето, толкова по-голяма е неговата потребност от уравновесен и любещ човек, който да се грижи за него. В повечето случаи майката е тази, която най-добре може да обезпечи на детето чувството за безопасност и увереност. Тя не изоставя своите грижи за отглеждането на детето, не се обявява против него, не проявява безразличие и се грижи за него винаги в една и съща позната обстановка. Ако майката ясно разбира от какво жизнено значение са тези грижи за малкото дете, това би я улеснило да реши, че допълнителният доход или удовлетворението, което би получила от работата, в крайна сметка не са толкова важни.

772. Най-необходимото, което децата трябва да получат от своите родители или от техните „заместници“. Най-важните грижи за едно дете показват малки различия в отделните възрастови периоди. През първата година бебето се нуждае от много майчини грижи. То трябва да се храни и при това храната му обикновено се различава от храната на възрастните. Прането му е голямо. В градовете трябва да се води на разходка в количка.

' Социалното законодателство в нашата страна понастоящем предвижда:

за първо дете 4 месеца платен и 6 месеца частично платен отпуск (80 лв.) по майчинство; за второ дете – 5 месеца платен и 7 месеца частично платен отпуск; за третото дете – 6 месеца платен и 8 месеца частично платен отпуск, както и материални поощрения – еднократни от 20, 250 и 500 лв. и месечни – от 5, 15 и 35 лв. Майката има право на отпуск за гледане на болно дете до 60 дни годишно. Когато майката работи и кърми детето си има право на намаление на работния ден с 2 часа. На майка, която работи се дава възможност да заема половин длъжност и признаване на трудовия стаж. В перспектива се предвижда разширяване на тези материални поощрения и редица други улеснения във връзка с отглеждането и възпитанието на децата в ранната възраст изобщо и

специално за майките, които работят. Бел. ред.

За да израсне психически нормално, трябва някой да го обича и да мисли, че е най-прекрасното бебе на света, да му говори по бебешки, да го прегръща и да му се усмихва, да му прави компания, когато е будно.

Дневните ясли не са подходящи за кърмачето. Децата не могат да получат достатъчно любов и внимание. В много случаи грижите са по-скоро механични, отколкото топли. Освен това има голяма опасност от простудни заболявания и от диарии.

773. Индивидуални грижи са необходими поне до 3-годишна възраст. Майката, която не може да се грижи за своето малко дете през деня, трябва да му осигури индивидуални грижи в своя дом или в дома на жената, която го гледа. Тя може да бъде роднина, съседка или приятелка, която майката познава и на която има доверие. Ако наемете нова домашна помощница или детегледачка, трябва добре да я опознаете, преди да я оставите да се грижи за бебето. Или пък майката може да реши да води детето през деня в дома на детегледачката, т. е. при жена, чиято професия е гледането на деца. Но тя трябва да гледа деца, защото ги обича, а не заради доходите, които ще получи. Майката трябва да избере жена с мек характер и добър нрав, която се грижи за не повече от 2, максимум 3 бебета или малки деца.

Между 1 и 3 години детето вече се нуждае от по-малко грижи, но от много по-голямо разбиране от страна на родителите. За него е полезно да има и други деца наоколо. То вече е човек със свои собствени мисли. То се нуждае от повече възможности за изява на своята самостоятелност и трябва тактично да се напътствува. Ако възрастният твърде много го командува, това го прави упорито и раздражително, а неувереният човек може да се окаже безпомощен да го контролира. Човек, който го задушаваше със своите излишни грижи и прекомерно внимание, пречи на неговото развитие. Освен това на тази възраст то се привързва и се чувства в безопасност само с един или двама познати и предани хора и страда, ако този човек изчезне или ако за него се грижат различни хора. Това е най-неподходящият период за сменяне на детегледачката или за постъпване на работа на майката, която дотогава се е грижила за детето. В много ясли няма достатъчно персонал, за да се създаде у всяко дете чувството, че принадлежи някому. Освен това персоналът може и да няма необходимото образование, за да може да разбира малките деца и да поощрява тяхното пълно психическо и физиологично развитие, както и тяхната общителност.

Затова, ако ви се налага да започнете работа, когато детето е на 1

година, най-доброто разрешение са индивидуалните грижи. Същото се отнася и до кърмачето. На тази възраст е от особено значение да си намерите човек, който разбира детето и добре се справя с него и който няма да напусне семейството след няколко месеца.

Въпросът как малкото дете привиква към нов възрастен човек е разгледан в т. 495.

774. Може би след 3-годишна възраст настаняването на детето в детската градина е най-доброто разрешение (т. 533). Ако има добре организирана детска градина, която приема деца от двегодишна възраст и майката може да прибира детето си по-рано следобед, това може да бъде добро разрешение на въпроса за едно по-самостоятелно дете, за което индивидуалните грижи не са били сполучливи или ако детето не е имало възможност да играе с други деца. В случаите, когато детето е стеснително и зависимо или когато работното време на майката е такова, че детето ще трябва да прекарва целия ден в детската градина, може би ще бъде по-добре да се изчака до две и половина – тригодишна възраст (междувременно обаче то трябва да привиква към други деца).

Но ако няма добра детска градина, ако индивидуалните грижи са задоволителни и детето има възможност да играе с други деца, няма причини да не продължи да бъде гледано в къщи до училищна възраст.

Ако живеете в града, при решаване на въпроса, дали да дадете детето в детска градина или да наемете жена за гледане, се съветвайте с лекарката от поликлиниката. За майката, която работи, дори и най-добрата детска градина може да има две неудобства. Нейното работно време може да не ѝ позволява да води детето в детската градина, а, от друга страна, не се разрешава въпросът, кой ще гледа детето, когато е болно.

Независимо от възрастта на детето за него е по-добре, ако майката може да намери такава работа, при която част от деня ѝ да е свободен.

Между 3 и 6 години детето все още се нуждае от топли грижи от страна на възрастните. Ако майката работи през целия ден и то посещава детска градина, детето трябва да чувства, че принадлежи и на учителката. Ето защо тя не трябва да се грижи за повече от 8–10 деца. Впрочем на тази възраст то по-лесно се приспособява към учителката и се чувства по-сигурно с нея, отколкото на двегодишна възраст. Но все пак, когато се връща в къщи било на обяд, в 15 часа или 18 часа, то трябва да намира и там скъп за него човек.

' У нас наличността на седмични детски ясли и градини, на платен отпуск за майката при заболяване на детето и на безплатна медицинска помощ отстраняват тези затруднения. Бел. ред.

Вж. бележката към т 771.

775. Извън учебното време ученикът трябва да чувствава, че има дом. След 6-ата и особено след 8-ата година детето търси и се радва на своята независимост и насочва своите идеали и своето другарство към възрастни извън семейния кръг (особено към добрия учител) и към деца. То с часове може да се чувствава добре, без да се обръща за помощ към своите близки възрастни. Но след училище то все пак трябва да чувствава, че има къде да отиде, даже и да забрави да отиде там. Някоя мила съседка може да замести майката, докато тя се прибере от работа. Детските площадки са полезни за всички деца, но особено за тези, чиито майки работят.

776. Изкушението да се глези детето. Поради това, че копнее за компанията на своето дете (а може би и поради чувството за вина, че толкова малко го вижда), работещата майка е склонна да обсипва детето с подаръци и удоволствия, да се подчинява на всичките му желания независимо от своите и изобщо да му прощава и най-лошите постъпки. Когато детето разбере, че майка му удовлетворява всички капризи, то не се задоволява с това, което получава, и става по-ненаситно. Няма нищо лошо майката да проявява приветливост и привързаност към своето дете, но тя трябва да се чувствава в правото си да прекрати играта, когато е уморена, да не пренебрегва своите желания, да харчи пари само за разумни неща, да изисква учтивост и зачитане от страна на детето – с други думи, да се държи уверено също така, както майката, която през целия ден се грижи за детето си. При такова отношение детето не само ще бъде по-добро, но ще се радва още повече на нейното присъствие.

777. Какви качества трябва да притежава детегледачката, която замества майката, която работи. Лесно е да се изброят всички качества, които бихте искали да притежава жената, на която поверявате вашето дете. Но когато трябва да избирате измежду тези жени, които предлагат своите услуги, вие трябва да решите кои качества са по-ценни.

Най-важно от всички е характерът на жената. Към детето тя трябва да бъде нежна, спокойна, отзивчива, разумна и уверена. Тя трябва да го обича и да му се радва, без да го задушаваш със своето внимание и опека. Трябва да може да го контролира без досадни нравоучения и жестокост. С други думи, тя трябва добре да се разбира с детето. Когато разговаряте с бъдещата домашна помощничка или детегледачка, добре е детето да е с вас. От нейното поведение можете да добиете по-добра представа за нейното отношение към децата, отколкото от думите ѝ. Избягвайте сърдитите, свадливи хора, които вечно не одобряват, без чувство за

хумор или пък такива, които само развиват теории.

Струва ми се, че най-честата грешка на родителите е, че търсят преди всичко човек с голям опит. Естествено е да се чувствуват по-спокойно, като оставят детето си на човек, който знае как да постъпи при колики или при заболяване от круп. Но заболяването и злополуките са само една малка част от живота на детето. А ежедневието има значение преди всичко. Опитът е чудесно нещо, когато е в добри ръце. В противен случай опитът не струва почти нищо.

Чисто плътността и прецизността са също така малко по-важни от опита. Не можете да оставите приготвянето на млечната смес за бебето на човек, който отказва да я приготвява правилно. Но има и много немарливи хора, които са внимателни за важните работи. По-добре е детегледачката да е малко небрежна, отколкото прекалено придирчива. Тази, която не може да поддържа детето чисто, е лоша детегледачка.

Някои родители смятат, че образованието на бавачката влияе на детето, но според мен, особено за по-малкото дете, това е маловажно в сравнение с други нейни качества. Даже и да се научи да употребява някои простонародни думи, по-късно детето ще ги забрави, ако не ги чува от своите родители и близки.

Детегледачка или домашна помощничка, която има културни интереси и иска да има няколко свободни вечери в седмицата, може да се окаже по-уравновесен човек и по-добра детегледачка от жена, която няма други интереси освен детето. Ако една жена е стара мома, това още не доказва, че тя може да бъде чудесна и разумна детегледачка.

Често срещаме следния проблем: роднина или детегледачка да проявява предпочитание към най-малкото дете в семейството, особено ако се е родило след нейното идване. Тя го нарича свое бебе. Няма нищо нередно, ако това е само на шега и ако в действителност тя е привързана и към по-големите деца, които чувствуват това. Лошото е, когато по-големите чувствуват предпочитанието, и това се отразява на тяхната психика. В такъв случай детегледачката трябва да бъде освободена. Оставянето на детето с човек, който не може да му вдъхне сигурност, му нанася непоправима вреда.

ДЕТЕ БЕЗ БАЩА

778. Когато бащата е далеч. Когато при раждането и през време на растежа на бебето бащата е далеч, това не означава, че той не може да

се чувства включен в грижите за бебето или че детето ще бъде лишено от него. Напротив. Бащата се нуждае от много подробности за детето и от негови снимки. Когато майката му пише, тя, без да иска, съобщава само важните за нея неща: бебето е здраво, наддава на тегло, има две зъбчета, лекарят казва, че е нормално, даже много интелигентно. Бащата, разбира се, иска да знае тези неща, но освен тях той иска да знае и малките подробности, които за майката са ежедневие. Пишете му колко шумно се оригва бебето и с какъв сериозен вид прави това. Запишете всички неща, които прави в продължение на 10 минути: как допълзва до някое списание, как сяда, как се опитва да налага корицата, как се намръщва и се потърсва от горчивия ѝ вкус, как се навежда силно напред, за да се взре в някоя картинка, като че ли разпознава нещо, как я скъсва и посипва парченцата по главата си и как с парченце хартия в ръка запълзва към радиото и го удря с тържествуващ вид. Ще се учудите на това, колко много има да се разказва, а бащата ще се смее много, когато си представя описаните картини. С малко усилие ще можете да запомните дословно някои от изразите на детето, докато имате възможност да ги запишете. И най-опитният писател не може да измисли толкова забавен или затрогващ детски разговор като действителните реплики на малкото дете.

Правете много снимки и изпращайте всички, на които може нещо да се различи. Самолюбивата майка не иска да изпраща тези снимки, на които тя или бебето изглеждат грозни, глупави или намръщени. Но бащата, който се опитва да си представи семейството, не иска да вижда само засмени лица, както и на гладния са нужни не само бонбони. По-добре е да изпращате редовно по няколко снимки, отколкото по много снимки едновременно, но нередовно.

Има още един по-сериозен и важен въпрос. Бащата (както и майката) иска да чувствава, че е необходим и полезен за семейството си. Ако майката, за да му спести безпокойството, му съобщава само колко лесно се е справила с всичко и как всичко върви добре, тогава той, без да иска, ще се чувства ненужен. От друга страна, той няма да се чувства по-добре, ако знае всички опасения на майката по отношение на детето, за които той с нищо не може да помогне. Но у майката винаги възникват множество разумни въпроси: трябва ли да похарчи пари, за да заведе детето на курорт? Трябва ли да го изпрати в детската градина през есента? Трябва ли да му се разреши да си къса дрехите и да се излага на опасност, като се катери по дърветата? Ако беше в къщи, бащата естествено би помогнал при решаването на тези въпроси. Той може да види и някои

други страни, за които майката не е помислила, ако му се даде възможност да участва при решаването им: това създава у него чувство за близост към семейството.

Майката може да смята, че и без това ѝ е достатъчно трудно да взема разумни решения и нещата само биха се усложнили, ако иска и мнението на съпруга си. Но така или иначе, за добро или за лошо, отглеждането и възпитанието на детето е работа и на двамата родители. Ако по време на дълго отсъствие бащата почувствува, че майката не постъпва правилно, че след като се върне, ще се наложи да коригира много работи, това за дълго би усложнило нещата, след неговото завръщане. В крайна сметка понякога е по-добре, ако майката (или бащата) се съгласи с някое решение, което не смята за съвсем правилно.

779. Как да се компенсира отсъствието на бащата. Би било неразумно да се каже, че отсъствието или смъртта на бащата не оказват влияние върху детето и че майката може да компенсира това по други начини. Но ако майката правилно го ръководи, детето (било то момиче или момче) може да расте нормално и добре приспособено.

Най-важен е духът на майката. Понякога тя може да се чувства самотна, прикована към детето или раздразнена и от време на време да излива яда си върху детето. Всичко това е естествено и няма много да му навреди. Важното е тя да продължи да бъде нормално човешко същество и доколкото може, да поддържа своите приятелски връзки и развлечения и своята обществена дейност. Това е трудно, ако няма кой да ѝ помага при грижите за бебето или за по-голямото дете. Но тя може да кани хора и може да води бебето вечер на гости у приятели, ако то може да свикне да заспива на непознато място. За детето е по-важно майка му да е жизнерадостна и общителна, отколкото всичките грижи за него да са идеални. За детето няма да е полезно, ако тя насочи всичките си усилия, внимание и любов само към него.

При отсъствие на бащата всяко дете, независимо дали е малко или голямо, момиче или момче, се нуждае от дружелюбни отношения с други мъже. За детето до 2-годишна възраст е достатъчно често да му се напомня, че съществуват такива приятни същества като мъжете с по-дебели гласове, които се обличат по-различно и имат по-различно държание. При липсата на други по-близки приятели симпатичният продавач в колониала или в млекарницата, който просто се усмихва на детето и го поздравлява, може да бъде също така от полза.

Към 3-годишна възраст значението на общуването с мъжа се увеличава. И момчетата, и момичетата имат нужда от близки отношения с

други мъже и по-големи момчета. Дядовци, чичовци, братовчеди, дружинни ръководители, учители в училище, стари семейни приятели могат да заменят бащата, ако виждат детето доста редовно и ако им е приятна неговата компания. Независимо дали помни баща си или не, всяко дете на 3 или повече години си изгражда неговия образ, който за него е идеал и го вдъхновява. Другите мъже, които то често вижда и които с удоволствие играят с него, придават плът на този образ, оказват влияние върху неговата представа за баща му и правят образа на бащата по-значителен и скъп за детето. Майката може да помогне, като бъде особено гостоприемна към роднини от мъжки пол, като изпраща сина или дъщеря си на лагер, в който има ръководители мъже, като избере по възможност училище, в което има учители мъже, като поощри детето да членува в клубове и други организации с ръководители мъже.

На 2-годишна възраст момчето без баща се нуждае от възможности и поощрение да играе с други момчета (по възможност всеки ден) и да се занимава главно с момчешки игри. Майката, която няма друго близко приятелство, се изкушава да направи момчето своя най-близък духовен приятел, създава у него интерес към външността и облеклото, към обзавеждането на жилището, към своите възгледи и отношения към хората, към книгите и другите развлечения, които тя обича. Ако успее да направи своя свят по-привлекателен за него, ако в него то се чувствава по-добре, отколкото в света на момчета (където само трябва да си пробива път), то може преждевременно да израсне и да има женски интереси. Най-добре е, ако майката може да отделя време и да го прекарва приятно със сина си, но същевременно да го остави да следва своя път и да споделя неговите интереси, а не обратното. Затова помага и редовното канене на момчета в къщи и колективните екскурзии и пътувания.

ДЕТЕТО С ФИЗИЧЕСКИ НЕДОСТАТЪК

780. Отнасяйте се към него естествено. Детето с физически недостатък може да се нуждае от лекуване на дефекта. Но то още повече се нуждае от естествено, непринудено отношение, независимо дали недостатъкът е умствено изоставане, кривогледство, епилепсия, глухота, нисък ръст, обезобразяващ белег от раждането или деформация на някоя друга част от тялото. Това се казва лесно, но трудно се изпълнява. Съвсем естествено е дефектът да огорчава родителите. Ето примери от различни техни реакции.

781. Щастието на детето зависи от отношението му към живота, а не от неговия физически дефект. Едно момче се ражда само с два пръста на лявата ръка. На две и половина години то е щастливо и си служи с лявата ръка почти толкова добре, колкото и с дясната. 6-годишната му сестра го обича и се гордее с него, иска да го води навсякъде със себе си и като че ли никога не се безпокои за дефекта на ръката му. Липсващите пръсти обаче не излизат от съзнанието на майката. Тя трепва, когато види непознато дете да се заглежда в ръката му. Тя смята, че за детето е по-добре да седи в къщи и да не бъде обект на любопитство и забележки, и винаги намира някакво извинение да не го вземе със себе си на пазар, когато то иска. Чие отношение е по-добро за него – на майката или на сестрата? Най-напред обаче трябва да отговорим на един друг въпрос. Предизвиква ли самият дефект чувство за срам и стеснителност у детето? Общо казано – не.

Всички ние, разбира се, сме малко стеснителни и насочваме вниманието си към онова, което смятаме за наши недостатъци. Хората с физически недостатъци естествено също така страдат заради тях. Но всеки, който е имал контакт с инвалиди, се убеждава, че някои от тях, макар и да имат много тежки дефекти, не се тревожат и са толкова общителни и щастливи, колкото и съвършено здравите хора. Вие сигурно бихте могли да се сетите поне за една ваша позната, която изпада в другата крайност, като напр. прекалено се смущава заради шръкналите си уши, когато в действителност те изобщо не се забелязват.

С други думи, степента на дефекта няма почти нищо общо с това, дали човек ще порасне стеснителен, дали ще се срамува, дали ще бъде нещастен или не.

Един от най-важните фактори, които помагат на човека (здрав или недъгав) да се оформи като щастлива и общителна личност, е да има родители, които го възприемат сърдечно и му се радват, които не му досаждат със своето безпокойство, не го притесняват и не го критикуват по цели дни. Друг подобен фактор е възможността детето още от най-ранната си възраст да изпита радостта от общуването с други деца. Ако от самото начало родителите са нещастни или се срамуват от външността на своето дете, ако те съжеляват, че то не е по-друго, ако прекалено много го закрилят и го възпират от общуване с други деца, то ще расте затворено, недоволено от себе си и с чувството, че се различава от другите. Но ако родителите приемат неговия обезобразяващ белег от раждането или неговото деформирано ухо като нещо, което не е от особено значение, ако се държат с него като с нормално дете, ако го пускат да

ходи навсякъде и не се тревожат от погледите и коментарите на околните, тогава детето добива чувството, че е нормално и почти не мисли за своята особеност.

Що се отнася до погледите, фиксирани върху неговия недостатък, посочването на недостатъка и до коментарите върху него, детето, което има забележим дефект, трябва да свикне с тях и колкото по-рано свикне, толкова по-леко ще му бъде. Ако през по-голямата част от седмицата то седи скрито в къщи, един поглед през неделата би го разтревожил повече, отколкото десет погледа, ежедневно насочени към него, защото то няма да бъде привикнало към тях.

782. То ще бъде по-щастливо без съчувствие. 10-годишно момче има рожден белег, който покрива половината от лицето му. На майката ѝ е много мъчно и тя го съжалява. Тя се отнася строго към двете си по-големи дъщери, но освобождава момчето от домакинските задължения, безнаказано му разрешава да бъде грубо към нея и лошо към сестрите си. Както сестрите му, така и другите деца не го обичат много.

Ясно е защо родителите на недъгавото дете са склонни да изпитват съчувствие (което не е полезно за него) и да очакват твърде малко от него. Съчувствието е като опиат. Даже и отначало да не е приятно за човека, той свиква да разчита на него. Естествено недъгавото дете се нуждае от разбиране, а често пъти и от специални грижи. Не трябва да се очаква от едно умствено изостанало дете да свърши работа, която надхвърля умствените му възможности, а детето с малко подвижни ръце не трябва да се критикува, че пише лошо. Но недъгавото дете може да бъде учтиво и да върши своя дял от домакинската работа. Всеки човек е по-щастлив и по-мил, когато знае, че от него се очаква да бъде внимателен и отзивчив. Недъгавото дете желае да се отнасят към него така, както и с останалите деца, и да го карат да се придържа към същите правила.

783. Справедливост към останалите членове на семейството. Установява се напр., че едно 4-годишно дете е много изостанало в своето психическо и физическо развитие. Родителите го водят от лекар на лекар, от клиника в клиника. При всеки преглед заключението е едно и също. За неговия умствен дефект няма лечение, въпреки че има много неща, които могат да се направят, за да порасне то щастливо и полезно. Родителите естествено искат повече от това. В крайна сметка те изминават дълги разстояния и плащат неимоверно високи такси на някакъв шарлатанин, който им обещава вълшебен лек. В резултат на това другите деца в семейството получават по-малко внимание. Родителите обаче се чувствуват много по-щастливи, когато харчат пари и правят усилия.

Напълно правилно и нормално е родителите на едно дете с физически недостатък да искат да направят всичко възможно за него. Но съществува още един скрит фактор. Съвсем естествено и човешко е тяхното вътрешно чувство за виновност, въпреки че всички лекари и книги обясняват, че състоянието се дължи на чиста случайност. Всички нас в нашето детство са ни карали да се чувствуваме виновни за някои наши постъпки и за други неща, които е трябвало да направим. И ако нашето дете се окаже с физически недостатък, това чувство за вина, останало от детските ни години, се насочва към неговия дефект.

Това неоснователно чувство за вина често пъти кара родителите, особено ако са много съзнателни хора, да извършват неразумни неща. Това е един вид изкупление, въпреки че те не го възприемат по този начин.

Ако родителите имат предвид тази своя склонност, те по-добре ще могат да изберат резултатното лечение на детето.

Понякога родителите чувствуват, че ниското, грозното или късогледото дете иска да му се каже, че неговият физически недостатък няма особено значение. Тогава убедителното успокояване е от голяма полза. Но ако родителите се тревожат и непрекъснато повдигат въпроса, това убеждава детето, че е наистина зле.

785. Братята и сестрите възприемат отношението на родителите. Едно дете (сега на 7 години) се роди с парализа вследствие мозъчно увреждане. Неговият интелект не беше засегнат, но говорът му и сега трудно се разбира, а лицето и крайниците му непрекъснато и странно се изкривяват и то не е в състояние да контролира тези движения.

Майката имаше разумно отношение към неговия недъг. Тя се отнасяше към него както към своя по-малък син с тази разлика че няколко пъти седмично го водеше в специална клиника за масажи, гимнастика и упражнения за добиване на контрол над говора и над движенията на крайниците. По-малкият му брат и останалите съседски деца бяха привързани към него заради приятния му характер и неговата жизнерадост. То участвуваше във всичките им игри и когато не можеше да се справя, те му правеха отстъпки. То посещаваше кварталното училище. Естествено в някои отношения то беше затруднено, но тъй като програмата беше свободна и децата вземаха участие в планирането и осъществяването на различни начинания, неговите хубави идеи и общителен дух го правеха обичан член на колектива. Бащата, който беше по-неспокоен по природа, смяташе, че момчето в крайна сметка може да се чувствува пощастливо, ако бъде изпратено в специален пансион за деца с подобни

недъзи. Той се опасяваше също, че когато малкият му син порасне, ще се срамува от необикновения външен вид на брат си.

Ако родителите с цялото си сърце спокойно приемат своето дете, което има някакъв физически недъг, и братята и сестрите му ще направят същото. Те не се разстройват много от забележките на другите деца. Но ако родителите се срамуват и се стремят да крият детето, неговите братя и сестри ще мислят за него не по-малко, отколкото ако е непрекъснато с тях.

786. Промени, които настъпват в чувствата на родителите. Чувствата на мнозина родители, които откриват, че детето им има сериозен недъг, преминават през почти еднакви етапи. Най-напред се появяват болезненият шок и естественото отчаяние:

„Защо трябваше това да се случи именно в нашето семейство?“
 После много често идва чувството за виновност (разгледано в т. 783):
 „Къде сбърках или какво пропуснах да направя?“
 Лекарят многократно им обяснява, че те не биха могли да предотвратят това състояние. Но минава доста дълго време, преди родителите да могат вътрешно да се убедят в това.

Допълнително затруднение създават и различни роднини и познати, които непрекъснато разказват за специалисти и нови начини на лекуване по света, за които те са чували. Те настояват родителите да проучат всяко едно от тях и се възмущават, ако съветите им не бъдат изпълнени. Те имат добри намерения, но непрекъснато тревожат родителите.

По-късно родителите често пъти съсредоточават своето внимание на физическия недостатък и неговото лекуване до такава степен, че отчасти престават да гледат на детето като на личност. Те не се радват на добрите му качества, които са останали съвсем незасегнати. След това тези качества постепенно се изместват на преден план и родителите започват да считат детето такова, каквито са всички други, мило човешко същество, на което просто не му е провървяло. Те се дразнят от онези роднини и приятели, които говорят само за физическия недостатък на детето.

Родителите по-леко преживяват тези болезнени стадии, като знаят, че стотици хиляди други добри родители са преминали през същите изпитания.

787. Повечето родители също така се нуждаят от помощ. Грижите за едно дете с физически недостатък са обикновено свързани с допълнителни усилия и напрежения. Необходима е истинска мъдрост, за да се вземат най-добрите решения за уреждането на неговия живот, но това е

много трудно, когато сте разстроени и нямате голям опит. От всичко това следва, че родителите на недъгавите деца често се нуждаят от помощ и трябва да я получат. Нямам пред вид само медицинска помощ, а възможност за обсъждане на домашните грижи около детето, на проблемите, които възникват за останалите членове от семейството, на предимствата и недостатъците на местното училище в сравнение с някое друго, което е по-далеч, за отчаянието и обидата на самите родители.

За изясняването на тези въпроси обикновено са необходими множество дълги разговори в продължение на години с човек, опитен в тази област.

788. Къде да живее, в какво училище да учи, къде да получи специално обучение. Да предположим, че физическият недостатък на детето не му пречи да посещава обикновеното местно училище и да учи в редовен клас. Такива дефекти са например леко увреждане на ръцете и краката, прекарано сърдечно заболяване, което не ограничава сериозно активността на детето, особеността във външния вид като белези от раждането. За такова дете е най-добре да посещава редовното училище. През останалата част от живота си то ще живее всред обикновените хора и за него е най-добре, ако от самото начало то се счита за обикновен човек почти във всички отношения.

789. Редовно училище, когато е възможно. По-рано се смяташе, че деца с физически недостатък, който им пречи да се обучават в обикновеното училище (като напр. дефект в слуха, или в зрението), от самото начало трябва да посещават специализирано дневно училище или интернат, ако има такова наблизо. Напоследък беше изяснено, че въпреки голямото значение на обучението за недъгавото дете, още по-важни са неговото щастие и приспособяване към живота. Това означава, че то ще стане по-общително, когато е в контакт както със здрави, така и с недъгави деца. То ще добие здрав поглед за света и себе си, ако расте с мисълта, че то в повечето отношения не се отличава от другите, и ще живее с чувството за безопасност, като знае, че е част от своето семейство. За предпочитане е детето да живее в къщи, ако това е възможно. Колкото по-малко е детето (особено до 6-8-годишна възраст), толкова повече се нуждае от близостта, любовта, отзивчивостта и грижите на хората, които му са най-близки, от чувството, че наистина принадлежи някому. Всичко това с по-голяма вероятност ще получи в къщи, отколкото и в най-добрия интернат. Напоследък се правят все повече усилия да се даде възможност на децата с физически недостатък да посещават, доколкото това е възможно, обикновените училища и всеки ден да

участвуват възможно най-дълго време в редовните часове. Това означава увеличаване на училищните бюджети и обучаване на повече учители-специалисти за местните училища. В някои случаи детето с физически недостатък може да бъде обучавано част от деня в специален клас, а останалата част в редовния клас заедно със здравите деца. В други случаи учителят специалист може да помогне на редовния учител в преподаването на материала по такъв начин, че децата с физически недостатък да могат да го разбират и да вземат участие.

Доколко тази идея може да се осъществи на практика в различните страни и училища зависи от много фактори: от броя и квалификацията на учителите специалисти, от големината на класовете и на класните стаи, от вида и степента на физическия недостатък, от възрастта и предварителната подготовка на детето.

790. Дете с частична загуба на слуха. Дете, което леко недочува, се нуждае от обучение за разбиране на говора по движението на устните и може би от коригиране на говора. Дете с по-тежки слухови затруднения се нуждае от слухов апарат, от обучение за разбиране на говора по движението на устните, от слухови упражнения и коригиране на говора. След това специално обучение обикновено то вече може да посещава редовното училище.

791. Напълно или почти глухото дете. Едва ли има някаква полза от редовно обучение, докато детето не е усвоило добре начините за общуване с околните. Затова е необходимо дълго и специализирано говорно и езиково обучение с помощта на слухов апарат и много упражнения за разбиране на говор по движението на устните.

Обикновено такова обучение може да се получи само в по-големите градове. За глухото дете е важно да започне обучението между 2- и 3-годишна възраст, ако има възможност да живее близко до такова училище. В противен случай до 4-годишна възраст то трябва да постъпи в специален интернат, където се проявява разбиране и се задоволяват емоционалните потребности на малкото дете.

792. Сляпото дете може да има голяма полза от редовното училище (или детска градина), въпреки че същевременно се нуждае от специално обучение. Поразително и трогателно е да гледате колко добре се справя 3-4-годишното сляпо в група деца с нормално зрение. Неопитната учителка подобно на родителите отначало проявява излишно безпокойство и прекалени грижи за такова дете, но постепенно тя разбира, че прекомерната закрила не е необходима и само пречи на детето. Разбира се, трябва да се вземат разумни предпазни мерки и да се правят някои

отстъпки. Другите деца обикновено по-лесно приемат детето с физически недостатък, след като са задоволили своето любопитство, като му са задали няколко въпроса. Те обикновено са снизходителни и му помагат по съвсем разумен начин.

793. Някои деца с парализа вследствие увреждане на мозъка или с детски паралич не се нуждаят от специално обучение, а само от специализирано лечение и упражнения на мускулите, което е възможно само на няколко определени места.

Ако наблизо няма такова подходящо място за провеждане на лечение, може да се наложи семейството да се премести.

794. Редовни медицински грижи. Родителите на дете с някакъв физически недостатък трябва, разбира се, да получат съвет от лекар специалист или от добра клиника. Ако те не са доволни или ако лечението им изглежда драстично, имат право да свикат консулт. Понякога родителите, които са получили разумни съвети от един лекар, се съветват с още един или двама лекари просто за по-голяма сигурност, но съществува вероятност да се объркат от малките разлики в лечението или терминологията и на края да имат повече съмнения, отколкото в началото.

Ако сте намерили добър лекар, който разбира проблемите на вашето дете, не го сменяйте и се консултирайте с него редовно. Лекарят, който познава детето и семейството от известно време, има възможност да предпише по-разумно лечение, отколкото друг, нов лекар. От психологическа гледна точка за детето с физически недостатък е вредно да бъде водено от един нов лекар на друг. Ако прочетете за някое ново откритие относно заболяване, подобно на заболяването на вашето дете, по-добре запитайте вашия лекар, вместо да се обърщате към изобретателя. Ако ефективността на това откритие е доказана, вашият лекар ще знае или ще може да разбере дали ще даде резултат във вашия конкретен случай.

795. Изоставане в умственото развитие. Случаите от действително изоставане в умственото развитие могат приблизително да бъдат разделени на три: органично, хормонално и „естествено“. Органични са случаите, при които има физическо увреждане на мозъка, напр. от недостиг на кислород по време на раждането или при енцефалит. Хормонално обусловените случаи се дължат на недостатъчно функциониране на щитовидната жлеза. Ако тази недостатъчност се открие рано и се лекува правилно, умственото изоставане може да се сведе до минимум.

Повечето случаи от изоставане в умственото развитие са „естествени“, в смисъл че не са причинени от болест, от нараняване или от нещо, което родителите са направили погрешно или не са извършили

правилно. Интелигентността на детето е просто по-малка от средната, по същия начин както някои деца са по-умни, по-ниски или по-високи от нормалното. Интелектът на такова дете се развива непрекъснато, но по-бавно от нормалното. Ако дадено дете на 4 години има интелект на 3-годишно, тогава на 16 години то сигурно ще има интелект на 12-годишно дете. Казва се, че детето има коефициент на интелигентност 75 ($3/4=12/16=75/100$). Въпреки че може да се направи много за естествено изоставащото дете, за изоставането му не съществува лек, както няма лек за сини очи и за големи крака.

796. Какво стимулира детето най-пълно да развие своите способности. Възпитателните проблеми, които възникват при някои деца, изоставащи в своето умствено развитие, обикновено не се дължат на ниска интелигентност, а на погрешен подход към детето. Ако напр. родителите смятат, че детето е особено или се срамуват от него, те може да не го обичат достатъчно, за да се чувствава то сигурно и щастливо. Ако те погрешно смятат, че са виновни за неговото състояние, те могат да настояват за прилагане на всевъзможни неразумни методи на „лечение“, които само го разстройват, без да му помагат. Ако ли те направят прибързаното заключение, че състоянието на детето е безнадеждно и че то никога няма да стане „нормално“, те може би няма да му предоставят подходящи играчки, другарчета и подходящо обучение, неща, от които се нуждаят всички деца, за да се изявят техните най-добри възможности. Най-голяма е опасността, когато родителите се стараят да пренебрегнат признаците на неговото изоставане и се опитват да докажат на света и на себе си, че тяхното дете е толкова умно, колкото и всяко друго дете. Те го насилват във всяко отношение, опитват се да го научат на умения и маниери, преди да е готово за това, бързат с приучването му към гърне, в училището го записват в клас, за който то няма достатъчно сили, и се занимават в къщи с уроците му. Този непрекъснат натиск го прави упорито и раздражително. Честите ситуации, с които то не може да се справи, го лишават от увереност.

За жалост изоставащото в своето умствено развитие дете, чиито родители са средно образовани хора и живеят щастливо, но скромно, преуспява повече от детето, чиито родители са с университетско образование или с големи амбиции за прогрес в живота. Последните са по-склонни да мислят, че високите бележки в училище, влизането в университета и получаването на професия са от жизнено значение.

Съществуват множество полезни и достойни длъжности, които най-добре се изпълняват от по-малко интелигентни хора. Всеки човек

има право на свое място в живота и на образование. Дете, което изостава в умственото си развитие, трябва да се остави да се развива по свой маниер, да се храни, да ходи по нужда по начин, отговарящ на неговия етап на умствено развитие, а не на неговата възраст. То се нуждае от възможности да копае, да се катери, да строи и да дава воля на въображението си, когато е готово за това. То се нуждае от играчки, които му харесват, от възможността да играе с деца на неговото ниво и на които то може да се радва (даже и да са с една или повече години по-малки). Когато тръгне на училище, то трябва да бъде в клас, в който ще намери своето място и ще почувствува, че постига нещо. То има нужда да го обичат силно и да му се радват заради привлекателните му качества.

Всеки, който е наблюдавал групи от изоставачи в своето умствено развитие деца, знае колко естествени, приятни и привлекателни са повечето от тях, когато в тяхното семейство ги обичат такива, каквито са. И когато са заети в игра или с подходяща за тях учебна работа, те имат същото сериозно и задълбочено отношение като средните и по-интелигентните деца. С други думи, „тъпият“ израз се появява по-скоро от това, че детето се чувствува не на място, отколкото от ниския коефициент на интелигентност. Впрочем повечето от нас също биха имали глупав израз, ако присъствуват на една лекция по теория на относителността, изнесена на високо ниво.

Разбира се, детето с леко или средно умствено изоставане обикновено расте в къщи. Там то като всяко средно дете получава най-голямо чувство за сигурност. За него ще е полезно по възможност да посещава детска градина, където учителките ще решат дали ще бъде в група, съответна на възрастта му, или в група с по-малки деца.

797. Грижи за умствено изоставачото дете в къщи. Когато родителите се убедят, че детето им изостава в своето умствено развитие, те обикновено питат лекаря какви специални играчки и учебни пособия да набавят и как да го занимават в къщи. Струва ми се, че това се дължи на естествената склонност да смятат в началото, че недъгавото дете е съвсем различно от другите деца. Разбира се, детето, което изостава в умствено отношение, има интереси и способности, които не отговарят на действителната му възраст; те отговарят на неговата умствена възраст. По всяка вероятност то ще иска да играе с по-малки деца и с играчки, подходящи за дете, на по-ранна възраст. На 5–6 години то няма да започне да завързва връзките на обувките си или да разпознава буквите. Може би ще се заинтересува от тази дейност няколко години по-късно, когато в умствено отношение навърши 5–6 години.

Майката на едно средно интелигентно дете не пита лекаря, нито четете книги, за да разбере неговите интереси. Тя по-скоро го наблюдава как играе със своите и с чуждите играчки и усеща какво може да му харесва. Тя вижда какво то се стреми да научи и тактично му помага.

С изоставащото дете е същото. Трябва да го наблюдавате, за да видите на какво се радва. Вие трябва да му купувате подходящи играчки, с които да играе в къщи и навън. Трябва да му помагате да открие децата, с които му е приятно да играе по възможност всеки ден. Трябва да го учите на умения, за които има нужда от помощ.

798. Изключително важно е да се избере съответният клас. Добре е да се консултирате с психиатър или психолог, когато имате съмнения, че детето ви изостава в умствено отношение (т. 570). От значение е да бъде изследвано с тестове на около 5-6-годишна възраст, преди да е постъпило в детската градина или в първи клас. Детето не трябва да отива в клас, в който ще му бъде много трудно. Всеки ден, в който то не може да върви в крак с другите, неговата увереност по малко се разрушава и повтарянето на класа е много болезнено за него. Ако то е само леко изостанало и учебната програма е такава, че всяко дете да може да допринесе нещо според своите способности, то може да успее да върви наравно с децата на своята възраст. Но ако изоставането му е по-значително или ако учебната работа е еднаква за всички деца в класа, тогава детето не трябва да постъпва в училище, преди да е готово за това. Вероятно ще трябва да изчакате една година или повече. Ако има детска градина, може би най-добре ще бъде да изчакате детето да постъпи в нея в годината преди тръгване на училище, за да не бъде разочаровано, че не преминава заедно със своята група в първи клас. От друга страна, ако програмата в детската градина е съвсем свободна, може би ще е по-добре да прекара там 2 години, особено ако няма много деца, с които може да играе в къщи.

В големите училища може да има специални класове за деца с по-значително умствено изоставане. Те започват занятия в специален клас на 6-, 7- или 8-годишна възраст, но започват работа с книгата няколко години по-късно в зависимост от своята готовност.

Ако по съвета на психолога родителите предварително са решили, че детето има нужда от специален клас, тогава те могат да се преместят в близост с такова училище, преди детето да е стигнало училищна възраст.

Ако е невъзможно да се консултирате с психолог, съветвайте се за детето с учителя или директора, като му изложите всички факти. Ако

има съмнения за неговата готовност, по-добре е да се изчака по-дълго, отколкото да се започне много рано.

799. Интернат, ако той предлага по-добри възможности. По-късно винаги може да се прецени дали редовните или специалните класове в местното училище задоволяват нуждите на детето. Ако учебните занятия в обикновеното училище са много трудни за детето и там то не се чувства на своето място или пък ако неговият физически недостатък прекомерно разстройва другите членове на семейството, може да се окаже по-добре за всички, ако детето се възползва от преимуществата на интерната. Родителите обаче трябва внимателно да проучат този въпрос. Обикновено напливът за такива училища е голям и понякога минават няколко години, преди детето да може да бъде прието. По-добре е да подадете молба отрано и по-късно да я изтеглите, отколкото да бъдете забавени, ако твърде късно решите, че детето трябва да постъпи в интернат.

800. Дете с тежко изоставане в психическото развитие. Дете на 1/2 или 2 години, което все още не може да сяда и не проявява почти никаква интерес към хората и предметите, които го заобикалят, поставя много по-сложни проблеми. За него ще трябва дълго време да се грижат като за бебе. Поради неговите съвсем ограничени сетивни възприятия то извлича много малко полза от семейството, а и семейството на свой ред не може да му даде нещо. Въпросът, дали такова дете трябва да се отглежда в семейството или в специален интернат, е много сложен. Решението му зависи от степента на изоставането, от темперамента на детето, какво влияние оказва то върху другите деца в семейството. дали когато започне да проявява активност, може да намери другарчета за игра, които да го задоволяват, дали в някое от местните обикновени училища има специален клас, подходящ за него, а също така от наличността и качеството на специалното училище интернат. Но това зависи най-много от отношението на майката – дали ще се радва да се грижи за него или ще се изтощава физически и морално. На част от тези въпроси не може да се даде отговор, докато детето не стане на няколко години.

Някои майки са така устроени по природа, че могат да се грижат за едно изоставашо в умствено отношение дете, като намират начини, които не ги изтощават. Те могат да се радват на приятните качества на детето, да не се разстройват от трудностите, които то поставя пред тях, и да се отдават изцяло на грижите за него. Другите деца в семейството възприемат отношението на майката към такова дете. Чувството, че цялото семейство го приема такова, каквото е, дава възможност на

изоставашото дете да изяви най-добрите си качества и му създава добра основа за неговия бъдещ живот. За него може да е най-полезно изобщо да живее в къщи.

Но някоя майка, която също така обича своето дете, непрекъснато се дразни и става нетърпелива, като се грижи за детето с такива специални нужди. Това може да повлияе зле върху нейните взаимоотношения със съпруга и с другите деца в семейството, те от своя страна могат да се разстроят от присъствието на умствено изоставашото дете. Такава майка се нуждае от помощ и съвети, които ще ѝ помогнат по-търпеливо да се отнася към детето или да го устрои така, както ще бъде по-добре за всички членове на семейството.

Срещат се и такива майки, които с цялата си душа се отдават на грижите за силно изостаналото в умствено отношение дете и намират удоволствие в своята преданост към него. Но външният човек може да види, че тяхното чувство на дълг към детето е прекомерно, че те не отделят достатъчно внимание на съпруга си и на другите си деца, нито на своите естествени интереси. В крайна сметка, това не е полезно нито за семейството като цяло, нито за самото изоставашо дете. Майката се нуждае от помощ да възвърне своето чувство за мярка и да облекчи своята прекомерна заетост (т. 787).

801. Монголизъм. Съществува особен вид органична умствена изостаналост, наречена монголизъм. Това е нарушение както на умственото, така и на физическото развитие. Очите са косо разположени и оттам състоянието е получило своето название. Има и други отличителни белези. Физическият растеж е бавен и детето никога не достига нормален ръст. В повечето случаи интелектът се развива бавно, но у някои деца достига значителна степен на развитие. По характер тези деца са много мили.

¹ През последните години се доказва, че това заболяване е обусловено от хромозомна аномалия. Бел. ред.

Вероятността да се роди такова бебе се увеличава към края на плодородната възраст на жената. Една млада жена, чието първо дете има монголизъм, може да бъде уверена, че вероятността да роди второ такова бебе на този етап в живота ѝ е много малка.

Както и в други случаи от изоставане в умственото развитие, най-добрият подход към детето с оглед на неговото бъдеще зависи от развитието на детето, и от местните възможности за обучение и за общуване с другарчетата, от това, колко трудно или лесно майката ще може да се справя с всички свои задължения, включително и със специалните

грижи за детето. Някои деца с монголизъм се отглеждат в къщи без прекомерни усилия от страна на родителите, братята и сестрите. В други случаи, когато детето поотрасте, се оказва, че и за него, и за останалите членове от семейството ще бъде по-добре, ако то постъпи в интернат. Като се вземе пред вид тази вероятност, разумно е отрано да се подаде молба за приемане, тъй като обикновено напливът е голям. Ако желаете, по-късно винаги можете да се откажете от мястото. Консултирането с компетентно лице ще ви помогне да вземете най-доброто решение.

Някои лекари препоръчват, ако родителите имат възможност, веднага след раждане да дадат детето в детски ясли, за да не се привържат към детето, което по всяка вероятност ще бъде недоразвито, и за да могат да насочат своите грижи към останалите си деца. За някои семейства това може да бъде подходящо, за други – не. Струва ми се, че родителите трябва спокойно и задълбочено да обмислят този въпрос, преди да вземат решение, и ако имат съмнения, ще им бъде от полза да се консултират с психиатър. Много малко семейства обаче могат години наред да посрещат разходите за частни грижи. Много малко държавни училища могат да приемат такива деца преди 5-годишна възраст и даже по-късно поради техните правилници или Поради липса на удобства.

ОСИНОВЯВАНЕ НА ДЕТЕ

802. И двамата родители трябва да го желаят. Съпрузите трябва да вземат решение за осиновяване на дете само ако и двамата обичат деца и чувствуват, че не могат без тях. Всички деца, собствени или осиновени, трябва да чувствуват, че са силно обичани и

' У нас съществуват детски градини и помощни училища за деца, изоставани в своето умствено развитие, и социални детски заведения за тежко изостанали в своето психично развитие деца; при това въпросът за материалните възможности на семейството не играе роля. Бел. ред.

завинаги принадлежат на бащата и на майката. За осиновеното дете е още по-лошо да не чувства привързаността на единия или на двамата родители, защото то по начало чувства известна несигурност. То знае, че по някакви причини неговите собствени родители са се отказали от него и може да изпитва вътрешен страх, че осиновителите някой ден също могат да се откажат от него. Ето защо е погрешно да се осиновява дете, когато само единият от родителите желае това или когато и двамата го правят само от практически съображения, напр. за да има

кой да помага в стопанството или кой да се грижи за тях, когато остарееят. Понякога се срещат жени, които се страхуват, че ще изгубят съпруга си, и искат да осиновят дете с празната надежда, че това ще го задържи. Осиновяването по такива причини е не само несправедливо към детето, но, както обикновено се изяснява, погрешно и от гледна точка на родителите. Осиновеното дете, което чувства, че не е обичано, твърде често става невъзпитано и създава сериозни проблеми за родителите.

Обикновено не е разумно сам човек да осинови дете. Това е така, защото при своето възпитание и момчетата, и момичетата се нуждаят и от майка, и от баща. Освен това, ако човек е сам, може да съсредоточи прекалено голямо внимание върху детето.

Съпрузите не трябва да чакат да остарееят, за да осиновят дете, тъй като по-старите хора по-трудно ще се приспособят към детето.

Има известна опасност и в осиновяване на дете, което да „замести“ собственото починало дете. При наличиостта на други собствени деца в семейството осиновеното може да се чувства в неизгодно положение. Но даже родителите и да нямат други деца, те трябва да осиновят само защото искат да имат дете, което да обичат. Няма нищо лошо в осиновяването на дете, което по възраст, пол и външен вид прилича на починалото, но сравнението трябва да спре дотук. Не е правилно, нито разумно да се заставя един индивид да играе ролята на друг. Той със сигурност ще пропадне в своята роля, ще разочарова родителите и ще бъде нещастен. Осиновеното не трябва да се подсеца какво е правило другото дете или да бъде сравнявано с него гласно или мислено. Оставете го да бъде такава, каквото е. (Част от това се отнася и за собственото дете, което е родено след смъртта на друго дете в семейството.)

На каква възраст трябва да се осинови детето? Общо взето, колкото е по-малко, толкова по-добре. В такъв случай осиновителите чувствуват, че започват с едно чисто невинно същество, с което могат да свикнат по-лесно, минавайки през същите етапи като със собствено бебе. Обаче има и множество примери, когато осиновяването на по-големи деца е било сполучливо.

Осиновяващите родители обикновено се интересуват от въпроса за наследствеността на детето и как тя ще повлияе на неговото бъдещо развитие. Колкото по-задълбочено е изучаван въпросът за развитието на личността, включително и на умственото развитие, толкова по-ясно става, че най-главният фактор е средата, в която детето расте, особено любовта на родителите и чувството у детето, че им принадлежи. Няма доказателства, че някои специфични социални пороци, като алкохолизъмът,

безнравствеността, престъпността или безотговорността, се предават по наследство.

804. Трябва ли да се каже на детето, че е осиновено. Всички хора, компетентни в тази област, са на мнение, че детето трябва да знае това. Рано или късно то със сигурност ще научи от някого независимо от това, колко грижливо родителите пазят тази тайна. По-голямото дете и даже възрастният човек тежко преживяват неочакваното откритие, че са осиновени. Това може да лиши детето в продължение на години от чувството за безопасност. Да предположим, че едно бебе е осиновено през първата година след раждането. Кога трябва да му се каже това? Новината не трябва да се пази за някаква възраст. От самото начало родителите трябва непринудено и открито да разговарят по този въпрос помежду си, с детето и с познати. Това създава атмосфера, при която детето може спокойно да ги запита, когато този въпрос го развълнува. С развитието на неговата способност да разбира то малко по малко научава какво значи осиновяване.

Някои родители погрешно се опитват да скрият факта за осиновяването; други правят обратната грешка, като прекалено много го подчертават. Повечето осиновяващи родители отначало съвсем естествено имат преувеличено чувство за отговорност, като считат, че трябва да бъдат съвсем безупречни, за да оправдаят доверието, което им е оказано, като са им поверили грижите за чуждо дете. Ако те започнат сериозно да обясняват на детето, че е осиновено, то започва да се чуди: „Какво лошо има в осиновяването?“ Но ако те приемат осиновяването съвсем естествено, както приемат цвета на косата на детето, няма да е необходимо да пазят това в тайна, нито пък непрекъснато да го подсещат. Те трябва да подсещат себе си, че щом им е разрешено да осиновят дете, те сигурно са добри родители и детето е щастливо, че ги има.

Да предположим, че едно 3-годишно дете чува как майка му обяснява на някоя позната, че то е осиновено, и пита: „Какво значи осиновено, мамо?“ Тя може да отговори: „Много отдавна аз исках да имам малко момченце, което да обичам и за което да се грижа. Затова аз отидох на едно място, където имаше много бебета, и казах, че искам едно малко момченце с кестенява коса и кафяви очи. Те ми донесоха едно бебе и това беше ти. И аз казах – това е точно бебето, което искам. Аз искам да го осиновя и да си го прибера в къщи завинаги. Ето така аз те осинових“. Това е добро начало, защото подчертава положителната страна на осиновяването – факта, че майката е получила точно това, което е искала. Историята ще му се хареса, и то ще иска да я слуша много пъти.

Но някъде между 3- и 4-годишна възраст, ако е като повечето деца, то ще иска да знае откъде първоначално идват бебетата. Отговорът е разгледан в т. 525. Най-добре е да се отговори искрено, но достатъчно просто, за да може 3-годишното дете да разбере лесно. Но когато майката обясни на осиновеното дете, че бебетата растат в корема на майка си, това го озадачава, защото то знае, че е избрано измежду множеството други деца в дома. Тогава или месец по-късно то запитва: „Аз в тебе ли пораснах?“ Тогава майката може простиичко и непринудено да му обясни, че е израснало в корема на друга майка, преди да е било осиновено. Това сигурно ще го обърка за известно време, но по-късно ще му стане ясно.

Впоследствие то повдига по-трудния въпрос, защо неговата собствена майка се е отказала от него. Ако се намекне, че неговата майка не го е искала, това ще подкопае вярата му във всички майки. Всяка измислена причина може по-късно да започне да го безпокои по непредвиден начин. Може би най-добрият и най-близкият до истината отговор е: „Не знам защо не е могла да се грижи за тебе, но съм сигурна, че тя го е искала“. Докато детето възприеме това обяснение, трябва да го подсещате с прегръдка, че то вече винаги ще бъде ваше.

805. То трябва да ви принадлежи напълно. Осиновеното дете може да изпитва страх, че някой ден, ако родителите, които са го осиновили, променят решението си, или ако то е лошо, могат да се откажат от него, така както са се отказали и истинските му родители. Осиновяващите родители винаги трябва да помнят това и да се закълнат, че никога при никакви обстоятелства няма да споменават или даже да намекват, че им е минала през ума мисълта за отказване от детето. Една заплаха, изказана в момент на гняв, може да бъде достатъчна, за да се унищожи завинаги доверието, което детето има в тях. Във всеки един момент, когато този въпрос го тревожи – напр. когато говори за своето осиновяване, те трябва да бъдат готови да го уверят, че то е тяхно завинаги. Искам да добавя обаче, че е погрешно от страна на осиновителите да се тревожат за сигурността на детето до такава степен, че прекомерно да подчертават колко много го обичат. Това, което създава у осиновеното дете най-голямо чувство за сигурност, е естествената и чистосърдечна любов. От значение са не думите, а делата.

КРАЙ

© 1946 Бенджамин Спок
© 1978 Румяна Паунова, превод от английски

Benjamin Spock
The Common Sense Book of Baby and Child Care, 1946

Източник: <http://bezmonitor.com>

Сканиране и разпознаване: Виктор

(Съжалявам, ако на някого липсват илюстрациите, но понеже книгите тук (<http://bezmonitor.com> – Бел. Борислав) са предназначени преди всичко за слепите потребители, не счетох за необходимо да ги поставям.

SY, Victor)

Безкрайни благодарности на Радостина Николова, която забеляза липсващи страници и ги изпрати, за да ги добавя.

Също толкова благодарности и на две жени от <http://www.az-jenata.com>, които също помогнаха много за поправките.

Виктор, 14 март 2003

Публикация:

Бенджамин Спок

Грижи за бебето и детето

Редактор: проф. Лора Бакалова

Технически редактор: Пенка Томова

Коректор: Теменужка Костова

Националност: американска

издание II Лит. група 111–3 Изд. № 7591
95335

Код 06 – 4550-15-79

Дадена за набор на 30. VII. 1978 г. Подписана за печат на 30. VIII. 1979 г.

Излязла от печат на 30. IX. 1979 г.

Печатни коли: 33,50 Издателски коли: 33 50

Формат: 60X90/16

Цена: подвързана 3,20 лв., неподвързана 2,94 лв.

Държавно издателство „Медицина и физкултура“ пл. „Славейков“ 1 – София

Държавна печатница – „Д. Благоев“ – София

Свалено от „Моята библиотека“ [<http://purl.org/NET/mylib/text/2377>]