

УДК 613.9
ББК 57.3
Б87

Перевод Анна Прохорова

Литературный редактор Анна Пехова

Брайсон Т.

Б87 Тревожные родители / Тина Брайсон. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 365 с.

ISBN 978-5-9614-6113-8

Эта книга экономит время и станет ценным руководством для очень многих занятых родителей, бабушек и дедушек, а также воспитателей детей младшего возраста.

Вместе с появлением малыша приходит не только радость, но и множество тревог: когда и чем кормить, можно ли пользоваться соской, как купать... В попытке сделать самый лучший выбор легко запутаться во множестве статей и рассказов «бывалых» родителей.

Книга Тины Брайсон охватывает все «горячие» детские темы и рассказывает про них просто и лаконично. «Тревожные родители» — это настоящая энциклопедия для молодых мам и пап, которая сделает легче и понятнее любое решение: от выбора между грудным вскармливанием и смесью до совместного сна и распорядка дня.

Каждая проблема рассматривается с точки зрения науки и выносится в отдельную главу. Это позволяет сэкономить время и легко найти нужный ответ.

УДК 613.9

ББК 57.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Tina Payne Bryson, Inc., 2020

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер»,
2022

ISBN 978-5-9614-6113-8 (рус.)

ISBN 978-0-5931-2996-8 (англ.)

Содержание

Введение	11
Алкоголь и грудное вскармливание	27
Антибиотики	30
Билингвизм	34
Боязнь незнакомцев	37
Бусы для облегчения прорезывания зубов	42
Бутылочки и ВРА (бисфенол А)	44
Вакцинация	48
Выкладывание на животик	55
Высаживание	58
Грудное вскармливание или молочная смесь	62
Детская присыпка	69
Детские автомобильные кресла	71
Детский сад или домашнее воспитание?	74
Детский сад или няня?	85
Диета кормящей матери	89
Дисциплина	93
Длительное кормление грудью	105
Домашние питомцы	109
Засыпание во время кормления	113
Знакомство с твердой пищей	117

Кормление во сне	121
Кормление по требованию или по графику	123
Кормление сцеженным молоком или грудью	127
Купание.....	131
Курение и кормление грудью	134
Лекарства и кормление грудью	137
Массаж.....	140
Микробы.....	143
Музыка	147
Обезболивающие гели при прорезывании зубов	151
Обрезание	153
Обучение младенцев чтению	159
Одежда и постельное белье из органического хлопка.....	163
Одноразовые подгузники или пеленки	165
Органически чистые продукты.....	170
Отлучение от груди по инициативе ребенка при помощи знакомства с твердой пищей.....	175
Пеленание	179
Первое купание.....	182
Пищевые аллергены и ранний прикорм.....	185
Плавание	188
Послеродовая депрессия	192
Приучать ли младенца к рукам	196

Приучение к горшку.....	200
Пробиотики.....	204
Прокалывание ушей	207
Путаница сосков	210
Слинги	213
Совместный сон с ребенком	218
Солнцезащитный крем	225
Сон в автомобильных креслах, на качелях и в коляске.....	228
Сосание большого пальца.....	232
Соски (соски-пустышки).....	235
Социальные сети и присутствие ребенка в интернете	240
Спрей от насекомых	244
Счастливым талисман.....	247
Сюсюканье («родительский язык»), или детский лепет.....	248
Тишина или шум в доме	250
Тренировка сна	253
Успокоительное во время путешествия	267
Физические наказания.....	270
Ходунки	279
Чтение младенцам.....	282
Чувствительные младенцы	283
Экранное время	288

Электронные сигареты и грудное вскармливание	297
Язык жестов	302
Итоговый вывод.....	309
Благодарности.....	311
Библиография	313