

УДК 613.9
ББК 57.3
Б87

Перевод Анна Прохорова
Литературный редактор Анна Пехова

Брайсон Т.

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

ISBN 978-5-9614-6113-8

Эта книга сэкономит 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 «бы-валых» 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 tylib@alpina.ru.

© Tina Payne Bryson, Inc., 2020
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер»,
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 |
| Слингi | 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 |
| Счастливый 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 |