

# Зміст

З англійської переклала Наталія Валевська за виданням:  
*Cribsheet: A Data-Driven Guide to Better, More Relaxed Parenting, from Birth to Preschool.*— Penguin Press. New York, 2019.

ISBN: 978-052-5559-25-2

Усі права застережено за правовласниками,  
зокрема право відтворювати твір повністю або частково.

ISBN 978-617-7544-23-3

Copyright ©

© 2019 Yakaboo Publishing, видання українською мовою

© 2019 Юрій Барабаш, верстка

© 2019 Катерина Фанта, обкладинка

© 2019 Емілія Рузіка, зображення стор. 130

## Вступ

7

	Частина 1
	<b>Початок</b>
1. Перші три дні	27
2. Секундочку, я маю забрати це додому?	55
3. Кажу вам, беріть труси з сітчастої тканини	70

## Частина 2 Перший рік

4. Грудь – це найкраще? Чи нічим не ліпше?	97
5. Грудне вигодовування: інструкція	125
6. Поза і місце для сну	152
7. Це страшне слово «режим»	172
8. Щеплення: будь ласка, вакцинуйтесь	180
9. Мама в декреті чи мама в офісі?	196
10. Хто доглядатиме дитину?	209
11. Привчання до самостійного сну	222
12. Не груддю єдиною: введення твердого прикорму	242

## Частина 3

### Малюк починає ходити

13. Заарано сів, запізно пішов: віхи фізичного розвитку	266
14. «Бейбі Ейнштейн» vs «залипання» в телевізорі	275
15. Мовлення раннє й пізнє: розвиток мовленнєвих навичок	288

## Вступ

16. Привчання до горщика: наліпки проти M&M's	300
17. Дисципліна малюка	313
18. Освіта	323

### Частина 4 Домашній фронт

19. Внутрішня політика	339
20. Розширення	349
21. Виростити й відпустити	356
Подяки	359
Додаток: що ще почитати	362
Примітки	364

Обоє моїх дітей-немовлят страшенно любили, коли перед сном їх сповивали—тісно загортали в пелюшку. Улюбленою була Miracle Blanket, а пеленати треба було так хитро, щоб і сам Гудіні не вибрався. Таких пелюшок ми мали штук дев'ять—боялися, щоб не забракло чистих й не довелося сповивати в загидженні.

Сповивання—це чудово, воно може допомогти немовляті заснути. Утім, є й мінус: його термін використання обмежений. На певному етапі дитя виросте, й сповивання доведеться припинити. Батькам-початківцям може здатися, що це не проблема, але позбутися звички до сповивання—ще та задачка.

Коли ми відмовилися пеленати свою доночку Пенелопі (дитина №1), це привело до погіршення її сну та тривалої залежності від штуки під назвою Rock'n Play Sleeper. Вона досі сниться мені в нічних жахіттях. Інші батьки розповідали, як шукали таємні онлайн-закупки, де продаються пелюшки більшого розміру. На сайті Etsy можна знайти жінок, які пошиють пелюшку для вісімнадцятимісячного дитяти. Але зверніть увагу: той факт, що щось можна таємно купити на Etsy, не значить, що це—хороша ідея.

Одна з переваг народження другої дитини полягає в тому, що можна виправити всі свої попередні помилки. Ви ж уже «досвідчені батьки», тому аналізуєте, де схібили, і цього разу уникнете помилок. Принаймні я так думала.

Не допустити звикання до сповивання було завданням №1 у списку. З цією дитиною все буде правильно.

Коли Фінну (дитина №2) мало виповнилося 4 чи 5 місяців, я задумала план. Перші кілька днів я пеленатиму його, як зазвичай, лише залишатиму назовні одну руку. За кілька днів, коли він призвичається, я витягну другу руку. Тоді розповію ніжки. А потім позбудуся всієї пелюшки. В інтернеті запевняють, що так він відвикне від сповивання і при цьому не втратить важко здобуті навички засинання.

Я налаштувалася рішуче: позначила дату в календарі й попередила свого чоловіка, Джессі.

А тоді за несамовитої спеки перед запланованим днем Д у нас вимкнули електропостачання, а разом із ним залих і кондиціонер. У Фінновій кімнаті температура сягала 35 градусів.

Наблизився час сну. Я запанікувала. Пелюшка для сповивання має багато шарів тканини. Фінн спечеться в ній!

Може, не давати йому спати й сподіватися, що струм зараз увімкнуть? Але це може статися й за кілька днів. Може, сповити його — а там хай буде що буде? Це було би безвідповідально й навіть підло. Може, поколихати його на руках і не класти в ліжечко, доки не стане прохолодніше? Але на руках теж буде душно, та й з досвіду я знала, що на руках він не спатиме довго.

Я відкинула свій чудовий план і поклала його в ліжечко в підгuzку й повзунках. Жодних пелюшок. Я пояснила це Фіннові, коли, спітнівши, годувала його перед сном.

—Фінне, вибач, любий, але тут так душно! Не можна сповиватися, сину. Але не хвилюйся, спатки можна все одно. Я знаю, ти зможеш! Тепер у тебе звільняться пальчики для смоктання. Чудово, еге ж?

Я широко усміхнулася, поклала його в колисочку — без сповивання — й вийшла з кімнати. Я була готова до

найгіршого. Пенелопі вже волала би так, що й мертві би повставали. А Фінн лише кілька разів здивовано гмикував і заснував.

Ясна річ, за годину електропостачання відновили. До того часу Фінн уже мирно сопів. Я запитала Джессі, чи варто піти його сповити. Джессі сказав, що я геть здуріла, й відніс усі Miracle Blankets до бака для малозабезпечених.

Тієї ночі я лежала в ліжку й розмірковувала, чи стане Фінн тепер гірше спати і чи не піти мені до того бака, витягнути пелюшки й сповити Фінна. Мене смикало сісти за комп'ютер і почитати історії про те, як сповивання погіршує навички спання в дітей (або навпаки). Але мені було надто душно, щоб бодай щось із цього втілити, тому ера сповивання Фінна відійшла в минуле.

Як батьки, ви хочете обирати для своїх дітей усе найкраще. Але хіба можливо знати, що обрано саме те? Іноді випливає таке, про що ви й подумати не могли — навіть із другою дитиною, та хоч би й з п'ятою. Світ і ваші діти постійно підсовують якісь несподіванки. Дуже важко не критикувати свої минулі рішення, навіть найдрібніші.

Відмова від сповивання була не такою вже й масштабною подією, але вона ілюструє одну з головних тез батьківства: ви контролюєте значно менше, ніж думаете. Якщо це правда, то навіщо я написала цю книжку? А для того, що навіть без повного контролю ви маєте вибір, і це важливо знати. І біда в тому, що атмосфера довкола виховання дітей зазвичай не дає батькам відчути автономію, коли вони приймають рішення.

Але ситуацію можливо змінити на краще, і, як не дивно, у пригоді нам стануть економіка й дані. Мені б хотілося, щоб ця книжка озброїла вас корисною інформацією та методом прийняття найоптимальніших рішень для вашої сім'ї і цим допомогла частково знизити стрес перших років батьківства.

Я також сподіваюся, що книжка запропонує вам мапу ключових рішень, виведених із пласти наукових даних,—рішень на виклики у перші три роки батьківства. Особисто мені багато з них далися важко.

Більшість сучасних людей стають батьками значно пізніше за наших батьків—ми набагато довше жили самостійним дорослим життям, ніж попередні покоління. І це не просто демографічний факт. Він означає, що ми звикли до автономності, а завдяки технологіям ще й маємо практично необмежений доступ до інформації для прийняття рішень.

Цими перевагами варто було би скористатися і при вихованні дітей, але батькам доводиться приймати стільки рішень, що вони передозовуються інформацією. У перші місяці після народження кожного дня — новий виклик, і якщо попросити поради, усі радитимуть різне. А на вашому фоні вони всі здаються експертами! Лякає, еге ж? І це ви ще не врахували виснаження у післяпологовому періоді й нового крихітного мешканця вашого дому, який не хоче смоктати грудь, спати або весь час кричить. Глибоко вдихніть.

Вам доведеться прийняти купу серйозних рішень. Чи годувати груддю? Чи вчити спати самостійно, якщо так—яким методом? Що робити з алергіями? Одні кажуть не давати дитині арахіс, інші—давати якнайшвидше, то як правильно? Чи вакцинувати дитину, і якщо так—то коли? А є не такі серйозні питання: сповідання—це хороша ідея чи ні? Чи потрібен дитині графік з народження?

Коли дитина росте, ці запитання так і лишаються. Щойно стабілізуються харчування й сон, як у дитини почнуться напади істерики. Господи, а з цим що робити? Чи привчати дитину до дисципліни? Як? Екзорцизмом? Іноді може здаватися, що хай би вже й ним—щоб тільки виборти собі хвилинний перепочинок. Чи дозволяти дитині

ивитися телевізор? Може, за один раз дитина не обернеться на серйого вбивцю, як пишуть в інтернеті? Важко зам'ятати всі деталі, але, може, краще не ризикувати? Але ж, Господи, як же хочеться хвилиночку перепочинти.

І вишенька на торті—безкінечні переживання на тему «а чи нормальна моя дитина?» Коли немовляті кілька тижнів, його норма —післяти, плакати, набирати вагу. Трохи пізніше нас непокоїть те, щоб дитя добре спало, переверталося, усміхалося. Щоб вчасно поповзло, пішло, побігло. Щоб заговорило і знало достатню кількість слів.

Як отримати відповіді на запитання, скільки це—достатньо, коли це—вчасно? Чи є узагалі такі «норми»? Із цим може допомогти педіатр, але він зазвичай звертає увагу, на самперед, на медичні проблеми (і так має бути). Коли моя донька в 15 місяців абсолютно не цікавилася самостійним ходінням, лікар просто сказала мені: якщо вона не піде до 18 місяців, тоді почнемо перевіряти її на затримку розвитку. Але одна річ, коли дитина справді не розвивається, тому це вимагає лікарського втручання, і геть інша, коли вона просто росте повільніше за інших. Крім того, невідомо, чи пізнє сидіння, повзання або ходіння матимуть якісь наслідки згодом.

Наступний момент: ваш лікар не завжди поруч. На годиннику третя ранку, а ваше тритижневе дитя спить лише у вас під боком. Чи можна, щоб дитина спала зі мною? У такому віці дитини та ще й у наші часи батьки звертаються із подібними запитаннями до інтернету. З дитиною на руках і посоловілми очима, з хропінням партнера під боком (придурак—це все він винен) ви починаєте шерстити сайти, батьківські форуми й групи в фейсбуку.

А від цього може стати ще гірше. Інтернет кишиє порадами, в тому числі від людей, яким ви довірюєте—друзів, мамусь-блогерів, людей, які твердять, що знайомі

з дослідженнями. Але всі вони пишуть різне. Одні вважають, що класти дитину спати поряд із собою — це чудово, це природний сон і жодних ризиків, якщо ви не курите й не п'єте. Вони обґрунтовано доводять, що люди, які вважають спільний сон ризикованим, просто нічого не тямлять у ньому і не вміють його практикувати.

З іншого боку, є офіційні рекомендації, які стверджують, що так чинити категорично не можна. Ваша дитина може померти. Немає безпечних способів практикувати спільний сон. Американська академія педіатрії наказує перекласти немовля в дитяче ліжечко поряд із вашим ліжком. Дитина сразу прокидается.

Ситуація погіршується ще й тим, що ці коментарі часто висловлені не дуже спокійним тоном. Я бачила не одне групове обговорення в фейсбуку, учасники якого скочуються від розмов про погіршення дитячого сну до суджень, хто хороші батьки, а хто ні. Знайдуться люди, які казатимуть, що спільний сон — паскудна практика тих, кому начхати на свою дитину.

І як у цьому океані суперечливої інформації знайти рішення, яке влаштує не лише дитину й вас, а всю сім'ю? Ось ключове питання батьківства.

Я — економістка й професорка, займаюся економікою охорони здоров'я. У повсякденній роботі аналізую дані й виводжу з них причиново-наслідкові зв'язки. А тоді намагаюся знайти цим даним застосування в економічному контексті, у звісі витрат і зисків, для прийняття рішень. Я досліджую ці питання і викладаю їх студентам.

Крім того, шукаю способи використовувати ці принципи для прийняття рішень за межами офісу й автоторії. Добре, що мій чоловік, Джессі, теж економіст — ми спілкуємося однією мовою, а це дає нам спільний контекст для прийняття сімейних рішень. Ми активно послуговуємося

економічною наукою, зокрема щодо виховання наших дітей.

Наприклад: перед тим, як народилася Пенелопі, я готувала вечерю майже щодня. Мені страшенно це подобалося — чудовий спосіб завершити день. Ми їли пізно, десь перед восьмою вечора, тоді трохи відпочивали й лягали спати.

Коли з'явилася Пенелопі, спершу нічого не змінилося. Але потім вона підросла й стала їсти з нами, і все полетіло шкіреберть. Пенелопі треба було їсти о 18-й, а ми приїжджаємо додому в кращому випадку о 17:45. Ми хотіли вечеряти разом, але що можна приготувати за п'ятнадцять хвилин?

Готувати з нуля під кінець робочого дня неможливо. Я розглянула інші варіанти. Можна замовляти їжу з доставкою. Можна готувати дві вечері: одну швидку для Пенелопі, іншу, неквалівішу, для нас, коли вона засне. Десь у цей час я дізналася про продуктові набори: підготовані інгредієнти для конкретних рецептів, так що вам залишається тільки приготувати. Є навіть вегетаріанські набори з доставкою додому.

І що з цього всього вибрати?

Якщо підходить до ситуації як економіст, то треба починати з даних. Важливє запитання: яка вартість цих варіантів порівняно з самостійним приготуванням страв у дома? Доставка страв, очевидно, дорожча. Годувати Пенелопі одніми стравами, а себе іншими — це за вартістю десь так само. Продуктові набори — приблизно посередині: дорожче, ніж купувати інгредієнти й готовувати самій, але дешевше, ніж доставка готової їжі.

Утім, це ще не все, оскільки тут не врахована вартість моого часу, або, як люблять казати економісти, «альтернативна вартість». Приготування їжі займало десь п'ятнадцять—тридцять хвилин на день, зазвичай рано-ранці.

Я могла би витратити його на щось інше (наприклад, писала би першу книжку чи наукові статті). Час має реальну цінність, яку не можна ігнорувати.

Коли ми врахували і її, то продуктові набори виявилися класним рішенням, ба навіть доставка страв стала привабливішим варіантом. Різниця в грошах була незначною, і вартість моого часу її майже повністю покривала. А от готувати дві вечери — взагалі не вихід: це займе ще більше часу.

Але і такий підхід все ще не досить добрий, оскільки не враховує наших бажань. Мені, наприклад, дуже подобається планувати меню й добирати продукти. Отже, мене би влаштовувало рішення готовувати самій, навіть якщо інші варіанти вигідніші з позиції затрат. Мовою економістів, я готова «заплатити» за вибір готовувати самостійно.

І нехай доставка страв — це найкомфортніший варіант з точки зору часу, багатьом сім'ям важливо їсти домашні страви. Що стосується опції з двома вечерями, то одним батькам подобається щодня сідати за стіл зі своїми дітьми, а іншим — коли діти вечеряють самі, а дорослі — пізніше, в розслабленій атмосфері, удвох. Або ж можна комбінувати ці два варіанти.

Тому дуже важливо враховувати, кому що до вподоби. Дві сім'ї з однаковими бюджетом на харчування та підходом до часових затрат можуть вибрати різні варіанти вечері, бо мають різні вподобання. Цей економічний підхід до прийняття рішень не вирішує за вас — він лише підказує, як ці рішення структурувати.

За цим підходом варто поставити собі такі запитання: наскільки сильно треба любити готовувати, щоб вибрати саме цю опцію?

Оти хотіли вечеряти з Пенелопі, і нам не подобалися варіанти страв на доставці. Я вирішила, що хоч і люблю готовувати, та все ж не настільки, щоб робити все самій, тому

ми спробували замовляти вегетаріанські продуктові набори (виявилися непоганими, хоч і трохи забагато капусти).

Цей приклад може здатися надто далеким від таких дилем, як годувати груддю чи ні, але під кутом зору прийняття рішення він не дуже відрізняється. Вам потрібні дані — скажімо, якісна інформація про переваги грудного вигодовування, а також розуміння того, чого хоче ваша сім'я.

Виношуючи Пенелопі, я застосувала цей підхід до вагітності. Я написала книжку «Expecting Better» («Краща вагітність»), в якій проаналізувала чимало правил поведінки майбутніх матерів та статистику стосовно них.

Коли народилася Пенелопі, процес прийняття рішень не зупинився — лише ускладнився. Тепер потрібно було враховувати потреби ще однієї особистості, яка, хоч і була немовлям, та теж мала свої вподобання. Ви ж хотите, щоб ваша дитина росла щасливо! Та все ж мусите знаходити баланс між цим бажанням та непростими рішеннями щодо її росту й розвитку.

Для прикладу, розгляньмо захоплення Пенелопі тією штуковою Rock 'n Play Sleeper, хитромудрим поєднанням колиски й крісла. Після завершення періоду сповідання Пенелопі вирішила, що тепер спатиме тільки в цій колисці. По-перше, це було незручно — ми тягали те ліжечко за собою не один місяць, серед іншого у погано сплановану відпустку в Іспанії, а по-друге, створювало ризик розвитку синдрому пласкої голови у дитини.

Утім, позбавлення цієї залежності стосувалося не лише нас, а й її. Коли ми якось вирішили, що з нас досить, вона не спала цілий день і геть виснажила не лише себе, а й няню. Пенелопі виграла той раунд: наступного дня ми повернули їй колисочку й відмовилися від неї остаточно лише тоді, коли доњка виросла і в ній не вміщалася.