

# ПОСВЯТА

**З**а кілька тижнів до початку повномасштабної війни ця книга була вже готова. Ми узгоджували ілюстрації та останні нюанси.

А 24 лютого 2022 року ми прокинулись — увесь світ перевернувся догори дригом. Усе одразу здалося таким незначним і непотрібним, окрім виживання власної родини та країни.

Я — медична журналістка, яка звикла спиратись у своїх текстах на чіткі медичні рекомендації, перевірені десятками чи сотнями наукових досліджень. Я підкріплюю свої тексти порадами завжди звертатись до лікаря. Діяти максимально обережно та максимально за законами науки.

Коли почалась війна і я писала тексти й новини поміж походами в бомбосховище, мені доводилось висвітлювати такі теми, про які ще 23 лютого

Проте наступним шоком стало повідомлення про його смерть.

Тоді я вирішила, що книга неодмінно має вийти — нехай поради прекрасного лікаря можна буде прочитати й після його смерті.

А ще я знаю, що Україна переможе, та й уже перемагає: поки я пишу ці слова, вже четвертий день над Херсоном майорить український прапор, хоча тиждень тому це здавалось таким далеким.

Колись цей жах стане спогадами.

Діти народжуватимуться в мирній країні, а в батьків будуть абсолютно нормальні мирні питання.

І якщо ця книга полегшить життя — це буде чудом.

Її я присвячую дитячому лікарю-неврологу Павлу Ковальчуку. Прекрасній, добрій людині, яка допомагала дітям бути здоровими та спати ліпше.

*14 листопада 2022*

я і помислити не могла, хоча серйозно сприймала ризику російської агресії проти України.

Як народити вдома, коли немає можливості безпечно покинути домівку чи укриття? Що робити без доступу до суміші? А якщо у мене лактостаз, а я не маю доступу до медичної допомоги? Відповідей на ці питання не було в протоколах і рекомендаціях європейських чи американських організацій, що розраховані на людей, які живуть у мирі й без країни-агресора під боком. Тому в якийсь момент я навіть думала відмовитись від ідеї друкувати вже майже готову книгу. Але один трагічний випадок змінив мою думку.

Улітку, коли ми всі були приголомшені ракетним ударом по Вінниці, я почула про важке поранення лікаря-невролога. І з жахом зрозуміла, що я знаю цю людину.

Павло Ковальчук, дитячий невролог, був одним із лікарів, який давав інтерв'ю для цієї книги.

Мені порадили звернутися до нього, щоб поговорити про особливості дитячого сну. Павло був дуже приємною людиною, ми мали цікаву розмову і ще декілька разів переписувалися для уточнення якихось деталей.

Я сподівалась, що помилилась, і пішла перевіряти прізвище та ім'я в телеграмі, де ми переписувались. Згодом повідомлення про те, що саме Павло був тоді в медичному центрі, який атакувала Росія, підтвердили і його колеги та наші спільні знайомі.

Ми всі вірили, що його зможуть врятувати.

Рекомендації в цій книзі не є медичним призначенням.


Вони мають суто інформаційний характер, який має допомогти орієнтуватися в потоці різноманітної інформації про здоров'я дітей.

Це абсолютно нормально, якщо ви з чимось не згодні, маєте інший досвід або індивідуальні особливості вашої дитини та родини потребують іншого підходу.

Будь-які медичні рішення варто приймати виключно після консультації з лікарем, якому ви довіряєте.



# ВСТУП

 тже, це сталося! Ваш малюк народився. Ви фотографуєте його й радісно повідомляєте родичам цифри, яких ніколи не забудете: вагу, зріст і час народження.

Потім малюк присмокчеться до грудей і скуштує свою першу страву — висококалорійне молозиво, навіть кілька крапель якого важливі для мікробіому немовляти. Ви розсилатимете рідним і друзям повідомлення та відпочиватимете.

Та невдовзі настане час ухвалювати рішення.

Вас запитують, чи згодні ви на укол вітаміну К.

Чи зараз вакцинуватимете дитину проти туберкульозу й гепатиту, чи потім?

Як дізнатися, що дитині вистачає грудного молока?

Як кращекласти немовля: на бік чи на спину?

Чи можна спати разом?

змогу пережити важку тряску й не померти. Було б безглуздо розповідати кочівникам, що це не здоровий підхід, адже фізичний розвиток немовляти пов'язаний з інтелектуальним. У кочівників було інше завдання — немовля має вижити. А все інше якось буде.

Українки залишали дітей самих у хаті чи під снопом, поки працювали в полі, що, звісно, небезпечно й неприродно, але такими були тогочасні умови. Обробляти панські землі — означало єдину можливість вижити. Чи плакали їхні діти? Звісно! І в хід ішли інші небезпечні методи. Тільки згадайте трагічне оповідання Марка Вовчка «Горпина», коли жінка напоїла своє недуже немовля маковим молоком — і втратила дитину.

А втім, ми живемо в благословенні часи. Так, навіть ми, українці, які точно не можуть похвалитися хорошою медичною системою та високим рівнем ВВП. Нашим дітям доступні вакцини, антибіотики й чиста вода. Коли я читала книжку «Раціональний оптиміст», мене вразив такий факт: зараз у Непалі помирає менше немовлят, аніж в Італії в 1950-ті. Тому ми можемо дозволити собі таку розкіш, як стилі виховання та романтизація природності.

Ця книжка не має на меті рекламувати певний підхід. Тут більше йтиметься про те, що унікальних підходів не буває. Але водночас я спробую показати, який вибір може бути хибним і небезпечним. Хоча ми всі живемо в дуже схожих будинках і багатоповерхівках, ситуація кожної родини унікальна. І, по суті, основним нашим завданням, як і в давні часи, залишається єдине — виростити дитину

Чи температура 37,2 °С в немовляти — це нормально? (Спойлер — так.)

З появою дитини ваш дім наповниться плачем, сміхом, іграшками та щастям, а голова розпухатиме від запитань і потреби ухвалювати рішення.

Якщо з купою іграшок вам не зарадить ніхто (бо бабусі з дідусями їх лише регулярно підкиданимуть), то ухвалювати рішення вам може допомогти ця книжка. Щодня ви запитуватимете себе: чи правильно я роблю? Чи не травмую свою дитину? Чи не нашкоджу їй?

Сучасні батьки перебувають у величезній напрузі й губляться в калейдоскопі порад і стилів виховання. Популярна блогерка каже, що маля треба носити в слінгу, а бабуся сердиться, що так дитину можна розпестити. У сучасному світі виховання дітей з природного процесу перетворилося на змагання. Годування грудьми чи сумішшю, слінгоносіння чи тренінги зі сну, ранній розвиток чи воля та вседозволеність — іноді здається, що в деяких батьків певні підходи до виховання стали чимось на зразок релігії.

Раніше було простіше. Під «раніше» я маю на увазі давні часи й самобутні культури. Дуже цікаво проводити паралелі між тим, як люди виховували дітей, і тим, що диктувало оточення та історична епоха. Наприклад, африканські жінки дуже довго носили дітей на собі. Їхні аналоги слінгу не означали глибокої теорії прив'язаності. Йшлося лише про практичність — немовля, яке висить на мамі, має менше ризиків схопити отруйну змію чи скорпіона. Кочівники туго сповивали дітей і клали їх у коляски, які, по суті, фіксували немовлят, що давало їм



здоровою. Здатною жити без нас та в ідеалі, якщо захоче, народити власних дітей. У сучасному світі через засилля інформації важко зрозуміти, що допоможе насамперед. Щеплення чи відмова від них? Антибіотики чи гомеопатія? Слінгоносіння чи тренінги сну? Перші запитання та перший тягар ухвалення рішень виникнуть ще в пологовому.

І одне з найперших запитань — про вітамін К: чи потрібно його колоти?