

## Какво казват специалистите по здравни грижи за „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“?

Запознах се с „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“ преди повече от 20 години, когато един мой проникателен пациент забеляза безсилието ми да се справя с растящия брой уморени майки, кисели бебета и техните безсънни нощи. Връчи ми комплект от аудиокасети с тази програма. Искрено впечатлен от нейното задълбочено и адекватно съдържание, аз започнах да прилагам принципите ѝ в практиката си. Промяната беше драстична – видях как изведнъж намаляха случаите на бебета, страдащи от колики, и недоспалите и раздразнителни родители. Това се разчу сред нашата общност и при мен дойдоха много нови пациенти. Не мога да си представя педиатър, който, като се запознае с този полезен извор на мъдрост, да не го приложи в своята практика.

д-р Джим Пиърсън,  
Джонсън Сити, Тенеси



„Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“ дава ценни съвети на много родители, които се чувстват объркани, раздразнени и разочаровани, хронично недоспали. Като педиатър и баща на четири деца, аз и съпругата ми редовно получаваме положителна обратна връзка за поведението на децата от нашата практика и навиците им на сън. Родителите придобиват увереност и се чувстват спокойни, когато имат план и цел за своето бебе и семейството си. Веднъж щом семейството види какво постига, прилагайки принципите от „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“, започва да споделя своето удовлетворение с всеки нов родител, с когото се среща. Просто казано: „Работи!“

д-р Дейвид М. Милър,  
Съпириър, Колорадо

Ние сме семейни лекари и екип съпруг – съпруга, затова често ни задават въпроси, свързани с родителството и грижата за децата. Повечето от отговорите, които даваме, се базират на философията, разкрита в „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“. Тази книга е нашето практическо ръководство, чрез което отговаряме на родителските въпроси, на нея дължим своята компетентност и доверието в нас като лекари и като родители. Когато родителите приложат нейните принципи на практика, са богато възнаградени.

д-р Тони Бърдън и д-р Маргарет Бърдън,  
Белингам, Вашингтон



Като практикуващ педиатър, съпруг и баща с голям ентузиазъм препоръчвам „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“. Книгата предоставя принципите, които ще ви помогнат да се справите с безсънието и умората, а ако започнете да ги прилагате от самото начало, дори ще ви предпазят от тях. Убеден съм, че тези изпитани принципи ще донесат увереност на родителите, спокойствие на бебето и мир и ред в дома ви.

д-р Дейвид Бланк,  
Лонгмънт, Колорадо



Като педиатър, не мога да не призная успеха на „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“. Книгата предлага изключителен практически подход към родителството, осигурява на бебетата нужните им ред и стабилност и носи онези радост и любов, които са така необходими днес в нашите домове. Веднага си проличава, когато не се прилага ориентираният към бебето подход. Затова направих принципите от тази книга основна тема при всеки разговор за грижите за бебето. Родителите постоянно ми казваха: „Тази книга промени живота ни.“

д-р Джанет Дън,  
Чатсуърт, Калифорния

**Гари Езо  
Д-р Робърт Бъкнам**

---

**ДА СТАНЕМ МЪДРИ РОДИТЕЛИ:  
БЕБЕТО ОТ 0 ДО 6 МЕСЕЦА**

**ДАРЪТ НА НОЩНИЯ СЪН**

**София, 2019**

Originally published in English under the title:

**On Becoming Babywise: Giving Your Infant the GIFT of Nighttime Sleep** by Robert Bucknam, M.D. & Gary Ezzo, M.A.  
Copyright © 2006, 2012 by Gary Ezzo and Robert Bucknam

5th Edition

® "ON BECOMING" is a registered trademark Published by Parentwise Solutions, Inc., a division of The Charleston Publishing Group, Inc., 2130 Cheswick Lane, Mt. Pleasant, SC 29466

International rights contracted through: Gospel Literature International, PO Box 4060, Ontario, CA 91761-1003, USA

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Мария Атанасова, превод, 2019

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2019

ISBN 978-619-01-0404-9

**ГАРИ ЕЗО**  
**Д-Р РОБЪРТ БЪКНАМ**

# **ДА СТАНЕМ МЪДРИ РОДИТЕЛИ**

**Б Е Б Е Т О**



*Дарът на  
нашния сън*

Превод от английски  
*Мария Атанасова*



Посвещава се на

*Ашли Никол,  
първата, която ни нарече бабо и дядо*

Гари и Ан Мари Езо

# Съдържание

<b>Благодарности</b> .....	9
<b>Предговор</b> ( <i>д-р Робърт Бъкнам</i> ) .....	11
<b>Въведение</b> ( <i>Гари Езо</i> ).....	13
Глава 1 <b>Самото начало</b> .....	17
Глава 2 <b>Философии за храненето</b> .....	29
Глава 3 <b>Бebetата и сънят</b> .....	47
Глава 4 <b>Някои факти за храненето на бебето</b> .....	61
Глава 5 <b>Организиране на деня на бебето</b> .....	91
Глава 6 <b>Будуване и сън</b> .....	119
Глава 7 <b>Когато вашето бебе плаче</b> .....	153
Глава 8 <b>Коликите, рефлуксът и неутешимото бебе</b> .....	165
Глава 9 <b>Родителски теми от А до Я</b> .....	181
Глава 10 <b>Близнаците – безкраен купон</b> .....	205

Приложение 1	
<b>Грижи за бебето и мама</b> .....	217
Приложение 2	
<b>Какво и кога да очакваме?</b> .....	239
Приложение 3	
<b>Решаване на проблеми</b> .....	245
Приложение 4	
<b>Мониторинг на растежа на вашето бебе</b> .....	255
Приложение 5	
<b>Таблицы за растежа на здравето бебе</b> .....	273
<b>Показалец</b> .....	291
<b>Други извори за отглеждане на дете</b> .....	299



## Благодарности

Според редица онлайн речници целта на „Благодарности-те“ е да изразим благодарността и признателността си към някого, който иначе няма да бъде уважен. Тези страници са за това. На корицата на тази книга стоят нашите имена като автори, но всъщност имаше много хора сред нашите единомишленници, които посветиха време, енергия и талант, за да помогнат за случването на тази книга за общото благо. Повечето читатели никога няма да се срещнат лично с лицата зад кулисите, но всеки читател ще ползва техния труд.

Какво бихме направили без нашите медицински съветници и приятели? Искаме да благодарим изключително много на д-р Робърт Търнър, който ни помогна по въпроси, свързани с детската неврология, и на лекарите Джим Пиърсън, Стюарт Елдридж и Люк Найтингейл, които никога не се умориха от многобройните ни въпроси. Изказваме специални благодарности на нашите дългогодишни приятели д-р Елинон и г-н Клей Уомак за техния принос в глава 10 по въпросите за отглеждането на близнаци и тризнаци.

Искаме също така да изразим нашата дълбока благодарност и признателност на Нейтън Бабкок за редакцията на книгата. Комбинацията от неговия интелект и страстта му към ясно-та имаше решаващо значение за това актуализирано издание. Към Нейтън ще прибавим и Томи Гадол и Джеф и Алисия Бонгърс, чиито идеи и коментари бяха много ценни и полезни. Също така благодарим за помощта на Синди Бърд, която редовно ни предоставяше многобройни примери и идеи за пре-

дизвикателствата, свързани с дневния сън и будуването, които срещаха майките, на които тя помага. Благодарим и на Джо и Нанси Барлоу за безграничната им подкрепа.

Имахме удоволствието да работим с екип от млади двойки, чиито колективни гласове постигнаха онази яснота на посланието, която никога не бихме успели да постигнем сами. Сред тях са Рич и Джули Йънг, които изиграха важна роля в избистрянето на много от концепциите на „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“. Благодарим и на Грег и Тара Банкс, Алън и Кендейси Фърнес и Шон и Кони Уд. На всички наши сътрудници казваме: „Благодарим ви!“

## Преговор

След като завърших медицина и специализацията си по акушерство и гинекология, се чувствах достатъчно информиран, за да бъда родител. За мен и съпругата ми, която беше завършила детско развитие, нямаше как родителството да е нещо трудно. Просто щяхме да правим това, което ни диктуваха нашите инстинкти. Така ли стана? Категорично не!

Скоро след раждането на първия ни син ентусиазмът и увереността ни се превърнаха в изтощение и разочарование. Съпругата ми ставаше по четири пъти на нощ, синът ни беше ужасно кисел денем. Колегите обикновено ти предлагат съвети, които не си им искал, и те бяха да храним бебето по-често, тъй като сигурно е гладно и затова плаче. Ние го хранехме денонощно, на всеки два часа. Но както разбрахме по-късно, това е било причината за проблема, а не неговото решение.

Учените могат да изпратят човек на Луната, но не могат да отговорят на най-основните проблеми на ранното родителство: как да имаме щастливо и доволно бебе, което спи по цяла нощ като останалите членове на семейството, и майка, която да не е в състояние на постоянно изтощение.

Чрез нашия общ интерес към децата и родителството жена ми и аз се запознахме с работата и постиженията на Гари и Ан Мари Езо. Техните основни и изпълнени с любов концепции за храненето на новороденото бебе буквално заличиха изброените по-горе проблеми, наред с много други. Лично съм наблюдавал новородени, отглеждани според принципите на Езо, и други, които не са отглеждани според тези принципи.

Веднага си проличава кои са родителите, въоръжени с правилната информация.

Това беше една от причините, поради които преди повече от 20 години направих преход от акушерство към педиатрия и с преминаването дойдоха и медицински издържаните принципи на „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“. Тези принципи работят безотказно – не само при милионите деца, които вече са докоснати от делото на Гари и Ан Мари, но и при моите четири деца, децата на моите колеги, децата на моите приятели и на всички мои пациенти.

„Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“ внесе необходимата промяна в съветите, които се дават на новите родители. Когато, изтощени и напълно обезкуражени, родителите идват при мен и ми разказват своите истории за безсънни нощи и нервни бебета, мога да им дам работеща рецепта, която решава проблема – връчвам им „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“.

*д-р Робърт Бъкнам,  
Луисвил, Колародо*

## Въведение

Ориентираните към бебето принципи бяха споделени за първи път през 1984 г. Сара беше първото момиченце, отгледано според тези принципи; Кени беше първото момче. И двамата растяха прекрасно на майчино мляко и с дневен режим, и двамата спяха по цяла нощ от седмата седмица. Беше толкова лесно. От приятел на приятел, от град на град, от щат на щат, от държава на държава работещото послание продължава да се разпространява. Днес вече не броим хиляди или дори десетки хиляди успешни случаи, а милиони щастливи и здрави бебета, които бяха *дарени* с нощен сън.

Както при предишните издания, и в това ново, преработено, издание няма списъци „Какво да правя?“ и „Какво да не правя?“. Искане ни се родителството да беше толкова лесно. Нашата по-голяма цел обаче е да помогнем да се подготви умът за невероятната задача да се отгледа дете. За нас подготвянето на ума е много по-важно от подготвянето на детската стая. На бебето ще му е все едно дали главичката му ще бъде върху дизайнерски чаршафи, или върху такива с героите на „Дисни“, все едно му е колко добре сте подготвили гардероба му или какви са аксесоарите в спалнята. За него има значение какви са вашите разбирания и убеждения, според които ще постъпвате като родители.

Според нас отглеждането на здраво и доволно бебе, което денем редува времето за спане с времето за будуване и игри, а нощем е дарено с добър сън, е твърде важно, за да бъде оставено на случайността. Този процес трябва да е ориентиран

към родителите и насочван от тях. А това е постижимо, защото децата се раждат с *капацитета* да постигнат тези резултати и – също толкова важно – с *необходимостта* да ги постигнат. Нашата цел е да покажем *как* може да се направи това, но само след като обясним *защо* би трябвало да се направи.

Наясно сме, че днес е пълно с родителски теории, повечето от които се предлагат с нереалистични обещания и ненужно обременяване. При цялото това многообразие как да се ориентират младите родители кой подход е най-подходящ за тяхното семейство? Тъй като всяка родителска философия има съответния резултат, характерен само за нея, съветваме младите родители и тези, очакващи раждането на бебето си, да разгледат, преценят и решат кой подход е най-добър за тяхното семейство. Това може да стане, като се видят постигнатите резултати. Прекарайте време с роднини и приятели, които следват принципите на *Ла Лече Лига* или привързания родителски стил в грижите за бебето си. Наблюдавайте други, които практикуват хиперстриктния режим, и вижте и онези, които са гледали бебетата си по „Да станем мъдри родители: бебето от 0 до 6 месеца“.

При кои царят ред, мир и спокойствие? Обърнете внимание и на това какъв е бракът им, освен какви са децата им. Също дали майката е вечно изтощена? Кърми ли бебето на всеки два часа или дори по-малко? Дали таткото спи на дивана? Какъв е семейният им живот, когато бебето е на 6, 12 и 18 месеца? Дали майката е стресирана, нервна и неуверена? Дали бебето е стресирано, уморено и несигурно? Когато то стане на 9 месеца, дали родителите могат да излязат от стаята, без детето да изпадне в емоционална криза? Ние смятаме, че всяка родителска философия, включително съдържащата се в тази книга, се оценява най-добре не чрез разсъжденията или търсенето на логиката на хипотезите, а по крайните резултати. Вижте с очите си какво работи и какво не. Ще бъдете най-убедени в избора си на родителска философия, когато видите желаните резултати, постигнати от други семейства, използващи даден подход. Вижте *плода* и след това проследете откъде идва *семеето*.

Разделът „Приложения“ на тази книга съдържа таблици и допълнителна информация, свързана с грижите за деца. Приложенията на една книга никога не са по-малко важни, отколкото основната ѝ част, те само имат *друго* предназначение. Моля, прочетете ги в реда, в който са посочени.

Нека първо направим няколко уточнения. Когато четете книгата, ще видите, че използваме предимно мъжки род, когато говорим за бебето. Това е за по-голямо удобство. Принципите, разбира се, работят също толкова добре и за момичетата. Също така ние се обръщаме директно към родителите, като използваме местоименията *вие, вашето, вашите*. Осъзнаваме, че не всеки читател на тази книга е родител, но повечето са, затова използваме предимно второ лице. И накрая, името на детето, което най-често се споменава в книгата, е *Бebчо*.

Принципите, които се съдържат в тези страници, могат да помогнат на родителите да създадат работещи стратегии, които отговарят на нуждите на техните бебета и другите членове на семейството. Тези принципи са проработили при милиони родители и когато са приложени вярно, могат да работят чудесно и за вас! Разбира се, когато имате въпроси за здравето или за това добре ли е вашето бебе, се консултирайте с вашия педиатър или семеен лекар. Приятно изкарване в пътешествието да си родител!

Гари Езо