

# СОДЕРЖАНИЕ



Книга доктора Спока «Ребенок и уход за ним» .....	3	Купание .....	64
Слова признательности .....	5	Части тела .....	66
Предисловие .....	7	Температура, свежий воздух и солнечные ванны .....	70
<b>ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ И СВОИМ ДЕТАМ .....</b>	<b>9</b>	Общие проблемы периода новорожденности .....	72
Доверяйте себе .....	9	<b>РЕБЕНОК НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ:</b>	
Воспитание детей в меняющемся мире .....	11	<b>ОТ ЧЕТЫРЕХ</b>	
Каковы ваши цели в воспитании детей? .....	12	<b>ДО ДВЕНАДЦАТИ МЕСЯЦЕВ .....</b>	<b>77</b>
Родители тоже люди .....	13	Когда все происходит впервые .....	77
Природные задатки и воспитание .....	14	Общение с ребенком .....	78
Любовь и ее границы .....	17	Кормление и прибавка в весе .....	79
Такие разные семьи .....	18	Сон .....	81
		Плач и колики .....	83
		Избалованность .....	86
		Физическое развитие .....	89
		Изучение людей .....	94
		Одежда и оборудование .....	95
		Общие проблемы первого года жизни .....	97
		<b>ВАШ РЕБЕНОК ОТ ГОДА ДО ДВУХ .....</b>	<b>107</b>
		Что им движет? .....	107
		Обеспечьте малышу безопасность .....	109
		Страхи годовалого ребенка .....	113
		Вызывающее поведение .....	115
		Сон .....	118
		Питание .....	119
		Приучение к горшку .....	120
		<b>ВАШ ДВУХЛЕТНИЙ РЕБЕНОК .....</b>	<b>122</b>
		Что он собой представляет? .....	122
		Страхи двухлетнего ребенка .....	124
		Вызывающее поведение .....	127
		Пищевой рацион и кормление .....	129
		Приучение к горшку .....	131
		<b>ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ:</b>	
		<b>ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ ЛЕТ .....</b>	<b>132</b>
		Привязанность к родителям .....	132
		Романтические чувства и дух соперничества .....	134
		Любознательность и воображение .....	136

Сон.....	137	Физическое состояние кормящей матери .....	198
Страхи в возрасте трех, четырёх и пяти лет .....	137	Как наладить кормление грудью .....	202
Боязнь телесных повреждений и переживания по поводу половых различий .....	140	Как наладить режим кормления .....	207
<b>Младший школьный возраст:</b> <b>от семи до одиннадцати лет .....</b>	<b>142</b>	Достаточно ли ребенку молока? .....	211
Адаптация к окружающему миру ...	142	Работающие матери .....	213
Социальная жизнь .....	144	Проблемы при грудном вскармливании .....	215
Пребывание дома .....	147	Ручное сцеживание и молокоотсосы .....	218
Возрастные проблемы .....	148	Смешанное вскармливание .....	219
<b>Подростковый период:</b> <b>от двенадцати до восемнадцати лет .....</b>	<b>153</b>	Отнятие от груди .....	220
Улица с двусторонним движением .....	153	<b>Искусственное вскармливание .....</b>	<b>224</b>
Половое созревание .....	154	Выбор и приготовление смесей .....	224
Другие проблемы, связанные со здоровьем .....	157	Мытье и стерилизация посуды .....	226
Психологические задачи .....	160	Приготовление смесей .....	229
Ранний подростковый возраст .....	162	Разливание смеси по бутылочкам .....	231
Средний подростковый возраст .....	165	Хранение искусственного питания .....	231
Поздний подростковый возраст .....	167	Как давать бутылочку .....	232
Советы родителям .....	169	Переход от соски к чашке .....	237
<b>Часть II ПИТАНИЕ</b>			
<b>Кормление в первый год жизни .....</b>	<b>175</b>	<b>Введение твердой пищи .....</b>	<b>242</b>
Что кормление означает для новорожденного .....	175	Здоровое питание с младенчества .....	242
Режим .....	176	Когда и как начинать .....	243
Хорошо ли ребенок ест и прибавляет в весе? .....	181	Питание шестимесячного ребенка .....	250
Изменения в питании и наиболее распространенные проблемы .....	184	<b>Питание и здоровье .....</b>	<b>255</b>
Самостоятельный прием пищи .....	187	Что такое здоровое питание? .....	255
Витамины, добавки и специальные диеты .....	189	Обществу нужны перемены .....	256
<b>Грудное вскармливание .....</b>	<b>192</b>	Питательные вещества .....	257
Преимущества грудного вскармливания .....	192	Здоровая диета .....	264
Ощущения при кормлении грудью .....	193	Осознанный выбор .....	269
Как правильно кормить грудью .....	194	Простые блюда .....	273
		Еда в удовольствие .....	276
		<b>ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРЕНИЯ .....</b>	<b>280</b>
		Из-за чего возникают проблемы с аппетитом .....	280
		Что делать? .....	282
		Специфические проблемы .....	285
		Психологические аспекты питания .....	292

## **Часть III ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЕНКА ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ**

### **Что нужно детям для нормального**

#### **эмоционального развития ..... 299**

- Отношения в раннем возрасте ..... 299
- Эмоциональные потребности ..... 300
- Родители в роли друзей ..... 303
- Отец как один из родителей ..... 305
- Самооценка ..... 307
- За пределами семьи ..... 309
- Воспитание детей  
в сложных социальных условиях 312

### **Работа и воспитание детей ..... 313**

- Семья и карьера ..... 313
- Время, проведенное с ребенком .... 315
- Альтернативные методы  
ухода за ребенком ..... 316
- Выбор детского дошкольного  
учреждения ..... 321
- Группы продленного дня ..... 321
- Няни ..... 322

### **Дисциплина ..... 324**

- Что такое дисциплина? ..... 324
- Наказание ..... 329
- Как установить  
границы дозволенного? ..... 334
- Чувства родителей  
тоже что-то значат ..... 336
- Манеры ..... 339

### **Бабушки и дедушки ..... 341**

### **Половое воспитание ..... 345**

- Правда жизни ..... 345
- Беседы с подростками о сексе ..... 349
- Развитие сексуальных чувств ..... 351
- Половые различия  
и гомосексуализм ..... 354

### **Средства массовой информации .... 359**

- Жизнь в окружении СМИ ..... 359
- Телевидение ..... 359
- Компьютерные игры ..... 363
- Кино ..... 365
- Рок-н-ролл и рэп ..... 365
- Интернет ..... 367

### **Различные типы семей ..... 371**

- Усыновление ..... 371
- Неполные семьи ..... 379
- Мачехи и отчимы ..... 382
- Гомосексуальные семьи ..... 384

### **Стрессы**

#### **и психологические травмы ..... 388**

- Значение стресса ..... 388
- Терроризм и стихийные  
бедствия ..... 389
- Физическое насилие ..... 390
- Сексуальное насилие ..... 392
- Насилие в семье ..... 394
- Смерть ..... 394
- Разлука с родителями ..... 397
- Развод ..... 398

## **Часть IV**

## **ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ И ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ**

### **Соперничество между детьми ..... 409**

- Чувство ревности ..... 409
- Многоликая ревность ..... 411
- Ревность к новорожденному ..... 414
- Дети со специфическими  
потребностями ..... 418

### **Проявление эмоций ..... 419**

- Истерики ..... 419
- Ругательства и дерзость ..... 422
- Кусание ..... 423
- Гиперактивность ..... 425

### **Неряшливость, лень и нытье ..... 431**

- Неряшливость ..... 431
- Медлительность и лень ..... 432
- Нытье ..... 433

### **Привычки ..... 436**

- Сосание пальцев ..... 436
- Другие детские привычки ..... 439
- Ритмичные движения ..... 440
- Кусание ногтей ..... 440
- Заикание ..... 441

### **Приучение к горшку ..... 445**

- Готовность к горшку ..... 445
- Постепенное приучение  
к горшку ..... 449
- Контроль  
над мочевым пузырем ..... 453

Временные отступления .....	455
Недержание кала .....	456
Недержание мочи .....	457

## **Дети с отклонениями**

### **в умственном и физическом**

<b>РАЗВИТИИ .....</b>	<b>461</b>
Непредвиденное путешествие .....	461
Проблемы в семье .....	462
Не сидите без дела .....	466
Специальное образование .....	468
Задержка психического развития .....	468
Аутизм .....	472
Синдром Дауна .....	475
Другие специфические потребности .....	476

## **Где получить помощь .....**

<b>477</b>	
Почему люди нуждаются в помощи .....	477
Первые шаги .....	477
Виды психотерапии .....	479
Общими усилиями .....	480

## **Часть V УЧЕБА И ШКОЛА**

### **Обучение и развитие мозга .....**

<b>483</b>	
Новое в науке о мозге .....	483
Как мыслят дети .....	486
Разные способы мышления .....	490

### **Подготовка к школе .....**

<b>492</b>	
Чтение вслух .....	492
Детский сад .....	499

### **Школа и школьные проблемы .....**

<b>506</b>	
Для чего нужна школа .....	506
Обучение чтению .....	509
Физическое воспитание .....	510
Родители и школа .....	511
Домашние задания .....	512
Низкая успеваемость .....	514
Неспособность к обучению .....	516
«Непопулярный» ребенок .....	520
Нежелание ходить в школу .....	522

### **Подготовка**

<b>к поступлению в институт .....</b>	<b>525</b>
Для чего нужно высшее образование .....	525
Выбор учебного заведения .....	525

## **Часть VI ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ**

### **Основные вопросы**

#### **МЕДИЦИНСКОГО ХАРАКТЕРА .....**

<b>531</b>	
Ваш детский врач .....	531
Регулярные осмотры .....	533
Вызов врача на дом .....	533
Жар .....	536
Питание во время болезни .....	541
Как давать лекарство .....	543
Изоляция при инфекционных заболеваниях .....	545
Уход за больным ребенком .....	546
Лечение в клинике .....	548

#### **Прививки .....**

<b>551</b>	
Как действуют вакцины .....	551
Опасности, связанные с прививками .....	552
Календарь прививок .....	554
Как справиться с боязнью уколов ..	556
Практический совет .....	557

#### **Профилактика травматизма .....**

<b>558</b>	
Обеспечьте безопасность своего ребенка .....	558
<i>Часть 1. Безопасность вне дома . . . .</i>	<i>560</i>
Поездка на автомобиле .....	560
Улица .....	564
Травмы при езде на велосипеде .....	566
Травмы на игровой площадке .....	567
Безопасность во время занятий спортом и на отдыхе .....	568
Холод и жара .....	570
Пребывание на солнце .....	572
Укусы насекомых .....	574
Укусы собак .....	575
Праздники .....	575
<i>Часть 2. Безопасность в доме . . . . .</i>	<i>576</i>
Опасности, подстерегающие ребенка дома .....	576
Вода и безопасность .....	576
Отравление дымом и ожоги .....	578
Отравления .....	580
Свинец и ртуть .....	583
Попадание в дыхательные пути инородных предметов .....	585
Удушье .....	586
Оружие в доме .....	586
Падения .....	587

Безопасные игрушки .....	588	Профилактика травм полости рта .....	617
Домашнее оборудование для безопасности .....	589	<b>ОБЩИЕ ДЕТСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ .....</b>	<b>618</b>
<b>Первая помощь</b>		Воспаление уха .....	624
<b>в экстренных случаях .....</b>	<b>590</b>	Миндалины и аденоиды .....	626
Порезы и ссадины .....	590	Болезни горла и увеличенные лимфатические узлы .....	627
Занозы .....	590	Круп и эпиглоттит .....	629
Укусы .....	591	Грипп, бронхит и пневмония .....	631
Кровотечение .....	592	Головная боль .....	633
Ожоги .....	593	Боли в желудке и кишечнике .....	634
Кожные инфекции .....	595	Запор .....	639
Инородные тела в носу и ушах .....	595	Расстройства в мочеполовой сфере .....	641
Инородные тела в глазу .....	596	Аллергия .....	644
Растяжения и разрывы связок и мышц .....	596	Астма бронхиальная .....	647
Переломы .....	597	Экзема .....	648
Травмы шеи и спины .....	598	Другие кожные болезни .....	651
Травмы головы .....	598	Наиболее распространенные детские инфекции .....	653
Проглоченные предметы .....	599	Туберкулез .....	659
Отравление .....	600	Синдром Рейе .....	661
Аллергические реакции .....	601	Суставы и кости .....	661
Судороги .....	601	Шумы в сердце .....	663
Несчастные случаи на воде .....	601	Грыжи и проблемы с яичками .....	664
Остановка дыхания .....	602	Глазные болезни .....	665
Домашняя аптечка .....	607	Неврологические заболевания .....	666
<b>Зубы и гигиена полости рта .....</b>	<b>608</b>	Гормональные расстройства .....	668
Развитие зубов .....	608	Синдром внезапной детской смерти (СВДС) .....	669
У малыша режутся зубы .....	610	Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) .....	670
Что необходимо для здоровых зубов .....	611	Лихорадка Западного Нила .....	672
Визиты к стоматологу .....	612	<b>Словарь медицинских терминов .....</b>	<b>673</b>
Кариес .....	612	<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>686</b>
Чистка зубов .....	613		
Защитное покрытие зубов .....	614		
Повреждения зубов .....	615		