

ОТ АВТОРА

Здравствуйте, дорогие читатели! Вы уже не просто супруги, а молодые родители! Начинается новая жизнь. У вас появится множество радостных хлопот. Ведь ваш ребенок пока еще полностью зависит от вас. Конечно, кормить грудью может только мама, но папа тоже очень важен для маленького.

Вам придется действовать сообща, очень слаженно и организованно. Выберите имя ребенку, если вы не сделали этого раньше. Составьте список важных срочных дел. Среди них — оформление необходимых документов и медицинское наблюдение за мамой и малышом.

Прежде всего маме важно восстановиться после родов. Поэтому ей нужны помощники, которые возьмут на себя большую часть домашней работы. Изменения произойдут и в вашей интимной жизни. Главное — любить друг друга, продолжать проявлять заботу и ласку.

Все будет хорошо. Ведь теперь у вас есть самое большое сокровище — ваш ребенок.

Валерия Фадеева

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МАМЫ ПОСЛЕ РОДОВ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

- Сдайте анализ крови и проконсультируйтесь у терапевта. Возможно, вам необходим курс лечения препаратами железа. Анемию и ее «спутников» — хроническую усталость и вялость — хорошо лечит шиповник. 1 ст. ложку плодов шиповника залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 10 минут в закрытой посуде. Настаивать нужно не менее 12 часов. Потом процедите. Добавьте мед или сахар по вкусу.

Можно делать и так: с вечера заварите двойную порцию шиповника в термосе и пейте в течение всего следующего дня.

- Быстро восстанавливает силы зеленый чай. Можно добавлять в него мед или сахар, щепотку мяты или корицы.
- Как только вы почувствуете, что напряжены и очень устали, потянитесь сладко-сладко, как это делают кошечки, и вскоре заметите, что тело расслабилось.
- Начинайте день с контрастного душа, а заканчивайте — теплым, расслабляющим. И скоро почувствуете, что стали заметно бодрее и энергичнее.
- Если есть возможность, старайтесь ходить дома босиком. Так вы массируете нервные окончания, которые есть на стопе, и помогаете своему организму быстрее восстанавливать силы.
- Старайтесь как можно больше отдыхать. Ложитесь, как только заснет ваш малыш.

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Роды позади. Вот оно, ваше сокровище, сладко сопит в кроватке. Но почему-то вам хочется плакать... То, что с вами происходит, естественно.

- Раздражительность, повышенная утомляемость или тревожность, приступы беспричинной грусти или апатии в первые 3—5 дней после родов не свидетельствуют о таком серьезном расстройстве психики, как послеродовая депрессия.
- Чаще всего проявления эмоционального кризиса совершенно естественны для женщины, пережившей во время родов максимальное напряжение физических и духовных сил и теперь постепенно адаптирующейся к новой роли — матери. Женщина нуждается не в лечении, а в психологической помощи и моральной поддержке.
- Однако иногда подавленное состояние затягивается. Тогда речь идет о настоящей послеродовой депрессии, при которой требуется квалифицированная помощь.

<i>Признаки послеродовой депрессии</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Частый плач; ▪ Навязчивые мысли; ▪ Чувство вины и неполноценности; ▪ Приступы страха; ▪ Раздражительность; ▪ Внутренняя опустошенность; ▪ Безучастность.
---	--

<i>Причины послеродовой депрессии</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Резкая гормональная перестройка, происходящая в организме женщины во время и после родов; ▪ Страх женщины перед родами, ее неподготовленность к выполнению материнских функций; ▪ Физическое истощение организма, вызванное переутомлением, недосыпанием и отсутствием положительных эмоций; ▪ После максимального напряжения всех сил, которые были направлены на произведение на свет малыша, наступает своеобразная «разрядка», в том числе и эмоциональная, общий спад тонуса; ▪ Изменившийся после родов внешний вид; ▪ Проблемы с кишечником и мочеиспусканием; ▪ В жизни женщины меняется все, даже социальный статус, и этот фактор тоже требует серьезного переосмысления.
--	---

- Помните о том, что счастливые дети бывают только у счастливых матерей. Вашему малышу важно видеть радость в ваших глазах. Каким бы загруженным ни был для вас день, как бы вы ни крутились между кормлениями, стирками, укачиванием, готовкой, выделите время для себя.
 - Время от времени выходите из дома одна. Вы можете посетить парикмахерскую, навестить подругу или пройтись по магазинам и купить себе что-нибудь, что вас порадует.
 - Лишние несколько килограммов на талии и бедрах — это нормально, и вы скоро от них избавитесь.
 - Как можно больше времени проводите на свежем воздухе.
 - Для молодой мамы очень важно высыпаться. Не пытайтесь справиться со всем в одиночку. У мамы обязательно должны быть помощники: дедушки и бабушки, бездетные подруги, набирающиеся опыта, одинокая соседка по этажу, согласившаяся за символическую плату взять на себя часть забот по хозяйству, няня... Ну и конечно же муж. В первую очередь.
- Старайтесь отдыхать как можно больше. Когда малыш засыпает, тоже ложитесь вздремнуть.
- В случае легкой послеродовой депрессии полезно есть бананы, авокадо, гранат, ананас, грецкие орехи, семена подсолнечника и овсянку.
 - Слушайте музыку. Существует классическая музыка, которая активизирует мозговую деятельность, помогает вернуть израсходованную энергию.

ВАЖНО! Если грусть, тоска, раздражительность не покидают вас долгое время, то обратитесь к специалисту-психологу.

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ

- Да, вашему крохе нужна мама. Но здоровая, веселая, жизнерадостная, нежная и ласковая, уверенная в себе. Счастливая мама гораздо больше даст ребенку, чем постоянно думающая о проблемах. Так что не стоит жить «только для ребенка». Живите и для себя тоже. Наслаждайтесь каждым днем. Сегодня, завтра, всегда!
- Конечно, первый год вы будете практически все время проводить с крохой, потом свободного времени «для себя» вы сможете выкроить побольше.
- Вырастить ребенка — колоссальный труд. Естественно, что вы будете нуждаться в помощниках. Поэтому нет ничего стыдного в том, чтобы нанять няню для малыша или попросить бабушек присмотреть за крохой, пока вы будете отдыхать или заниматься любимым делом. Работы хватит на всех. Скучать вам уж точно не придется.
- Любите себя, помните про свою ценность, развивайтесь, занимайтесь тем, что вам по душе, и тогда вы и ваш ребенок будете получать удовольствие от общения друг с другом.

ВАЖНО! В первые пару месяцев после родов маме необходимо восстановиться. Кроме того, кормление грудью — огромная нагрузка на организм, поэтому хорошо бы кормящую маму освободить от домашней работы.

- Вам следует научиться пользоваться помощью других. На вопрос: «Чем тебе помочь?» — смело отвечайте, чем именно (например, купить продукты, сделать уборку в квартире и т.д.). Многим людям нравится осознавать свою полезность. И сейчас настало то самое время, когда этим нужно воспользоваться.
- Например, брату или другу семьи можно поручить купить памперсы, детскую воду и выбрать весы, дедушке доставит большое удовольствие катать коляску во дворе, а ваша мама или свекровь в это время может сварить обед...

НОВЫЕ ПОРЯДКИ

СТИРКА ДЕТСКИХ ВЕЩЕЙ

- До полугода все детское белье необходимо менять ежедневно, у детишек постарше — по мере необходимости. Поэтому стирать вам придется очень часто.
- Грязное детское белье храните в корзине или ведре отдельно от взрослого.
- До 6 месяцев все нижнее белье и пеленки необходимо стирать при температуре не ниже 50 °С. После того как ребенку исполнится полгода, можно стирать вещи при температуре 40 °С.
- Стирая руками, вы тратите драгоценное время и силы. Доверьте это дело стиральной машине.
- Все детские вещи нужно стирать специальным детским порошком, в составе которого только допустимые для детского организма химические соединения. В детском порошке не должно быть оптического отбеливателя.

В идеале детский порошок не должен пахнуть ничем, так как синтетические ароматизаторы могут вызвать у малыша раздражение кожи. Для детской стирки применимы только натуральные или пищевые ароматизаторы — нежные фруктовые запахи.

ВАЖНО! Для того чтобы максимально снизить риск аллергических реакций в первые 6—8 месяцев жизни вашего ребенка, лучше стирать нательное белье, ночные сорочки и бюстгалтеры для кормления тем же средством, которым вы стираете вещи малышки.

- Имейте в виду, что при частом использовании мыльного порошка и стирке при температуре выше 60 °С на некоторых частях стиральной машины может появиться налет. Поэтому лучше пользоваться мыльным порошком при ручной стирке.
- Отбеливатели можно использовать при стирке не ранее, чем через полгода после рождения малыша. Избегайте хлорных отбеливателей: их резкий запах остается на белье даже после тщательного полоскания и может вызвать аллергию.

- Можно применять специальный детский кондиционер для белья. После его использования ткань становится мягче. Обычные кондиционеры можно использовать только с 3 лет. Дело в том, что после полоскания на ткани остаются некоторые его компоненты, которые способны вызвать раздражение на нежной коже.
- Полоскайте детские вещи с особой тщательностью, до полного исчезновения мыльной «пенки». При машинной стирке включайте функцию «дополнительное полоскание».
- Детские вещи нельзя подсушивать, застирывать. Обязательное условие для использования этих вещей — идеальная чистота.
- Не следует складывать грязное детское белье более чем на сутки. Если вы не пользуетесь памперсами, постарайтесь прополаскивать ползунки, подгузники и пеленки, пока они свежие, — это быстрее и легче. Испачканные пеленки сначала прополощите холодной водой, а потом выстирайте в машине.
- Вещи выворачивайте наизнанку, застегивайте пуговички и молнии.
- Следите за тем, чтобы в машину не попал использованный памперс.
- Приобретите сетчатый мешочек для стирки. В нем стоит стирать нежные вещи с кружевами.
- Детское белье стирайте отдельно от взрослого, пока малышу не исполнится 3 года.

ВАЖНО! Если малыш здоров, не обязательно кипятить детское белье. Необходимость в кипячении или стирке при 90 °С возникает только тогда, когда у ребенка кишечная или вирусная инфекция или глисты.

ГЛАЖКА ДЕТСКИХ ВЕЩЕЙ

- До 6 месяцев детское белье и пеленки нужно проглаживать с двух сторон. Потом можно гладить с одной стороны.
- В первые месяцы гладить придется много: пеленки, многоразовые подгузники, вкладыши для них необходимо тщательно проглаживать с двух сторон. Но на глажке другой одежды крохи время можно немножко сэкономить, если вы купите одежду для малыша из трикотажа.
- Отсутствие рюшечек, оборочек на кофточках и комбинезончиках также бережет ваше время.

- Остальным членам семьи старайтесь покупать вещи, не нуждающиеся в глажке.
- Не отжимайте элегантные вещи в стиральной машине, сушите их, повесив на плечики.

ЧИСТКА ИГРУШЕК

- Мягкие игрушки с пометкой «для детей до 6 месяцев», купленные в детском магазине, надо всего лишь выстирать в стиральной машине или вручную.

ВАЖНО! При этом используйте детский порошок, так как в нем меньше химических веществ, способных вызвать аллергию и раздражение.

- После стирки хорошо прогладить плюшевую игрушку утюгом.
- Пластмассовые игрушки достаточно вымыть с мылом.

УБОРКА В ДОМЕ

- В доме, где есть маленький ребенок, необходимо регулярно делать влажную уборку.
- Нельзя оставлять в углах хлам, которым вы не пользуетесь, так как там будет активно собираться пыль и грязь.

Проверьте все, и если какой-то вещью вы не пользовались больше года, смело ее выбрасывайте. Вряд ли она вам пригодится. Если же вам кажется, что она может все-таки понадобится, найдите такое место в квартире, где она не будет на виду.

- После уборки или во время нее квартиру нужно как следует проветрить.
- Такой должна быть каждодневная уборка.

ЗДРАВСТВУЙ, МИР!

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПАПА

Полезные подсказки для мамы

<p><i>Принимайте помощь мужа, когда он готов ее вам оказать, но не знает еще, как это сделать</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нередко женщины отказываются от помощи мужа, считая, что сами они лучше и быстрее ухаживают за малышом. Если постоянно вести себя таким образом, то потом можно не удивляться тому, почему муж стал «безразличным отцом».
<p><i>Поговорите с мужем о его семье</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Расспросите мужа о его детстве и роли отца в его собственной жизни. Узнайте о том, чем он доволен, а что причиняло ему боль. Поинтересуйтесь о том, каким отцом своему ребенку он хотел бы стать.
<p><i>Позвольте папе проявить творческий подход к решению той или иной задачи</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Оставляя папу наедине с малышом, старайтесь оговаривать только основные задачи на время вашего отсутствия (покормить, уложить спать, погулять и т. д.). Не стоит сообщать слишком много незначительных деталей. Пусть муж сам задаст вам вопросы, которые у него могут возникнуть.
<p><i>Позвольте папе проявлять инициативу</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Давайте папе возможность самостоятельно воплощать в жизнь возникающие у него идеи, которые касаются развития вашего крохи. Например, если у мужа появилось желание определить малыша в развивающую студию и он готов для этого узнать все необходимое, не препятствуйте ему в этом.
<p>ВАЖНО! Возникшие разногласия следует обсуждать с друг другом спокойно и наедине!</p>	

Полезные подсказки для папы

- Возвращаясь домой, спрашивайте у своей жены, как прошел ее день, и, выслушав ответ, говорите: «Спасибо за то, что ты весь день заботилась о наших детях». Помните, вашей жене нужно не меньше любви и внимания, чем малышам.
- Женщины считают, что когда появляются дети, романтика в отношениях становится еще важнее, чем прежде. Дарите своей любимой больше ласки, теплоты и добра.
- Стремитесь к общей с женой цели и сразу же «расправляйтесь» с обидами. Не копите их!
- Спрашивайте свою жену почаще, чего она хочет. И выполняйте ее желания. Награда за это вам наверняка понравится.
- Вы можете быть полезны с первых дней жизни малыша. Возьмите на себя работу по дому: уборку, стирку, глажку, закупку продуктов и необходимых вещей.
- Большинство замужних женщин хотят, чтобы их мужья чувствовали ответственность за воспитание детей и домашние дела и занимались ими без напоминания. Попробуйте сделать что-нибудь по дому просто так, молча, без просьб и напоминаний. Вы будете удивлены тем, как это улучшит настроение вашей любимой жены.
- Если у вас есть старший ребенок (дети), возьмите часть забот о них на себя.
- Наблюдайте за тем, как ваша жена ухаживает за малышом. Всегда будьте «на подхвате» и сами не заметите, как начнете ловко и умело менять памперс, разводить молочные смеси и кормить ребенка из бутылочки, делать с ним гимнастику, купать и укачивать кроху. Да и гулять с малышом наверняка станет одним из ваших любимых дел.

Полезные подсказки для обоих молодых родителей

- Разделите обязанности по уходу за малышом и домашние дела. Не стоит все «нагружать» на маму.
- То время, пока малыш спит, мама тоже должна отдыхать.
- Не пугайтесь детского плача и сами не впадайте в истерику по этому поводу. Таким образом крохи разговаривают (см. «Язык плача»).
- Вместе выходите на прогулку с малышом. Это вас очень сблизит. И, кроме того, вдвоем гораздо легче выносить коляску.

- Постарайтесь находить возможность хотя бы раз в неделю оставить малыша с кем-то, чтобы побыть наедине.
- При ребенке ведите себя спокойно. Отношения выясняйте подальше от малыша. Хотя он и не понимает слов, но чувствует неблагоприятную атмосферу.
- Подружитесь с другими семьями, в которых есть маленькие дети.

ПОМОЩЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК В ВОСПИТАНИИ ВНУКОВ

- Психологи уверены в благотворном влиянии бабушек и дедушек на развитие одаренности ребенка. Можно привести много примеров из жизни талантливых людей, где источником вдохновения, энергетической активности, фантазии были бабушки и дедушки. Так что полноценное семейное влияние в совокупности поколений дает потом в жизни свои зримые плоды.
- Однако здесь надо учитывать и другое. Интеллектуально развитой ребенок обычно часто стремится во всем преуспеть. Он старается вызвать наиболее сильный отзыв у взрослых о своих действиях. Вот здесь-то бабушки и дедушки из добрых побуждений, балуя своих внуков, могут восторгаться ими сверх меры, за счет каких-то других полезных навыков и достижений. Поэтому в семье необходимо иметь определенную согласованность в оценках по отношению к ребенку. Ведь оценки для ребенка одновременно и награда, и мерило его самовосприятия и самооценки.
- Вообще, прежде всего, необходимо сесть за стол переговоров и прийти к единогласию по поводу воспитания малыша. Это важно потому, что, если в семье между бабушками — дедушками и мамами — папами нет взаимопонимания, единой стратегии воспитания и договоренности относительно системы запретов и наказаний, то маленькие члены семьи становятся «дирижерами», ловко манипулирующими взрослыми. Так, например, малыш запросто может получить от бабушки то, что мама ему запретила.
- Пусть ваши знания из области современной психологии и медицины, новейшие методы воспитания и развития дополняют бабушкина и дедушкина житейская мудрость и искреннее желание помочь. Такой подход поможет малышу расти спокойным, умным, веселым и благодарным. Если же каждый из участников воспитательного процесса будет настаивать на своем подходе, отличном от других, то малыш может

не разобраться в отношениях взрослых и стать тревожным, легко возбудимым.

- Поэтому помните, что доверительные, дружеские отношения между бабушками, дедушками и родителями — залог успешного развития малыша.
- Итак, что еще могут сделать для малыша ваши родители:
 - заниматься с малышом музыкой, живописью, иностранными языками;
 - рассказывать внукам о своем детстве, друзьях и играх;
 - устроить ребенку незабываемый праздник;
 - научить его выигрывать, проигрывать, уступать и не сдаваться;
 - смастерить кораблик, испечь вкусный пирог;
 - утешить малыша, когда ему кажется, что весь мир против него;
 - мастерски разыгрывать спектакли;
 - подарить желанную игрушку и радоваться этому больше, чем ребенок;
 - заинтересованно слушать все истории малыша;
 - сделать музыку из ничего, например, играя на ложках или карандашах;
 - научить радоваться и прощать;
 - помочь выучить имена членов семьи и узнавать их на фотографии;
 - пускать мыльные пузыри;
 - есть ложкой и вилкой, пить из чашки;
 - научить снимать и надевать носочки;
 - рисовать пальцами;
 - застегивать и расстегивать пуговицы;
 - рассказать, как надо пользоваться расческой, зубной щеткой, щеткой для одежды;
 - научить рассказывать стихи, петь песенки и проговаривать скороговорки.

Полезные подсказки для мамы

- Оставляя ребенка с бабушкой, многие мамы опасаются, что теперь их мама или свекровь будет иметь право активно вмешиваться в жизнь семьи. Однако мудрее выслушивать бабушку и, если ее советы окажутся ценными, воспользоваться ими!
- Случается, что дети, мало общавшиеся с родителями, выше ценят мнение бабушек и дедушек и считают их непререкаемым авторитетом.

А мама с папой становятся для них кем-то наподобие старшего брата и сестры. Придется вам больше времени проводить со своим ребенком, чтобы повысить свой авторитет в его глазах.

- В отличие от няни, бабушки и дедушки не получают зарплату. Будьте благодарными за заботу о вашем ребенке.

НОВОРОЖДЕННЫЙ И СТАРШИЙ РЕБЕНОК

- Когда вы вернетесь из роддома, вам предстоит познакомить старшего ребенка с новорожденным. Лучше, если вы и папа возьмете его за руки и подведете к колыбельке. Разрешите первенцу дотронуться до младенца, дать ему соску, покачать кроватку.

- Помните о том, что не только крохе, но и старшему ребенку необходима ваша любовь и внимание. Вы можете, например, кормить младшего грудью и в это время рассказывать старшему, что точно так же кормили и его, так же сильно любили его и заботились о нем. Если вы хвалите младшего, найдите за что похвалить и старшего! Ласкаете маленького, приласкайте и второго. Тогда у него не будет чувства, что малыш его «затмил».

- У первенца может возникнуть вполне обоснованная ревность. Тогда он будет рассматривать младенца как соперника, может щипать и даже кусать его. Такими приступами злобы он показывает, как сильно недоволен своим «свержением с престола». Вам придется быть начеку. Утешает только то, что злость часто сменяется минутами нежности, сердечности: старший гладит младенца, тихо напевает какую-нибудь мелодию, ласково с ним разговаривает или сосредоточенно рассматривает его.

- Помимо этого, старший ребенок может потребовать, чтобы его носили на руках, дали ему соску, начнет пачкать штанишки, отбирать игрушки у младшего. Не сердитесь, терпеливо объясняйте ему, почему не стоит этого делать.

- Постарайтесь сделать так, чтобы старший ребенок чувствовал себя вашим партнером, помогающим ухаживать за малышом. Тогда в лице старшего ребенка вы приобретете незаменимого помощника, который сам с удовольствием и нежностью будет заниматься младшим братиком или сестричкой.

При этом не следует превращать старшего ребенка в няню. Уход за младенцем — это ваша обязанность, а не старшего ребенка. Пусть он продол-

жает делать то, что делал раньше — убирает на место свои игрушки, складывает вещи.

- Найдите время для личного (вдвоем) общения со старшим ребенком. Это можно сделать, например, во время сна младшего. Почитайте первенцу книжку, поиграйте в игрушки, поинтересуйтесь, как дела в детском саду или школе...
- Ничто не сближает детей лучше, чем совместная игра! Имейте в виду, что если малыши не близнецы, то важно учитывать разницу в их возрасте. Не обещайте первенцу, что как только родится сестричка или братик, они сразу же побегут вместе играть. Объясните ему, что сначала он сможет показывать маленькому свои игрушки, греметь погремушкой, держать ее ближе (дальше) от крохи, водить ею вертикально и горизонтально и т.д. По мере роста младшего ребенка придумывайте новые совместные игры. Например, пусть старший покажет ему, как собирать пирамидку, строить башенки из кубиков, ползти за игрушкой... Объясните первенцу, насколько важна его роль. Скажите, что младший ребенок очень его любит и хочет быть рядом с ним, стремится научиться тому, что так замечательно умеет делать он сам.
- Для того чтобы избежать соперничества между детьми, родителям нужно соблюдать несколько правил:
- Ведите себя справедливо по отношению к каждому ребенку. Нельзя ругать всегда одного и того же только потому, что он старший. Также не стоит за один и тот же поступок одного хвалить, а другого оставлять без внимания.
- Старайтесь, чтобы у каждого малыша были свои игрушки, вещи. Их количество не должно различаться!
- В день рождения одного ребенка дарите подарок и другому.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И РЕБЕНОК

Нужно ли убрать из дома всю живность с рождением ребенка

- Если у вас в доме нет никаких животных, то и не спешите их заводить до тех пор, пока ребенок не подрастет и его организм не окрепнет, т. е. до 3-х лет (при этом ваш малыш не должен страдать от аллергии). Дело в том, что «домашний зверинец» может быть вреден и опасен для крохи. Зачастую домашние любимцы являются переносчиками многих опасных инфекций и могут стать причиной аллергии.