

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	10
Вступление	11
Глава 1.	
БЕРЕМЕННОСТЬ	13
Подготовка к беременности	13
<i>Какие шаги нужно предпринять, чтобы убедиться,</i> <i>что вы полностью готовы к беременности?</i>	13
Начало беременности	15
<i>Как облегчить свое состояние при токсикозе?</i>	17
<i>Как проверить наличие беременности на раннем сроке?</i>	19
Как превратить беременность в праздник	19
<i>Питание</i>	19
<i>Внешний вид</i>	21
<i>Спорт</i>	23
<i>Эмоциональное состояние</i>	25
<i>Мелочи, с которыми беременность станет</i> <i>еще прекраснее.</i>	29
Права беременной	30
<i>Право на трудоустройство</i>	31
<i>Право на прием на работу без испытательного срока</i>	32
<i>Право на трудовую деятельность</i>	32
<i>Право на облегченный труд</i>	35

Право на сокращенный рабочий день	37
Право на посещение врача	38
Право на использование ежегодного отпуска	39
Права, связанные с отдыхом	40
Что делать, если трудовые права нарушаются? Куда обращаться?	41
Право на бесплатное посещение врача, сдачу анализов, процедуры	42
Право на получение бесплатных лекарств и витаминов	48
Право на родовой сертификат	49
Право на бесплатное питание беременных.	51
Право на смену лечащего врача	53
Право на отказ от приема каких-либо препаратов, лекарственных средств и т. д.	54
Право на отказ от платных анализов	55
Право на постановку на учет в ЖК	56
Право на получение обменной карты	57
Право на получение информации о состоянии здоровья	58
Беременность по триместрам	59
Моя беременность двойней	62
Факторы, увеличивающие вероятность беременности двойней.	62
Беременность Лео	65
Подготовка к родам	66
Подготовка сумки в роддом	70
Права беременной по выбору места родов и при родах	72
Стоит ли заключать контракт на роды?	74
Какие есть права у женщины во время родов?	76
Права женщины в самих родах и сразу после них	78
Чем регламентированы данные права?	80
Что делать, если ваши права в родах или после них нарушаются?	81

Глава 2.

РОДЫ	82
Нормальные и преждевременные роды	82
<i>Нормальные роды</i>	82
<i>Преждевременные роды</i>	83
Юридические аспекты при естественных родах и родах посредством операции кесарево сечение	85
<i>Срок беременности для проведения планового КС</i>	89
<i>Подготовка к операции КС согласно приказу Минздрава, упомянутому выше.</i>	89
Мои роды	91
<i>Мои роды после двойняшек</i>	93
Грудное вскармливание.	94
<i>Несколько важных советов, которые помогут наладить, сохранить и улучшить ГВ сразу после рождения ребенка</i>	98
<i>Как правильно прикладывать к груди</i>	99
<i>Мифы о грудном вскармливании</i>	101

Глава 3.

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ МАЛЫША	103
Счастливого материнства. То, к чему сложно быть готовой	103
Основные права мамы в первый месяц жизни ребенка	106
<i>Право матери на получение документов</i>	106
<i>Право матери на указание ФИО отца с ее слов</i>	107
<i>Право на государственные пособия, выплаты и льготы в связи с рождением детей.</i>	107
<i>Право на определение места жительства ребенка</i>	107
<i>Право на исполнение отцом ребенка своих родительских обязанностей</i>	108
<i>Право на бесплатную медицинскую помощь, патронаж новорожденного</i>	108

Оглавление

Документы на ребенка	108
<i>Свидетельство о рождении</i>	108
<i>Регистрация по месту жительства</i>	109
<i>СНИЛС и ИНН</i>	109
<i>Медицинский полис</i>	110
ГВ в первый месяц и первый год жизни малыша	111
Сон	112
<i>Ориентировочные нормы сна и бодрствования детей</i>	114
Вода	118
Нормы развития ребенка, и нужно ли на них ориентироваться	119
<i>Вес девочек</i>	120
<i>Рост девочек</i>	121
<i>Вес мальчиков</i>	123
<i>Рост мальчиков</i>	124
<i>Ориентировочные показатели физического, психозмоционального, умственного развития детей первого года жизни</i>	127
Прививки	130
Прикорм	141
Раннее развитие ребенка: умственное и физическое	152
<i>Тезисы о развивающем уходе от 0 до 4 месяцев</i>	153
<i>Тезисы о развивающем уходе от 4 до 6 месяцев</i>	155
<i>Тезисы о развивающем уходе от 6 месяцев до 1 года</i>	156
Права мамы ребенка первого года жизни	158
<i>Медицинские права</i>	158
<i>Трудовые права</i>	160
<i>Пособие по беременности и родам: размер, срок, порядок оформления, пакет документов</i>	162
<i>Как рассчитать пособие для работающих мам</i>	163
<i>Пособия до 1,5 лет: размер, срок, порядок оформления, пакет документов</i>	173

<i>Президентские выплаты: кому положены, размер, срок, порядок оформления, пакет документов</i>	178
<i>Единовременное пособие: размер, срок, порядок оформления, пакет документов</i>	187
<i>Материнский (семейный) капитал</i>	190
Тайм-менеджмент.	
Как изменится жизнь мамы после рождения малыша	192
Глава 4.	
ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА И ДО 3 ЛЕТ:	
КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС	195
Как организовать свой день	195
Раннее развитие: за и против	198
Детский Сад: за и против	201
Няня	205
Детский сад без очереди и рядом с домом	207
Глава 5.	
ДВОЙНЯШКИ. ПОГОДКИ. ИЗ ДЕКРЕТА В ДЕКРЕТ.	
КАК ОБУСТРОИТЬ ЖИЗНЬ С ДВОЙНЕЙ	216
Как обустроить жизнь с двойней	216
Выплаты при рождении двойняшек или второго ребенка.	
Выплаты от 3 до 7 лет. Особенности назначения выплат	
из декрета в декрет	220
<i>Пособие по беременности и родам</i>	220
<i>Единовременное пособие при рождении ребенка</i>	220
<i>Пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет</i>	221

Оглавление

<i>Президентское пособие, или пособие на первого и второго ребенка, рожденного после 01.01.2018 г.</i>	<i>221</i>
<i>Материнский капитал</i>	<i>222</i>
<i>Пособие на детей от 3 до 7 лет</i>	<i>223</i>
<i>Переход из декрета в декрет: пошаговая инструкция</i>	<i>231</i>
Глава 6.	
КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ	234
Время на себя	234
Не только «мы», но и «я!»	235
Глава 7.	
ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА.	238
Кратко об алиментах	244
Глава 8.	
ОТДЫХ С ДЕТЬМИ.	246
Путешествие с детьми	246
Юридические аспекты отдыха с детьми	250
Глава 9	
РАБОТА & МАТЕРИНСТВО	253
Работа и дети. Удаленка	253
Как не испытывать чувство вины	256

Работа и воспитание	258
Глава 10.	
ОТНОШЕНИЯ С РОДСТВЕННИКАМИ. ВЫСТРАИВАНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ	260
Глава 11.	
КАК ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ? КАК РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ?	263
Воспитание	263
Как правильно общаться с ребенком	265
Заключение	269

БЛАГОДАРНОСТИ

Я бесконечно благодарна своим маленьким деткам, которые пришли в мою жизнь и изменили ее и меня полностью. Благодаря им я стала умнее, сильнее, цельнее и успешнее.

Тигран, Маргарита и Леон — три моих сердечка. И еще одно, которое у меня внутри. Ваша любовь мотивирует меня делать все возможное и невозможное тоже.

Я благодарна своему мужу за неиссякаемую веру в меня и поддержку. Ты никогда не сомневаешься во мне и в том, что у меня что-то получится!

Я также благодарна всем, кто причастен к созданию этой книги:

- нашим родителям за веру в меня,
- моей аудитории за поддержку,
- нянечке Наде за помощь с детьми и мое свободное время,
- моей личной помощнице Оксане за оперативную работу,
- моего коуча за помощь в преодолении внутреннего барьера при создании этой книги,
- мою сестру за поддержку меня всегда и во всем!

И конечно, я благодарна издательству, предложившему создать эту книгу, которая наверняка сделает материнство для тысяч женщин более легким и спокойным.

ВСТУПЛЕНИЕ

Первая беременность застигла меня врасплох.

В одну минуту жизнь полностью изменилась, а я оказалась совсем не готовой к происходящему.

Тысячи вопросов всплывали у меня в голове один за другим.

Что нужно знать о беременности? Что можно есть, а что нельзя? Надо мне теперь отменять занятия в тренажерном зале или нет?

Что будет с моим телом? Как выносить здорового ребенка? И куда идти вставать на учет?

Что делать после рождения детей? Какие права у меня в роддоме?

Какие показания бывают к кесареву сечению?

А-а-а!..

Нужно было искать информацию.

Нужно было ее впитывать, проверять и упорядочивать в своей голове. Что я и делала.

И вот родились мои первые дети — двойняшки. Думаете, после этого у меня стало меньше вопросов?

О нет, не стало.

Я помню первую ночь после родов. И следующую тоже помню. От стресса, неизвестности и многозадачности я не могла спать.

И с каждым днем в первый год жизни детей вопросов и новых задач становилось только больше.

Как найти баланс между материнством и самореализацией? Как улучшить отношения с мужем? Нужно ли кого-то просить помочь или все делать самой?

Я нашла ответы на тысячи вопросов, волнующих каждую настоящую и будущую маму. И все они здесь. В этой самой книге.

Моя беременность, мои роды во второй раз и первый год жизни третьего малыша были кардинально другими. Знания и опыт изменили абсолютно все.

✓ Моя задача – передать эти знания и помочь сделать вашу беременность и материнство спокойными, уверенными и гармоничными.

Глава 1.

БЕРЕМЕННОСТЬ

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Самое основное при планировании беременности — быть уверенной в своем физическом состоянии и здоровье. Именно это даст возможность спокойно выносить ребенка.

Какие шаги нужно предпринять,
чтобы убедиться, что вы
полностью готовы к беременности?

Прежде всего, необходимо посетить гинеколога и пройти полный осмотр. Врач назначит обследование и даст направление на необходимые анализы. В случае если у вас имеются хронические заболевания, посетить профильных специалистов. Обязательна консультация терапевта и стоматолога. Возможно, будет нужна и консультация генетика.

Следующая рекомендация по подготовке к беременности — исключение всех вредных привычек за три месяца до предполагаемого зачатия. В идеале со стороны обоих будущих родителей малыша.

Если есть лишний вес, то по возможности для легкого течения беременности лучше от него избавиться. Правильное питание послужит хорошей базой для подготовки к беременности, поможет сохранить вес в норме и легко восстановиться после родов.

В качестве подготовки к беременности можно принимать фолиевую кислоту.

ВАЖНО!

- ✓ Прием любого препарата необходимо согласовывать с врачом.

Не будет лишним пройти и обследование, которое определит, какие конкретно минералы и витамины нужно употреблять, чтобы нормализовать ваше состояние.

Осмотр желательно пройти и вашему партнеру. Уролог назначит все необходимые анализы, в том числе спермограмму.

Если говорить о личном опыте, то я не готовилась к беременности специальным образом. Поскольку я всегда вела здоровый образ жизни, занималась спортом, питалась преимущественно правильно и не имела вредных привычек, в этом не было необходимости. Если вы следите за здоровьем и бережно относитесь к своему организму

всегда, то пройти обследование можно и после наступления беременности. Особенно, если она была для вас неожиданной.

Следующий этап в подготовке к беременности — изучение специализированной литературы о беременности, вынашивании, родах и воспитании малыша. Будущей маме важно понимать, как поменяются ее тело, состояние и привычки, как подготовиться к родам и как правильно ухаживать за малышом. А также важно узнать, что будет **после**. После рождения малыша. Это может быть книга, курсы или любая другая информация, которая в огромных объемах есть в интернете или на стендах и в брошюрах в женских консультациях. Чем больше будет знаний, тем увереннее вы будете себя чувствовать.

НАЧАЛО БЕРЕМЕННОСТИ

Я помню момент, когда поняла, что беременна во второй раз. Буквально с самого зачатия стало меняться мое тело, общее состояние и ощущения.

В первую беременность двойней все было не так. Я поняла, что беременна, только после задержки. Так произошло из-за отсутствия опыта и знаний.

Из ранних признаков, которых вы можете почувствовать при наступлении беременности, я бы выделила:

- изменение самочувствия и вкусовых предпочтений;
- обострение обоняния;
- увеличение груди и изменение ее чувствительности.