

*Я благодарю моего сына Алекса за
тернистый, но такой интересный
путь к счастливому материнству.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

В современном мире молодая мама — это не просто женщина, которая воспитывает ребенка, кормит его и смотрит, чтобы пальцы в розетку не совал. Сейчас мама — это сверхчеловек, ведь на ней не только малыш и домашние дела, но и зачастую учеба, подработка на фрилансе, походы в спортзал, вдохновение мужа на новые подвиги... И нон-стоп вебинары о том, как играть в квадраты Никитина и космический песок (а то ведь «после трех уже поздно»), как выстроить границы, но при этом не травмировать свою кровиночку, с какого возраста убрать пустышку, чтобы гарантировать малышу голливудскую улыбку. И этот список бесконечен.

Мои хорошие, на ваши хрупкие плечи современным обществом возложено так много ответственности, что мне очень хочется вас по-дружески поддерживать. Не поучать и не говорить, как надо и как правильно, а рассказать, как бывает и как часто происходит на практике, чтобы вы сами смогли принять решение и действовать так, как будет лучше для вас и вашего ребенка. И еще для того, чтобы вы знали: вы не одиноки в своих трудностях.

В свое время мне очень не хватало такой настольной книги мамы, которая бы, словно друг, за ручку провела меня по самым разным сложностям и ситуациям и тихонько сказала: «Не волнуйся, милая, ты справишься! Ты все делаешь правильно, я горжусь тобой».

Я верю и надеюсь, что каждая из вас найдет в ней что-то свое, — то, чего вам сейчас больше всего не хватает:

- Кто-то — порцию здорового пофигизма, чтобы всегда выбирать то, что подходит вам и вашему малышу, слышать себя и свое сердце.
- Кто-то увидит на этих страницах любовь и поддержку. Ведь каждому сверхчеловеку важно знать, что у него все получится, и что он уже — самый лучший родитель для своего ребенка.
- Для других ценны будут знания, которыми я и другие специалисты поделимся с вами щедро и с большим удовольствием.

Пусть решения тех проблем, которые мы здесь затронем, сделают ваш путь легким, пусть они снизят вашу тревогу и принесут уверенность и спокойствие в ваше сердце.

В этой книге вас ждет много практических заданий и упражнений. Переходите к следующей главе только после выполнения задания, чтобы получить максимум пользы от прочтения. Ведь можно изучить несколько десятков книг и просто потратить свое время, никак не применив информацию, а можно из пары изданий взять максимум, что нам и нужно! Можете использовать ее как свою рабочую тетрадь: делать пометки на полях, вести записи и фиксировать свои мысли.

П.С. И да, милая! Ты точно справишься. Иногда будет по-новому, иногда сложно, но из каждой ситуации есть выход. И даже если ты только ждешь появления своего ребенка, — ты уже идеальная мама для него. Запомни и никому не позволяй поколебать эту веру.

ЧАСТЬ 1

БЕРЕМЕННОСТЬ

Глава 1. Если вы только планируете беременность.

Глава 2. Настрой женщины ДО и ПОСЛЕ родов.

Глава 3. Кто такая «идеальная мать»?

Глава 4. Отношения с мужем после появления ребенка.
Как сохранить романтику?

Глава 5. Список дел «для души» будущей мамы.

Глава 6. Любовь и забота о теле.

Глава 7. Совместный или отдельный сон.

Глава 8. Какую кроватку выбрать?

Глава 9. С пустышкой или без?

Глава 10. Польза и вред мягких бортиков.

Глава 11. Правильная организация спального места для снижения риска СВДС.

Глава 12. Зонирование в квартире.

Глава 13. Бесплезные покупки для ребенка.

Глава 14. Грудное вскармливание. Как помочь лактации?

Глава 15. Собираем сумку в роддом.

Глава 16. Как подготовить старшего ребенка к появлению младенца.

Глава 17. Лайфхаки для будущей мамы.

Глава 18. Настраиваемся на легкие роды.

Глава 19. Аффирмации для мамы.

ГЛАВА 1

ЕСЛИ ВЫ ТОЛЬКО ПЛАНИРУЕТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ

В современном кинематографе часто встречаются эпизоды, где женщина бежит с календариком за мужчиной, или очень переживает, когда же появятся заветные две полоски на тесте. Беременность, как назло, не наступает, и девушка ставит другие аспекты своей жизни на паузу, еще больше сил направляя на планирование ребенка.

В этой главе мне хочется поделиться с вами другим настроением на это удивительное приключение в жизни каждой женщины.

Перед планированием своей беременности (это было еще в США), пройдя необходимых врачей и обследования, я поняла, что не хочу сильно привязываться к календарикам и приложениям, не буду бегать за мужем. Мне было комфортнее максимально довериться миру и просто жить, а ребенок пусть придет ко мне тогда, когда он и я будем готовы к этой встрече. В этой книге вообще будет много о доверии и принятии происходящего, об уме-

нии видеть позитивные стороны в каждом аспекте беременности и материнства.

Моей «половине» я тогда сказала: «Давай представим, что у нас с тобой медовый месяц. Будем просто жить, ходить в кино, гулять, заниматься любовью. Когда это случится — тогда и хорошо». Мы действительно продолжили вести свою привычную жизнь: съездили на свадьбу родственников на юг Флориды, я продолжала заниматься пилоном, потом мы уехали на пару недель в Израиль. Я знала, что здорова, поэтому просто занималась своими обычными делами. И знаете, что самое прекрасное в этой ситуации? Во-первых, беременность наступила очень быстро и легко. Я не ждала ничего специально, эта новость просто пришла и изменила мою жизнь. А во-вторых, (и это самое главное) в моих воспоминаниях это время до сих пор остается очень счастливым периодом — без нервов, стресса и подсчетов.

Для тех, кто еще очень ждет заветных двух полосок, я подготовила ряд советов, как переключиться с ожидания на свою жизнь сейчас. Живите, получайте удовольствие и радуйтесь каждому новому дню, тогда все будет получаться легко и просто!

1. Объявите медовый месяц со своим партнером — романтические ужины, свидания, танцы и прогулки под луной. Если вы давно вместе, прекрасно: освежите ваши отношения, узнайте друг друга еще лучше (в конце главы вы найдете 50 вопросов для вдохновения). Пофантазируйте, как бы вам хотелось провести время вдвоем, что попробовать в постели и за ее пределами.
2. Любите и балуйте себя уже сейчас. Женщина, которая светится счастьем, изнутри, излучает невероятную энергию. На нее обращают внимание, говорят ей комплименты, у нее все получается легко и просто. Как побаловать себя? Наряджайтесь, надевайте красивое белье, купите новую бижутерию или платье. Станьте притягательной для самой себя.
3. Делайте выбор в пользу своего здоровья — физического и эмоционального. Выбирайте пищу, которая полезна для вас и вкус которой нравится, не забывайте про витамины (обговорив сначала это с вашим врачом), отдыхайте и пейте больше жидкости. Заботьтесь о своем теле и душе.

4. Отдавайте предпочтение тому, что поднимает вам настроение, — приятное время с подругами, интересный фильм или книга, вкусный ужин с любимым. Когда вы радуетесь и счастливы уже сегодня, не привязываясь ни к каким условиям, вы получаете желаемое легко и без усилий.
5. Включите в свою жизнь физическую активность: пешие прогулки или бег по набережной, йога, тренировки с тренером в зале, танцы — все, что доставляет вам удовольствие!
6. Добавьте творчество — рисование, вокал, вышивание крестиком или кулинарные уроки, мастер-классы по изготовлению украшений. Когда вы что-то создаете, то налаживаете контакт со своим внутренним ребенком, отключаете голову и пребываете даже в некотором медитативном состоянии. Время будто замирает, не имеет значения ни настоящее, ни будущее, важно только то, что происходит сейчас.
7. Если вам очень хочется провести время с младенцем на руках, предложите помощь подруге с ее малышом! Нет, я серьезно. Во-первых, скорее всего, ваша приятельница не откажется от пары свободных рук, а вы сможете вдоволь насладиться временем с ребенком.

Путь к материнству начинается не с беременности, а с того, с какими мыслями и чувствами вы пригласили малыша в вашу жизнь. Согласны? Однако про медицинские аспекты планирования забывать тоже не стоит. Несмотря на свой позитивный настрой, я все-таки записалась на прием к врачу-гинекологу и сдала необходимые анализы (список обязательных анализов во время беременности — в Приложении в конце книги).

- На этапе планирования беременности рекомендуется принимать фолиевую кислоту и другие витамины в случае их дефицита (есть также специальные мультивитаминные комплексы). Также необходимо сдать кровь, узнать свою группу и резус-фактор, наличие антител к инфекциям (краснухе, герпесу, цитомегаловирусу, токсоплазмозу плюс к ВИЧ, сифилису, гепатиту В и С) и убедиться в отсутствии половых инфекций.

В этой книге вы найдете не только советы и опыт (мой и моих клиентов), рассуждения про «поточный поток» и доверие, но и рекомендации врачей доказательной медицины, чтобы ваш путь был легким и счастливым.

Чек-лист планирующих беременность:

- *Регулярная половая жизнь, профилактика инфекций, планирование способа контрацепции.*
- *Правильное питание, питьевой режим, стремление к вашему идеальному весу.*
- *Умеренная физическая нагрузка.*
- *Режим сна и отдыха.*
- *Оценка уровня стресса / смена работы в случае необходимости.*
- *Ежегодная диспансеризация.*
- *Прием витаминов с фолиевой кислотой.*
- *Уменьшение / полный отказ от употребления алкоголя, никотина, кофеина и лекарственных препаратов.*
- *Знание семейной истории, генетическое консультирование.*
- *Поддержание психического здоровья.*
- *Планирование семейного бюджета.*
- *Отношения с партнером/поддержка.*
- *Выбор медицинского сопровождения.*

Рекомендации по подготовке и планированию беременности от врача акушера-гинеколога Л.Н.Красильниковой, руководителя

Центра подготовки к здоровым родам клинического госпиталя MD GROUP, ГК «Мать и дитя»:

Прегавидарная подготовка, то есть планирование беременности. Это важно для обоих партнеров. Как известно, профилактика всегда дешевле лечения. Поэтому, если вы хотя бы теоретически допускаете наступление беременности, то важно регулярно посещать врачей-специалистов. Для женщины — акушера-гинеколога, для мужчины — андролога-уролога. Плюс ежегодный осмотр терапевта / семейного врача, стоматолога, стандартные анализы крови и мочи для своевременного выявления дефицита витаминов и воспалительных процессов. Заранее спланируйте вакцинацию. Например, прививка от краснухи, сделанная за 3 месяца до планирования беременности, поможет избежать нежелательных последствий болезни во время беременности. Также женщинам, планирующим стать мамами, важно регулярно принимать витамины с фолиевой кислотой. А здоровый образ жизни, правильное питание и регулярные физические упражнения помогут всей семье быть здоровее. Но! Не стоит откладывать надолго визит к врачу, если вы пытаетесь забеременеть в течение 1 года, а беременность не наступает.

Образ жизни. При наступлении беременности не стоит сразу резко менять свой образ жизни: бросать спорт, отказываться от отпуска, уходить с работы. Организм сам подскажет, как вам лучше провести это время ожидания. Но стоит потратить время на организацию своего питания, режима сна и отдыха, прислушиваться к своим внутренним желаниям. Далеко не всем состояние беременности доставляет удовольствие — боли, изжога, слабость, токсикоз, частые походы в туалет могут утомлять. Но именно сейчас вы закладываете здоровье вашего будущего ребенка. Обсудите с врачом питание и питьевой режим (давно ушло в прошлое пожелание «есть за двоих» и «не прибавлять больше 10 кг за беременность» — все очень индивидуально). Важна

и умеренная физическая нагрузка (также обсуждается индивидуально с врачом), различные косметические процедуры, психологическая поддержка. И конечно же, мы рекомендуем отказаться от алкоголя и курения во время беременности.

Наблюдение беременности. Очень важно, хотя иногда и очень сложно, избегать стрессов во время беременности. Для этого важно найти врача/роддом, где вам будет комфортно вести беременность и роды. И это не обязательно должно стоить много денег. Ищите своих людей, не терпите запугивания и ненужных анализов (список обязательных анализов – в Приложении в конце книги). Не стесняйтесь получать второе и даже третье мнение в спорных ситуациях, задавайте вопросы. Если ваша беременность протекает с осложнениями, ищите специалистов, которые помогут именно вам.

Современные возможности. Современным женщинам повезло чуть больше – у них есть ультразвуковое исследование для своевременной диагностики, аппараты для домашнего мониторинга за состоянием ребенка, анализы для раннего выявления дефицитов витаминов и генетических предрасположенностей, компрессионный трикотаж и бандаж для профилактики варикозной болезни и болей в спине, остеопатия, массаж и тейпирование для снятия различных болей, а также упражнения для поддержания мышц тазового дна. Надо пользоваться благами для поддержания вашего комфорта и благополучия.

Лекарства. Не увлекайтесь витаминами и лекарствами без назначения врача во время беременности. Но и не стоит считать, что только питанием можно скорректировать те или иные дефициты, изменить анализы в лучшую сторону. Беременность – это огромная нагрузка на организм, она может выявить очень тонкие места и хронические заболевания. Командная работа с вашим врачом поможет организму пережить беременность.

• **Мифы и приметы.** Не все приметы одинаково полезны. Вокруг беременности много мифов с древней историей. Далеко не все они имеют медицинское обоснование. Поэтому не будет вреда, если вы сходите на стрижку или окрашивание волос, ведь смотреть на красивое полезно не только беременным. Шить и вышивать часто доставляет женщинам удовольствие, а вот в запрете на поднятие рук и посещение бани есть свои плюсы с точки зрения традиционной медицины. Уточните у вашего врача, а точно ли рассказанное подружкой верно.

Если я вас убедила и к медовому месяцу вы готовы, самое время перейти к упражнению «50 вопросов для пар» от компании Soft Teco Team. Определите время вечером или утром в выходной, когда вам не нужно никуда спешить, устройтесь с вашим партнером поудобнее напротив друг друга с травяным чаем или бокалом вина. Вы можете заранее распечатать эти вопросы, вырезать, разложить листочки перед собой и вытягивать по очереди, задавая вопрос.

Объявляю медовый месяц открытым!

50 вопросов для пар

1	Что в наших отношениях доставляет тебе больше всего удовольствия?
2	Есть ли у тебя тайные амбиции? Какие?
3	Что тебя сегодня рассмешило?
4	Если бы можно было провести год жизни в любом месте, то в каком?
5	Каким было твое лучшее решение за год?
6	Что главное обо мне тебе стало ясно за время наших отношений?

Часть I. Беременность

7	Что ты получаешь из наших отношений такого, чего не можешь получить в одиночку?
8	Какая книга за последний год повлияла на тебя?
9	Назови одну маленькую вещь, которую я могу делать каждый день, чтобы радовать тебя?
10	Какая твоя самая большая мечта?
11	Есть ли у тебя какая-то проблема, о важности которой я не догадываюсь?
12	Что такое для тебя деньги? Сколько бы тебе хотелось зарабатывать?
13	Есть что-то, чему ты хочешь у меня научиться?
14	Как бы ты описал(а) себя в трех прилагательных?
15	Есть что-то, что ты хотел(а) бы делать вместе со мной, но мы этого не делаем?
16	Продолжи фразу: «Моя мама — ...».
17	Если можно было бы избавиться от одной привычки, то от какой?
18	Как начинается твое идеальное утро?
19	Что ты больше всего ценишь во мне (духовно, интеллектуально, физически)?
20	Что лучше: быть самым веселым или самым умным человеком?
21	Чем ты гордишься больше всего к этому моменту?

22	На каком инструменте ты хотел(а) бы научиться играть?
23	В каких трех вещах мы с тобой похожи?
24	Как тебя лучше всего поддержать, когда тебе грустно?
25	Если бы о твоей жизни снимали фильм, то какого бы он был жанра?
26	В чем тебе хотелось бы стать более уверенным(ой)?
27	Какой день со мной был самым счастливым за год?
28	Продолжи фразу: «Любовь — это ...».
29	Как решались конфликты в твоей семье? Был ли это эффективный способ?
30	Какое событие развернуло твою жизнь на 180 градусов?
31	Какие вещи ты любишь делать со мной больше всего?
32	О какой детской травме тебе сложнее всего говорить?
33	Кого ты считаешь своим лучшим другом? Почему?
34	Какого человека, которого больше нет в твоей жизни, ты хотел(а) бы вернуть?
35	Продолжи фразу: «Больше всего в этой жизни я верю в ...».
36	Какой человек выводит тебя из равновесия?
37	Какая песня моментально поднимает тебе настроение?

Часть I. Беременность

38	О чем ты подумал(а), проснувшись сегодня утром?
39	Какие три главных удовольствия есть в твоей жизни?
40	Продолжи фразу: «Со мной лучше не шутить о ...».
41	Тебе хотелось бы обсудить наши обязанности, связанные с домашним бытом?
42	Продолжи фразу: «Мой папа — ...».
43	Ты называешь что-то ошибками? Если да, то какая твоя последняя ошибка?
44	Был ли в этом году день, после которого можно сказать: «Так здорово, что теперь можно уже и умирать»?
45	Что ты думаешь о распределении бюджета в нашей паре? Стоит ли что-то изменить?
46	Если можно было бы изменить что-то в отношении родителей к тебе в детстве, что бы это было?
47	Волнуют ли тебя экологические проблемы? Если да, то какие?
48	Какой человек сыграл важную роль в твоей жизни?
49	Продолжи фразу: «Лучший подарок для меня — это ...».
50	Тебя пугает старость? Что именно?

ГЛАВА 2

НАСТРОЙ ЖЕНЩИНЫ ДО И ПОСЛЕ РОДОВ

Когда я ждала ребенка, у меня состоялся разговор с подругой, которой очень сложно давалось воспитание дочки 2,5 лет. Она казалась уставшей, выгоревшей эмоционально и беспомощной. В сердцах она сказала: «Материнство — это не просто красивые картинки в соцсетях. Да и вообще, я так устала от того, что по 100 раз за день чувствую себя плохой матерью».

Знаете, что поразительно для меня сейчас? Тогда я не могла понять, как это. Мне казалось, что она просто устала / плохо умеет планировать свое время! И да, мне казалось, что она сама в этом виновата, а у меня все будет по-другому.

Я представляла, что буду все успевать, у меня — идеальный порядок дома, укладка, три блюда на выбор на обед, а еще счастливый и хорошо спящий малыш. По факту я оказалась мамой, которая ходила в душ не каждый день в первые пару месяцев после рождения ребенка, только к 16 часам вспоминала, что толком ничего не ела и не пила. Да, меня расстраивало

то, что я не успевала отдохнуть, я больше не принадлежала себе, но больше всего меня злило и погружало в депрессию несоответствие картинки в моей голове до родов и того, что в итоге получилось.

Часто еще в период беременности мы все планируем: какой будет ребенок, какой у него будет цвет глаз, какой темперамент. И представляем, что это непременно будет спокойный, улыбочивый ангел. В таком случае, столкнувшись с коликами и бессонными ночами, мы впадаем в ужас, нам хочется сказать: «Секундочку! Я вообще-то другое заказывала!» Мы планируем все до мелочей, чтобы предостеречь себя, чтобы избежать неприятностей и опасности, но получается, что сами погружаем себя в уныние, если эти планы не сбываются... Как же тогда быть и что делать?

Мой главный совет — не планировать все до мелочей. Особенно в тех сферах, которые мы проконтролировать не можем. В этой книге мы обязательно обсудим процесс подготовки, который очень важен, чему действительно стоит уделить внимание. Но есть огромное количество аспектов, которые нам неподвластны, сколько бы мы книг ни прочитали, сколько бы вебинаров ни прослушали:

- *темперамент малыша;*
- *то, как он будет спать и бодрствовать;*
- *будут ли у него колики и вечерний плач;*
- *будет ли он ручным или будет спокойно себя чувствовать и вне ваших объятий;*
- *иногда даже не от нас зависит, будет ли малыш на ГВ или придется перейти на смесь (можно приложить усилия, если для вас тип вскармливания важен, но не всегда на 100% это подвластно женщине).*

Что вы можете сделать в период беременности, чтобы помочь себе поддержать «правильный» настрой?

- *Больше отдыхайте и получайте удовольствие, проживите вашу беременность так, чтобы остались самые теплые и приятные воспоминания.*
- *Питайтесь здоровой и вкусной пищей — пусть еда будет в удовольствие! Так вы поддержите свой иммунитет и поднимете себе настроение.*
- *Выделите в своем графике время на отдых — чтение книг и покупка приданого для младенца крайне важны, но хорошо бы регулярно подпитывать себя энергией и отдыхать как душой, так и телом.*
- *Высыпайтесь! И нет, не потому, что «потом ребенок не даст выспаться». А просто потому, что здоровый сон укрепляет наш иммунитет, дает силы проводить день так, как нам нравится.*
- *Найдите свои «островки ресурса» — те активности, занимаясь которыми, вы теряете счет времени. Возможно, это будет что-то творческое: вязание, рисование, роспись, шитье. У меня до сих пор есть картина с последнего месяца моей беременности, на которой изображено маковое поле и подпись «Мария и Алекс».*
- *Одевайтесь так, как вам нравится, чтобы вы нравились себе в зеркале. Женщине, особенно когда она так эмоциональна и ранима, очень важно чувствовать себя красивой. Радуйте себя нарядами, новыми аксессуарами. И это не только про одежду для беременных — есть такие модели платьев и костюмы, которые будут чудесно на вас сидеть, даже если они не из специализированного отдела. Я помню, как старалась за чем-то сэкономить, покупала поменьше одежды в период беременности, а зря. Это ощущение, когда ты чувствуешь себя неотразимой, необычайно важно.*

- *Сфокусируйтесь на важном и не пытайтесь объять необъятное. Невозможно прочитать все 150 книг о детях, материнстве и родах. Возьмите те, которые действительно вам интересны, которые порекомендовали друзья и знакомые, мнению которых вы доверяете. Своим списком фаворитов я тоже обязательно поделюсь.*

И пообещайте себе прямо сейчас: что бы ни происходило, вы будете продолжать заботиться о себе. Даже если речь о 30–40 минутах на себя в первые месяцы, — ими нельзя пренебрегать. Речь не про эгоизм и тотальный фокус на себе, а про заботу о своем ребенке и семье в целом.

Мама — это тот человек в жизни ребенка, который любит и принимает его безусловно, во всех ситуациях. А такое глубокое чувство требует колоссальной энергии и сил, поэтому так важно ее постоянно поддерживать и восполнять в себе. Нельзя налить другому из пустого сосуда, поэтому заведите себе привычку — заботиться о своем состоянии. Обязательно придерживайтесь этого правила и после родов!

ГЛАВА 3

КТО ТАКАЯ «ИДЕАЛЬНАЯ МАТЬ»?

На одном из моих практических занятий по психологии специалист, разговаривая с молодой женщиной после родов, попросила ее описать образ идеальной матери. Картина получилась очень впечатляющая, но, как заметила специалист, и клиентка с ней согласилась, — неживая, искусственная. Тот образ, который мы так часто рисуем у себя в голове, — женщина, которая одной рукой печет вишневые пироги, а другой укачивает ребенка, — его просто не существует, он разбивается о реалии нашей жизни. Ведь любая мама — это прежде всего человек, хрупкая женщина, которая и устает, и грустит, а иногда ей просто не хочется заниматься домом и ребенком, и это нормально.

Все идеальное может очень красиво выглядеть, заставляя нас грезить о чем-то таком же, но быть совершенно пустым и безжизненным. А какое материнство вы хотите: счастливое или идеальное, как на картинках в Pinterest?

Представьте себе две семьи. В одной — мама находит время на себя и на мужа, поэтому она спокойно принимает капризы детей, растущий новый зуб у малыша и то, что он чаще просыпается ночью. Она не боится совершать «ошибки», она знает, что их можно исправить. Все, чего она хочет, — давать ребенку любовь, без жертв, не теряя при этом саму себя.

У другой мамы все стерильно, игрушки только из экоматериалов. Она услышала, что нельзя «сюсюкаться» с ребенком, а то речь будет плохо развиваться, у нее все по графику и нет времени на мужа и друзей, ведь она нужна ребенку! У нее последние модели всех развивашек, список вебинаров для просмотра, лекций психологов по воспитанию детей. Она — идеальная мама, но взгляд серьезный и потухший...

Известный английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникот, который посвятил свою жизнь в том числе изучению отношений матери и ребенка, в свое время ввел понятие «достаточно хорошая мать». Мне кажется, в наш век всего идеального (мода на тела с обложки, правильные черты лица и на «успешный успех») каждой женщине очень важно услышать, как же доктор Винникот характеризует эту мать, какая она и как взаимодействует с ребенком, чтобы ничем его не обделить и сохранить любовь и привязанность на долгие годы.

Портрет реальной, но при этом хорошей мамы:

1. *Женщина чисто физически присутствует в жизни ребенка* — она его не бросила в роддоме, не отдала на воспитание бабушкам и дедушкам, не сбежала в закат с каким-то накачанным незнакомцем, оставив кроху отцу.
2. *В большинстве случаев хорошая мать умеет справляться со своей тревогой и принимает разные чувства ребенка.* И это не про то, что эта wonder woman никогда на ребенка не злится или любит его без памяти каждую секунду своей жизни. Просто, когда ребенок капризничает или ему больно, в 80% случаев она делает скидку на его возраст, жалеет, объясняет, подбадривает. И если мама понимает, что сейчас она сама на пределе и не может что-то принять, она попросит бабушку присмотреть за крохой или (о ужас!) включит ему мультфильм на 15 минут, чтобы за это время попить чай и прийти в себя.

3. **Женщина ошибается и спокойно к этому относится.** Иногда она не угадывает, чего там хочет ребенок на этот раз, не всегда ему это дает. Через такие материнские ошибки ребенок учится и развивается, представляете?! Например, мама, которая предугадывает все желания ребенка, тормозит его коммуникативные навыки: а зачем ему говорить, если родители все наперед ему дают. А в той семье, где ребенку все и всегда можно, он не сталкивается с границами других людей, что хуже — не встречается со своими негативными эмоциями, такими как злость, фрустрация, грусть. А ведь с мамой куда безопаснее и не так страшно проживать эти чувства, ведь именно мама — самый любящий и заботливый взрослый. Этот пункт не к тому, чтобы вы, видя, что ребенок хочет пить, намеренно ему не давали:)
4. **У хорошей матери есть еще и своя взрослая жизнь, помимо общения с ребенком!** Выходы с подружкой в кофейню, на маникюр, свидание с мужем, общение с коллегами (если женщина работает) — это не про эгоизм, а про заботу мамы о своем эмоциональном состоянии. Если она на 100% ушла в материнство: 1) велик риск потерять себя и свою жизнь, полностью растворившись в малыше, а это приведет к большой трагедии, когда ребенок подрастет, — женщина обнаружит, что годы прошли, а она ничего для себя и не делала; 2) слишком большая нагрузка на ребенка, навешивание на него в дальнейшем чувства вины («Да я ради тебя ночей не спала, а ты...!») и ответственности за свою нереализованность плюс искусственные задержки развития — ведь ей нужно привязать кроху к себе, чтобы чувствовать себя нужной и важной.
5. **А еще достаточно хорошая мать понимает свои чувства.** Например, она признает, что безумно устала, поэтому злится, не бежит и не блокирует в себе негативные эмоции. Она знает, что она — живой человек, и ее раздражение на ребенка не делает ее какой-то не такой. Просто малыш приболел, она не спала всю ночь, но это временно, ведь сегодня она ляжет спать пораньше, и день сложится иначе.

И это все — прямо-таки противоположность идеальности! Тут нет ни слова о том, чтобы кормить только грудью или держать малыша на руках во время сна (или наоборот — не приучить к рукам ни в коем случае!). Понимаете? Список-то короткий:

- не забывать заботиться о себе;
- не стремиться к заоблачным идеалам;
- прощать себе ошибки и стараться в другой раз сделать иначе.

У двух историй про разных мам может быть множество вариаций, но смысл один: эмоционально живая мама — теплая, улыбчивая, а иногда грустная и в плохом настроении — научит своего ребенка гораздо большему. Она научит его выбирать себя, прислушиваться к своим ощущениям и желаниям, спонтанности и гибкости (ведь жизнь только по правилам лишает нас ценного навыка адаптироваться к новым, неожиданным для нас поворотам). Она научит его честно проживать свои эмоции, не блокируя их, а еще на своем примере покажет ему, как быть счастливым.

Я подготовила для вас заповеди хорошей мамы! Прочитайте их вслух и, если нужно, возвращайтесь к ним периодически, чтобы снизить тревожность и укрепить внутреннюю опору.

Заповеди хорошей мамы

1. Я уже хорошая мама. Да, я — самая лучшая мама для своего ребенка.
2. Иногда мой ребенок плачет. И это нормально, потому что он маленький и очень эмоционально переживает все события.
3. Бывает, что я не понимаю, чего он хочет, не знаю, как лучше поступить. Я не виню себя, потому что я не могу знать всего.
4. В течение дня я совершаю «ошибки», и в этом нет ничего страшного. Своими ошибками и спокойным отношением к ним я учу моего ребенка быть смелым, не бояться пробовать новое. Мастерство приходит с опытом.
5. Иногда я грущу и злюсь. Это нормально и лишь доказывает, что я — живая.
6. Я учусь проживать свои чувства экологично: когда я злюсь, то говорю об этом, не стесняясь, могу потопать ногами и нахмуриться. Так я показываю своему ребенку свои границы, учу его, как можно справляться со своими чувствами.

7. У меня свои, комфортные для меня правила, и они могут не совпадать с правилами других людей. Это нормально, потому что я выбираю свой комфорт и себя, чтобы быть счастливой и научить этому своего ребенка.
8. Мои правила могут меняться со временем. Иногда моему малышу придется учиться этим изменениям — так я учу его быть более гибким и подстраиваться под новые жизненные обстоятельства.
9. Я выделяю время для себя и общения с другими людьми. При этом я продолжаю быть хорошей мамой. Так я даю крохе выстраивать эмоциональный контакт с другими близкими взрослыми плюс забочусь о своем эмоциональном здоровье.
10. Иногда я устаю от своего ребенка и хочу побыть одна, но это не значит, что со мной или с ним что-то не так, что я его не люблю. Много сил и времени я уделяю материнству, а от любой активности нужен отдых. Даже в минуты усталости я продолжаю быть хорошей мамой для своего ребенка и любить его.

И помните — сделанное всегда лучше идеального! Ошибки для молодой мамы — дело неизбежное, они нормальны. Можно ничего не делать и фантазировать об идеальных словах и поступках несуществующей призрачной женщины, а можно ухаживать за ребенком пусть не профессионально, не так «идеально», как няни с многолетним опытом, но делать это от всей души и с заботой о своем ребенке. А, как известно, чем больше практики — тем лучше результат.

ГЛАВА 4

ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ ПОСЛЕ ПОЯВЛЕНИЯ РЕБЕНКА. КАК СОХРАНИТЬ РОМАНТИКУ?

Время ожидания первенца, как правило, словно еще один медовый месяц — пара строит планы, совершает покупки, выбирает имя для крохи, мечтает, представляет, каким он будет. Все эти приятные хлопоты часто погружают влюбленных в очень приятное медитативное состояние. Психологи отмечают, что для этого периода характерен расцвет романтических настроений мужчины и женщины.

Когда после родов новоиспеченные родители получают ребенка, кричащего по 2 часа по вечерам, они часто теряются, возникает разочарование и злость по отношению друг к другу. В такие минуты может показаться, что так будет всегда, но это не так. Про колики и про то, что делать, чтобы успокоить младенца, мы поговорим в следующей части книги. Эту же главу мне хочется посвятить некоторым принципам отношений в паре, которые помогут вам преодолеть любые сложности и сохранить ваши чувства несмотря на колики, зубы, скачки роста и многое другое. Просто помните о том,

что, если у вас есть любовь и желание быть вместе, вы со всем справитесь! И большое количество семей с детьми тому подтверждение. Все возможно.

Почему же так происходит, что период после родов иногда становится испытанием для пары?

Когда влюбленные вместе — вдвоем ходят на свидания, организуют свой быт, ездят в отпуск, даже когда планируют стать родителями, — они находятся на стадии диады (их только двое). Даже совместный ремонт (несмотря на шутки и поговорки) не так «страшен», как появление ребенка, ведь в этот период в их отношениях появляется третий. После родов меняется сама структура семьи и происходит маленькая революция, изменение ролей партнеров: теперь они не просто мужчина и женщина, но еще и родители.

Что характерно для этого периода?

1. Возникает прочная конструкция «мать — дитя»: грудное вскармливание, совместный сон, острая реакция на плач младенца — сама природа так устроила, чтобы только что родившие женщины словно невидимой нитью, я бы даже сказала канатом, были привязаны к своему сокровищу. В этом помогает и то, как устроен сам малыш: беспомощный и беззащитный, с пьянящим запахом от макушки и маленькими пяточками, которые хочется бесконечно целовать. Это нужно для выживания ребенка, чтобы мать не бросила его и не забыла, чтобы мы, люди, не вымерли и продолжали свое существование.
2. Из-за такой тесной связи любимой с новорожденным мужчина часто отходит на второй план, эмоциональная связь женщины с ним становится менее крепкой. Спойлер: она восстанавливается! Иногда мужа переезжают спать на диван, жизнь некогда горячей парочки в корне меняется: теперь они не просто влюбленные, а семья.
3. Женщины часто сталкиваются с тем, что мужчины помогают меньше, чем они рисовали в своих мечтах, будучи беременными, что играют они с меньшим энтузиазмом и не так искусно держат кроху на руках.
4. Порой из-за разницы в том, как воспитывали вас в родительской семье, возникают первые конфликты — куда поставить кровать, кто встает ночью к ребенку, ставить ли прививки, брать ли малыша на ручки по первому зову.

Несмотря на весь описанный мною выше «ужас» (не побоюсь этого слова), есть способы смягчить этот период и сделать его менее травматичным для всех участников процесса. Ведь ребенок переживает свой кризис новорожденности, а пара на полном ходу сразу на практике познает новую для себя роль родителей!

Как еще в период беременности можно подготовиться к этому кризису:

- Просто знайте, что он есть, что с ним сталкивается огромное количество новоиспеченных мам и пап. Это нормально! Иногда женщине кажется, что любовь прошла, что чувства к мужчине угасли, но это не так. Матушка-природа заставляет вас испытывать такую невероятную любовь к своему чаду, чтобы вы его не бросили, поэтому на этом фоне чувства к вашему избраннику просто меркнут, не выдерживая такой конкуренции. Но это не навсегда.
- Расскажите об этом кризисе своему супругу, пусть он тоже знает, что так может быть. Я ни в коем случае не хочу вас программировать на семейные сложности. Просто, когда мы понимаем, что «это период такой», в моменте нам бывает легче его пережить и с ним справиться.
- Еще в период беременности возьмите себе за правило — одно СВИДАНИЕ в неделю. Прогуляться за ручку в парке, провести ночь в отеле, встретить вместе закат на крыше, сходить на парный массаж! Что угодно — все ограничивается только вашей фантазией и бюджетом, который вы готовы на это заложить. ВАЖНО: обсудите, кто будет находиться с ребенком (бабушка, нянечка, соседка), когда вы будете уезжать на свидание после родов. Для такого свидания есть правило: ни слова о малыше. В эти 2–4 часа вы не родители, а мужчина и женщина. Никаких обсуждений того, что кто-то не так укачивает ребенка. Вы выясните это после!
- Найдите заранее помощницу по хозяйству или няню. Я не шучу! Иногда после родов бывает не до собеседований и встреч с кандидатами. Выберите 2–3 людей минимум, кому вы смогли бы доверить малыша. Быть может, ваш ребенок окажется ангелом, который будет спать как младенец. А что, если нет? Тогда вам очень пригодится помощь. Обсудите заранее с мужем бюджет — сколько вы готовы выделять еже-

месячно на такого помощника. Если есть бабушки под боком, то вы — счастливики! Обсудите с бабушками, когда (в какие дни и часы) они смогут приходить к вам. Сделайте это хотя бы для своего спокойствия.

- Пообещайте друг другу не закрываться и не замалчивать обиды. Не ложитесь спать в плохом настроении. Говорите друг с другом! Если копить обиды в себе и натягивать улыбку, то есть риск в один «прекрасный» день сорваться и наговорить лишнего — даже того, чего вы и не думаете.
- Сделайте упражнение «5 языков любви»: пройдитесь по пяти сферам с блокнотом и ручкой, с вопросом «что для тебя важно?» и «чего бы тебе хотелось?» Наши способы показать любовь — это комплименты (слова поощрения), время, подарки, помощь и прикосновения! Например, вы говорите: «Дорогой, чего тебе не хватает рядом со мной? Что бы ты хотел изменить?» Возможно, он скажет, что иногда хотел бы, чтобы вы ходили с ним на хоккей. А вы сами что думаете? Может, вам хочется проводить больше времени вместе в выходные? В этом упражнении порой вскрывается очень много интересного и неожиданного! Плюс когда вы говорите обо всем открыто, без обвинений и претензий, вы лучше понимаете потребности друг друга.
- Совместные трапезы без телефонов, телевизоров и вот этого вот «мне сейчас некогда» — самый доступный и простой способ поддерживать чувство общности между вами. Завтракайте и ужинайте вместе. Может быть, ваш мужчина будет помогать вам утром с завтраком, а вы будете ждать его с ужином по вечерам. Самое грустное зрелище — это когда мужчина и женщина, которые вроде находятся вместе, даже в ресторане погружены каждый в свой телефон. Когда вы вместе — **БУДЬТЕ** вместе, не исчезайте в виртуальной реальности.

Это не говорит о том, что у вас не должно быть ссор или сложных периодов.

Смысл не в том, чтобы натягивать улыбочку и предавать себя, а в том, чтобы заботиться о ваших чувствах и отношениях, быть чуткими друг к другу и стараться решать проблемы и сложности по-взрослому.

Ниже я подготовила для вас идеи для свиданий. Надеюсь, они вас вдохновят и помогут укорениться правилу «одно свидание в неделю» в вашей жизни!

Идеи для свиданий

1. Приготовьте вместе или друг для друга свои фирменные блюда.
2. Посетите кафе с настольными играми и поиграйте.
3. Сходите вместе на урок лепки из глины.
4. Купите билеты в кино на ряд для поцелуев.
5. Найдите новое уютное кафе и пообщайтесь за чашкой кофе.
6. Поиграйте в бильярд в местном баре (если вы не умеете играть — даже лучше, попросите супруга вас научить).
7. Напишите список дел, которые вы хотите успеть сделать за свою жизнь, и поделитесь им друг с другом.
8. Сделайте друг другу массаж.
9. Проведите одну ночь в отеле (пусть даже вы находитесь в своем родном городе).
10. Съездите на пруд и покидайте камушки в воду или порыбачьте.
11. Напишите друг другу письма о том, что вы больше всего цените друг в друге, за что вы благодарны своей «половинке».
12. Покатайтесь вместе на катере.
13. Устройте пикник с любимыми лакомствами друг друга.
14. Приготовьте вечером пиццу и посмотрите фильм вместе.
15. Устройтесь под пледами с фужерами вина или сока и сделайте упражнение «36 вопросов, чтобы влюбиться».
16. Соберите вместе пазл.

17. Устройте свидание на крыше: выберите место с красивейшим видом и насладитесь ужином, закатом и компанией друг друга.
18. Сходите в караоке и посвятите песню друг другу.
19. Посетите фермерский рынок — продегустируйте закуски, выпейте по стаканчику свежесвыжатого сока.
20. Сделайте доброе дело вместе — побудьте волонтерами в доме малютки или в другой некоммерческой организации, которой нужна ваша помощь.
21. Посмотрите вместе любимый мультфильм из детства — расскажите второй «половинке», почему он вам нравится, с каким героем вы себя ассоциировали и почему.
22. Полюбуйтесь звездами — можно взять с собой карту звездного неба или воспользоваться специальным приложением.
23. Сходите вместе в бассейн или на пляж.
24. Спланируйте совместные путешествия — поделитесь местами, куда хотели бы отправиться.
25. Отправьтесь вместе на занятие по медитации или на гонг-медитацию.
26. Покатайтесь на велосипедах или самокатах.
27. Приготовьте вместе десерт, а потом насладитесь им.
28. Поиграйте в боулинг.
29. Сходите на каток и покатайтесь на коньках.
30. Отправьтесь в зоопарк и съешьте по мороженому.
31. Создайте альбом с лучшими совместными воспоминаниями.
32. Разгадайте кроссворд.
33. Поиграйте в домино, карты или лото.
34. Потанцуйте — сходите на урок парных танцев.
35. Запустите воздушного змея.

36. Слепите вместе снеговика.
37. Приготовьте что-нибудь вкусное, завяжите глаза вашей «половинке» и устройте дегустацию.
38. Сделайте вместе перестановку в доме, обустройте какой-нибудь уютный уголок для вас двоих.
39. Сходите вдвоем в спа.
40. Покатайтесь вместе по ночному городу.

Любите друг друга и не забывайте о ваших отношениях в паре, пробуйте и придумывайте свои идеи для свиданий.

Практическое задание:

Выпишите для себя, какие идеи вы хотели бы реализовать вместе, какие мероприятия хотели бы посетить и какие правила установить, чтобы поддерживать романтику.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ГЛАВА 5

СПИСОК ДЕЛ «ДЛЯ ДУШИ» БУДУЩЕЙ МАМЫ

До беременности я какое-то время не работала: переезд в США, замужество, домашние хлопоты в частном доме, который требовал ухода, частые свидания с мужем и походы в кино. Но было еще кое-что: меня тогда захватил пилон и разные трюки в воздухе на трапеции, стойки на руках и на голове. Узнав о беременности, я временно прекратила занятия, полагая, что этим наврежу ребенку. Однако, отлежавшись дома и переждав токсикоз, я почувствовала себя неважно. Придя на очередной осмотр к своему врачу, я рассказала ей об этой ситуации, на что доктор сказала: «Чем занимались до беременности, тем и продолжайте заниматься. Только аккуратно, со всеми мерами предосторожности». Я предупредила своего тренера и вернулась к тренировкам: многие трюки я просто перестала делать, что-то делала со страховкой тренера, оставила йогу и растяжку. Именно тогда я вновь ощутила контакт со своим телом, радость от общения с другими людьми, начала больше двигаться и ходить с девочками в кафе после спортзала. Я будто вновь ожила, стала собой.

На самом деле список занятий «для души» — это первая помощь для женщины и тем более для мамы. Это те дела, которые могут за короткое время дать силы и энергию, они переносят вас с привычной рутины и ежедневных проблем на «островки отдыха» и гармонии. Опять же, если мы говорим про какие-то спортивные мероприятия — посещайте их с разрешения вашего врача, цель тут — не подготовиться к олимпиаде и мировым рекордам, а немного подвигаться в свое удовольствие. На все 100% вы сможете выкладываться в зале уже после родов и своего полноценного восстановления.

По роду своей деятельности я каждый день общаюсь с очень уставшими родителями, преимущественно мамами. Обычно перед стартом коррекции детского сна я спрашиваю: «А что бы вы хотели сделать для себя? Назовите 10–15 пунктов, для которых вам требуется свободное время». К моему удивлению, молодые мамы, которые еще несколько месяцев назад с удовольствием ходили на маникюр и массаж, бегали в спортзал, будто теряются: «Ну посуду помою», «В душ схожу» — смущенно отвечают они.

Складывается такое впечатление, будто женщине стыдно и как-то неловко заботиться о себе после родов, словно 100% ее внимания должно быть сфокусировано только на ребенке, а иначе она и не мать вовсе. На самом же деле хорошая мама — это прежде всего человек и женщина, у которой есть отношения с другими людьми плюс любимые занятия и какая-то своя взрослая жизнь.

Часто еще в период беременности мы закладываем себе в голову установку: муж работает, а я буду заниматься ребенком, мне же не сложно. Поэтому, если после родов появляется «шальная» мысль сбежать на час от домашних дел и сходить на прогулку с подружкой, мы корим себя: «Вот чего задумала? Как ты ребенка-то оставишь? Вот вырастет, пойдет в институт, тогда и сходишь!» Стоп, минуточку! Для эмоционального здоровья любого человека важно уделять время себе, а молодым мамам это особенно важно, чтобы не выгореть эмоционально в первые же полгода и не возненавидеть материнство и все, что с ним связано.

Вы наверняка замечали, что, сделав маникюр или укладку в салоне, вы будто парите. После массажа или покупки нового платья — ваши глаза светятся, улыбка не сходит с лица, а движения становятся плавными и грациозными.

Ниже я подготовила для вас несколько занятий и практик, которые повышают женскую энергию. Причем какие-то из них вы сможете делать даже дома или на улице, в парке. Выделите те из них, которые вы хотели бы взять на вооружение и начните их практиковать уже сейчас, чтобы восполнить ваш ресурс.

Практики для повышения женской энергии

- *Медитация.*
- *Общение с другими женщинами и девушками, близкими вам по духу.*
- *Массаж и любые телесные практики.*
- *Маникюр.*
- *Педикюр и массаж стоп.*
- *Длительный разговор с подругой по душам.*
- *Танец (с мужчиной или одной перед зеркалом).*
- *Мытье головы и укладка (любой уход за волосами, маски).*
- *Книги и вдохновляющие истории о жизни людей.*
- *Обмен опытом с другими молодыми мамами (вступите в соответствующий клуб или сообщество).*
- *Просмотр романтического фильма.*
- *Носить платье дома (не только на выход).*
- *Делать красивые фотографии себя.*

- *Говорить себе комплименты перед зеркалом.*
- *Делать для себя приятные мелочи — купить цветы, вкусное печенье или новую помаду.*
- *Слушать приятную музыку.*
- *Ванна с лепестками роз.*
- *Посетить урок вокала.*
- *Йога.*
- *Макияж и уход за лицом (массаж, патчи, маска).*
- *Физическая нагрузка (растяжка, силовые упражнения, пробежка).*
- *Разбор гардероба и составление новых образов.*
- *Почистить память телефона, разобрать завалы.*
- *Чтение стихов.*
- *Ведение дневника эмоций.*
- *Правильное питание.*
- *Побыть наедине с собой и своими мыслями.*
- *Составление цветочных букетов для дома.*

Практическое задание:

Подумайте, что из этого списка может быстро восстановить ваши силы?
За 10–15 минут.

Какие из этих дел вы можете делать дома?

Какие из этих занятий на 1,5–2 часа способны быстро привести вас в норму?

Кто может побыть с малышом после родов, пока вы уделяете время себе?

Выпишите для себя занятия, которым вы можете посвящать 15 минут ежедневно и хотя бы одно занятие в неделю на 1,5–2 часа, которое позволит вам выходить из дома без младенца!

Занятия для дома (на 10–15 минут):

1.
2.
3.
4.
5.

Занятия вне дома (на 2–3 часа):

1.
2.
3.
4.
5.

Практикуйте правило 15 минут и 1,5 часов во время беременности и после родов: минимум 15 минут на себя ежедневно (душ и уход за лицом — не в счет) и 1,5 часа минимум раз в неделю.

ГЛАВА 6

ЛЮБОВЬ И ЗАБОТА О ТЕЛЕ

Я узнала, что беременна, находясь в Израиле. Я сделала тест и сначала долго смотрела на него, никак не могла поверить в результат, хотя беременность была запланированной, и я готовилась к этому событию. Потом написала подруге, а через 10 минут уже была в аптеке, на первом этаже здания, где покупала крем-масло от растяжек. Каждое утро и каждый вечер с самого первого дня я проводила такой ритуал: нежными и мягкими движениями наносила крем на мой тогда еще плоский живот и общалась вслух или мысленно с ребенком. Начиналась эта традиция как попытка избежать растяжек, а затем переросла в нечто большее — время любви к себе и малышу.

Наше тело — это сосуд нашей души, а для беременной женщины это еще и источник жизни и дом для младенца. Когда мы заботимся о своем теле, проявляем к нему внимание, то чувствуем блаженство. Мы можем даже физически ощущать поток энергии и заряд сил. А когда мы не обращаем внимания на сигналы своего тела, нещадно используем его ресурсы, не да-

вая ничего взамен, это приводит к ощущению апатии и бессилия, к недомоганию и болезням.

Давайте проведем эксперимент. Ответьте на вопросы:

- что ваше тело говорит вам сейчас? чего ему не хватает в последнее время?
- как вы проявляете любовь и заботу по отношению к нему?
- как проявляется вами нелюбовь?

Задавайте себе почаще эти вопросы и старайтесь прислушиваться к себе! Проявляйте любовь к своему телу во время беременности и после родов. Уделяйте этому хотя бы 15–20 минут утром и столько же вечером.

Если для вас все это пока в новинку, ниже я подготовила список своих любимых техник и упражнений, которые помогут вам вернуть контакт с телом и напитать его энергией.

Практики проявления любви к телу:

- *Носить удобную обувь.*
- *Носить бесшовное белье.*
- *Наряжать свое тело.*
- *Гладить и обнимать себя.*
- *Любоваться на себя в зеркало и говорить комплименты.*
- *Есть из красивой посуды.*
- *Зажигать свечи вечером для расслабления.*
- *Принимать ванну с пеной.*
- *Регулярно проветривать квартиру и следить за качеством воздуха в доме.*
- *Мало краситься и не прятать свое лицо.*

- *Менять постельное белье 1 раз в неделю.*
- *Получать удовольствие от секса.*
- *Ухаживать за ногтями — мазать кутикулу маслом.*
- *Делать маски для волос.*
- *Подбирать косметику по уходу за лицом, которая подходит.*
- *Не употреблять сахар и продукты, которые не несут пользы.*
- *Соблюдать режим сна, не засиживаться допоздна.*
- *Есть без гаджетов, чтобы научиться слышать свое тело.*
- *Спать в удобной пижаме.*
- *Пить травяные чаи.*
- *Выпивать стакан воды утром за 30 минут до еды.*
- *Поставить брекеты.*
- *Использовать SPF крем.*
- *Не пускать боль в теле на самотек.*
- *Разрешать себе плакать и проявлять эмоции, не гасить их в теле.*

Лиза Родочинская, профессиональная доула и пеленальщица, также подготовила для вас рекомендации, которыми делится со своими роженицами и женщинами, которых готовит к естественным родам. Пользуйтесь, практикуйте и прислушивайтесь к себе!

5 опор от доулы для подготовки к легким и счастливым родам:

Если беременность начинается тогда, когда женщина впускает в свою голову мысль о том, что она готова иметь детей, то роды начинаются в тот момент, когда вы видите 2 заветные или неожиданные полоски на тесте. Роды — это прежде всего телесный процесс, успех которого определяется

качеством здоровья женщины, накопленного за всю жизнь и за время беременности. У женщины есть в среднем 280 дней, или 10 лунных циклов, чтобы сформировать полезные привычки, которые и станут ее путевкой в легкие физиологические роды. «Как живем — так и рожаем!» — часто приговаривают акушерки. Пирамида здоровья беременной формируется из грамотного питания, обильного питья чистой воды, активного движения, полноценного сна и гармоничного психоэмоционального состояния.

1. **Питание.** Первый и универсальный принцип питания во время беременности — это есть много белка, а именно 3 раза в день, во время основных приемов пищи и перекусов. Рекомендуемая норма употребления белка — 2 грамма на 1 килограмм беременной. Белок — это основной строительный материал организма, необходимый для каждого человека. Во время беременности происходит закладка и развитие всех органов и систем жизнедеятельности нового человека. Базой для этого строительства являются мамы ресурсы, поэтому достаточное употребление и усвоение белка крайне важны. Дефицит белка вызывает у женщины желание съесть «что-нибудь сладенькое», особенно вечером, поэтому кормите организм с утра хорошей порцией белка, чтобы не возникали ненужные жировые запасы. Сочетайте белки животного и растительного происхождения. Сокращение продуктов с высоким содержанием сахара обеспечивает сохранение того самого, «любимого» женщинами коллагена, отвечающего за эластичность и прочность соединительной ткани организма. Коллаген — это нитевидный белок, достаточное количество которого превращает растяжки, помогает сохранить ткани промежности целыми и продлить молодость!
2. **Питьевой режим.** Первое правило осознанной беременной, которая стремится к здоровым родам, — это достаточное употребление чистой воды (не бульонов, супов, соков и чая, а именно воды). Универсальная формула дневной рекомендуемой нормы: 40 миллилитров на 1 килограмм веса беременной. Желательно начинать день с 1–2 стаканов теплой воды натощак. Рекомендуется выпивать необходимый объем жидкости до 18 часов вечера, а при возникновении отеков — ни в коем случае не сокращать ее употребление. Бытует мнение, что можно смело выпивать минимум 3 литра воды, чтобы с уверенностью предотвратить возможные осложнения во время беременности и обеспечить естественные роды.

3 простых аргумента, которые помогут вам не забывать пить воду:

- Околоплодные воды, состоящие на 98–99% из воды, обновляются полностью каждые 3 часа. Из них в третьем триместре малыш заглатывает около 1 литра в день, чтобы подготовить желудок к усвоению грудного молока. Количество и качество околоплодных вод обеспечивает благополучное течение беременности.
 - Чтобы самопроизвольно и мягко раскрыться, дать малышу дорогу на свет, шейка матки должна быть похожа на медузу.
 - В родах мышцы матки регулярно сокращаются, наращивая скорость и интенсивность своей работы. Следствием недостатка воды является снижение тонуса мышц, что может привести к слабой родовой деятельности (весьма нежелательному диагнозу).
3. **Сон.** Чтобы роды начались самостоятельно, необходим достаточный уровень эндогенного (внутреннего) окситоцина — гормона любви, счастья и секса. Его также называют «король родов». Окситоцин (в переводе с греческого — «быстро рожаю») наряду с другими родовыми гормонами вырабатывается в промежутке с 00 до 03 часов ночи. Беременной важно засыпать до 23 вечера, чтобы собственный запас окситоцина вырабатывался в достаточном количестве. Гениальное просто: нужно вовремя ложиться спать, чтобы роды начались спонтанно и естественно, без медицинских вмешательств.
4. **Движение.** Вы наверняка слышали фразу: «Движение — это жизнь», а беременность и роды — это про новую жизнь, поэтому, чтобы легко родить, нужно много двигаться. Активный образ жизни во время беременности обеспечивает выносливость женскому телу и хорошую мобильность тазобедренных суставов в родах.

Универсальные советы для беременной низкого риска:

- 10 000 шагов в день.
- Гимнастика, фитнес, пилатес или йога для беременных.
- Танцы для беременных.
- Плавание или аквааэробика для беременных — лучший вид нагрузки из всех возможных: женщина не чувствует тяжести беременного живота, при этом задействованы все группы мышц тела.

Как сделать малышу приятно? Нужно поместить маму в аналогичные условия — в воду! Польза и хорошее настроение обеспечены.

Роды — это танец, танец гормонов в крови женщины, танец ребенка, совершающего внутренний поворот и продвижение по тазу, и танец мамы во время схватки, в идеале вместе с партнером. Если у вас нет возможности полноценно заниматься во время беременности, танцуйте — 15 минут в день достаточно для обеспечения хорошей подвижности тазобедренных суставов. Танцуйте под любимую музыку, пока готовите завтрак. Крутите бедрами, когда чистите зубы. «Рисуйте восьмерки», пока листаете ленту социальной сети. Фитбол будет вашим лучшим другом для беременных танцев в третьем триместре. Схема предельно проста: качайте бедрами влево-вправо 3 минуты, подкручивайте таз вперед-назад 3 минуты, делайте круговые движения по часовой стрелке и против еще по 3 минуты.

5. **Прощение.** Обиды, недоговоренности, ссоры и иные отрицательные эмоции не должны связывать беременную узлами с социумом и с прошлым опытом. Если вы чувствуете напряжение в отношениях с близкими, позвоните и поговорите, расставив все точки над «i», почувствуйте легкость освобождения от социального груза перед тем, как открыть новую главу в своей жизни под названием «материнство».

ГЛАВА 7

СОВМЕСТНЫЙ ИЛИ РАЗДЕЛЬНЫЙ СОН

Будучи уже глубоко беременной, я говорила с подругой по телефону и рас- смеялась, когда та спросила меня, рассматриваю ли я возможность со- вместного сна с малышом.

Вообще поразительно, что материнство и все темы, связанные с рождением детей, — это просто сокровищница категоричных суждений и заявлений. Замечали такое? Очень мало женщин, которые гибко относятся к теме ГВ («да, только ГВ, никакой смеси!» или «только не ГВ, не хочу быть плакси- вой и дерганой, да еще и просыпаться по 10 раз за ночь»). А также — к сов- местному или раздельному сну («Конечно, совместно надо! Иначе ребенок недополучит моего тепла, да и спать хочется по ночам». Или: «А муж как же? Еще чего не хватало, надо с мужем спать, а не с детьми»).

Почему-то еще в ожидании ребенка мы четко для себя определяем, как он будет спать, есть, да и вообще — чуть ли не темперамент и цвет волос за- ранее планируем. А что, если дать жизни шанс нас удивить? Если посмо-

треть, как будет, и уже потом принимать решение и действовать, исходя из ситуации.

Например, когда мы что-то четко планируем, а потом не получаем желаемого, то тратим энергию на то, чтобы выстроить эти жесткие конструкции у себя в голове, а потом еще и расстраиваемся, если что-то идет не так, как ожидали.

Как же быть со сном ребенка? Стоит ли отдать предпочтение совместному сну или все-таки сразу приучать к своей кровати? Ведь многие специалисты советуют заранее определиться с данным вопросом.

По этому поводу у меня есть свое мнение, которое все же предполагает некоторую степень свободы.

- *Обычно я рекомендую заранее подготовить кровать для малыша, потому что она в любом случае в какой-то момент пригодится (не с первых дней и недель, так с полугода или года). Как выбрать кровать, которая прослужит вам подольше, я расскажу в другой главе.*
- *Определиться с местом, куда вы ее поставите, лучше сразу. Наметьте пару мест в спальне (поближе к вашей кровати, если ребенок будет часто просыпаться на кормления, или подальше — если малыш будет не так часто пробуждаться).*
- *Когда малыш родится, посмотрите, как он спит и как вы себя чувствуете. Если ребенок спит хорошо, не висит на груди, то укладывайте его на сон в его кровать, заранее предусмотрев все аспекты безопасности. Если же он просыпается слишком часто, и вы не высыпаетесь, — хорошо, возьмите его к себе. Вы сможете переселить малыша в его кровать после того как ему исполнится 4 месяца.*

- *Обратите внимание на свои ощущения: некоторые мамы не могут уснуть и расслабиться, если кроха спит рядом. Другим же — тревожно, если ребенка нет под боком. Дайте себе немного времени, чтобы определиться, как удобно именно вам.*

Главный ориентир и критерий — не мнение мамочек на детской площадке, а ваш комфорт и безопасность спального места. Причем вопрос безопасности будет здесь играть главенствующую роль.

Я помню, как во время беременности доказывала уже родившим подругам, что мой ребенок будет спать только отдельно: «Никакого совместного сна!» И в итоге до 8 месяцев сын спал со мной, на груди, потому что он слишком часто пробуждался, а у меня на тот момент не хватало ни сил, ни знаний, чтобы эту ситуацию изменить. Если по какой-то причине вы поймете, что на данном этапе совместный сон для вас — спасение, способ, который дает возможность отдохнуть хотя бы ночью, то почему бы им не воспользоваться? Расслабьтесь и уберите чувство вины!

Если ваш ребенок здоров, хорошо набирает вес, то, начиная с 4 месяца, вы сможете обучить его засыпать в кроватке и склеивать циклы сна без вашего участия. Не нужно думать, что, если вы выбрали совместный сон на первые несколько месяцев, то так будет всегда, до тех пор, пока он не пойдет в первый класс. В ваших силах и возможностях это изменить. Если не будете понимать, как это сделать, пишите мне, я постараюсь помочь в этом вопросе, подскажу, как сделать все мягко, плавно и комфортно для всех участников процесса.

Чтобы вы могли заранее проверить ваше спальное место на предмет безопасного сна с ребенком (вдруг случится так, что вам все-таки потребуется к нему прибегнуть), я подготовила несколько рекомендаций:

Как подготовить безопасное спальное место для малыша

- | . Убедитесь, что матрас на вашей кровати достаточно жесткий и плотный. Ни в коем случае нельзя спать с ребенком на водяных кроватях, надувных матрасах и диванах! Запомните это на случай поездки к родственникам и друзьям с крохой.

2. Посмотрите, чтобы между матрасом и стеной (если кровать располагается у стены сбоку), между каркасом кровати и изголовьем не было проемов, где может застрять голова младенца.
3. Ни в коем случае не используйте подушек и одеял для ребенка. В идеале использовать простынку или флисовый бодик в случае прохладной погоды.
4. Нельзя класть ребенка в одну кровать с курящими членами семьи, животными и другими детьми. Если у вас есть старший ребенок, который спит с вами, заранее (за 2–3 месяца минимум) переселите его в свою кроватку.
5. Желательно, чтобы малыш лежал именно с маминой стороны до 5–6 месяцев. У мужей, как правило, менее чуткий сон. Делается это для того, чтобы папа случайно не положил руку или ногу на малыша во сне, не придавил его.
6. Идеальный вариант с точки зрения безопасности — это сон крохи в приставной кроватке. Малыш спит рядом, но на отдельной поверхности, что существенно снижает любые риски.
7. Всегда укладывайте малыша спать на спинку и по возможности — кормите грудью.

Хорошего отдыха вашей семье! И помните: если качество сна далеко от идеала — это можно исправить и проработать, когда малышу исполнится 4 месяца.