

Секреты материнства

Катерина Истратова

Я родился!
Здравствуй, мама!

или

Первый год жизни мамы и малыша

Под редакцией
Н.А. Сергеевой
к.м.н., акушер-гинеколог

Москва
Мир и Образование

Я МАМА!

Я мама? Как это?

Первая встреча с чудом

— Молодец! Еще! Еще немного! Молодец!

Сначала было ощущение, что все стоят вокруг меня, а теперь кажется, что всех, как волной, отнесло вперед. Что там происходит? Что-то не так? Куда они смотрят? Я чувствовала, как выходит ребеночек. Сложно описать, но это как будто было «много всего», а сейчас как-то пусто.

Крик. Кричит ребеночек. Господи, я родила! Я вся превратилась в слух: о чем он плачет, как он плачет, все ли в порядке? Передо мной маячит маленькое сине-розовое тельце, а мой врач спрашивает: «Ну, кого родила-то, мамочка?!». Она улыбается, значит, с ребенком все в порядке. «Девочка», — выдыхаю я. Слава богу, все хорошо!

Дочку оборачивают в пеленки, обтирают и кладут мне на живот. Это что-то непередаваемое... Малюсенький человечек, уже вполне розовенький, видимо, не понимая, что происходит, копошится у меня на животе. Она успокоилась! Перестала плакать! Наверное, вспомнила мой голос, а может, ей просто не страшно, когда ее не дергают, не трясут и не носят. Я приподнимаю рубашку и пробую дать ей грудь. Господи, как интересно! Кажется, мы обе не умеем это делать... Может, на запах, может, на тепло груди и

моего тела, она все же открывает ротик и пытается то ли сосать, то ли лизать меня... Мне смешно, щекотно и хочется плакать. Я забыла обо всем на свете! Это чудо!

Но вот ее забирают и уносят. Странные ощущения... Разве бывает так, что увидишь кого-то на несколько минут и тебе больно при расставании? У меня не было. А тут сразу «сердце болит» из-за того, как именно подхватили мою дочку (могли бы и поласковой), куда ее понесли (куда-то в недра, мне не видно)... Кажется, она снова начала плакать (о, ужас), как там будут с ней обращаться и что делать (не навредят ли?)... Когда мне ее отдадут обратно, чтобы уже никогда не расставаться (пусть отдают! это же мой ребенок!).

Сколько сразу разных чувств! Это ли не чувства матери?!

Спустя два часа лежу на каталке недалеко от поста. Сейчас нас отвезут наверх, в послеродовое отделение. Вот она, несут! Я раскрываю объятия, и мне на каталку кладут мою дочку. Ее всю запеленали с головы до ног, и она такая смешная, смотрит куда-то вверх и по сторонам. В этих «модных» одеждах непонятного цвета она выглядит совсем по-другому, нежели сразу после рождения, когда она была голенькой и сморщенной. Она красавица! Я лежу, улыбаюсь и разглядываю ее, сама чуть дыша, как будто рядом трепещет маленький огонек свечи. Какой маленький носик, как смешно она водит ротиком, периодически посасывая свою нижнюю губку. Кажется, только что она показала мне маленький розовый язычок. От любопытства и невозможности поверить в чудо я аккуратно приподнимаю краешек платочка-пеленки — там торчат растопыренные темные волосики, вот смех. Синие большие глазки и круглые щечки. Я смотрю и думаю, как же это невероятно, что природа могла сотворить ТАКОЕ. Но это так, и мой маленький воробушек, кажется, засыпает под движение каталки и скрип стареньких колес. Даже стук и скрежет металлических дверей лифта ее не отвлекают от отдыха. Нас везут в послеродовую палату. Я счастлива, я улыбаюсь, и я — МАМА!

Я мама!

*Меня не пугают ни волны, ни ветер,
Плыву я к единственной маме на свете...*

Песенка мамонтенка

Иногда еще во время беременности женщину волнуют мысли о том, *как именно и когда она должна почувствовать себя мамой*. А бывает, что и после родов ей кажется, что она не чувствует себя мамой. И очень расстраивается от этого.

Помните? Еще в роддоме, когда вы проходили по коридору, санитарка, моющая полы, вас предупреждала: «Аккуратно, мамочка! Пол скользкий!» А когда вы стояли за чаем в буфете родильного дома, медсестра, относившая кому-то завтрак, говорила: «*Мамочки*, не толпитесь в проходе! Дайте пройти!» «*Мамочка*, ну что же вы молчите? Вы поняли, как обрабатывать пупочную ранку?» — спрашивал вас доктор, делающий патронаж на дому.

Мамочка, мамочка, мамочка... Приятно слышать это слово, но как-то пока непонятно и непривычно, и это нормально. Нет одного-единственного правильного ответа на вопрос, когда и как можно понять, почувствовать и ощутить себя мамой. У всех это происходит по-разному.

Помните слова героини фильма «Москва слезам не верит»: «Я только сейчас поняла: в сорок лет жизнь только начинается!»? Вот так же и некоторые мамочки, когда их ребенок уже идет в школу, говорят: «Я только сейчас поняла, что значит быть мамой!». Все очень индивидуально и изменчиво еще и потому, что *материнство — процесс сложный и динамичный, а еще это большой труд!*

Материнство — это не только ежедневный уход, воспитание, переживание за, вокруг и около ребенка, это еще и ежедневное осознание себя новой (иной).

Еще один важный вопрос, который задает себе женщина, — *хорошая ли она мама*. Если вас мучает подобный вопрос, постарайтесь сразу понять, для *кого* вы хотите или не хотите быть «хорошей» мамой. Станный вопрос? Ничего подобного. Вот смотрите, *для себя* «хорошая мама» — это что-то одно, и часто

такое «что-то» зависит от воспитания, полученного вами в семье своей мамы, от тех проблем и переживаний, с которыми вы могли столкнуться в детстве. Часто мысли о том, что она «плохая» мама, и чувство вины, от которого женщина никак не может избавиться, что бы она ни делала с малышом и уж как бы ни старалась, имеют свои корни именно здесь.

Возможно, вы хотите быть «хорошей» мамой *для ребенка*. Тогда важно понимать, что стать «плохой» мамой для ребенка не так уж и просто. **Мама — это самая первая и самая важная любовь в жизни человека, которая будет с ним на протяжении всего его пути.** Эта любовь может стать заветным волшебным клубочком, держась за нить которого он успешно пройдет по всем жизненным лабиринтам. А может стать и неясным, тревожным и пугающим эхом, периодически появляющимся на темных поворотах жизненного пути.

Как вы думаете, детишки из детского дома ненавидят свою маму за то, что та их бросила или вела себя так, что ребенка забрали из дома? Нет, чаще всего они терпеть не могут социальную службу, которая разлучила их с любимой мамой. А если они ее никогда не видели (дети-отказники), они часто стремятся ее найти, потому что надеются, что, несмотря на все обстоятельства, мамы их любят, ищут и ждут.

Может быть, вы хотите быть «хорошей» мамой *для окружающих*? Тогда вам придется очень непросто. Стремление соответствовать всем требованиям такой «хорошести» вопреки собственной интуиции, собственным желаниям и индивидуальности ребенка, скорее всего, плохо скажется на развитии малыша и на ваших взаимоотношениях.

А можно ли быть «хорошей» мамой и для окружающих, и для ребенка, и для себя? Я не знаю, но, на мой взгляд, это *не нужно*. Да и ориентация *на себя* (не на окружающих) всегда более истинна, мне кажется. И что бы ни говорили о «должностных инструкциях» мамы, самое главное — это **любовь** мамы к малышу. Ничто и никогда не будет ребенку столь важно, как мамина любовь. Посмотрите, как писал об этом Э. Фромм*:

* **Эрих Фромм** (1900—1980) — немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик, один из выдающихся мыслителей XX века.

«Ребенок растет, развивается и начинает воспринимать вещи такими, какие они есть; он отличает удовлетворение, вызванное едой, от соска, грудь и мать в его восприятии разделяются. Наконец, ребенок научается воспринимать отдельно ощущение голода, утоляющее его молоко, грудь, мать. Он научается отличать друг от друга многие вещи и осознавать, что они существуют сами по себе. В этот период он учится давать им имена. В то же время он учится обращаться с ними; узнает, что огонь — горячий и вызывает боль, что материнское тело — теплое и приятное, дерево твердое и тяжелое, бумага легкая, и ее можно рвать. Он учится понимать людей: когда я ем, мама улыбается; когда я заплачу, она возьмет меня на руки; когда я схожу на горшок, она меня похвалит. Все эти ощущения кристаллизуются и объединяются в одном чувстве: меня любят. Меня любят, потому что я мамин ребенок. Меня любят, потому что я беспомощный. Меня любят, потому что я красивый, очаровательный. Меня любят, потому что я нужен маме. В более общем виде это звучит так: меня любят таким, какой я есть, или, точнее, меня любят, потому что я есть. Ощущение ребенка, что мать его любит, пассивно. Мне ничего не нужно делать, чтобы меня любили: любовь матери не требует никаких условий. Все, что я должен делать, это быть, быть ее ребенком. Материнская любовь — благодать, покой, ее не нужно ни завоевывать, ни заслуживать. Однако безусловная материнская любовь имеет и отрицательную сторону: ее невозможно приобрести, вызвать к жизни, заслужить, ею нельзя управлять. Если она есть, она подобна благословию; если ее нет, жизнь словно бы лишается всей красоты, и я ничего не могу сделать, чтобы сотворить ее».

На мой взгляд:

Важно!

Признаком хорошей мамы является безусловная материнская любовь.

И когда вы будете искать признаки, которые, по вашему мнению, характеризуют «хорошую маму», было бы неплохо, чтобы такая любовь среди них присутствовала.

Какие бывают мамы?

Безусловно, мама нужна малышу обязательно. И бывают мамы разные. И если различать их не по профессиям, не по их качествам, а по стилю общения с ребенком, то мамы могут быть:

✓ *Жесткие и требовательные.*

В общении с ребенком они чаще всего отдают приказания, которые должны быть в точности им выполнены. Какие-либо обсуждения правильности или неправильности маминого наставления не допускаются. Отказ сделать что-то неприемлем. Нюни и сюсюканья невозможны. Ее мнение и решение — единственно верное.

✓ *Пренебрежительно относящиеся к малышу,* который им неприятен.

Такое отношение встречается иногда и может скрываться мамой (а может, и нет), но оно все равно рано или поздно будет понято ребенком. Так может произойти в случае, если ребенок потерял свою ценность для мамы (бывает и такое). Например, мама хотела родить малыша, чтобы удержать папу в семье, но тот все равно ушел. По сути, ребенок стал не нужен, так как не выполнил своей миротворческой миссии. Встречаются и другие ситуации, когда ребенок нежеланен. Мама может выполнять все свои обязанности (одевать, кормить, обучать), но тепла и любви такой малыш от мамы не видит.

✓ *Равнодушные и закрытые,* которые «в упор не видят» своего ребенка.

Чаще всего они просто заняты чем-то иным, более значимым для себя, будь то карьера, наука, любимый мужчина или что-то еще, поэтому на детей совсем не остается ни времени, ни сил, ни желаний.

✓ *Излишне тревожные,* как правило, те, которым дети достаются непросто.

Они соблюдают все рекомендации по воспитанию, лечению, уходу за ребенком. Количество капель микстуры у такой мамы строго соответствует назначению доктора, а любое отклонение от

табличного значения в развитии собственного ребенка вызывает панику и сбор консилиума специалистов.

✓ *Излишне опекающие.*

Они похожи на тревожных мам, но так как причины их поведения разные, то заметна и разница в общении с малышом. У такой мамы ребенок — свет ее очей и смысл ее жизни. Все приносится в жертву собственному чаду, все делается в его угоду, потому что лучше него никого на свете не существует.

✓ *Мамы — подружки* своему ребенку.

С ними легко общаться, они практически все разрешают ребенку, не руководят им, считая, что именно такое общение способствует тому, чтобы малыш вырос талантливой и свободной личностью.

✓ *Разумно подходящие к взаимодействию* с малышом.

Такие мамы открыты для общения и решения любых вопросов ребенка, устанавливают минимальные требования к малышу, всячески поощряя его свободу и автономию. Обычно они дают малышу и любовь, и чувство надежности (защищенности).

Наверное, вам встречались и другие мамы. А могут быть мамы, применяющие все стили взаимодействия с малышом одновременно: сегодня мама устала — она игнорирует ребенка, завтра она испытала чувство вины от своего поведения с малышом и «залюбила» его подарками и объятьями? Такая постоянно разная мама обычно не дает малышу ни любви, ни надежности, ни понимания себя и мира.

Подумайте, а какой мамой хотелось бы быть вам? Какое общение и какой стиль вам больше всего подойдет? Вспомните, как вас воспитывали родители, когда вы были маленькой? Вам хотелось бы перенять что-то от ваших родных или вы не будете относиться к собственному малышу так, как к вам относились в детстве? Если вы видите какие-то противоречия, если самостоятельно не получается разобраться, лучше обратиться к психологу.

Важно!

Любое наше дело должно приносить удовлетворение, а материнство в особенности, так как мы растим нового человечка, будущую личность, а также развиваемся и растем в этом процессе сами.

Практические советы

Совет про советы

Действенность любых советов зависит от того, выполняете вы их или нет. Делаете ли вы практики, следуете ли советам ежедневно, не забывая о них, не поддаваясь негативным ощущениям и эмоциям. Согласитесь, что только лишь знание о том, как справиться с усталостью или как наладить отношения с супругом, ничего не изменит, пока вы не начнете действовать.

Предлагаю выполнять рекомендации, а не ожидать, что все изменится само собой, такая вероятность слишком мала, чтобы полагаться на нее в **своей жизни**.

Выполнение рекомендаций **зависит от вашего желания**, т. е. от того, есть ли у вас мотивация к действиям. Раз вы не просто взяли в руки эту книгу, а ее читаете, надо думать, что мотивация есть. Какова ее степень, покажут результаты.

Если цели останутся не достигнутыми, возможно, вам не так уж и хотелось добиться чего-то. Это не плохо (и не хорошо), это просто ТАК. Кстати, наверно, вам интересно что-то другое? Может, стоит посмотреть тогда в ту сторону?

О некоторых советах, приведенных в этой книге, вы можете сказать: «Ну, в это я не верю, а то — точно не получится». Я предлагаю **просто попробовать**, что вам стоит? Если ничего не получится, вы ничего не потеряете, а если удастся добиться результатов — вы многое приобретете. Просто попробуйте посмотреть иначе на какие-то вопросы, а потом решайте, как вам лучше поступить.

Женское здоровье. Восстановление после беременности и родов

В роддоме

Как только родится ваш малыш, усталость, напряжение и другие негативные ощущения обычно сразу исчезают. Общение с только родившимся крохой отвлекает новоиспеченную маму от мыслей о своем теле, все ее внимание направлено только на него.

Часто сразу же стираются из памяти многие сложные моменты родов, а со временем вообще останутся только отрывочные воспоминания.

Общаясь со своим малышом, разглядывая его, постарайтесь поговорить с ним. Ваши ласковые интонации успокоят его и придадут сил. Приласкайте малыша, покачайте и погладьте, такие прикосновения помогут ему адаптироваться в новом для него мире.

Обычно ребенку сразу дают грудь, при этом сосательные движения новорожденного малыша будут способствовать выработке гормонов в организме матери, помогающих матке сократиться, чтобы родить «детское место». Надеюсь, вы не забыли, что роды еще не завершены. После того как младенец появился на свет, начинается третий период родов: рождение плаценты. Давайте вспомним, как он проходит.

Третий период родов называется *послеродовым*, или *периодом рождения плаценты*. Он начинается с момента рождения ребенка и заканчивается рождением плаценты.

Особенности III периода:

- продолжительность — около 30 минут;
- схватки — слабые;
- состояние женщины — восторг, облегчение, усталость, дрожь в теле и конечностях.

Существуют два способа ведения данного периода:

- физиологическое (естественное);
- активное.

Естественное ведение предполагает ожидание схваток, отделения и самостоятельного рождения плаценты. Трудность в том, что каждую минуту к плаценте поступает очень большое количество крови, а поскольку ребеночку это больше не требуется, то лучше быстрее исключить такой фактор риска кровотечения. Поэтому безопаснее выбрать активный метод ведения III периода.

Активное ведение — это искусственная стимуляция сокращения матки, которая ускорит сам период и существенно снизит кровопотерю. Вам сделают внутримышечную инъекцию, матка снова начнет сокращаться, и врач поможет родиться плаценте.

Оглавление

Предисловие	
<i>Каждому свои слова</i>	3
Глава 1	
Я — МАМА!	5
Я мама? Как это?	5
Первая встреча с чудом	5
Я — мама!	7
Какие бывают мамы?	10
Практические советы	12
<i>Совет про советы</i>	12
Женское здоровье.	
Восстановление после беременности и родов	12
В роддоме	12
Практические советы	18
<i>Выписка из роддома</i>	18
Физиологическое восстановление после родов	20
Практические советы	22
<i>Уход за швами на промежности</i>	22
Психологическое восстановление после родов	24
Практические советы	27
<i>Как справиться с бэби-блюзом</i>	27
Секс и контрацепция	32
Практические советы	34
<i>Когда мне нужно к врачу?</i>	34

Мама после кесарева сечения	35
Кесарево сечение — это оперативные роды.....	35
Физиологические и психологические особенности послеоперационного периода.....	37
<i>Физиологические особенности</i>	37
<i>Психологические особенности</i>	39
Практические советы.....	41
<i>Некоторые особенности психологического восстановления после кесарева сечения</i>	41
Кормящая мама	43
Золотые правила грудного вскармливания	43
<i>Позитивный настрой мамочки</i>	44
<i>Консультант по грудному вскармливанию</i>	45
<i>Появление первого грудного молока</i>	45
<i>Превращение молока</i>	46
<i>Как часто необходимо кормить новорожденного</i> ...	46
<i>Комфорт мамы и ребенка во время кормления</i>	47
<i>Правильное кормление грудью</i>	48
Практические советы.....	50
<i>Есть проблемы?</i>	50
<i>Отлучение от груди</i>	52
Режим и распорядок дня мамы	54
Мама устала.....	54
Как можно организовать свой день маме грудничка	56
Практические советы.....	61
<i>Мое хобби</i>	61
<i>Творческий беспорядок</i>	63
<i>Напрягаемся, чтобы расслабиться</i>	64
<i>Расслабляемся и отпускаем мысли</i>	67
Помощь маме	70
Папа и малыш	70
Практические советы.....	72
<i>Несколько слов для папы</i>	72
Помощь родных и близких	73
Няня и помощник по хозяйству	76
Практические советы.....	78
<i>Мэри Поппинс или Фрекен Бок?</i>	78

Если вам надо выйти на работу	82
Практические советы	83
<i>Работающая мама</i>	83
Взаимоотношения с мужем	85
Мы — родители	85
<i>Для чего ребенку вообще нужны родители?</i>	85
<i>А зачем родителям нужны дети?</i>	86
Практические советы	89
<i>Как сохранять отношения с мужем:</i> <i>что не нужно делать</i>	89
Кризис в семейных отношениях	91
<i>Появление новорожденного в семье —</i> <i>сложный кризисный период для супругов</i>	91
<i>Как развиваются отношения</i> <i>в супружеских парах</i>	93
Практические советы	94
<i>Как сохранять отношения с мужем:</i> <i>что нужно делать</i>	94
<i>Поговорим о полезных привычках</i>	97
Красивая мама. Возвращаем былую форму	99
Это не я! Меня можно вернуть?	99
Практические советы	100
<i>Не попадайте в трясины вязкого</i> <i>ленивого болота</i>	100
Физическая активность для мамы	101
<i>Фитнес-клуб и домашние тренировки</i>	103
<i>Свободное плавание и акваэробика</i>	103
<i>Массаж</i>	105
<i>Активная ходьба</i>	107
Практические советы	109
<i>Правила достижения успеха</i>	109
Здоровое питание для мамы	110
Я самая красивая!	114
Практические советы	116
<i>Мой образ</i>	116
<i>Smile — старинное лекарство</i>	118

Глава 2

Я МАЛЫШ!	120
Занавес! Вот и Я!	120
Первая встреча с мамой	120
Всем малышам нужна мама	122
Новорожденный. Какой он?	123
Практические советы	124
<i>Приданое малыша</i>	124
Ежедневный уход за новорожденным	129
Практические советы	130
<i>Купаем малыша</i>	130
Этот новый мир	132
Практические советы	136
<i>Выбираем имя малышу</i>	136
Календарь прививок	138
Практические советы	141
<i>Аптечка для новорожденного</i>	141
Сплю, ем, адаптируюсь, подрастаю!	
1—2—3-й месяцы жизни малыша	142
Как растет и развивается малыш в первые три месяца	142
Практические советы	148
<i>Пеленание новорожденного</i>	148
Нужна ли ребенку пустышка	150
Почему малыш может отказываться от груди	152
Занимаемся развитием малыша!	154
Практические советы	156
<i>Если малыш плачет</i>	156
<i>Гуляем с малышом</i>	160
Все мне интересно! Развлекайте меня!	
4—5—6-й месяцы жизни малыша	162
Как растет и развивается малыш в возрасте от 4 до 6 месяцев	162
Практические советы	165
<i>Общие правила введения прикорма</i>	165
Занимаемся развитием малыша!	168
Практические советы	173
<i>Разговариваем с малышом</i>	173
<i>Покупаем малышу игрушки</i>	175

Верчусь, кручусь, всего хочу!	
7—8—9-й месяцы жизни малыша	184
Как растет и развивается ребенок в возрасте от 7 до 9 месяцев	184
Занимаемся развитием малыша!.....	187
Практические советы.....	195
<i>Безопасный дом</i>	195
<i>Нужен врач!</i>	198
Держите меня семеро, иначе я пойду!	
10—11—12-й месяцы жизни малыша	202
Как растет и развивается ребенок в возрасте от 10 до 12 месяцев	202
Занимаемся развитием малыша!.....	206
Практические советы.....	211
<i>Позвольте развиваться своему малышу</i>	211
<i>Поддержка радости и познания</i>	213
<i>Развитие малыша и пальчиковые краски</i>	214
<i>Первый день рождения</i>	216
А что же дальше?	217
Дальнейшее развитие ребенка.....	218
Практические советы.....	223
<i>Мария Монтессори говорила</i>	223
Послесловие	
<i>Подводим итоги первого года</i>	225
Список использованной литературы.....	230