

**Ольга Рябова**

# Четвёртый триместр

**токсикоз проходит, а ребёнок остаётся**



**Книга о том, как выжить с  
ребёнком в первые три месяца**

**Ольга Вадимовна Рябова**  
**Четвертый триместр: токсикоз  
проходит, а ребенок остается**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69802450](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69802450)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Книга – ваш компас в путешествии от беременности до раннего родительства. Разделы посвящены актуальным темам: беременность, рождение, грудное вскармливание и первые месяцы жизни младенца, предлагая читателям осознанный подход к материнству. Произведение разрушает мифы о грудном вскармливании и помогает наладить тесную связь между мамой и малышом. Оно подчеркивает важность понимания истинных потребностей ребенка и предлагает стратегии для мягкой адаптации младенца к новому миру, делая путь родительства обогащающим и гармоничным.

# Содержание

Вступительное слово	6
Раздел 1. Беременность и рождение	10
Глава 1. Возраст будущей мамы имеет значение?	10
Глава 2. Переходное состояние, рождение мамы: размышления без знаний ведут к страхам	12
Все начинается в беременность	12
С чем сталкивается женщина, когда узнает, что она беременна	13
С чем сталкивается мужчина, когда узнает о беременности своей женщины	18
Глава 3. Время изучения себя или погружение в страх	22
О физиологии	23
О жажде	25
Полноценное питание	26
Прогулки на свежем воздухе	33
Позитивное мышление	35
Глава 4. Осознанная подготовка	37
Школы материнства	39
Глава 5. Будем рожать	44
ОМС или контракт	44

Совместные роды за и против	46
Кто такая доула	48
Люди платят за свой страх или перекладывают ответственность	54
Глава 6. Принятие нового человека	57
Избыточное знание – источник тревожности	62
Времена меняются	67
Мой наставник Жанна Владимировна	74
Цареградская	
Моя история	76
Для будущих бабушек	81
Конец ознакомительного фрагмента.	85

**Ольга Рябова**

**Четвертый триместр:  
токсикоз проходит,  
а ребенок остается**

# Вступительное слово

Приветствую вас, дорогие читатели!

Много лет я являюсь проводником для семей, в которых недавно появились дети.

Первое знакомство с детьми началось, когда появился мой сын. Это произошло 13 лет назад. Я стала мамой и с первых дней сталкивалась с большим количеством вопросов к себе и своему ребенку. Я не понимала, что он хочет, старалась понять потребности, услышать его. Мое тело приходило в себя после родов, настраивался процесс лактации. Все беспокоило и создавало боль. Я никак не могла понять, когда же это закончится и станет легче? Мозг не хотел принимать реальность. Я злилась и постоянно хотела спокойствия. Желание выспаться, казалось, мечтой. А тут еще ребенок что-то все время хочет и причиняет мне боль.

Я много анализировала и постепенно смогла адаптироваться. Уговаривала себя находить моменты, которые успокоят и выведут в состояние равновесия. В тот момент я даже думать не могла, как относиться к ребенку. Это был маленький комочек, который беспокоил и заставлял испытывать стресс.

В первый месяц я, как многие женщины после родов, была в смятении. Есть два типа поведения: или принимаешь и начинаешь входить в роль человека, у которого поменялась

жизнь, или пытаешься подстроить ребенка под себя. Я была той, которая сначала пыталась увидеть во всем происходящем логическую цепь, чтобы можно было ориентироваться. С каждым днем отслеживала свое состояние, отношение к ребенку, свое восстановление. Боль в теле утихала, становилось легче, малыш уже был более умелым. Грудное вскармливание тоже настраивалось. К концу месяца многое стало понятным.

Так началось мое материнство. Признать в себе “маму” я смогла спустя 6 месяцев и влюбиться в своего ребенка.

До этого момента много лет я занималась своей карьерой. Мне нравилась моя профессия и реализация в социуме. Это была жизнь, которая приносила мне свободу, удовольствие и возможность достигать новых высот. Я занималась финансами в крупном учреждении. Руководила разными коллективами и настраивала процессы для достижения лучшего результата. Многое давалось легко. Было интересно вникать, изучать, менять старое на новое. Работать с мышлением людей, с компьютерными программами различной сложности, генерировать новые идеи и воплощать их. Мне доверяли, видели желание усовершенствовать систему отчетности и облегчения человеческого труда. Образование в сфере финансов помогало мне, как и любовь к этой профессии.

Но все это время я мечтала о детях и считала себя человеком, который во все сможет вникнуть быстро, что дети – это не сложно. Я предполагала, что жизненный опыт, умение

настраивать всевозможные процессы будет моим проверенным помощником. Но в реальности все, что знает и умеет женщина до рождения ребенка в трудовой жизни не пригодается. Приходится учиться “ходить заново”.

С первенцем я знала, что есть помощницы женщинам, которые в первые дни после рождения все расскажут и покажут. Сразу после роддома я обратилась к консультанту по грудному вскармливанию. Ко мне приехала замечательная женщина и долго со мной работала и показывала, как обращаться с ребенком. Как прикладывать малыша без боли. С этого дня моя жизнь начала приобретать более понятный смысл и хаос постепенно превращался в порядок действий.

За первые полгода в декрете я обучилась новой профессии “Консультант по грудному вскармливанию”. Со временем прошла подготовку и получила знания о раннем развитии детей и физиологическом уходе за новорожденными. Далее стала доулой и консультантом по естественному прикорму. Каждый год прохожу дополнительные обучения и повышаю свою квалификацию.

Являюсь сертифицированным консультантом по грудному вскармливанию, естественному прикорму по материалам ВОЗ/ЮНИСЕФ, физиологическому уходу за новорожденным. Мой опыт консультирования 12 лет. За это время я приобрела богатый опыт помощи семьям и делюсь с вами этими знаниями о природных процессах принятия своих детей и мягкой адаптации их к жизни. Направляю родителей

и помогаю осознать их роль в жизни детей. Близость с ребенком начинается с беременности и в первые месяцы после рождения.

В моей книге я посвящаю будущих родителей или уже родителей в таинства взаимоотношений друг с другом и с новорожденным с первых дней рождения.

Время принятия ребенком нового мира достаточно продолжительное и, если все делать осознанно, с определенными знаниями о физиологических процессах и чувствах ребенка, то он запомнит на подсознательном уровне это время на всю жизнь. Мы многое оцениваем через призму своих внутренних ощущений. Первые три месяца, проведенные ребенком в заботе, помогут ему чувствовать уверенность и доброжелательность мира. Родители станут его фундаментом в формировании характера и отношения к миру.

# **Раздел 1. Беременность и рождение**

## **Глава 1. Возраст будущей мамы имеет значение?**

Каждая новая мама проходит определенный путь изменений, внутренних конфликтов, принятия. Ни одна женщина не знает, что будет после родов. Роды – это вход в новую реальность с новыми правилами.

Когда молодой девушке всего 20 лет, она еще в жизни не нарастила запас сомнений и закрепленных страхов “А что, если?”. Она имеет физическую гибкость и психологическую. Пока весь мир интересен и в нем есть возможности. Материнство для нее как очередной стартап. Молодая девушка не оценивает себя со стороны. Она просто будет пробовать.

Более осознанные девушки с 25 до 35 лет, становясь мамами, имеют за плечами больше страхов и предубеждений. Они уже прожили взрослую жизнь, чего-то добились и сделали выводы обо всем. У них есть свое мнение и решения для конкретных задач. Но попадая на новый путь, они сразу пытаются предугадать и оценить свои действия. Ребенок – это абсолютный эксперимент без правил и вариантов. Невоз-

можно узнать заранее, что ожидает.

Более зрелые женщины после 37 лет – это женщины, которые точно понимают, что надо решаться. А природное чувство все время толкает на этот шаг. Пора, а то потом уже не захочется войти в эту воду. Они знают, что такое разочарование и победы, они считают себя умелыми и уверены, что это путь тоже возможно пройти. Все остальное же получается. Но для них, как и в 20 лет не будет основ, с чем сравнить, как оценить нормы и что с этим делать.

Всех этих женщин объединяет одно. Что бы они не думали и представляли, все будет проверяться позже. Дети приходят в нашу жизнь абсолютно не оценивая, в какой степени осознанности находятся родители, и что они умели до этого.

Для каждой мамы ее ребенок станет открытием и поможет женщине понять ее реальное предназначение. Скрытый смысл откроется не всем. Но в этом и заключается жизнь, осознать, что мы можем дать детям и самое главное, что они могут дать нам.

Сейчас я оцениваю состояние женщин перед первыми детьми. Конечно, решаясь на второго, третьего, четвертого малыша, женщины уже “прокаченные”, и им точно многое понятно про материнство. Их эта роль не страшит.

## **Глава 2. Переходное состояние, рождение мамы: размышления без знаний ведут к страхам**

### **Все начинается в беременность**

Каждая девочка мечтает вырасти и стать прекрасной дивой. Встретить достойного мужчину и, конечно, стать мамой.

Простые человеческие желания, связанные с природной потребностью продолжить свой род и оставить после себя наследие.

Мечта создать семью и быть родителями – это прекрасно и оправдано еще физиологическими потребностями заботы о ком-то. Процесс влечения мужчины и женщины, проявление нежности и заботы друг о друге ведет дальше. Появляется сильное желание соединиться в семью и каждые моменты близости уже говорят вам, что дети – это следующий закономерный этап. Особенно, если процесс их создания такой приятный. Кажется, что если в наслаждении происходит зачатие, то и беременность, роды и, конечно, воспитание – это все состояния, которые легко пройти и стать просто родителями.

Молодые люди, находящиеся в состоянии свиданий и без-

заботных отношений, еще не могут осознать с чем им придется столкнуться, когда они друг другу скажут заветное “Да”.

Складывается впечатление, что мозг человека специально блокирует и не создает потребность о знании, как все это происходит. Чтобы каждый человек сам на своем опыте прошел путь посвящения в родительство. Смог получить скрытые знания и, конечно, все же столкнулся со стрессом и эмоциональными всплесками.

Самостоятельно вряд ли можно решиться на этот путь с желанием испытать все трудности, с чем столкнется семья.

Природа все же мудрее нас!

Мы живем в больших городах близко друг к другу. Иногда слышим крик детей в соседних квартирах и думаем, что родители просто что-то не то делают по отношению к своим детям. Ну совсем не умеют воспитывать! Или, живя в большом многоквартирном доме, наблюдаем, как быстро растут чужие дети. Как-то сами по себе везде ходят и все счастливы, наверное.

И вот наступает заветный момент! Пара ждала его очень долго, две полоски на тесте!

## **С чем сталкивается женщина, когда узнает, что она беременна**

Каждая женщина встречается сама с собой в момент но-

вого знания о себе. Начинается жизнь “До” и “После”. Беременность – это время встречи со всем что было за гранью. А теперь реальность. В один момент проносится вся жизнь перед лицом прошлая и будущая. Как это – быть беременной? Что надо понимать про себя? Что изменится? А все ли будет хорошо или это лотерея? Как повлиять на будущее? Это же нереально?

Страх и сомнения становятся сильнее и сильнее. Наступает паника и потеря жизненного баланса. Человеческий мозг не готов в одну секунду смириться с новой задачей. Он начинает саботаж и отрицание. Договориться со своим внутренним состоянием придется, но принять не каждый может. Поэтому во время беременности гормональные процессы помогают снизить четкость ума, и становится все как в тумане.

Память, логическое мышление становятся нечеткими и сбиваются. Так ребенок защищает себя от изворотливого мозга женщины, которому не угодно присутствие нового поселенца.

До сих пор считается великим чудом зачатие, развитие ребенка в утробе женщины и, конечно, роды.

Во время беременности меняется гормональный фон, иммунитет ослабевает, работа органов перестраивается, жидкость перераспределяется. Для питания матки требуется больше ресурсов. Температура тела уже не 36,6 градусов, а 37 и даже чуть выше считается нормой все 9 месяцев.

Организм женщины постоянно борется с новым со-

стоянием и принимает его при определенных условиях. Если женщина влияет на принятие процессов, осмыслением, помогает себе не бунтовать, а впустить в свой новый мир. Делает всё, чтобы помочь себе принять новую жизнь и позволить ей выра-



Многие женщины, как только узнают о своей беременности, можно сказать, на следующий день, начинают испытывать токсикоз и плохое самочувствие. Хотя могли быть уже беременными 5-6 недель и “летать” по своим делам, заниматься спортом, встречаться с подружками. Здоровье было отменным.

Как только наступает знание о начале пути, неизвестность, так сразу физическое состояние поддерживает тревогу и женщина сталкивается с токсикозом.

Токсикоз проявляется тошнотой, рвотой, непереносимостью большого количества продуктов. Организм как бы сообщает, что "Я не принимаю!" сейчас все, что попадает в меня.

Самые сложные дни – первые 12 недель. На физическом и психологическом уровне происходит принятие ребенка.

Это важно Маме, да, Маме! Она уже становится Мамой, и ребенок развивается внутри своей мамы. Он уже есть!

Так вот, необходимо Маме осознать, что теперь ее умиротворение, расслабленность, доверие миру и себе помогут ей не мешать природным процессам создания нового человека.

Не все женщины сталкиваются с токсикозом в начале беременности. Их внутреннее состояние помогает объяснить себе, что все хорошо и эйфория создает гормоны счастья.

# **С чем сталкивается мужчина, когда узнает о беременности своей женщины**

Не зря говорят, что мужчина и женщина совершенно разные, особенно по восприятию мира.

Ему тоже страшно и не понятно, как это будет! Слово “беременность” ничего не значит, пока не касается мужчины. Наполнение значимостью происходит во время реальной истории в паре.

Любой опыт необходимо нарастить практикой, чтобы применять и получать хороший результат. А как быть в ситуации, когда с опытом столкнешься только в процессе воспитания малыша?

Мужчины тоже пытаются свыкнуться с мыслью о новой жизни. Это паника, но мы её не увидим. Мужчины переживают в себе, и высказать, что им страшно и пока нет полной готовности к своей роли, не смогут.

Они носят в себе.

Есть первичное желание участвовать и помогать, но не всегда понятно, как можно быть полезным и нужным в этот период для женщины.

Важно создать близость в паре и начать принимать новую мысль о дальнейшем развитии. В такой сложный момент принятия слушать друг друга.

Разговоры, обсуждения, описание чувств и эмоций, своих

страхов и конечно поддержка поможет выйти паре на новый уровень доверия. Важно находиться в этой близости. Если вдруг мужчина скажет о своих чувствах, а женщина не сможет оценить слабость и признание, то может вырасти пропасть и мужчина еще больше закроется. Он тоже имеет право пережить все эмоции принятия новой большой задачи и ответственности. Эмоции помогают нам расти и двигаться дальше. Они питают наш мозг для поиска решений и роста в нас личностей.

Я часто общаюсь с семьями до рождения малыша. И вижу насколько будущие отцы бывают включенными в состояние своей женщины. На подсознательном уровне пытаются осознать новую роль, ищут ответы на простые вопросы. Смогу ли я стать папой, быть им, кто я теперь?



На своих семинарах и лекциях для будущих родителей я рассказываю о физиологии малыша, о его потребностях, о состоянии женщины и что будет происходить после родов. Рассказываю, как можно понять ребенка, услышать его эмоции и расшифровать их. Когда он только начинает просить, а когда уже требует, умоляет или, наоборот, просто хочет общения.

Вначале будущие папы слушают с небольшим отстранением. Мне это не надо! Но когда я привлекаю их внимание, подчеркиваю роль в новой ситуации и объясняю, что без участия и вовлеченности, маме будет не легко, то желание быть нужным и спасти свою женщину становится двигателем. Одним словом, они слышат конструктивный подход, чем можно быть полезным сейчас, пока еще супруга беременна и потом, когда наступят более эмоциональные времена для мамы.

Сразу появляется оживление и внимание. Для них появляются волшебные ответы, что и как делать. Структурный и аргументированный подход успокаивает мозг и создает план действий в будущем. Они не слышат эмоции, они слышат решения и последовательность действий. Самые ценные слушатели – это будущие папы.

## Глава 3. Время изучения себя или погружение в страх

Прими свою беременность. Как просто звучит и как сложно это сделать.

Мозг любого человека зависит от эмоциональных переживаний и на сколько сильно мы погружаемся в них, настолько он генерирует идеи и решения. Если эмоции отрицательные, тогда мозг начнет искать соответствующие решения.

Например, «Я не справлюсь», «Я буду плохой мамой», «У меня нет опыта и мне страшно».

Такие размышления не конструктивны. Они еще больше создают панику и направляют в бездну потерянности.

Если бояться с поиском решений, тогда мозг тоже будет подкидывать идеи. Появится путь решений и осмысления.

Например, «У меня нет опыта и надо искать кто научит или проведет по этому пути», «Я же справлялась в жизни с другими задачами раньше и даже успешно», «Это новый опыт и мне интересно его пройти», «Многие люди стали родителями и в моем окружении много счастливых, значит это преодолимо».

Почувствуйте разницу в энергии этих мыслей. Это называется позитивное мышление. Именно оно поможет создать начальный план действий, поиска решений, как стать опытной в стадии вынашивания малыша. Или, наоборот, пове-

рять в себя настолько, что просто пройти путь беременности в состоянии нирваны и соединения со своим малышом.

В этом периоде необходимо общаться с людьми, которые всегда позитивны, понимают смысл в доброй энергии, могут поделиться своим зарядом, воодушевить вас на встречу с малышом с приятным ожиданием.

В нашем мире много негативных мыслей и они оказываются сильнее, если им позволить. Погрузиться в размышление с отрицательным намерением всегда проще. Но научиться и использовать свое умение мыслить позитивно очень важно.

## **О физиологии**

Каждый человек даже не задумывается, что он многое умеет. Например, когда рождается малыш, у него уже есть сосательный рефлекс. Но часто взрослые не знают о том, что нужно учить захватывать грудь мамы, правильно удерживать ее, что необходимо время.

Как только малыш понял, что делать, для него мама стала целым миром. Период начала еды с общего стола – это тоже путь обучения, также как умение ходить.

Взрослый человек ест, дышит, переваривает еду, ходит в режиме автоматизма. Мы много лет назад научились этому и не испытываем стресса с каждым шагом и вздохом.



Женщина, которая узнает о своей беременности, сразу становится тем ребенком, который будет учиться новым возможностям своего тела и принимать эти умения.

Вынашивание беременности – это первая ступень начала пути. Необходимо прожить его с любовью и изучением себя. Просто наблюдать и восхищаться возможностями, которые

дала нам природа. Каждый день принимать, что вселенная помогает тебе, если ты открыта к помощи и позитиву. Мы выстраиваем нашу реальность. Наши мысли имеют силу и вектор. Можно не столкнуться с токсикозом, с повышенным давлением, с различными видами проблем с пищеварительной системой, если довериться своему телу. Физическое состояние организма отражает наш внутренний мир и проявляется различными болезненными ощущениями или наоборот слаженной работой и хорошим самочувствием. Поэтому необходимо любить себя, слышать позитивные мысли вокруг и создавать свое отношение к миру с улыбкой. И, конечно, лелеять свое тело, кормить вкусной и полезной едой, утолять жажду водой, устраивать частые прогулки, душевные разговоры с подругами и много того, что придумаете сами для своего эмоционального роста.

## **О жажде**

Вода, в жизни каждого человека, играет самую важную роль. Без воды мы не можем функционировать. Все человеческие системы работают только на основе водного баланса. Один факт о слюнообразовании помогает понять на сколько важна жидкость для организма. В сутки вырабатывается до двух литров слюны, которая помогает смачивать ротовую полость во время пережевывания пищи, речевой деятельности и не только.

В период беременности и грудного вскармливания необходимо соблюдать питьевой режим и успевать восстанавливать свой водный баланс. Ребенок требует много питательных веществ, которые доставляются через кровь с помощью пуповины или через молоко во время грудного вскармливания.

Все процессы в организме взаимосвязаны и основаны на полноценном объеме жидкости. Например, для выведения вредных веществ и продуктов пищеварения из клеток и систем необходимо достаточное количество жидкости. Вода может заложить основу для процессов жизнедеятельности, в том числе для зачатия, беременности и грудного вскармливания. Нормальный питьевой режим должен сохраняться и во время беременности, 1,5 – 2 литра воды. Существуют и другие оценки потребности воды, например 30/40 мл на 1 кг веса. Можно выбирать свою схему питьевого режима и придерживаться ее. В течении дня бывают другие источники жидкости: чай, компоты, супы, фрукты и овощи. Но это все можно отнести к еде. На получение жидкости из супа уйдет достаточное время, чтобы отделить воду и усвоить ее для своих нужд. Воду важно пить чистую, не холодную, так она быстрее достигнет цели и поступит по назначению.

## **Полноценное питание**

Пища, которую получает человек является источником

строительного материала для клеток всего организма. Все продукты питания обеспечивают человека белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами, микро и макроэлементами. Каждая клетка и ее функционирование, как отдельный мир зависит от всего что получает человек или не получает. Ее строение, наполненность, жизнедеятельность, ответные реакции на процессы в организме, все зависит от баланса питания, водного баланса и эмоционального состояния конкретного человека.

Работа всех органов и систем – это замкнутый процесс. Нарушение питания или недополучение чего-либо ведет к цепной реакции во всем организме.

Питание беременной женщины должно быть полноценным, разнообразным и регулярным.

Всемирная организация здравоохранения заявляет: «Здоровое питание обеспечивает защиту от неправильного питания во всех его формах, а также от неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак».

Существует пирамида сбалансированного питания и она поможет разобраться, как себя обеспечить всем необходимым. Принцип ее построения, это разделение всех продуктов на группы. И каждая группа обеспечивает человека определенными веществами. Если правильно учитывать соотношения в дневном рационе, то все полезные вещества будут усвоены.

Существует огромное количество мифов о питании бе-

ременной женщины. Например, ешь мел. Организм во время беременности действительно чувствителен к своим потребностям. Можно сказать, что беременность помогает себя чувствовать, быть более внимательной к себе. Если есть желание есть мел, то организм сообщает, что не хватает кальция и срочно необходимо найти разумный источник кальция.

Когда женщина находится в состоянии вынашивания малыша, организму требуется в несколько раз больше питательных веществ. Но это не означает, что есть придется за двоих.



Организм умеет подстраиваться и получать все самое ценное, из того количества пищи, что попадает в пищеварительную систему. Но обеспечить свой рацион разнообразным питанием очень важно, чтобы получить из всех групп питания полезное для поддержания своих систем и развития плода.

Часто, женщинам во время беременности, назначают дополнительные витаминные комплексы.

Любой продукт питания может обеспечить большей пользой и энергией, чем искусственный витаминный комплекс. Усвояемость полезных веществ из еды примерно составляет

30-40%, а из искусственных добавок 5-10%. И может вызывать аллергические реакции. Натуральные продукты несут энергию и питательные вещества. Так было всегда. Ограничения и жесткие диеты создают дефицит полезных веществ как для мамы, так и малыша.

Также назначают фолиевую кислоту в таблетках, синтезированный дополнительный источник фолатов. Фолаты незаменимы в обменных процессах, обеспечивающих физиологическое деление и нормальный рост всех клеток в организме и конечно очень важны для создания нового организма. Содержатся фолаты в любой зелени. И если женщина постарается разнообразить свой рацион всевозможными зелеными овощами и салатами, то обеспечит себя натуральным и естественным источником фолатов.

Чем полезны специи?

Часто мне задают вопрос о специях и можно ли их во время беременности и грудном вскармливании. Чаще интересуются с негативным настроем. Специи же вредны!

Если специи применяются с содержанием усилителей вкуса, консервантов и других добавок, то это конечно не натуральные специи, и они не полезны и даже опасны. Если говорить о натуральных специях из различных растений, то их польза очевидна. Специи – это съедобные части растений, семена, соцветия, корневища. Они улучшают вкус еды, а также применяется в медицине и целительстве.

Многие народности приняли специи, как источник допол-

нительных полезных веществ и энергии. Можно сказать поклонение специям оправдано. Они дополняют наш рацион микроэлементами, помогают очистить организм, восстанавливают во время болезней, обеззараживают продукты питания. Так, восточные и западные страны видят в специях целебные свойства, также как в растительных маслах и ароматических маслах. Если используемое сырье качественное, то это реально про помощь и наполнение организма ценными ресурсами.

Но осторожность превыше всего! Знания о специях и дозировки имеют значение. Если человек, который никогда не пробовал красный перец чили и вдруг съел целый перчик, то организм может отреагировать шоком на ожог слизистой и в желудочно-кишечном тракте начинается вздутие и метеоризм. Знание и умение применять специи очень важны в любой момент, и не только во время беременности и грудного вскармливания.

Куркума и черный тмин мои любимые специи, которые помогают моей семье. Доказано, что они являются источником большого количества полезных веществ.

Вся польза куркумы кроется в особом активном ингредиенте, обладающий мощными биологическими свойствами – Куркумин. Исследования показали, что он обладает различными антиоксидантными, успокаивающими, седативными, противовоспалительными и антиканцерогенными свойствами.

Куркума содержит большое количество минералов и витаминов, необходимых для поддержания работы всех систем:

Железо, Магний, Калий, Цинк, Кальций, Селен, Витамин Е, витамины группы В, витамин К.

Это делает ее полезной добавкой к пище каждого человека.

Мы все знаем куркуму как специю, и она придает желтый цвет блюду и создает прекрасный запах. Но если приобрести куркуму в капсулах и принимать каждый день, то искусственные витамины и добавки не понадобятся.

Черный тмин – это король очищения организма от разных накоплений в организме.

Семена используются в соусах, салатах, выпечке, в разных гарнирах, для консервирования и маринования.

Также актуально масло тмина, которое используется как специя для гарниров и салатов вместе с медом. Семена тмина отличаются достаточно высоким содержанием питательных элементов и жирных кислот. Минеральный состав продукта насчитывает 10 названий, среди них большая часть занята калием, фосфором, кальцием и магнием. В его составе также имеются зола, пищевые волокна, моносахариды, витамины, бета-каротин и холин.

Черный тмин оказывает противовоспалительное, бактерицидное, противогрибковое, мочегонное, противопаразитарное, спазмолитическое, болеутоляющее, желчегонное действие.

Его употребление повышает жизненный тонус, работоспособность, умственные способности, снимает аллергические реакции, укрепляет иммунитет.

Использование черного тмина каждый день создаст прекрасную защиту организма от всех вредных паразитов и микробов. А это основа для здоровья.

## **Прогулки на свежем воздухе**

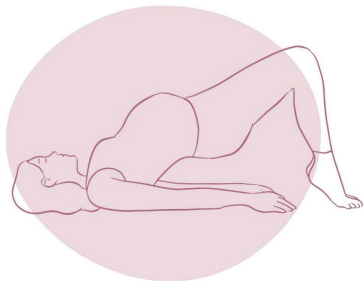
Человечество не может функционировать без кислорода. Все процессы в организме зависят от насыщенности кислородом. Когда человек двигается на свежем воздухе, метаболизм разгоняется, и продукты жизнедеятельности в клетках выводятся быстрее и эффективнее. Движение – жизнь! Это не просто утверждение, это важный факт нашей жизни. Все тело человека нуждается в движении. Когда мы двигаемся, мы запускаем еще больше обменных процессов в дыхательной системе и тем самым улучшаем состояние здоровья.

Ребенок в утробе мамы получает полезные вещества и кислород через пуповину. Чем лучше функционирует организм женщины, она часто находится на свежем воздухе, тем лучше происходит кровоснабжение малыша. Значит, малыш своевременно получит питательные вещества.

Двигательная активность добавляет еще большее насыщение кислородом жизненно важных систем организма, в том числе и плаценты, которая соединяется с пуповиной. Разви-

тие беременности зависит от многих факторов. Каждый элемент системы складывается в кирпичик и позволяет закончить важнейший процесс создания человека качественно и свои сроки.

Очень полезна йога для беременных и аквааэробика в бассейне. Все допустимые физические нагрузки помогают телу быть сильным, выносливым и самое важное происходит снабжение кислородом всех клеток. К моменту родов женщина оценит свою подготовку. Роды – это долгий процесс с расходом большого количества сил и энергии.



## **Позитивное мышление**

Если ваше окружение начинает рассказывать о том, как все сложно, тяжело, страшно, особенно про роды, ищите в себе плохие мысли, окружение «зеркалит» вам. Наши мысли

материализуются в словах людей, которые находятся рядом с нами. Они являются отражением ваших мыслей. Поменяйте мысли и люди будут транслировать другое отражение. Обязательно появятся позитивные, которые помогут принять новый путь и осознать, что вы уже на нем. Свернуть можно, но тогда не сможете узнать, как дети делают нас сильнее и становятся нашими учителями и наставниками. Это про смысл жизни...

Привычка работать с мышлением, это как зарядка каждый день или прогулка. Если концентрироваться на своих мыслях, отслеживать плохие и сразу менять на позитивные, то ваш мозг в какой-то момент будет сам генерировать идеи и решения с позитивом. Принятие беременности – это принятие себя новой. Осознание, что меняется жизнь, она станет другой. Интересной, насыщенной, азартной, познавательной, поглощающей. Если мы рожали через 3 месяца, то психологически было бы сложно перестроиться и привыкнуть к новым мыслям о ребенке. 9 месяцев помогают нам пройти все стадии принятия и обдуманно становиться родителями.

## Глава 4. Осознанная подготовка

Любое размышление о будущем ведет женщину или в желание знать больше о своем состоянии, или в состояние «Доверяюсь природе и все произойдет как надо».

Многие начинают с того, что можно потрогать детские аксессуары или узнать опыт других.

Кто-то разглядывает коляски и кровати, кто-то начинает делать ремонт в детской комнате или во всей квартире. Желание менять что-то вокруг себя и вить гнездо, помогает отгонять плохие мысли «А вдруг все закончится плохо!» Это самый большой страх женщины в состоянии беременности. Но если все же работать над позитивным мышлением, помогать себе конструктивно мыслить, то ваш мозг поможет телу взрастить плод и создать для этого все благоприятные условия. Правильное направление, когда физически мы идем в позитивное движение. Оно действительно создает подходящее пространство и помогает заякорить вас в этом позитивном мышлении. Также существуют различные информационные площадки для подготовки себя к процессам, с которыми придется столкнуться.

Сейчас существует большое количество курсов по подготовке к рождению малыша. Чаще всего они посвящены Родам. В роддомах проводятся “Дни открытых дверей” (ДОД) для будущих родителей. На таких встречах рассказывают о

системе принятия роженицы во время ее обращения на начальном этапе родов, расположении родзалов, как происходит взаимодействие с медицинским персоналом в приемном отделении, в какой момент ее помещают в родильный блок и многое другое.

Это тоже помогает снизить тревожность. Когда пространство становится понятным, и мы начинаем хорошо ориентироваться, то наш мозг не показывает эмоции, а концентрируется на решении конкретных задач. Поэтому посещать такие мероприятия важно и даже по несколько раз.

Также есть сторонние организации, созданные для подготовки семейной пары к рождению малыша. Начиная с рассказа о периодах родов, дыханию в родах и заканчивая физиологией лактации и грудным вскармливанием. Много времени уделяется рассмотрению вопросов по мягкому уходу за новорожденным и осознанию, что является нормой в его физиологическом состоянии, а что нет. Рассказывают о сопровождении родов доулой.

Доула – это помощница в родах, не являющаяся медицинским работником. Она хорошо знает все протоколы роддома и помогает немедицинскими способами прожить все периоды родов.

В огромном информационном поле легко потеряться и запутаться. Все школы материнства разные и опираются на различные источники знаний. Информационные потоки могут противоречить друг другу. Поэтому находите свой источ-

ник знаний, который интуитивно подойдет вам.

## Школы материнства

Сейчас большой выбор информации о материнстве: книги, интернет, школы для мам, онлайн курсы. Как выбрать свой источник и быть уверенным, что он верный? Огромное количество направлений и подходов в подготовке к родам, организации грудного вскармливания, уходе за новорожденным и раннем развитии детей. Кажется, погружайся в любой, и все они должны быть по информативности близки и не противоречить друг другу. А на деле происходит именно так. Как только семья начинает изучать несколько источников, то сталкивается с абсолютно разной информацией. И тогда возникает вопрос, с чем придется столкнуться при появлении малыша.

Каждая семья может начать с посещения роддома в «Дни открытых дверей». Определиться, какую информацию можно узнать на этих встречах. Узнать роддом изнутри и привыкнуть к расположению отделений. В дальнейшем вам будет легко сориентироваться в здании, когда вы приедете со схватками и начнется ответственный процесс.

Далее понять, чего не хватило и выбрать школу материнства.

Чаще всего, общественные организации дают больше информации о естественных процессах, чем медицинские ор-

ганизации.

Такие организации проводят много бесплатных встреч с будущими родителями, приглашают на очные встречи, делятся полезной информацией. Тем самым заинтересовывают и поддерживают доверие к организации. Рассказывают о своих услугах, чем могут быть полезны на каждом этапе материнства. Начиная с подготовки к родам. Предлагают информацию в виде курсов, лекций, семинаров, встреч онлайн, оффлайн, рассказывают о своих специалистах.

В свое время я увидела насколько противоречива информация, подаваемая врачами и специалистами помогающих профессий. Даже школы естественной подготовки к новому этапу жизни, во многом придерживаются старых подходов в уходе за новорожденным и воспитании.

Поэтому я открыла свою школу материнства, и она помогает многим родителям узнать максимально обо всем, что связано с природными процессами родов, физиологии ребенка, грудном вскармливании и действовать на практике с внутренним осознанием уверенности и спокойствия. И самое важное в семье быть помощниками друг другу.

Мой проект существует в нескольких форматах. Каждый может подобрать удобный для себя и получить знания о своем ребенке еще до его появления. А также подготовиться к самому волнующему процессу – родам.

Я много лет провожу свои открытые встречи для будущих родителей. Основная задача – сформировать доверие к при-

родным процессам, но с осознанием физиологии на каждом этапе. Родители после моих семинаров более внимательны друг к другу и к новому человеку в их жизни.

Ко мне приходят на индивидуальные консультации, когда понимают, что, если не получилось настроить взаимоотношения с грудным вскармливанием с первым ребенком, то со вторым надо настроить процесс со знанием дела.

История консультации.

Ко мне обратилась Василиса на 37 неделе беременности. «У меня второй ребенок и очень хочу наладить ГВ. С первым не получилось!».

Наше общение началось с онлайн встречи. Я рассказала все о подготовке к ГВ и что делать в первые три дня с грудью в роддоме. Показала удобные позы для кормления с учетом условий роддома. Обратила внимание на нюансы прикладывания малыша к груди. Потому что все основные проблемы были у Василисы еще в роддоме с первым ребенком. И дома ошибки превратились в большой ком. Поэтому быстро появилась смесь.

Через три недели Василиса родила замечательную дочку с весом 3450 гр.

Роды прошли быстро и по словам мамы очень хорошо.

И началось грудное вскармливание. Василиса познакомилась со своей дочерью, ее характером. С первых дней дочь показала, что она испытывает стресс и нуждается в помощи. Если часто предлагать грудь, брать на руки малышку, она

почувствует заботу.

Василиса так и делала. Но давать грудь дочери получалось только лежа, не всегда с первой попытки.

Поза, лежа очень удобная, если уметь правильно устроиться на кровати и учитывать все, что поможет малышке захватить грудь.

Я была постоянно на связи, Василиса отправляла мне видео, как она прикладывает дочку к груди. Я объясняла особенность процесса. Наступил день выписки.

Мама попросила очную консультацию, чтобы разобраться до конца во всех тонкостях грудного вскармливания.

Мы встретились на следующий день после выписки.

При встрече я обнаружила небольшой лактостаз. Василиса не знала как оценить, что является нормой по состоянию груди.

Сразу я помогла Василисе мягким массажем. Она почувствовала облегчение. Мама была измотана болью, потому что нормально не получалось приложить дочку к груди. Красные следы на ареоле, сообщали об этом.

Мы много раз пробовали приложить девочку к груди, и Василиса поняла все тонкости подачи груди. С каждым разом получалось всё легче и легче.

Василиса к концу встречи умела Все!

Делать мягкий массаж, сцеживать руками, если понадобится, прикладывать к груди дочку, понимать свою грудь и когда необходимо кормить.

Наше знакомство до родов помогло Василисе определиться с выбором источника, и она смогла довериться и настроить свое грудное вскармливание. Ее желание было сильным и осознанным.

# Глава 5. Будем рожать

## ОМС или контракт

На встречах в роддомах есть возможность общаться и знакомиться с врачами и акушерками. Они проводят лекции, рассказывают, как происходит процесс взаимодействия во время родов. Сообщают о команде специалистов, кто участвует в родовспоможении. Обычно медицинская бригада состоит из врача, акушерки, медсестры, анестезиолога.

Слушая и задавая вопросы на встречах с врачами, можно решить для себя, кто из докторов в большей степени вызывает доверие. А далее могут возникнуть мысли «Лучше рожать по контракту или в общем потоке по ОМС?». Если пара решает, что во время родов должен присутствовать доброжелательно настроенный врач, который поможет реализовать возможность рожать в благоприятной и заботливой обстановке, без лишних необоснованных вмешательств в процессе родов, то возможно заключить контракт с роддомом и врачом. Тогда пара начинает задумываться, изучать, сравнивать и посещать разные мероприятия в роддомах и искать «Своего» врача.

Наличие контракта помогает пройти женщине дополни-

тельное обследование в роддоме, помимо женской консультации, быть на связи с врачом 24 часа и рассказывать о своем состоянии. Ближе познакомиться и построить доверительные отношения. Быть спокойной, что он поможет выбрать мягкую тактику во время родов. Заранее познакомит с акушеркой, которая работает вместе с ним на родах. Во время встреч с врачом, обсуждается примерный план родов, что делать, когда начнется процесс еще дома. Врач точно скажет в какой момент пора приезжать в роддом. Чаще всего рекомендуют первую фазу родов проживать в домашней обстановке. И только в непредвиденных ситуациях сразу ехать в роддом. Или врач предложит, за несколько дней, лечь в стационар под наблюдение. Все будет зависеть от состояния здоровья женщины и плода.

Все индивидуально и роды – это непредсказуемый процесс. Планировать позитивный сценарий необходимо. Научить себя ждать появления малыша с радостью и принятием. Этот путь мама и малыш проходят вместе. Понимать, что роды – живой процесс. Он может идти по разным сценариям в зависимости от конкретной ситуации в родах.

Мы рассмотрели роды по контракту, но, конечно, существуют роды по ОМС. Когда женщина со схватками приезжает в роддом, и ее ведет дежурный врач и дежурная бригада в родах. Все условия ведения родов, прописаны в протоколах и ни один врач не имеет право их нарушать. В любом случае, врачи делают все, чтобы роды состоялись и прошли

успешно.

Зная этот факт, можно быть уверенной, что все пройдет благополучно для всех.

## **Совместные роды за и против**

Совместные роды – это в первую очередь про доверие.

Много лет назад в России на законодательном уровне разрешили допускать в роддом партнера в помощь роженице. Допустимо было присутствие родного человека, который мог бы поддержать женщину. Это могли быть – муж роженицы, мама или сестра.

Задача партнера – быть уверенным, знающим и подсказывать как правильно дышать в схватках, помогать принимать разные позы во время родов, чтобы облегчить состояние, держать за руку в самые сложные моменты родов. Проблема в том, что если человек информационно и эмоционально не подготовлен, то он не сможет оказать поддержку, потому что сам, скорее всего, растеряется.

Поэтому со временем появились профессиональные помощники в родах – доулы. Им разрешили тоже присутствовать на родах.

Если семейная пара решает пойти вместе в роды, то важно проговорить все, что волнует в этом вопросе обоим. На что рассчитывает женщина и сможет ли муж это сделать. Очень важно учесть готовность мужчины. Не всегда эмоциональ-

но и морально мужчины готовы быть на родах своей женщины. Все зависит от характера, внутренних устоев и многого другого, с чем эмоционально может столкнуться взрослый человек. Даже если пара решила идти в этот путь вместе, то узнать максимально все о родах очень важно. Эти знания о всех процессах дают школы подготовки к родам. Ранее, я рассказывала о них. Именно в этих школах можно подготовить партнера. Он сможет осознать свою роль, изучить все периоды родов, станет поддержкой и опорой для своей жены. Но бывает так, что, пройдя курс, мужчина уверенно понимает, что ему одному не справиться и нужна помощь. Лучше положиться на профессионала в этом вопросе, помимо врачей.

В роддомах сейчас приветствуется практика брать с собой в роды мужа и доулу. Доула может стать важным связующим звеном в паре и будет направлять обоих. У каждого будет своя роль и ответственность. Знающий человек и направляющий, поможет прожить физиологические процессы женщины и подсказать, что делать мужчине. Быть вместе в такой момент, это пройти переходное состояние и войти в новый мир знаний о чем-то большем.

А если мужчина осознает, что лучше полностью положиться на доулу, то он просто признает, что всегда будет рядом, а в такой момент доверит свою женщину в руки настоящей помощницы. Тогда заключается контракт с доулой, которую выбрала пара. Кстати, сейчас большое множество род-

домов и перинатальных центров которые разрешают партнерские роды без заключения контракта с роддомом и врачом. Женщина заранее определяется, кто будет ее партнером, сообщает об этом роддому в письменной форме и идет в роды с партнером по ОМС.

## **Кто такая доула**

Многие роддома лояльно относятся к сопровождению женщины доулой. Потому что прекрасно понимают, что большую часть родов женщина находится в родильном блоке наедине с собой. Любые изменения ее состоянию могут пугать и отвлекать ее от нормального течения родов. Доула помогает проживать схватки в движении, является поддержкой для женщины. Много часов подряд не отходит от роженицы и постоянно находит различные варианты помощи. В арсенале доулы всегда есть целый список предметов, которые разрешены в использовании во время родов. Это аромамасла, колонка с расслабляющей музыкой, веер, масла и массажеры для массажа крестца и многое другое, что реально помогает снизить болевые ощущения в каждом периоде родов. Доула знает все возможные позы и как правильно и безопасно их принимать во время схваток. Знает точно, что прожить схватки в движении легче и менее болезненно. Не позволяет женщине испугаться своих новых нарастающих ощущений и тем самым не впасть в панику. Процесс родов зависит от

окситоцина, гормона, который активно воздействует на раскрытие шейки матки. И если появляется беспокойство и потеря баланса у женщины, то окситоцин блокируется адреналином и роды замедляются.

Задача доулы максимально расслабить женщину и создать вокруг нее подходящие условия. В родах существует закон три «Т» – тихо, темно, тепло. Если он соблюден, то тело начинает рожать само и ему комфортно раскрываться постепенно с наименьшими болевыми ощущениями. Можно сказать женщина погружается в транс и в этом состоянии протекают роды.

Многие роддома имеют статус «Роддом благожелательный к матери и ребенку». И стараются обеспечить все родовые блоки плотными шторами, возможностью закрывать двери, позволяют присутствовать партнерам, разрешено свободное поведение в родах и максимально полагаются на течение естественного процесса родов.

Все это реально облегчает течение родов женщины и создает атмосферу таинства и реального рождения Матери! Доула является проводником, опорой и связующим звеном с медперсоналом. Доула, профессиональный партнер в родах.

Моя история сопровождения родов.

Когда я сопровождаю роды, то всегда стараюсь быть тем человеком, какого ожидает женщина. В родах можно активно помогать массажем, принимать разные позы или, наоборот, быть рядом и держать за руку и женщине этого доста-

точно.

Меня выбрала одна беременная женщина, когда я читала лекцию о первых трех днях в роддоме. После семинара Татьяна подошла ко мне и сказала, что хочет, чтобы я была доулой, для нее на родах. Контракт заключили быстро. Далее мы общались во время последних недель беременности, обсуждали, что необходимо взять с собой, когда лучше всего приехать в роддом с учетом времени года, пробок на дорогах и всего, что может затруднить своевременное прибытие в ответственный момент. Обсудили все документы, требующиеся в конкретном роддоме для партнера, потому что их список может отличаться в разных роддо-





Наступил ответственный день, начало родов. Татьяна вечером сообщила о тянущих ощущениях внизу живота и рассказала, что они нарастают. Было принято решение прожить первый этап дома, потому что Татьяне было комфортно. Это может продолжаться долгое время. Ночью прозвучал звонок, Татьяна сообщила, что собирается в роддом, потому что ощущения довольно сильные и повторяющиеся. По голосу я понимала, что ей тяжело терпеть и даже говорить.

Я тоже выехала быстро, сумка была наготове. Мы встретились в приемном отделении. У меня проверили все анализы и документы, я переделалась в форму. Татьяну осмотрели

и сразу отправили в родовое отделение.

Татьяна была готова просить обезболивание. Но я предложила подождать и начать разные техники помощи без медикаментозной помощи. Врачи были с нами на одной волне и подтвердили, что сейчас время, когда важно вначале максимально прожить схватки и помочь организму раскрыться. Любые вмешательства могут замедлить роды. В течении 5 часов мы много двигались, танцевали, пропевали различные звуки во время схваток, я делала на каждую схватку массаж крестца. Роль доулы – быть поддержкой и опорой в прямом смысле, когда необходимо принять новую позу или проводить в душ и там поливать теплую воду на крестец. Это поможет немного расслабиться и снять напряжение. Врачи заходили и оценивали состояние Татьяны и говорили, что процесс идет. Наша слаженная работа помогла выйти в состояние полного раскрытия и начала потуг через 10 часов от начала схваток. Моя задача, по состоянию женщины и ее реакциям, не пропустить момент потуг и вовремя поставить в известность медперсонал.

Я поняла, что ребенок совсем скоро появится на свет. Бригада медперсонала через несколько минут уже собралась в родзале. Еще пару потуг и малышка появилась на свет. В это время доула стоит рядом и всячески подсказывает роженице про дыхание, обмахивает веером, если душно, держит за руку, но не имеет права делать еще что-то, связанное с родами.

Татьяна была счастлива и понимала, что если бы она была одна, то ее роды были совсем другими. Она до сих пор вспоминает, что для нее важна была моя поддержка.

## **Люди платят за свой страх или перекладывают ответственность**

Роды проходят у всех женщин совершенно по-разному, также как протекает беременность. Некоторые очень тревожные и каждую неделю приходят к врачу и сообщают о новых ощущениях. Конечно, любой врач обязан реагировать на жалобы и назначить обследование, сообщить о том, что норма или есть пограничное состояние.

Если находиться все время в негативной оценке своего состояния, то организм не может физиологично осуществлять основные и новые процессы в организме. Могут начинаться еще более беспокоящие ощущения. Все зависит от нашего восприятия мира и нас в нем.

**Мы хотим быть счастливыми и можем быть такими!**

Беременность – это прекрасное состояние, в котором важно погружаться и изучать себя новую, а не бояться.

И если каждую минуту возникают сомнения, отрицание или недоверие к миру и своей физиологии, то все что женщина чувствует это страх, боль и ощущение нестабильности.

**Наше мировосприятие до беременности очень важно!**

Беременность отправляет нас в мир ответственности и

решимости во всем. Дальше придется принимать решения каждую минуту во время родов и когда малыш окажется на руках.

Время беременности позволяет пересмотреть все что могло быть негативным, мышление, отношение к принятию решений, может кто-то всегда решал за меня.

Время поменялось и давайте попробуем изменить свой настрой.

Врачи часто рекомендуют много ходить, гулять, заниматься плаванием, есть полезную еду и смотреть на все красивое. Так организм отвлекается, принимает беременность, и малыш тоже растет в доброжелательной атмосфере. Тогда новые ощущения воспринимаются как норма.

В позитивном визуальном и физическом пространстве проще себя настроить на новые мысли в происходящей действительности.

Часто, когда женщина готова заключить контракт с роддомом и врачом, взять доулу на роды, оплатить отдельную палату после родов, то бывает так, что она считает – теперь это их ответственность сделать так, чтобы было все легко и без боли. И как только появится ребенок, то сразу научат ее всем премудростям обращения с ребенком. «Я же за все заплатила!».

Роды по контракту с определенным врачом, акушеркой, доулой позволяют рассчитывать на важных помощников, специалистов в своей области. Им можно доверять, но как

будет вести тело женщины весь процесс родов, зависит только от нее самой. Роды – это естественный процесс и, если все происходит в роддоме, не означает, что это процесс лечения. Роддом призван помогать справляться со своими процессами в родах. А медперсонал готов помогать и делать все от них зависящее, чтобы роды закончились благополучно.

Некоторые девушки приходят в роддом по ОМС, медитируют все свои роды, находятся в трансе и так справляются с нарастающими ощущениями. Чувствуют приближение важного момента воссоединения со своим ребенком и радуются этому. Медперсонал заходит крайне редко, чтобы провести осмотр или когда женщина сама понимает, что пора принять помощь. Это ответственный подход за свои роды.

Такая женщина смогла объяснить своему страху, что он является проводником в новый мир и нужен только чтобы оценить этапы прохождения по новому пути.

## **Глава 6. Принятие нового человека**

Первые часы после рождения малышки, женщина находится под впечатлением и не совсем понимает, что происходит. Сказывается многочасовая усталость, действие гормонального коктейля. Но ребенок дает новые силы, он есть, таинство состоя-



Каждую секунду мир переворачивается с ног на голову. Все плывет и мозг пытается понять, где правда, а где сон. Врачи продолжают свои манипуляции и осмотры. Но уже все хорошо, это просто окончание процесса.

Женщина не верит себе, своим глазам, она еще не осознает, что теперь это совсем другой мир, он стал новым нереальным.

Если рядом оказывается муж и теперь еще с новым званием “Отец”, то его чувства не описать словами. Его лицо выражает растерянность, счастье, бурю новых эмоций. Он не верит, что жизнь так меняется, в одну секунду.



Состояние беременности, это еще закрытый смысл для обоих родителей. Но рождение и визуальное восприятие помогает все осознать с новой силой и новыми эмоциями. Они имеют такую силу, которую человек редко проживает в своей жизни. Это удар! Мощный эмоциональный удар по всему настроенному порядку, что было в жизни. Порядок нарушен

и теперь придется выстраивать каждому свой порядок с учетом вовлеченности в нового человека.

Мама будет проживать еще новые ощущения: кормление грудью, становление лактации, сокращение матки. И все процессы также будут требовать много сил, возможностей и эмоций. Мужчина по-своему проживет новую роль уже за пределами роддома. Мозг будет постепенно привыкать к осознанному поведению, выполнению своих обязанностей, помощи своей женщине.

Все изменилось и повернуть обратно невозможно. Есть жизнь до и после. А теперь необходимо взять весь свой жизненный опыт, реакции в разных ситуациях, умение выходить из сложных ситуаций и быстро начать применять все что помогало жить. Это самое важное на первом этапе привыкания к новой жизни.

Человеческая жизнь – это постоянное преодоление и рост. Если человек решает, что идти дальше это интересно и влечет, то новые истории помогают создавать еще более интригующие возможности. Но если только бояться и останавливаться, то можно поставить свой страх во главу, и в какой-то момент придется признать, что жизнь прошла и многое упущено. Мы созданы с запасом прочности и любые трудности нас делают сильнее и увереннее.

Естественный процесс рождения ребенка кажется простым со стороны. Как только это случается в своей семье, многие понимают, насколько они ошибались. Перевернулось

все!

Умение выживать – это наш инстинкт самосохранения! В данной ситуации придется выжить и стать счастливыми родителями.

## **Избыточное знание – источник тревожности**

Я часто бываю в семьях и вижу, насколько родители хотят быть хорошими для своих маленьких продолжений. Стараются делать все правильно, по книжкам. Книжки лежат в каждом углу дома: про грудное вскармливание, про психологию принятия ребенка, про уход за новорожденным, про лечение ребенка. Родители ищут ответы на вопросы, с которыми придется столкнуться. Кажется, что пишут об одном, но часто информация противоречивая. И найти правильный ответ очень сложно. Дети не поддаются инструкциям и четкому плану действий, потому что они настоящие и имеют индивидуальный характер, темперамент, эмоциональную организацию, степень зрелости. Одним словом, перед нами новый человек со своей физиологией и эмоциональной организацией – Личность!

Пытаться контролировать ребенка и все, что с ним связано опасно и не ведет к пониманию его реальных потребностей. Для создания благоприятных условий для всей семьи важно просто довериться друг другу и постепенно узнавать

своего нового человека в семье.

Знания, полученные из книг и различных источников информации, должны помогать созданию поля трепетного принятия. Изучение новых взаимоотношений с ребенком создаст реальную перспективу осознания, как действовать, с учетом полученных знаний ранее. Наблюдения и вовлеченность в процесс узнавания ребенка помогают родителям чаще видеть улыбку малыша. А вовремя услышанные потребности новорожденного – это меньше криков и слез.

Когда мы выбираем, с кем идти вместе по жизни, то вначале изучаем человека, много общаемся и только потом делаем осознанный выбор. Мы принимаем его в свою жизнь, начинаем взаимодействовать и познавать дальше в процессе общения.

Заранее узнать малыша трудно. Только со временем характер ребенка, его восприятие мира, степень тревожности станут понятными. Задача родителей изучать малыша и помогать адаптироваться. Хорошей оценкой своих действий можно считать вес ребенка и его улыбки.

Почти каждая мама скачивает в телефон большое количество приложений для контроля всего, что связано с ребенком. Мама точно хочет знать, сколько времени малыш находится на груди, выделяет жидкости, сколько спит и бодрствует. Ей кажется, что эти знания помогают контролировать все.

Но именно в таких историях нет самого главного – спокойствия и принятия малыша. Он должен есть по режиму,

спать определенное количество часов, не кричать и быть веселым. В противном случае становится страшно, что все не так и пора лечить. Тогда приходится обращаться к врачам и состояние мамы только усугубляется. Потому что любое физиологическое отклонение в рамках нормы признается проблемой и сообщается об этом матери. С одной стороны, это хорошо, потому что из 100 случаев обращений есть реальные истории заболеваний, которые нельзя пропустить. Но в большинстве случаев у детей максимальный запас прочности, и они пришли в этот мир жить! Новорожденные малыши с помощью сильных эмоций рассказывают о своем страхе и просят помощи у родителей. Вовремя закрытые потребности ребенка сэкономят огромное количество эмоций всей семьи.

Подсказка!

Сосательный рефлекс ребенка решает Все! Просто это надо принять и помогать ребенку с помощью груди мамы приспособливаться к миру.

История моей консультации

Ко мне обращается Елена, просит очную встречу. В дверях встречает муж Елены Сергей. И сразу заметно, как он переживает за свою супругу и хочет помочь ей.

Елена начинает свой рассказ, а в глазах стоят слезы. Малышу два месяца и ее очень сильно беспокоит, что ребенок плохо набирает вес. Лена думает, что у ребенка плохо получается высасывать молоко из груди. Запрос консульта-

ции – проверить прикладывание малыша к груди. Но во время общения я выяснила, что ребенок прекрасно захватывает грудь. Однако, маме важно было найти причину низкого набора веса. Так сказали в поликлинике.

Мама знала о лактации и физиологии ребенка многое, но не понимала, как все соединить воедино и начать понимать процессы, происходящие с ней и ребенком.

Елена услышала от врачей, что она “Не молочная” и нужно смириться с этим фактом. Ребенок набирал 500-600 гр каждый месяц, это норма на грудном вскармливании, об этом сообщает Всемирная организация здравоохранения.

Ей было рекомендовано взвешивать ребенка каждый день до и после кормления, чтобы увидеть сколько ребенок получает каждый раз молока.

Мама каждый день взвешивала малыша и записывала результаты в приложение телефона. Ее очень беспокоило, что каждый раз цифры разные. Весы могут показать 10 гр плюсом, а иногда 70 гр. И Елена, конечно, не понимала, как ест ребенок.

Я предложила собрать мокрую массу в подгузниках за сутки и увидеть реально сколько ребенок выделяет. Из этого можно сделать вывод, сколько малыш добывает из груди молока.

На следующий день я сообщила маме, что ребенок забирает из груди 950 мл молока. При норме 700-1000 мл в сутки. Этот факт показал нам, что объем молока хороший и ре-

бенок справляется. Но при таком полученном питании малыш мог набирать вес лучше. Во время общения мне стало понятно, что знания есть, но нет общей картины, от чего еще зависит набор веса новорожденного ребенка.

Я показала разные удобные позы, помогла маме расслабить спину и даже научила кормить лежа. На что Лена сообщила, что ей удобно и нравится отдыхать во время кормления. Два месяца был постоянный контроль и грудное вскармливание было не удобным со всех сторон.

Маму смущало, что ребенок долго «висит» на груди. Я объяснила, что так дети принимают наш мир, адаптируются через сосательный рефлекс и близкое общение с мамой. Знакомые запахи тела, дыхание, звуки сердцебиения помогают малышу расслабиться и снижают тревожность.

Еще дети в первые месяцы находятся на груди долгое время, потому что учатся правильно осуществлять сосательные движения, тренируют выносливость. Только к трем месяцам детки справляются быстро, за пять минут и отстраняются от груди для более важных дел, мир изучать. А в первые месяцы считается нормой долгое сосание с перерывами и остановками.

Так было в нашей истории. Елена взвешивала малыша до и после кормления через 20-30 минут и, конечно, большая часть жидкости оказывалась в подгузнике. Но меня больше смущало, то, что мама не сразу реагировала на потребности своего сына. Он успевал сильно расплакаться, прежде чем

Елена начинала думать, как помочь ребенку.

Часто его требования оставались незамеченными или неслышанными. Малыш начинал плакать от беспомощности, и мама сразу терялась. Она за два месяца не могла понять, чего же хочет ребенок, почему не нужно ждать, когда плач перерастет в истерику.

Мои консультации помогают мамам понять самое важное о своих детях, что они настоящие и у них есть потребности, которые важно слышать.

Сейчас Елена много отдыхает, кормит в позе лежа, улыбается и забыла, когда она плакала. А ребенок получает «добрые» гормоны и набирает вес еще лучше, как хотела мама.

## **Времена меняются**

Если начать изучать историю грудного вскармливания и как это происходило у наших прабабушек, то мы попадаем в большие крестьянские общины с совместным бытом и участием всех жителей общины во всех процессах каждой отдельной семьи.

Сейчас возвращается такой уклад общества и некоторые семьи специально объединяются с другими семьями, чтобы создать общину и воспитывать детей в идеологии строя общины. Цель – научить подрастающие поколения помощи и взаимовыручке во всех делах созданного социума в рамках общины. Потому что урбанистический склад общества силь-

но разъединяет семьи и отдаляет родителей от своих детей, братьев от сестер. Все стремятся к самостоятельности и отдельному проживанию и ведению отдельных хозяйств. Пропадает самое главное, запоминание простых процессов, которые раньше передавались во время решения маленьких и больших бытовых задач, в том числе насмотренность на естественные процессы.

Объединение в сообщество помогало выжить, заниматься земледелием, выращивать и собирать плоды труда и земли, заниматься скотоводством. В основном труд был ручной и минимально автоматизирован. Руки были на вес золота. В таких общинах помогали друг другу в разных делах и, конечно, в уходе и воспитании детей. Дети многое видели, пока росли. Как мама занимается хозяйством и ухаживает за братьями и сестрами. Дети постарше помогают маленьким детям и ухаживают за ними, а более старшие являются помощниками отцам и братьям в поле с тяжелой работой.

Возникла насмотренность и впитывание всех процессов с младенчества.

Рождение ребенка воспринималось как таинство появления нового человека в новый мир. И мама была главным проводником, она носила малыша, кормила, не отпускала от себя и создавала теплое гнездышко.



Существовало поверье, что для закрепления ребенка в новом мире, необходимо прожить переходное состояние и на это потребуется 40 дней. Столько женщине необходимо на закрытие родов. Закрытие родов – это важный процесс перехода в новое состояние. Физическое здоровье зависело от морального и на сколько женщина примет новый этап жизни.

Поэтому первые 40 дней, сразу после рождения малыша, женщину опекали со всех сторон и не нагружали тяжелым трудом. Помогали по хозяйству и в уходе за другими детьми. Мать была окружена заботой. Погружалась в новое состояние и принятие своего ребенка. Особенно поддерживали первородящих женщин. Им было трудно осознать новую роль и довериться своим внутренним процессам. Рядом находились опытные женщины и передавали опыт и навыки обращения с новорожденным. Они подсказывали, поддерживали, учили, были рядом.

Мужчины выполняли трудную работу, а женщины вели все хозяйство.

Этого времени хватало чтобы ребенок доверился маме и хорошо набирал в весе. Начинал улыбаться и смотреть на мир без страха. А далее каждая мама постепенно возвращалась в жизнь общины, но с ребенком. Он долгое время был рядом и закрывал свои потребности в общении и питании около нее. Кормление грудью было долгим, и никто не осуждал продолжительное общение мамы и ребенка посредством груди более 2х лет.

Вспомним советское время.

Декретный отпуск по уходу за ребенком был непродолжительный от 6 месяцев до года. В советском союзе пользовались спросом ясельные группы для детей работающих мам. Малыши находились там долгий рабочий день, пока матери занимались различным трудом на производстве. Кормление грудью продолжительное время не приветствовалось. Каждой маме объясняли, что молоко к 6 месяцам уже не нужно ребенку и не несет пользу для него. Он может получать смесь и прикорм. Пособия и книги подсказывали молодым мамам, что кормления по часам создадут понятный ритм и не нужно подстраиваться под потребности ребенка. Нельзя приучать ребенка к рукам, а то он быстро привыкнет. Все эти рекомендации поддерживали советские педиатры и у матерей складывалась полная картина, как необходимо поступать с ребенком и грудным вскармливанием. Конечно, ранний выход на работу из декретного отпуска поддерживал общее представление о материнстве и своей роли в нем. Женщина как бы осознанно принимала решение о недолгом кормлении малыша грудью и переходила на заменители молока. Хотя, в советское время смеси были не адаптированные и многие дети страдали различными дефицитами витаминов, минералов и других полезных веществ. Ребенок не мог усвоить все полезное из такого питания. Степень незрелости его пищеварительной системы не позволяла это сделать. Только грудное молоко могло донести все полезные вещества для пол-

ноценного развития, как это задумано природой. На основании исследований ВОЗ выявлено, что ребенок полноценно из продуктов питания взрослого человека может усваивать все необходимое только к 1,5 -2 годам. В связи с этим рекомендовано сохранять грудное вскармливание более 1,5 лет.

Многие матери, получив опыт грудного вскармливания 3-6 месяцев, считали, что они сделали все самое полезное для своих детей. И никогда не подвергали сомнению такой подход. Бабушки транслируют такую же парадигму, в которой они воспитывали своих детей.

Сейчас многие родители, новоиспеченные бабушки и дедушки, опираясь на опыт прошлого, рассказывают своим взрослым детям, молодым парам, про тот самый подход в обеспечении питанием детей. Предлагают сразу создать режим для новорожденных с большими промежутками между кормлениями грудью ребенка. Так их учили в советское время. А если просит еще грудь, то докармливай смесью, чтобы ребенок хорошо набирал вес. Многие молодые мамы берут на веру такой подход и до сих пор.

В интернете создано огромное информационное поле. Можно найти различные подходы вскармливания ребенка и ухода за новорожденным. Также существует большое количество методов организации грудного вскармливания. И если эти знания транслируют теоретики, то рождается еще больше мифов о процессе взаимодействия с ребенком.

Уже больше 25 лет в России существуют консультанты

по грудному вскармливанию (ГВ). Они основательно заняли нишу грамотного информирования молодых мам о грудном вскармливании с учетом физиологических процессов лактации и потребностей ребенка. Консультанты по ГВ объединяют в себе знания, основанные на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, опыта многих женщин, которые смогли следовать рекомендациям ВОЗ и кормить осознанно долго своих детей и собственного успешного вскармливания двух и более детей.

Консультанты по ГВ являются проводниками в большом информационном поле и помогают молодым мамам почувствовать поддержку, как бы старшего поколения, как раньше. Старшие матери, воспитывались в советское время и получали неверную информацию о лактации и потребностях новорожденных детей, и поэтому не могут передать правильный опыт своим детям.

На территории Российской Федерации уже много лет, каждая женщина имеет право оформлять декретный отпуск по уходу за ребенком на три года с сохранением рабочего места. Многим женщинам важно ухаживать и воспитывать своего ребенка самостоятельно. И они могут целых три года посвятить себя ребенку с получением всех социальных пособий и выплат. А также будут уверены, что могут вернуться на свою работу в дальнейшем. Для многих людей необходимо чувствовать государственную поддержку, выполнение социальных гарантий и прав.

Но есть активные женщины, которые выходят из такого отпуска раньше и могут работать неполный рабочий день или оформляют половину должностной ставки, выполняя работу несколько дней в неделю.

На данный момент появился новый формат сотрудничества. Стало возможным совмещать время, проводимое с ребенком и выполнение задач работодателя с помощью удаленной занятости. Жизнь внесла коррективы, многие производства, службы смогли перестроиться и создать удаленные рабочие места. Гибкий график, возможность выполнять работу без присутствия в офисе позволил многим женщинам чувствовать свободу и реализацию себя сразу в нескольких направлениях.

Но все же очень важно вначале получить опыт материнства и погрузиться в него. И только потом возвращаться в бизнес или наемную работу, заниматься карьерой и новыми достижениями. На изучение новой “профессии” и признания себя в роли мамы потребуется примерно 6 месяцев. Именно столько времени необходимо на принятие материнства в отношении себя.

## **Мой наставник Жанна Владимировна Цареградская**

Основателем движения в России грамотных и осознанных консультантов по грудному вскармливанию является

Цареградская Жанна Владимировна психолог-перинатолог, мать семерых детей. Она с 1988 года вела активную работу по подготовке беременных женщин к родам и грудному вскармливанию. На основании ее трудов появилось большое количество роддомов на территории Российской Федерации, имеющих звание ВОЗ/ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку». Благодаря ее исследованиям на основании роддомов и обучению медперсонала повысился процент естественных родов и время продолжительности грудного вскармливания детей стало выше (с 10% до 35% в первые 3 месяца жизни ребенка).

В 1998 году по инициативе Ж.В. Цареградской в Москве была создана первая в России общественная группа поддержки грудного вскармливания, реализующая идею помощи матерей матерям. В 1999 году Жанна Владимировна Цареградская разработала курс «Консультирование по вопросам грудного вскармливания» для подготовки общественных консультантов по грудному вскармливанию на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. Кроме этого, в связи с крайне низкими показателями здоровья детей раннего возраста в России, Ж.В. Цареградская разработала программу «Здоровые дети – надежда России», связанную с ранним прикладыванием к груди новорожденных и долгого грудного вскармливания, одобренную союзом педиатров.

## Моя история

Я познакомилась с Ж.В. Цареградской лично, когда у меня родился первый ребенок, сын Артем в 2011 году. Я была одной из таких мам, которые боятся своего ребенка и не знает как подойти к нему. У меня было большое количество проблем с грудным вскармливанием, и я вызвала консультанта. На тот момент мало кто знал о таких помощниках. Она трудилась в компании, созданной Ж.В. Цареградской. Жанна Владимировна выезжала на дом только по особым случаям, наладить полностью уход за новорожденным и научить молодых мам простому быту с новорожденным. Мне посчастливилось познакомиться с ней и провести незабываемые несколько дней в ее компании. Она приезжала каждый раз со стажером и передавала свой опыт молодому поколению. Это была молодая девушка и всячески помогала мне с моим малышом, в моменты общения с Жанной Владимировной. Мы изучали физиологию ребенка, его биологические ритмы, как он реагирует на различные погодные явления. Много разговаривали о грудном вскармливании и особенностях лактации. Эти уроки мне запомнились на всю жизнь и стали для меня, неопытной мамы, началом чего-то большего. Я для себя открыла тогда новый мир с ребенком без страха и стресса. Жизнь изменилась для меня в сторону осознанности и принятия новой роли. Я еще не понимала, что в скором

времени меня затянет процесс и я захочу узнать о нем максимально много, а потом буду с удовольствием делиться этими важными и ценными знаниями с другими мамами. Это стало началом моего нового пути и любимого большого дела.

Много лет я была государственным служащим и занималась финансовой деятельностью. В декрет я уходила с мыслью, что обязательно вернусь и буду продолжать активно участвовать в жизни коллектива и строить новые планы по развитию своего направления и стремиться к карьерному росту.

Но случилось так, что нет ничего постоянного в нашей жизни. Выходя из декрета, мне предложили поменять место работы и уйти в другое направление. Я оставалась руководителем, но уже в другом коллективе с другими задачами.

После декрета пришлось многое вспоминать. Новые программы, новое законодательство, новый документооборот, все новое.

Через год я освоилась, но понимала, что жизнь изменилась. Осуществлять свою трудовую деятельность очень сложно, когда ребенок часто болеет и хочется быть с ним в такие моменты.

Многие дети до восьми лет часто болеют респираторными заболеваниями и тренируют свой иммунитет. Мой был не исключением.

Благодаря тому, что он находился на грудном вскармливании долгое время, почти три года, то все вирусы перенос-

сились поверхностно. Но ходить в сад было запрещено.

Я вышла из декрета, когда Артему исполнилось почти 2 года. Мы продолжали наше общение через грудное вскармливание, в то время, когда многие мамы уже давно закончили кормить своих детей. Я вошла в эксперимент и проверяла как работает долгое грудное вскармливание при длинных перерывах. Более 12 часов. Я прошла обучение и знала, что мой организм обязательно подстроится и можно продолжать кормить сына, поскольку его желание еще не угасало. А получила образование дистанционно, пока была дома в первый год декрета. Потом был период телефонного консультирования на горячей линии по грудному вскармливанию.

Я очень переживала, как будет чувствовать себя моя грудь. К моменту выхода на основную работу, я была уже сертифицированным консультантом по грудному вскармливанию. Эти знания сильно меня вдохновили проверить теорию на практике. Конечно, я понимала, что организм умеет адаптироваться. Грудь не сможет вырабатывать много молока, если не будет спроса долгое время. Каждый день отсутствия меня дома более 10 часов, дало возможность моей груди снизить лактацию до необходимого уровня. Было комфортно без кормлений и мне не приходилось задумываться о сцеживании.

Я возвращалась домой после долгого рабочего дня, и сын Артем сразу тянул меня в комнату для общения. Вначале ему требовалось по 30 минут, чтобы снять свою тревогу и

восстановить общение со мной. Потом ему хватало 10 минут. А постепенно ему достаточно было моих объятий и разговоров. Все меняется, и наши дети взрослеют.

У нас было постепенное самоотлучение без заикливания на количествах кормлений и убиении их в определенное время. Мой сын находил в мире новые увлечения и знания. Они помогали ему адаптироваться к новой взрослой жизни с минимальным моим присутствием и грудь была не нужна. Сейчас наши отношения очень теплые и доверительные. Ему нравится быть самостоятельным и активным и по сей день.

Грудное вскармливание – это этап жизни растущего человека и грамотное закрывание процесса приводит к выстраиванию новых крепких отношений в паре мама-ребенок. ГВ является основой и фундаментом в новых взрослых отношениях с мамой.

Поэтому я очень трепетно отношусь к моменту полного завершения процесса ГВ. Стараюсь всячески объяснять мамам, что ребенок не «Ест грудь», он так общается с мамой и получает большое количество добрых эмоций для укрепления знаний, что мир добрый. Так дети чувствуют свою уверенность и силы для развития и познания этого мира. Они черпают энергию в основе основ.

Мама и ее отзывчивость – самое главное для ребенка. Поэтому завершение грудного вскармливания необходимо проходить постепенно с подготовкой себя и ребенка, без резких встрясок и временных ограничений.

Второй мой ребенок, это Алена. Моя драгоценность и мой новый учитель. Дети многому меня научили. Артем помог мне принять свое неидеальное ГВ и выйти в долгий и интересный процесс. Алена научила меня быть активной и развивающейся мамой в декрете. Я не могла сидеть на месте.

Алена получила стопроцентное грудное вскармливание и мое наслаждение процессом с первых минут. Мой опыт, знания, обучение пригодились и стали моим финальным аккордом в приобретении опыта. Я сделала тогда вывод, что нет одинаковых историй грудного вскармливания. Даже в многодетных семьях нет повторений. Это было легко и увлекательно. Я смогла нарастить свой потенциал во втором декрете. Мне было интересно развиваться и учиться новому.

К моменту рождения второго ребенка я была уже опытным консультантом. И помогала многим мамам в получении новых и важных знаний в их историях. Часто обращались мамы со вторым и даже с третьим ребенком. Я учила женщин правильно и мягко обращаться со своей грудью, чувствовать деток, слышать и слушать их.

Через четыре месяца после рождения дочери, я уже помогала мамам и реализовывала свой наращённый потенциал. Мои дети чувствовали энергию доброй и творческой мамы. У меня не было заикленности на повторяющихся днях. День сурка мне не был знаком.

В это время я изучила еще одну очень интересную для меня тему. Я стала кондитером. И много лет потом совмеща-

ла три направления. Основную работу, консультирование и кондитерское дело. Мне все нравилось, и я не могла выбрать, чем хочу продолжать заниматься.

Но в какой-то момент, пришлось выбирать. Я ушла с наемной работы, закончила со сладким творчеством и сделала своим основным источником вдохновения и реализации – консультирование по грудному вскармливанию, естественному прикорму и обучению таких же женщин, кто хочет помогать мамам в их важном этапе жизни.

Так начался мой новый путь. Дети и свобода вдохновляют меня.

Глава 7. Договоримся

«на берегу» о помощи и воспитании

## **Для будущих бабушек**

Самыми близкими людьми для каждого человека являются его родители. Самые заботливые, самые участливые и понимающие на свете родные люди. Но необходимо понимать, что они могут помогать и подсказывать, только когда мы их об этом просим. Чаще всего, границы выстроены не совсем, верно, и наши родные начинают воспитывать и наставлять в любой удобный момент. Мы любим своих родителей и, конечно, все, что они говорят, воспринимаем на веру.

Вспомним тот факт, что наши родители получали не совсем верную информацию о некоторых естественных про-

цессах. Утверждение «Мы же вырастили как-то вас!» не гарантирует верный и физиологический подход к уходу за новорожденным и не приводит к полноценному грудному вскармливанию без лишних неоправданных действий.

На своих консультациях по грудному вскармливанию я часто прошу, чтобы присутствовали отцы и бабушки. Это упрощает работу с молодой мамой, потому что в будущем не придется ей бороться с окружением и доказывать, что естественный уход за новорожденным подразумевает грудное вскармливание, учет потребностей ребенка и его психоэмоциональное состояние. Особенно это важно в первые месяцы жизни ребенка. Я объясняю простым языком всем членам семьи, что потребности ребенка стоят на первом месте. Вовремя услышанная просьба ребенка о помощи, позволит быстро среагировать и взять малыша на руки. И если не помогло, то вторым этапом будет предложение груди мамы.

Простой алгоритм в большинстве случаев спасает малыша, и он учится доверять миру. Если мама помогает быстро и не заставляет ждать, то у ребенка формируется понимание того, что мир безопасный и мои потребности важны для мамы. А значит базовое доверие к миру формируется.

Бабушки, своих новоиспеченных внуков, конечно, имеют большое количество возражений. И это прекрасно! Мы сразу можем их обсудить и выявить истинную картину.

Например, часто я слышу от них «Покорми 15 минут ребенка и положи его. Он должен спать много!», «Режим

прежде всего! Ребенок не может все время сосать грудь», «Если кричит, значит, мало молока и нужно докормить смесью», «Сцеживай грудь после каждого кормления, чтобы не случился мастит», «Как только плачет малыш, необходимо дать соску».

Чаще всего оказывается, что женщины столкнулись в своем опыте с проблемами в организации грудного вскармливания и сейчас транслируют страхи повторения такого же сценария с их дочерьми или снохами.

Можно сказать, я помогаю женщинам проработать их опыт и показать, что тогда общий настрой общества толкал их так воспринимать грудное вскармливание. А сейчас важно принять эти знания и помощь новым мамам, уже с долей ответственности и переосмысления фундаментальной информации.

Важно договариваться на берегу!

Признание, что старшее поколение реально может стать опорой и помощью для своих детей, создает доверительные отношения в семьях.

Необходимо проговорить со своими родными людьми обо всем, что может вам помочь быстрее адаптироваться после рождения малыша. Например, решать вопросы с приготовлением пищи, уборки, покупки продуктов или просто находиться рядом.

Но при этом важно принять, что не все наши близкие люди готовы помогать в быту лично. Некоторые бабушки хотят

помочь финансово, а некоторые приедут и будут мыть полы и начищать раковины.

Договоренности могут быть и по созданию личных границ. Если ваша свекровь или мама не хочет помочь по хозяйству, а только помогать с ребенком, то важно выразить свою позицию и объяснить, что ребенок нуждается в маме в большей степени. Укачивать, кормить, мыть его, гулять вы хотите и можете сами. Вы становитесь мамой и для вас ребенок очень важен.

### История консультирования

У меня назначена консультация и я приезжаю в выбранный день. На момент консультации новорожденной девочке исполнилось 15 дней. На консультации присутствовала Ирина, бабушка своей прекрасной внучки Алины.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.