

Наталья Музыка

КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ МОЛОДОЙ МАМЫ ЛЕГЧЕ



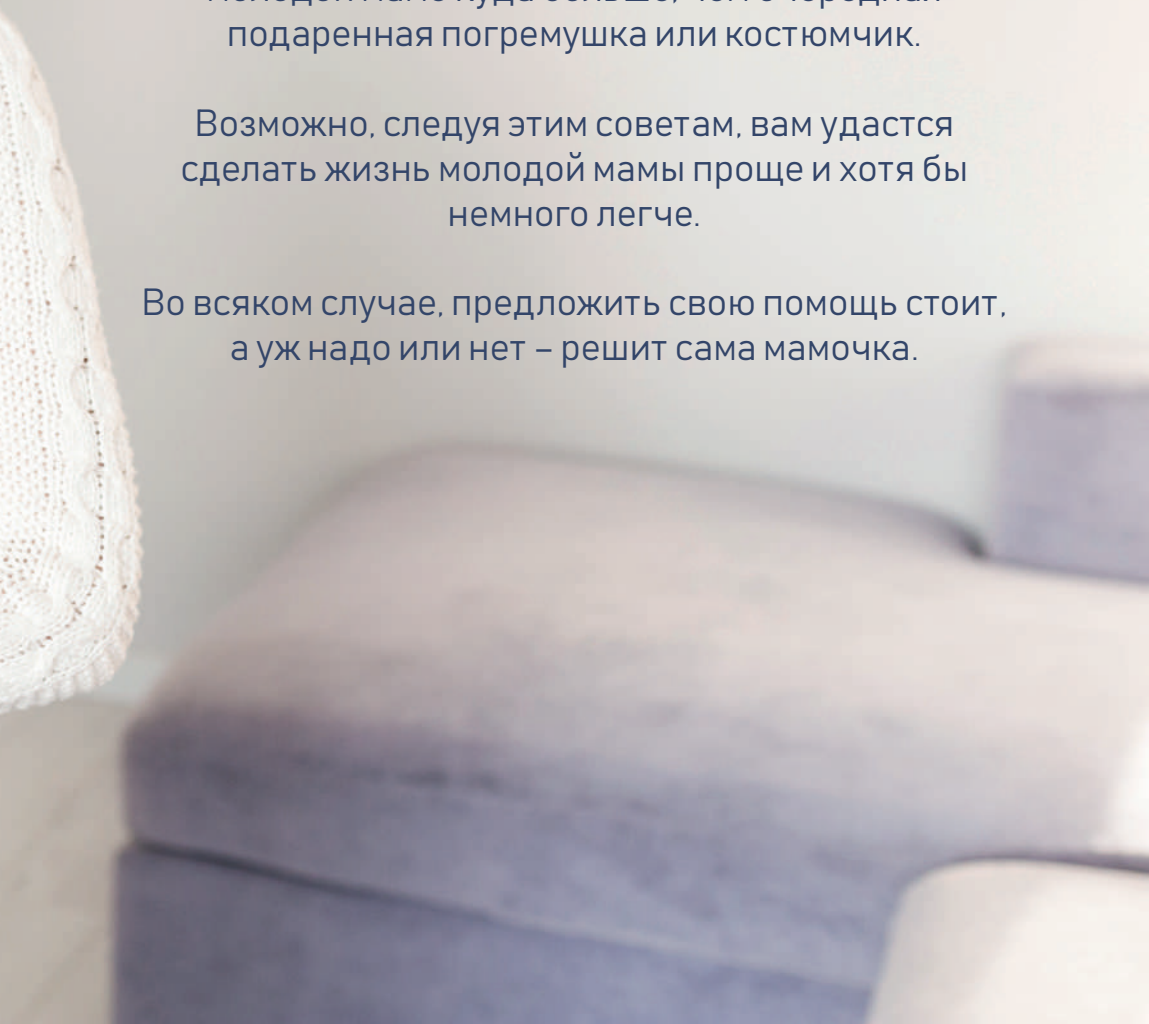
Обычно друзья и родственники пытаются помочь маме, которая только что вернулась из роддома.

Какая же поддержка окажется действительно ценной?

Дабы сократить вам время на раздумья, какая же помощь от вас нужна, а мамам – нервы, решила составить **список действий и советов**, которые действительно будут полезны и облегчат жизнь молодой маме куда больше, чем очередная подаренная погремушка или костюмчик.

Возможно, следуя этим советам, вам удастся сделать жизнь молодой мамы проще и хотя бы немного легче.

Во всяком случае, предложить свою помощь стоит, а уж надо или нет – решит сама мамочка.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ С НОВОРОЖДЕННЫМ И ЕГО МАМОЙ



Да, вас переполняют эмоции радости за подругу и большое желание поскорее увидеть новорожденного малыша,

НО собери всю свою волю в кулак и **не мчись к ней в гости** (особенно, без приглашения или с констатацией факта: сейчас буду).

Она, конечно же, не откажет тебе в визите из-за вежливости, но поверь, меньше всего ей сейчас хочется светских бесед.

Единственное, что **на самом деле нужно маме в первые дни – тишина, покой, уединение,** ведь все это способствует адаптации к новому жизненному ритму и установлению эмоциональной связи с малышом, а также помогает осознать маме, что теперь она отвечаете за это крошечное существо до конца жизни.

СОВСЕМ СКОРО МАМА САМА ПРИГЛАСИТ ТЕБЯ В ГОСТИ, ГЛАВНОЕ ПОМНИ О ТАКИХ ВАЖНЫХ МОМЕНТАХ:



Как только зашли в дом, тщательно вымойте руки, перед тем как подойти к малышу.

Она оценит этот поступок, и ей не придется чувствовать напряжение от того, что ты прикасаешься к ее младенцу «грязными руками».

Никогда не целуйте ее малыша в губы, лицо или ручки. Малыши облизывают свои ручки, поэтому к ним вовсе не стоит прикасаться губами и делиться своей микрофлорой. Интуитивно мамам не нравится, когда их детей берут за ручки, а про поцелуи я вообще молчу. **Ваши «места для поцелуев» – пяточки и пальчики на ногах.** Все остальное – зона маминых и папиных поцелуев, и только. Всегда **берите ребенка на руки только тогда, когда вас об этом попросили или с разрешения родителей.** Первое время у мамы «зашкаливает» материнский инстинкт, ей иногда тяжело даже мужу дать ребенка, что уже говорить о вас.

Отложите визит к крохе, если почувствовала легкое недомогание или вы на этапе выздоровления. Ваша простуда крошке и его маме не нужна. Также как запах сигарет, духов и громких эмоций, которые могут напугать новорожденного.



Идите в гости без ребенка. Старшие дети обычно активные и шумные и своим поведением могут мешать малышу спать. Кроме того, ваш ребенок может быть переносчиком некоторых инфекций, особенно, если он ходит в садик. Если вы все-таки решили идти в гости с ребенком, то попросите его не трогать новорожденного руками. Вы же не хотите быть виновниками первой простуды малыша или истерики его мамы?

А еще лучше - уведите куда-нибудь ее старших детей. Куда угодно, только забери их из дома хотя бы ненадолго. Возьми их на прогулку, в музей, в зоопарк, в кино, к себе в гости. Это очень трудно – одновременно заботиться и о новорожденном, и о его старших братьях и сестрах, поэтому дайте маме возможность хотя бы недолго заниматься исключительно младенцем. Ну, или выгуляйте собаку, если детей нет:)



Принесите с собой еды. Лучше готовую. Здоровую и натуральную. И в идеале – в одноразовых контейнерах. Постарайтесь свести к минимуму ее задачи. Лучше, если это будет что-то полезное, легко и быстро подогреваемое, а контейнер можно просто выбросить и забыть. Да, не забудьте про мужа. Вы значительно облегчите задачу подруге, если ей не придется готовить ужин любимому мужу. Здорово, если получится организовать друзей для обеспечения ужинами молодых родителей.

Сходите за продуктами. Или побудьте с малышом, пока мама сходит в магазин. Кстати, для нее - это прекрасная возможность для отдыха – так приятно просто пройтись в одиночестве по супермаркету, когда не требуется ежеминутно кого-нибудь кормить или укачивать.

Будьте полезны. Многие не любят и не умеют просить о помощи. Без лишних слов или предложений…помойте посуду, если раковина полна грязных тарелок или загрузите их в посудомоечную машину. Помогите со стиркой. Загрузите белье в стиральную машинку, а перед уходом развесьте белье на сушилке или балконе. Вымойте полы и протрите пыль, ведь у вас две руки, а у вашей подруги малыш постоянно на руках.

Посидите с малышом, пока мама примет душ и вымоет голову. Может быть, ей впервые удастся спокойно принять ванную и вымыть голову без постоянного прислушивания, что там с крохой, плачет или нет и готовности тотчас же выскочить с намыленной головой, если вдруг что.

Сделайте табличку или наклейку на входную дверь с надписью "Тихо: спит ребенок". Очень полезная вещь, ведь такое чувство, что как только ребенок заснул, почтальонам, курьерам, соседям или местным сектантам момент кажется подходящим, чтобы позвонить в дверь.



Не давайте советов и не критикуйте. Особенно, если вас не спрашивают. Даже если вы вырастили пятерых детей. Благодаря интернету и куче прочитанных книг по уходу за младенцами, ее голова и так переполнена всевозможными сведениями. Поэтому все ваши советы ей не нужны и могут быть восприняты в штыки. Так что, найдите более нейтральные темы для разговора.

По этой же причине, **не рассказывайте страшилок.** Ни одной молодой маме не хочется слушать про болячки твоего ребенка или других детей, бессонные ночи, и всякие прелести первого года жизни. Это нормально, что вы хотите поделиться своим опытом, но пусть он будет позитивно-оптимистичным.



Воздержитесь от комментариев по поводу внешности мамы или новорожденного. Фразы типа:
Ты выглядишь так, как будто-то бы тебя поезд переехал» или «Какой же он страшненький, сморщенный и на гномика похож», - могут расстроить или обидеть вашу подругу. **Чувство такта - прежде всего.** Договорились? А еще лучше-искренне восхищаться подругой, она сделала нечто невероятно сложное и великое - дала жизнь новому человечку! И это – 100% повод для гордости.

Не выставляйте в социальных сетях фотографии новорожденного. Вот это точно не стоит делать раньше его мамы и без ее разрешения, даже если на фотке только пяточка или ладошка.



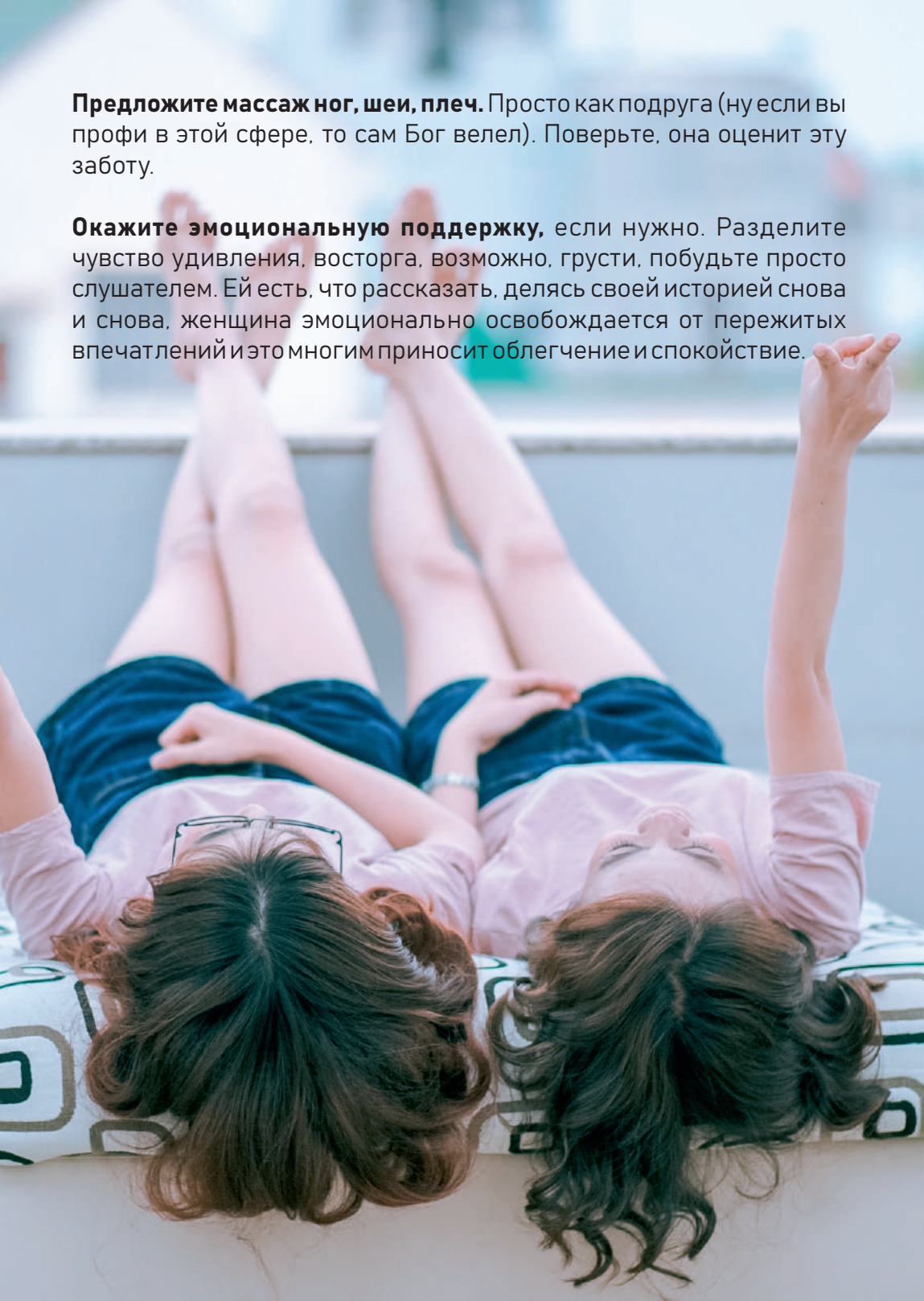
Дарите нужное. Если хотите сделать малышу подарок, спросите у родителей, что им нужно. Сюрпризам тут не место. Вполне вероятно вас попросят купить пачку подгузников вместо игрушки, которую вы присмотрели. А еще лучше - всегда приходите в гости с упаковкой подгузников, это действительно полезный подарок, так как исчезают они с фантастической скоростью, в отличие от очередного бодика, например. Отличная идея для подарка новорожденному - профессиональная фотосессия, рамочка ручки-ножки, развивающий коврик или музыкальная каруселька, одежда на 6-9 мес или 9-12 (потому что ей и так надарят кучу одежды для новорожденных, с которой дите вырастет с молниеносной скоростью так ни разу и не одев). Мама оценит ваш подарок по достоинству чуть позже.

Не дарите б/у вещи своих детей. Такой широкий жест могут оценить мамы, которые родили второго ребенка, а то, и не раньше третьего. Практически для всех мам новорожденных принципиально важно, чтобы у ребенка была СВОЯ одежда, которую никто не носил. И даже если вам дали добро принести пакеты с б/у вещами, пересмотрите их и выбрось все, что в пятнах и имеет потрепанный вид. Ну это действительно важно!



Предложите массаж ног, шеи, плеч. Просто как подруга (ну если вы профи в этой сфере, то сам Бог велел). Поверьте, она оценит эту заботу.

Окажите эмоциональную поддержку, если нужно. Разделите чувство удивления, восторга, возможно, грусти, побудьте просто слушателем. Ей есть, что рассказать, делясь своей историей снова и снова, женщина эмоционально освобождается от пережитых впечатлений и это многим приносит облегчение и спокойствие.





Не критикуйте имя ребенка и не коверкайте его. Даже если вам не понравилось имя, которое выбрали родители для своего крохи, лучше оставить критику при себе. Выбор имени – очень щекотливая тема. Для родителей ребенок, как и его имя, уникален. Комментарии и даже шутки по этому поводу запрещены. И очень важно не называть ребенка сокращенным именем. Если сына величают Аристарх Евгеньевич, можно легко разозлить маму, называя его Аристарюшка, в общем ласкательно-уменьшительными именами называть можно только, если вы услышали их от родителей, но не раньше их.

Не задавайте вопросов про будущее. А вы будете его крестить? А когда она начнет спать в своей комнате? А сколько языков вы будете изучать? А вы отдадите ее в ясли? А когда он пойдет в школу? Сейчас мама с трудом понимает, что будет завтра, так что вряд ли она сможет ответить на эти вопросы.



Игра «вылитый…папа, мама, дедушка, бабушка…» – это плохая игра. В нее итак будут играть все кому не лень. Маму это может очень раздражать. Но вы же подруга 80-го уровня, вы не будете повторять эту сакраментальную фразу, так ведь? Да и не похож младенец ни на кого, сам на себя похож.

Важно! Мама очень устает всем и каждому объяснять, что прыщики на лице ребенка – это акне новорожденного (явление нормальное и временное), связанное с гормонами, и мамина еда тут ни при чем! Вы заработаете +1000 к карме и уважение подруги, если увидев высыпания на личике малыша, с умным видом произнесете фразу: «О! Акне?» вместо – «Что же это мама такое съела?».



Проверьте по списку, где вы можете помочь. Если вы можете поставить галочку в любом пункте, вы просто незаменимый помощник! Ваша любящая забота навсегда станет частью воспоминаний молодых мамы и папы об их первых неделях родительства. **Не упустите шанс разделить с ними это особое время.**

Многие мамы, только родив сами, понимают и осознают, как же нуждалась в такой помощи и поддержке ее подруга, к которой она ходила, просто посмотреть или поддержать на руках малыша.

Очень верю, что полученные инструкции помогут вам не ждать того самого «момента осознания», а помогут сориентироваться здесь и сейчас!

Наталья Музыка

- Перинатальный психолог и инструктор по подготовке к родам с 8-летним опытом

- Консультант по грудному вскармливанию

- Руководитель семейного центра Babyboom и студии женского развития “Pion”

- Сертифицированный тренер Международной федерации имбилдинга

- Спикер многочисленных конференций



www.muzikanataly.com

proimbuilding@gmail.com

muzika_nataly

muzikanataly

muzika_nataly

muzikanataly