

НАТАЛЬЯ МУЗЫКА

25 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ КАЖДОЙ МОЛОДОЙ МАМЕ

Беременность – волшебный и прекрасный период в жизни женщины, правда, иногда он омрачается мыслями о родах:

Список вопросов можно продолжать до бесконечности!



А вот о том, что будет после родов, многие даже не задумываются, так как считают, что дальше все самой собой как-то образуется, ведь рядом есть: муж, мама, опытные подруги и интернет, да и, в конце концов, **«я ходила на курсы»**.

Как показывает практика, почти все будущие мамы думают, что самое важное – это подготовка к родам, **но правда в том, что это роды – процесс, который завершается в течение 8-24 часов, а вот жизнь с грудничком – штука длинная, ответственная (ДА! Это навсегда! Обратно не заберут)** полная сюрпризов, неожиданностей и сложностей, порой, надуманных, порой, реальных.



Моя цель – поделиться (или просто напомнить) советами, которые помогут сделать твою новую жизнь в качестве мамы спокойной, комфортной и лишенных пустых переживаний.

25 важных вещей которые должна знать каждая мама

1

Страх случайно навредить малышу и сомнения в правильности своих действий – это нормальное явление!

Важно помнить, если вы будете делать все так, как вас учили на курсах перед родами, значит, все будет в порядке. У маленького ребенка в период новорожденности (до 28-ми дней) **очень большой запас жизненных сил,** тебе надо сильно постараться, чтобы ему как-то навредить.



2

Все дети плачут.

Поверь, причин для плача у крохи предостаточно и без твоих «неправильных» действий. Плач новорожденного ребенка – это его **единственная возможность подать тебе сигнал.** Таким образом он сообщает о том, что голоден, хочет спать или испытывает дискомфорт. Если все возможные причины для плача устранены, а малыш все еще плачет- попробуй «магию» белого шума. Включи фен, пылесос или вентилятор, и кроха магическим образом успокоится.

3

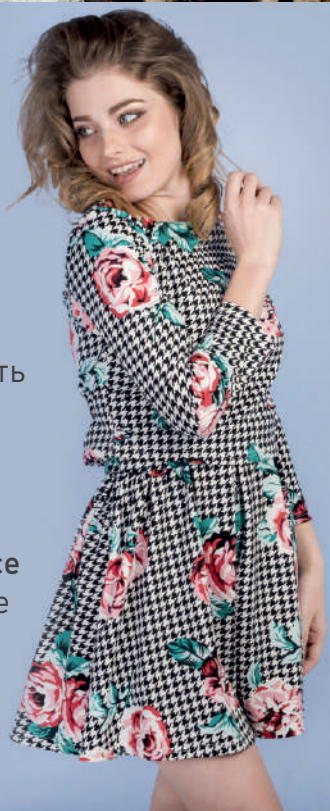
Забудь о своих домашних обязанностях.

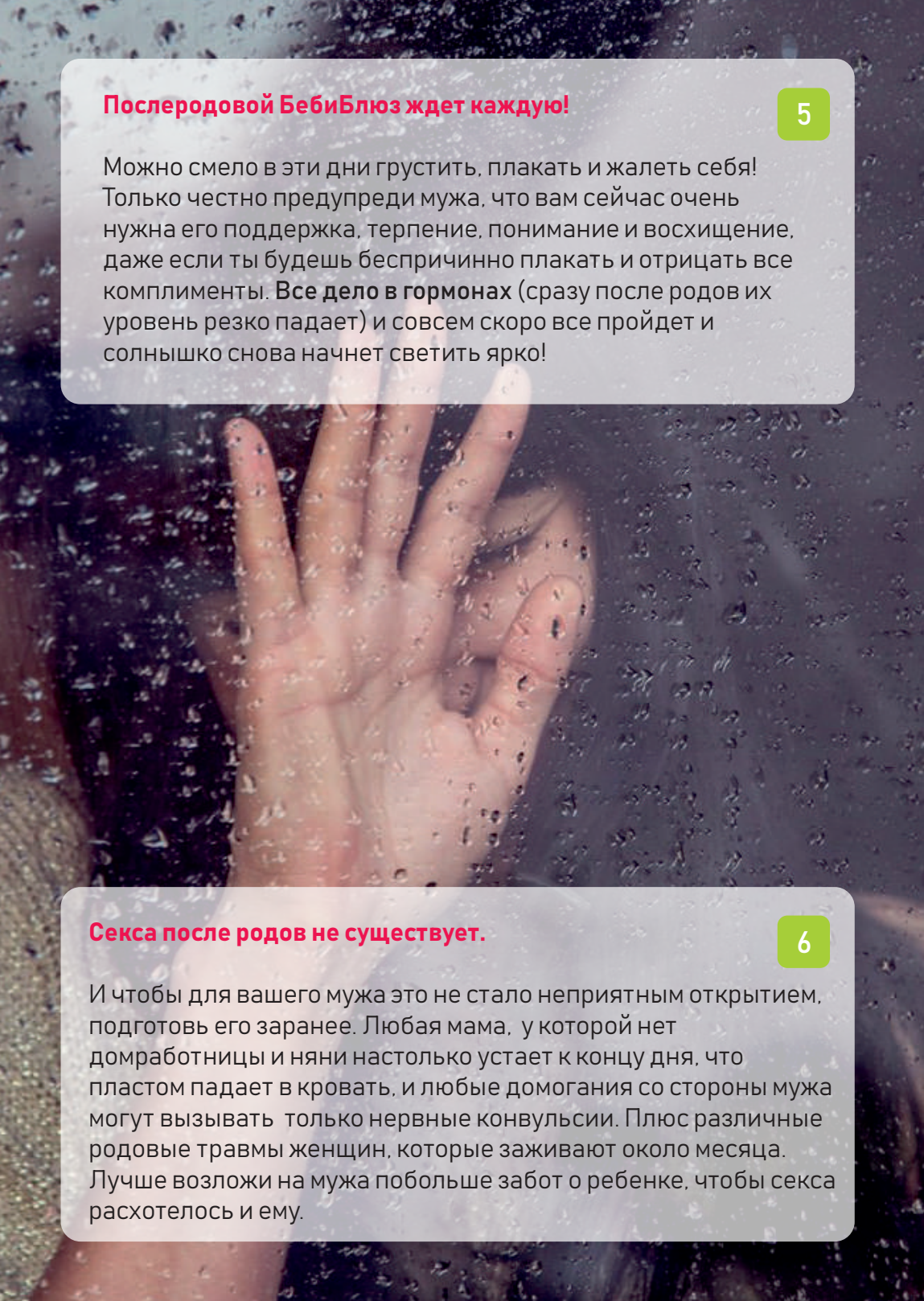
Глажка, стирка, уборка, готовка и работа совершенно тебя не касаются. **Твоя главная работа — уход за малышом.** Прогулки — тоже часть работы. Все свободное время, которое у тебя образуется в промежутках между кормлениями и сменой подгузника, посвяти отдыху, уходу за собой и еде. До родов сделай полуфабрикатные заготовки в морозилке, которые значительно с экономят твое время на приготовление обеда или ужина. А еще лучше, не стесняйся просить о помощи мужа, родственников или подруг! Они с удовольствием приготовят тебе вкусную еду или вымоют пол в квартире.

4

Заранее купи себе модную домашнюю одежду.

Ходи по дому в красивых вещах – это поможет тебе чувствовать себя привлекательной. Так как, иногда, почистить зубы, умыться и причесаться тебе удастся ближе к полудню! Добавим к этому страшненький старенький халат, и печальный взгляд мужа - и все – привет, послеродовая грусть-тоска! Так что **носи все новое и красивое**, и для разнообразия чаще меняй одежду.





Послеродовой БебиБлюз ждет каждую!

5

Можно смело в эти дни грустить, плакать и жалеть себя! Только честно предупреди мужа, что вам сейчас очень нужна его поддержка, терпение, понимание и восхищение, даже если ты будешь беспричинно плакать и отрицать все комплименты. **Все дело в гормонах** (сразу после родов их уровень резко падает) и совсем скоро все пройдет и солнышко снова начнет светить ярко!

Секса после родов не существует.

6

И чтобы для вашего мужа это не стало неприятным открытием, подготовь его заранее. Любая мама, у которой нет домработницы и няни настолько устает к концу дня, что пластом падает в кровать, и любые домогания со стороны мужа могут вызывать только нервные конвульсии. Плюс различные родовые травмы женщин, которые заживают около месяца. Лучше возложи на мужа побольше забот о ребенке, чтобы секса расхотелось и ему.

7 Носите ребенка на руках и чутко реагируйте на плач.

Не стоит следовать совету «дать малышу проплакаться». Малышу очень нужно внимание. Ваше тепло, запах и биение сердца успокаивают кроху, он привык к ним. Чаще берите малыша на руки, кормите по требованию, ласково разговаривайте с ним. **Желание быть на руках – это физиологическая, заложенная природой потребность,** защитная реакция – быть там, где безопасно.

8 Слинг – это удобно.

Использование слинга не нарушит осанку ребенка. М-позиция малыша в слинг-шарфе физиологична, и слинг сегодня рекомендуют даже ортопеды. Детишки, часто пребывающие в слинге, **меньше страдают от колик,** так как метод «живот к животу» является их профилактикой. Положение в слинге "лягушкой" с согнутыми широко разведенными ногами является профилактикой дисплазии тазобедренных суставов. К тому же, в слинге свободны руки: можно не только гулять, ходить в кафе, есть, пить, готовить кушать, но и уделять внимание старшему ребенку (если таковой имеется).



9 **Ребенок не замерзнет в помещении с температурой воздуха 20С.** Ну или будьте с мужем и бабушками солидарны с малышом – тоже наденьте на себя шапочки и носочки, ах, да и замотайтесь в пледики:)

10 **НЕ нужно кипятить воду для купания** и добавлять в нее дезинфицирующие средства, если ты пользуешься централизованным водоснабжением, а не водой из ближайшей речки. Честно, кипятить воду – это советский атавизм, который, пока еще, к сожалению, присущ только нашим родителям.

11 **Купать ребенка каждый день вовсе необязательно!** Груднички не пачкаются, это скорее ритуал и приятное времяпровождение для тебя и младенца.



12

Кормить грудью, если вы заболели и принимаете лекарства можно.

Нужно просто знать источники, где можно проверить назначенное тебе доктором лекарство на совместимость с ГВ. В инструкции чаще всего пишут, что лекарство не совместимо с гв (так как проводить исследования фармкомпании обойдется намного дороже, чем написать слово «несовместимо»).

13

Высыпание на личике ребенка – это акне новорожденных, а не мама что-то съела!

Акне новорожденных проявляется в виде прыщиков, красных, с белой гнойной верхушкой. Они могут выскочить на щечках, лбу, носу, голове, даже ушках, реже на шее и спине. Сыпь не чешется, не доставляет малышу никаких неудобств. Причиной возникновения акне является переизбыток материнских гормонов в крови крохи, а так же несовершенная, пока, работа сальных железок ребенка. **Не требует лечения.** Возникают сомнения? Покажите малыша дерматологу.



14 Не стоит героически терпеть боль во время кормления грудью.

Больно-значит неправильно! При правильном захвате малыш отлично добывает молоко, а маме не ощущает дискомфорта. Первое время кормление чувствительно – это ощущение исчезнет в один день, ты даже не заметишь, когда это произойдет. Если возникают трудности с кормлением, не стесняйтесь задавать вопросы консультантам по грудному вскармливанию.

15 К родам и грудному вскармливанию нужно готовить не грудь, а голову.

Рекомендации растирать соски махровым полотенцем, носить в бюстгальтере тряпочки или тереть льдом соски – это все вредные «динозавровские» советы, которые, к сожалению, еще не вымерли. При чувствительной коже можно вместо «закаливания» заполучить сильнейшее раздражение еще до начала кормления как такового.

Во время беременности грудь к кормлению ребенка никак готовить не нужно. Ее вообще лучше лишний раз не трогать. Оставьте грудь мужу и себе только для удовольствия.



16

Купите удобную одежду для кормления.

Сейчас огромный выбор действительно красивой и удобной одежды для кормящих мамочек. Ваше преимущество будет в том, что в любом людном месте, вы сможете легко покормить ребенка, не задирая себе на голову платье и не привлекая лишнего внимания со стороны прохожих.

17

Необоснованные ограничения в рационе кормящей мамы.

(ничего нельзя кроме гречи, чая и галетного печенья) приводят к: уменьшению содержания витаминов и минералов в грудном молоке, к эмоциональному напряжению, чувству неудовлетворенности, истощению матери, ухудшению здоровья, и психологического климата в семье. Заранее предсказать, будет ли реакция у конкретного малыша на конкретный продукт — крайне затруднительно. Именно поэтому и не существует однозначно запрещённых продуктов для всех кормящих мам! **А значит, списки с перечнем запрещённых продуктов просто бессмысленны.**





18 Малыш, вовсе не должен какать каждый день по твоему хотенью или по бабушкиному веленью!

Ребенок с определенного возраста может не какать **от 3 до 10 дней и это абсолютно нормальное явление** для грудничков. Если ребенок хорошо себя чувствует, нормально набирает вес, консистенция стула – не плотная, процесс дефекации не сопровождается выраженным дискомфортом и криком (кряхтение и потуживание – норма), то это не запор. Что же касается распространенных страшилок о том, что отсутствие дефекации приводит к отравлению ребенка, перерастяжению кишечника и т.д. – это не более, чем медицинский фольклор.

19 Все новорожденные дети теряют вес!

В среднем новорожденный теряет в весе до 4-го дня, С 5-го дня жизни он должен начать прибавлять и к 14-му дню жизни восстановить свой первоначальный вес. Убыль массы тела составляет, как правило, 6-8% от массы ребенка при рождении. Малыши могут прибавлять от 125 г/неделю до 500 г/неделю, или от 500 г до 2 кг в месяц. Именно такой широкий диапазон является **нормальным для деток, вскармливаемых грудным молоком.**

20

Волосы выпадают после родов не потому что малыш сосет с вас соки, а потому что в период беременности они не выпадали, помните? Во время беременности часть волос одновременно входит в фазу покоя, и после того как волосы таким образом синхронизировались, они и в фазу выпадения входят одновременно. Это происходит на сроке от 1 до 5 месяцев после родов. Вы не останетесь лысой, сколько бы волос ни оставалось каждое утро на расческе. **Между 6 и 12 месяцем после родов все вернется на круги своя.**

21

Вы обязательно вернетесь в свои прежние формы. Похудение после родов не может и не должно быть быстрым. Период восстановления может занять от 6 до 12 месяцев. **Кормите грудью, кушайте здоровую свежую пищу, пейте много воды, почаще гуляйте на свежем воздухе, мыслите позитивно и наслаждайтесь материнством** – и килограммы плавно уйдут сами собой. Честное слово.



22 **Прежде чем начать качать пресс убедитесь, что у вас нет диастаза.**

Это расхождение прямых мышц живота различной степени. Начинать работать над прямыми мышцами живота при диастазе не просто бесполезно, но и небезопасно. Определить у себя наличие диастаза можно пройдя тест, коих на просторах интернета много. Если у вас обнаружен диастаз, во избежание осложнений, необходимо скорректировать его при помощи специальных безопасных упражнений или хирургическим путем.

23 **Пока что забудьте про режим.**

Все равно ни одной маме не удается ему следовать. Да, это правда: слишком строгий и плотный режим, будет утомлять маму и ребенка. Стоит присмотреться, прислушаться к растущему человечку и уловить наилучшее время для кормления, сна, прогулки, развивающих игр. Даже самые маленькие крошки имеют свои биоритмы, которые чуткая мама может определить, и подстроить под них весь распорядок дня. **И эти самые биоритмы, меняются!** Всю прошлую неделю, ваш малыш засыпал и какал в одно и то же время (вы даже успели привыкнуть к этому), а сегодня все может быть по-другому... Дабы не нервничать в бессмысленных попытках уложить его спать, помни, что ребенок – не робот и не будет жить по графику, который придумала мама или интернет. Малышу важна ритуальность и последовательность действий – именно это дает ему чувство защищенности. Кормление, купание, прогулки и отход к ночному сну должны быть каждый день, но без указания точного времени от и до.



24

Ищите хорошего педиатра уже сегодня.
Шанс, что участковый педиатр постоянно совершенствует свои знания в области педиатрии, посещает международные форумы и конференции, читает мед литературу на английском 1:1000000. Чаще всего он не тяготеет к развитию, низкая зарплата, мотивация и возраст не способствуют этому. И, скорее всего, советы его и знания ограничиваются советской школой, а некоторые рекомендации могут быть даже вредными и опасными. Да, и прежде чем слепо доверять доктору в назначении лекарств или лечения ребенка, проконсультируйтесь с еще одним - так, на всякий случай.

25

НЕ сравнивайте своего малыша с другими детками.
Помните, что каждой маме очень хочется, чтобы ее малыш был «самый-самый», и они часто преувеличивают успехи своих чад. Ваш ребенок уникален и любим, а когда он сядет, заговорит или пойдет – это неважно и от вас не зависит! Рано или поздно это случится:) Просто учитесь любить и принимать своего ребенка безусловно. Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Принятие ребенка родителями (прежде всего мамой) дает ребенку высокую самооценку, хорошую внутреннюю мотивацию и веру в себя, в свои возможности и ресурсы, а **это является крепкой основой для успешной и счастливой жизни.**



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