

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития «Незабудка»  
п. Воротынк Бабынинского района Калужской области

# ГОТОВИМСЯ К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА



Частый «крик души» молодой мамы: «Почему меня никто не предупредил, как это будет, когда родится ребенок?! Я не готовилась к такому!».

Давайте, попробуем заглянуть мысленно в период «после родов».

**Первые дни и месяцы с ребенком закладывают основу привязанности между мамой и малышом, ребенок впервые видит мир и начинает адаптироваться к нему, происходит перестройка женского организма, налаживается грудное вскармливание, а женщина учится чувствовать себя новой и быть мамой.**

**Хочется, чтобы эти дни были светлыми и спокойными, новая жизнь мамы, ребенка и всей семьи началась счастливо.**



Где больше мягкость, там больше и уязвимость.

Ребенку трудно и страшно оказаться самому по себе, со всеми непонятными ощущениями, звуками и потребностями, после того, как он тепло и уютно жил в мамином животе. Женщине сложно привыкнуть к новой жизни, хочется спать, есть, все болит, тревожно за малыша, да еще и мучает чувство вины за неопытность, ошибки и злость.

### **Период повышенной уязвимости для младенца и мамы**

Те родители, которые ждут уже не первого ребенка, знают многое по собственному опыту, и заранее готовятся к рождению малыша, учитывая эти вещи. Хотелось бы дать такую возможность и тем, кто ждет первого ребенка.

В первую беременность большинство женщин не готовы много думать и погружаться в будущее, важнее кажется пережить беременность и роды.

И это правильно! Доверять будущему и расслабляться тоже важно..

Постараемся, не только описать трудности и проблемы, но и обозначить их позитивную сторону и способ с ними справиться. Ведь в данном случае, если быть готовым к проблемам, на счастье останется больше сил!



## Первое, что важно помнить

### Все дети разные.

Каждый раз, с каждым ребенком, даже у одних и тех же родителей, все может быть совершенно по-разному.

Поэтому бесполезно полагаться на то, что ваш ребенок будет вести себя так же, как дети подруг или даже вы сами в детстве. И нет – это никак нельзя заранее спрогнозировать, проконтролировать. Нам приходится принять, что отныне не все в нашей жизни зависит от нас, так что можно сразу расслабиться.

Будет ваш ребенок спокойным или нервным, спать целыми днями или постоянно висеть на груди, легко ли будет начать грудное вскармливание или возникнут трудности и т. д. - все это неизвестно, как бы вы ни старались сохранять спокойствие в беременность, какие бы гены и особенности ни были в вашем роду. Но это будет **ваш** ребенок.

Откройте ему свое сердце, и он многому вас научит.



## Второе

### **Никто и ничто не сможет вам помочь.**

Не в том смысле, что нельзя будет обратиться за советом к подруге, вызвать специалиста по грудному вскармливанию или попросить бабушку посидеть с внуком. Но никто вас не научит, как быть мамой и папой именно этому ребенку. Никто за вас не переживет потрясение, меняющее вашу жизнь и вас самих. Не возьмет на себя ответственность за вашего малыша.

Рассчитывайте на себя, учитесь опираться на себя, думать и принимать решения самостоятельно, проживать свою жизнь. Учитесь и опираться на других, просить помощи, искать информацию и возможности – активно и ответственно, не ожидая, что кто-то сделает это за вас, что все, что вам говорят – правильно. Это и есть взросление. Для родителей оно необходимо. Да и вообще для счастливой жизни.

## Третье

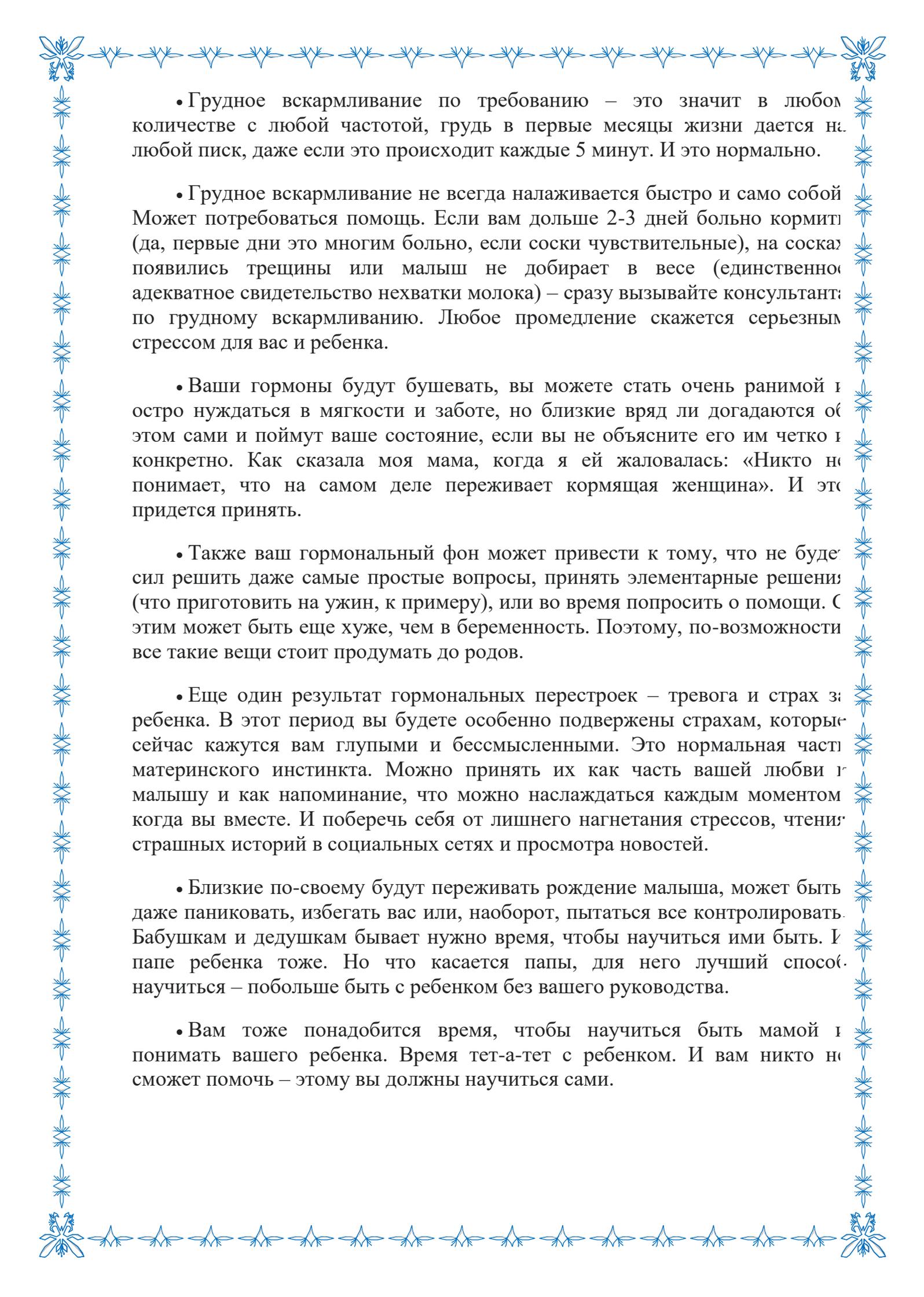
### **Будьте готовы к тому, что:**

- Сон младенца поверхностный и прерывистый, он может просыпаться каждые 1-3 часа или даже чаще. Гормоны позволяют женщине приноровиться к такому режиму сна, так что вы это выдержите. Но для этого придется спать днем вместе с ребенком.

- Первые недели тело будет болеть, заживая и восстанавливаясь после родов. Давать себе слабину и жалеть себя в этот период – ошибка, будет только хуже. Но побережь себя и оградить от внешних стрессов и физических нагрузок необходимо.

- Кормление грудью далеко не у всех протекает так: вы покормили ребенка несколько минут и положили в кроватку, где он заснул, а вы пошли заниматься своими делами. Зачастую в первые недели и даже месяцы дети висят на груди часами и спят с грудью во рту, а значит, вы будете жить с малышом в постели или в кресле, не всегда имея возможность сходить за едой или в туалет. И да – это нормально и хорошо, это может быть нужно ребенку, чтобы мягче адаптироваться к миру, а вам – чтобы наладить лактацию и перестроиться на материнство.

- Первые месяцы главнейшая задача мамы – откликаться по первому требованию ребенка (лучше сразу давать грудь). То есть вы должны будете не донести ложку до рта, не дочитать предложение, не договорить фразу – и бежать к ребенку. Это мелочь, но с непривычки может сильно раздражать.



• Грудное вскармливание по требованию – это значит в любом количестве с любой частотой, грудь в первые месяцы жизни дается на любой писк, даже если это происходит каждые 5 минут. И это нормально.

• Грудное вскармливание не всегда налаживается быстро и само собой. Может потребоваться помощь. Если вам дольше 2-3 дней больно кормить (да, первые дни это многим больно, если соски чувствительные), на сосках появились трещины или малыш не добирает в весе (единственное адекватное свидетельство нехватки молока) – сразу вызывайте консультанта по грудному вскармливанию. Любое промедление скажется серьезным стрессом для вас и ребенка.

• Ваши гормоны будут бушевать, вы можете стать очень ранимой и остро нуждаться в мягкости и заботе, но близкие вряд ли догадаются об этом сами и поймут ваше состояние, если вы не объясните его им четко и конкретно. Как сказала моя мама, когда я ей жаловалась: «Никто не понимает, что на самом деле переживает кормящая женщина». И это придется принять.

• Также ваш гормональный фон может привести к тому, что не будет сил решить даже самые простые вопросы, принять элементарные решения (что приготовить на ужин, к примеру), или во время попросить о помощи. С этим может быть еще хуже, чем в беременность. Поэтому, по-возможности все такие вещи стоит продумать до родов.

• Еще один результат гормональных перестроек – тревога и страх за ребенка. В этот период вы будете особенно подвержены страхам, которые сейчас кажутся вам глупыми и бессмысленными. Это нормальная часть материнского инстинкта. Можно принять их как часть вашей любви к малышу и как напоминание, что можно наслаждаться каждым моментом когда вы вместе. И поберечь себя от лишнего нагнетания стрессов, чтения страшных историй в социальных сетях и просмотра новостей.

• Близкие по-своему будут переживать рождение малыша, может быть даже паниковать, избегать вас или, наоборот, пытаться все контролировать. Бабушкам и дедушкам бывает нужно время, чтобы научиться ими быть. И папе ребенка тоже. Но что касается папы, для него лучший способ научиться – побольше быть с ребенком без вашего руководства.

• Вам тоже понадобится время, чтобы научиться быть мамой и понимать вашего ребенка. Время тет-а-тет с ребенком. И вам никто не сможет помочь – этому вы должны научиться сами.

## Советы: что стоит подготовить заранее

В разных культурах издревле существовали правила и обычаи, по которым полагалось жить маме с новорожденным, на помощь приглашались специальные люди, маме готовили специальную еду и проводили над ней определенные ритуалы.

До недавнего времени в нашей стране молодые семьи жили в основном с родителями, и в момент после рождения ребенка бабушки и дедушки брали на себя многие бытовые дела, помогали советом и примером.

Но в последнее время все чаще семьи живут отдельно от старшего поколения, да и наши родители, воспитанные в советском обществе, во многом утратили традиции и мудрость предков, их заменили правила советской медицины и педагогики.

Приходится нам самим организовывать для себя ритуалы, обычаи и поддержку, самим искать и учиться родительству.

## Что необходимо сделать до рождения ребенка

- **Очень хорошо подготовить внешнюю среду**, в которой у вас будет возможность какое-то время (первые недели, а может и месяцы) быть с ребенком почти непрерывно.

- Лучше сразу принять первое правило тайм-менеджмента для мам промежутки времени, когда ребенок спит, мама отдыхает, а все дела делает когда малыш бодрствует. Иначе сил не хватит. Возможно, вы быстро принаоровитесь делать домашние дела с ребенком наперевес, в слинге например. Но велика вероятность, что в послеродовом периоде основную часть времени вы с малышом будете проводить в постели. Поэтому озаботьтесь заранее, кто в первые пару месяцев будет проводить уборку в квартире, делать покупки, готовить еду и т.д. Четко проговорите это с близкими.



• **Диета кормящей мамы** – отдельная тема для беспокойства. Гормоны, отвечающие за выработку молока, делают женщину тугодумом. Ее может ужасно нервировать и ставить в тупик задача составить список покупок или придумать меню на день, особенно с учетом новых ограничений. Поэтому будет очень полезно сделать такие списки заранее, учитывая в них, что в первый месяц меню для кормящей мамы должно быть достаточно легким для пищеварения новорожденного, и в последующие месяцы тоже здоровым и питательным. Только без фанатизма, пусть еда будет вкусной и любимой. Если у ребенка будут аллергии, а у вас появятся новые вкусовые предпочтения, скорректируете по ходу. Зато в первые дни после родов вы сэкономите на этом много сил.

• В меню первого месяца и в особенности первых дней после родов очень хорошо включить **продукты, стимулирующие пищеварение**, так как после родов (или кесарева сечения), как правило, с этим проблемы. В дальнейшем стоит следить, чтоб в рационе было достаточно клетчатки.



• Почитать про **адаптивное купание** (купание в пеленке под струей воды, стекающей с вашей руки; «зависание» в воде в ванне на вашей руке).

• Почитать про **пеленание**, иметь в виду такую возможность. Потренироваться нетугому пеленанию и приготовить пеленки. Пеленание помогает младенцу чувствовать себя защищенно, в оболочке (как и животике), способствует расслаблению и более полноценному сну. Однако рекомендуется пеленать не туго и только на сон, и подходит пеленание не всем детям.



• Ребенок может испытывать сильный **стресс**, потому что во внешнем мире ему гораздо дискомфортнее, чем в вашем животике. Стресс мешает ему гармонично развиваться, спокойно есть, спать. Вам предстоит создавать для малыша среду, максимально близкую к внутриутробной, чтобы он мог расслабиться.

• Почитать про **высаживания** и определиться, нужно ли это вам (плюс в том, что без подгузника малышу комфортнее, а вам понятнее, что с ним происходит),

• Ваш голос (в отличие от громких и незнакомых звуков, музыки и записи) – хороший инструмент, чтобы успокаивать ребенка. Он ведь слышит его еще до рождения. **Почаще разговаривайте с ним** (можно и отцу ребенка это предлагать), может быть, даже пойте ему колыбельные – тогда после рождения ваш голос и ваши песни будут возвращать малыша в состояние безопасности и гармонии.



• Полезно выучить несколько **колыбельных** и народных стишков – пестушек (можно найти в детских книжках, типа «сорока-белобока» «водичка-водичка, умой мое личико» и тд.), чтобы успокаивать ребенка во время подмывания, переодевания и тд, потому что малыши часто плачут в такие моменты, для них все это стресс (и для родителей тоже). Вы можете вспомнить свое детство и выбрать те песенки, которые отзываются теплом и уютом, расслабляют в первую очередь вас.

• **На слишком сильный стресс младенцы реагируют тем, что «отрубаются»: быстро и резко засыпают.**

Не считайте, что если ваш малыш мгновенно заснул под тяжелый рок – это от того, что ему нравится – скорее наоборот. И этот стресс он потом выразит сполна. Так что лучше на первых порах все эти

раздражители свести к минимуму, не поддаваться соблазну «вырубить» ребенка таким способом: громкая музыка, морозный воздух и т.п.

• В противовес закаливанию с рождения и сну на жестком матрасе, есть сведения, что **новорожденному комфортнее всего в тепле** и на мягком когда его позвоночник привычно подскручен, и тепло, как было в животике. Так что всякие шапочки-носочки, одеялки, подушечки-перинки и естественно, мамины объятия будут очень хороши. В первый месяц не стоит бояться ребенка кутать, ему правда может быть холодно, а задача родителей в этот период, повторюсь, не закалять и тренировать, а смягчить стресс от перехода в наш мир, сделать его комфортнее. Закаливание можно начать позднее.



## Помощь родственников и друзей

Вам может сейчас казаться, что после родов помощь близких будет очень кстати и пусть они приходят почаще. Но в реальности, как правило их помощь может идти как во благо, так и наносить сильный вред вашему самочувствию, забирать силы и мешать настроиться на ребенка.

Молодым родителям очень важно в первые недели максимально побыть замкнутой системой, чтобы перестроиться и наладить новые ритмы научиться быть с ребенком. Если родственники в этот период забирают у вас ребенка, чтобы вы могли отдохнуть – они оказывают вам медвежью услугу, прерывают процесс незаконченным.

А если они приезжают, чтобы попить с вами чаю и пообщаться 1 единственные пару часов, пока малыш спит, а у вас есть возможность немного отдохнуть – это очень изматывает и угнетает. Молодые родители не могут себе позволить тратить лишние силы, вы очень скоро это почувствуете.

Важно сразу понять и настроиться, а может и сразу договориться с близкими о том, какую помощь вы у них просите в этот период. Очень

ценной будет помощь по хозяйству, покупка или приготовление еды и занятия со старшими детьми, если они есть (хотя, если они есть, то вы и так все это знаете). При этом – минимум общения с вами «за чашкой чая». Чтобы от вас не требовалось никакого «развлекай гостей». Разве что это они будут вас ненавязчиво развлекать и поддерживать.

Объясните гостям и то, что понянчить ребеночка они смогут чуть позже, когда он немножко адаптируется к этому миру, а вы – к нему. И тогда желание родственников играть и гулять с малышом будет вам очень ценно.

Этот совет не подходит тем, у кого диагностированная депрессия период острого горевания или медицинские противопоказания (и подниманию тяжестей, например). Тем, у кого двойня (а то и больше), или погодки, он тоже может не подойти. Прислушивайтесь к себе и своей ситуации.

В конечном итоге, все трудности сглаживаются и забываются, ошибки превращаются в ценное знание. Какими бы ни были первые дни с ребенком – это удивительное путешествие.

**Светлого вам знакомства с вашим малышом и собой-родителями!**

