

# о Семье и Счастье...



Юлия Лисютина

**Юлия Лисютина**  
**О семье и счастье...**  
**Основано на реальном опыте**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27613131](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27613131)  
ISBN 9785448516115*

**Аннотация**

Название книги говорит само за себя. Семейное счастье – это один из главных критериев успеха жизни человека. Вы держите в руках не просто книгу, а реальный опыт счастливой семейной жизни длиной в 25 лет. Как сохранить гармонию со своей второй половиной, найти секретный ключик к каждому ребенку, как научить правильному питанию, как воспитать уверенных детей с мечтами о лучшем будущем и при всем этом оставаться счастливой мамой?

# Содержание

Благодарность	5
О семье и счастье	7
Ура!!! Мы беременны	17
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**О семье и счастье...**  
**Основано**  
**на реальном опыте**

**Юлия Лисютина**

© Юлия Лисютина, 2017

ISBN 978-5-4485-1611-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарность

Был зимний вечерок... Я уютно расположилась у камина, взяла компьютер и начала писать... С мыслями и почему раньше мне не пришло в голову – знания преобразовать в книгу, ведь опыт наш семейный – он бесценен и однозначно многим может улучшить жизнь.. Ответ прост – всему свое время. Видимо именно тогда на 8 месяце беременности нашей 4 дочерью и пришел тот час. В тот вечер я написала первую главу и дала почитать нашей дочери – Леруське. Она сказала – мама! Как легко читается! Пиши дальше... Это и было первым моим отзывом и стимулом продолжать дальше. Руки писали сами, как будто кто-то управлял ими, строчка за строчкой... Потом роды, малышка наша, заботы и каждый день новый опыт. Конечно, были перерывы, и вот спустя 5 лет книгу я написала и отложила. Как выпускать дальше я не знала, да и дел у меня всегда хоть отбавляй... Пока не пришла информация, и старшая дочь Настенька мне заявила, что пора книге дать жизнь. И мы приступили к выпуску...

Моя книга основана на реальном опыте нашей семьи, знаете, это так же, как смотреть фильм, основанный на реальных событиях, когда от осознания того, что это не вымысел, еще больше проникаешься.

Без моего мужа, без нашей любви и отношений, без на-

ших драгоценных дочерей не возможно было бы создать мою книгу, как и моего счастья.

Я благодарю вселенную за такой щедрый подарок небес – за мою семью! Я знаю, мы редкие счастливики с мужем, а хорошим нужно делиться. Ведь правда?

Я верю, что моя книга принесет в семьи частичку нашего тепла, знания, и, как следствие, будет больше дружных, гармоничных и счастливых семей.

Выражаю огромную благодарность человеку, которой помог в создании моей книги, – Жукову Георгию Семеновичу! Наша семья знакома с ним многие годы, и всегда он был примером успешного человека, семьянина и лидера. Он яркий пример того, как человек своими знаниями, самоотверженностью и характером может достичь вершин. Благодарим его за мудрость и поддержку всей нашей семьи. А всей семье Жуковых мы говорим спасибо за дружбу, пронесенную через жизнь. Настоящих друзей не бывает много, настоящие друзья – это редкость и великое благо.

# О семье и счастье

История написания этой книги уникальна, как, впрочем, и каждая история жизни. Однажды ко мне пришло озарение! Сколько знаний мы с мужем накопили, создавая нашу семью, рожая и воспитывая наших детей! И каждый раз, общаясь и делясь с другими семьями теми или иными нашими открытиями, всегда понимали, что это интересно, нужно и полезно нашим друзьям и знакомым. И меня вдруг осенило – собрать все знания и успешный опыт вместе в книге, и пусть больше будет продвинутых, здоровых и счастливых семей!!! А что, благая мысль. Как жаль, что озарение пришло ко мне только на восьмом месяце беременности, когда мы ждали нашу четвертую дочь (Бог так щедро наградил наш союз). До родов осталось совсем немного, – думала я, – ну почему раньше не пришла эта замечательная мысль ко мне (как минимум, живот был поменьше, да и хлопот было не так много). Но знаете, друзья мои, я сейчас так чувствую – там наверху виднее, когда чему время, а когда нет! И поначалу я рьяно взялась за дело, конечно, были перерывы в написании книги, но, каждый раз возвращаясь к написанию, перечитывая, понимала: это нужно людям. И чудо – сколько энергии я получала от каждой написанной строчки. А это главная подсказка, друзья мои, когда берешься за новое дело: если охватывает воодушевление и энергия, значит, мы на правильном

пути!

Ну что, начнем! История каждой семьи начинается с любви двух сердец, точнее сказать, со встречи двух сердец. На эту тему есть одна красивая легенда: высоко-высоко в небесах летает душа. Она абсолютно гармонична, она находится в абсолютном счастье и блаженстве. В ней есть все: страсть и безмятежность, лень и бешеный энтузиазм, негибкая воля и слабость, нежность и грубость, любовь и ненависть и т. д. И вдруг – вспышка, и невидимый луч делит эту душу на две половинки! Они летят на землю! Иногда они падают близко друг от друга, а иногда очень далеко разлетаются, но всю земную жизнь они будут стремиться друг к другу, желая обрести счастье и любовь!

Красивая легенда, не правда ли? Знаете, я думаю, что в каждой сказке есть доля сказки! И все счастливые пары рассказывают, какие они разные, но при этом так здорово дополняют друг друга!

Смотришь кино о любви: испытания, буря эмоций и вот наконец долгожданное счастье – свадьба. И конец фильма! Дальше, мол, додумывайте сами. Много событий ожидает пару после свадьбы, как говорится, в горести и радости, но до свадьбы, понятное дело, видится будущее только в радости, проще говоря, в розовых очках. Тут вы, мои дорогие читатели, наверное, ждете, что я опровергну эту идеологию. Так, да не так! По-разному бывает, и как вы думаете, что самое интересное в молодой семье? Кто отвечает за то, что-

бы сбылось «и жили они долго и счастливо»? Почему одни семьи живут в гармонии десятки лет, а другие «не сошлись характерами» уже через полгода или того меньше? И это после того, как была такая любовь! Ответ лежит на поверхности, как все гениальное, он прост! Семья = любовь + ответственность каждого сделать жизнь своей второй половины действительно счастливой, как и обещали! И что же здесь происходит: чтобы осчастливить другого, нужно прежде всего меняться самому, а вот это, друзья мои, делать сложно и противно признать иногда. Гораздо легче обвинить другого в том, что он не прав. И к тому же зачем мне меняться, ведь полюбил-то он такую как есть! На первый взгляд все логично, но это только на первый.

Итак, когда мы встречаем действительно свою любовь, мы летаем на седьмом небе от счастья, в нашем организме происходят сумасшедшие биохимические процессы, мы буквально ничего не замечаем – полная эйфория или, как сейчас модно этот период называть, «химия». Состояние влюбленности длится примерно год, когда оба просто идеалы друг для друга. И, как правило, после года случается свадьба (у некоторых, конечно, гораздо быстрее, а у некоторых позже). Наступает второй этап, когда влюбленность перерастает в настоящую любовь. И что удивительно – много союзов распадается на этом рубеже. Что происходит с точки биохимических реакций, понятно, но «Куда делся мой принц / моя принцесса? Что с ним / с ней стало? И вообще, может, это

была не любовь?!» – восклицают барышни или, наоборот, молодые люди. А происходят обычные вещи: мы потихоньку начинаем замечать то, что раньше он точно не разбрасывал грязные носки, брился, был позитивный, дарил цветы, а сейчас вообще весь дом на мне, – иногда жалуются мне подружки. Уверяю, что и он не меньше ошарашен. Что делать? А вот это, друзья мои, правильный вопрос!

Первое – надо понять, что у каждого супруга свои понятия о том, какими должны быть отношения в семье, а какими точно нет. Все закладывается в детстве! Это наиважнейший этап жизни каждого человека! Потом мы лишь получаем успех благодаря основам с детства или всю жизнь боремся с массой комплексов. И, конечно, отношения в семье мы копируем с наших родителей.

Первый вариант: у меня будет так же, как у мамы и папы.

Второй вариант: никогда не допущу отношений, как у родителей.

Мне очень повезло – в нашей семье были всегда мир и любовь, мы с братьями понятия не имели, что мама и папа могут ссориться или ругаться. Именно за это я благодарна им больше всего. За лучший пример того, как нужно любить и заботиться друг о друге! Они и сейчас как два голубка, и скоро у них золотая свадьба. Дай им Бог!

Но вот мужу моему с примером не так повезло...

Но не стоит отчаиваться, если вы не родились в такой счастливой и любящей семье. В современном мире есть мас-

са знаний, как улучшить, создать гармоничные отношения между мужем и женой, раньше в принципе такого не было! Так что есть масса плюсов в нашем времени. Итак, с чего начать путь сохранения любви на всю жизнь?

Изучить немного друг друга с разных сторон и в разных ситуациях. А именно, когда еще идет этап становления и ухаживания, выяснить основной язык любви каждого партнера. Есть прекрасная книга Гэри Чепмена «Пять языков любви»<sup>1</sup>, рекомендую прочесть. Так вот, автор подробно описал пять языков любви! Оказывается, у каждого человека есть свой основной язык любви, и именно на нем нужно с ним говорить. А иначе представьте: вы разговариваете со своей второй половиной как будто на японском, испанском или китайском, в общем на непонятном для него/нее языке. Или еще сравнить можно с сосудом, наполненным водой. Он или полон – если супруг получает правильный язык любви (и он счастлив), или он пуст – если вторая половина говорит не на его языке.

*Другими словами, за то люблю тебя, как чувствую себя, когда с тобой!*

Давайте немного разберемся с языками любви и посмотрим, как эти знания можно и даже нужно использовать во благо своей семье.

*Первый язык – подарки*

---

<sup>1</sup> Чепмен Г. Пять языков любви. СПб.: Библия для всех, 2013.

Человеку, которому близок этот язык, важны подарки, одаривание, как большое, так и малое, причем не важно, сколько стоит этот подарок, важно – как, с какими словами и отношением преподнесли этот подарок! Поэтому, если у вашей второй половинки язык любви – подарки, проще простого найти подход и наладить отношения – дарите с любовью подарочки, и человек будет счастлив и наполнен любовью)))

*Второй язык – качественное время*

Человеку, которому подходит этот язык любви, необходимо уделять время – разговор по душам, нужно действительно вникать и проявлять истинный интерес к человеку. Можно быть вместе и при этом вообще быть далеко: например, муж с женой смотрят фильм вместе, но при этом если молча, то это не качественное время – это так, для галочки. А вот если посмотрели вместе фильм, попереживали и обсудили сюжет – это качественное время. Если муж пришел с работы и спросил, как у нее прошел день, и при этом действительно постарался вникнуть в переживания, высказал совет и поддержал, а потом, например, вымыли вместе посуду, опять же общаясь, тогда сосуд любви будет полон у жены, а муж получит, скорее всего, вечер любви от своей жены. Этот язык любви не обязательно женский, множество мужчин говорят именно на нем. Это язык духовного единения! И если у вашей половины или вашего ребенка этот язык, помните – главное каждый день вникать в переживания близкого вам

человека, а еще лучше и поделаться что-то вместе, опять же общаясь!

### *Третий язык – физические прикосновения*

Здесь важно помнить, что ежедневно человек должен получать тактильные ощущения – объятия, поглаживания, массаж и т. д. И это обычная человеческая потребность, но как часто вроде бы простых и элементарных вещей нам и не хватает! А ведь объятия делают настоящие чудеса: наполняют уверенностью, любовью и радостью! Минимум восемь раз в день нужно со всей душевной теплотой обнимать своих деток (так рекомендуют все психологи). И здесь перебора не может быть! Поэтому не скупитесь на объятия, и вы увидите, как положительно они сказываются на самочувствии и настроении ваших близких. Ну а если физический контакт воспринимается как проявление любви вашим ребенком или вашей второй половиной (часто этот язык любви у мужей), тогда как можно больше уделяйте этому внимания, и отношения будут складываться наилучшим образом:)

### *Четвертый язык – слова одобрения*

Этот язык не просто похвалы, а действительно язык одобрения, поддержки и гордости! Помните: нам песня строить и жить помогает, так и тут слово имеет очень большой вес. Опять же, каждому человеку нужно и важно, чтобы его хвалили и подбадривали, но наблюдайте за своими близкими – для некоторых это нужно как воздух! Мы часто внут-

ри себя восхищаемся, радуемся, гордимся и хвалим своих близких, но почему-то сказать вслух не получается – слова застревают в горле. Или нам кажется, что они и так знают, зачем повторяться. А это глубокое заблуждение!!! Как можно чаще говорите своим близким, что они самые-самые лучшие и вы каждый день гордитесь ими! И увидите, как расцветет ваша семья! Тут хочу поделиться нашим положительным опытом: мы пишем на листках своим близким минимум пять причин, почему мы их любим. И такую бумажку приклеиваем в ежедневник! Так просто, но каким волшебством они обладают! Как взгрустнулось – прочитала и полный порядок! Предлагаю отложить сейчас книгу и написать такую волшебную валентинку. У вас самих настроение улучшилось? Не правда ли? Я лично бумажку своего мужа читаю постоянно и каждый раз счастлива от прочитанного! Призываю всех не скупиться на слова одобрения (не нужно их держать внутри – прокиснут), даже в тысячный раз нам всем будет приятно слышать, что нас любят, гордятся нами, что мы особенные и неповторимые! Ведь так?

### *Пятый язык – акты служения*

Немного странное название языка любви, хотя, с другой стороны, мы все приходим на эту землю служить. Если у ваших близких именно этот язык любви, тогда им важно, что вы делаете именно для них (чашка свежего чая или кофе в постель), может, это будут действия, которые им нравятся (муж пылесосит или моет посуду), а может, специально для

вас организовали конную прогулку и т. д. На самом деле это не такой уж сложный язык любви, просто надо понаблюдать за близкими, что их приводит в восторг, нравится и от чего горят глаза, а потом просто это делать! Они будут счастливы, а значит, и вам будет хорошо! И еще важно понять: проявление искренней любви – это делать то, что нравится вашим близким, тогда и вам все вернется. Не зря народная мудрость гласит: поступай с другими так, как хочешь, чтобы с тобой поступали! Я предлагаю начать с самых близких и дорогих нам людей – с нашей семьи!!!

И помните: за то люблю тебя, как чувствую себя, когда с тобой!

Будет очень здорово, если вы не просто будете читать мою книгу, а применять на практике! Я знаю, что много прошу, но согласитесь, я вам тут не Америку открываю, вы многое знали раньше! Но, как говорится, знать и делать – это совсем разные вещи. И все-таки я настаиваю: делайте, применяйте, ведь тогда на земле будет больше дружных, счастливых и любящих семей XXI века! Это единственная цель моей книги. У нас принято осуждать страну, правительство и т.д., можно бесконечно этим заниматься, но ничего не изменится, пока мы сами не приложим усилия. И ставки высоки – на кону счастье нашей семьи и будущих поколений, если хотите! Может, это и звучит как лозунг, но это истина. Я иногда говорю нашим детям, что если бы нас так воспитывали в детстве, представляю, какими людьми мы бы выросли. Например, мы

нашим детям просто вдалбливаем в голову, что они самые лучшие и намного лучше нас! В современном мире нет ничего важнее, чем любовь и уверенность в себе! По сути это наша задача как родителей! А вместо этого я часто наблюдаю, как родители унижают, ставят на место и показывают, «кто тут главный». Вот подумайте на досуге об этом...

Ну вот мы с вами, дорогие мои, плавно перешли к детям, а как без них? И действительно, как без них? Пока пара живет вдвоем, это жизнь для себя, но вот они – долгожданные две полоски!

# Ура!!! Мы беременны

Раньше говорили «мы в положении». И действительно, положеньнице, скажу я вам. Сколько себя ни готовь, все равно шок! Именно в этот момент понимаешь, что жизнь круто меняется прямо сейчас, в эту минуту! И как раньше уже не будет никогда! Я помню все эти четыре (в моем случае) момента – и словами не передать, какие это эмоции (наверное, одни из самых сильных в жизни). В голове проносятся тысячи картинок о будущем и столько же вопросов! Главное в этот момент – быть с любимым, и это суперпереживания, а сколько всего впереди, аж дух захватывает! Безусловно, все пары по-разному встречают эту новость, и далеко не у всех все складывается, как в кино показывали. Ну что ж, уберите из головы все плохое, и впредь думаем только о хорошем и ждем только хорошее. Итак, в следующие девять месяцев жена, как по волшебству, превращается в маму (причем я думаю, что это действительно настоящее волшебство – как из клеточки вырастает человечисце).

Ну это все понятно – природа позаботилась о женщине (за время беременности происходят колоссальные физические и психологические изменения), а что происходит с мужьями? Вообще, задавался кто-нибудь таким вопросом? Посмотрите, все направлено на мамочек (курсы, статьи, консультации и т. д.). Тут неувязочка какая-то получается: все

мечтаем о любящем, внимательном и заботливом папочке, а все время уделяем женщине. По нашему убеждению и опыту, для гармонии на всех этапах жизни пара все должна проходить ВМЕСТЕ! И по-другому и быть не должно! Помните на свадьбе золотые слова «и в радости, и в горести», так вот тут это надо понимать буквально! И именно от этого будет крепнуть ваш союз!

Итак, давайте посмотрим на беременность глазами мужчины. Эта новость всех взбудоражила, все родственники и друзья только об этом и спрашивают (и чаще, конечно, жену), а он в стороне. И часто слышишь высказывания: «не лезь, это женская тема», а потом удивляемся, почему он так мало времени уделяет ребенку. Так это он же вас послушал, вот и не лезет (мужчина всегда пойдет по пути наименьшего сопротивления)!!! Он во время беременности жены только видит, как исчезает на его глазах та стройная и радостная девчонка, а на смену приходит кругленькая дамочка, очень капризная и вечно правая во всем! Вы только представьте, если бы с вашим мужем случилось такое (мы бы, конечно, пожалели). Но тут вот такая оказия: нам беременным не нужно, чтобы нас жалели (вот еще!), понимать нас надо! И постоянно говорить, что мы совсем не толстые, а лишь слегка округлившись... А это так непросто, когда мы и сами не понимаем, чего мы хотим! Помните, как в том анекдоте: – Что ты хочешь, дорогая? – спрашивает муж беременную жену.

– Я хочу клубнику со сливками, с солеными огурцами и понюхать ежа!!!

Вот и получается, что терпение нужно нечеловеческое в таком непростом деле, как «производство» нового человека:)

Ребенок – это общее творчество мамы и папы, и с первых минут (если это возможно) проходите все вместе!

Старайтесь с самого начала, чтобы ваш любимый вникал во все тонкости, общайтесь, и если беременная жена сразу не начнет капризничать, тогда и мужчине будет легче пережить этот важный и волнующий момент вашей жизни. Очень здорово будет, если вы выберете курсы для беременных пар, а не только для мамочек! Старайтесь баловать себя свиданьями, романтическими встречами в кафе и театрах, и вообще нужно уяснить, что беременность это не болезнь и для женского организма совершенно нормальный процесс. И главное, чуть не забыла, позитив!!! Это архиважно!!! Ученые давно уже доказали, что ребеночек все слышит, чувствует и впитывает! Поэтому смотрите комедии, смейтесь, любуйтесь природой и всем прекрасным, что вас окружает! Это прекрасное время для новых открытий, для новых книг, друзей, путешествий! Главное правило – позитив! Наградой вам будет здоровый и веселый малыш.

Еще очень-очень важно вести здоровый образ жизни! «Ну... – скажете, – где-то мы это слышали...» Да, именно слышали! Но делали? Наверяд ли... Так вот пришел момент

истины! Знаете, ради себя мы, к сожалению, на большие подвиги не способны. А вот ради здорового ребенка мать пойдет на любые жертвы! Что жизненно важно для малыша? Вредные привычки бросаем навсегда! Когда я иногда вижу беременную, которая курит, так и хочется подойти и спросить, кого она хочет родить?! Сейчас столько открытой информации, например, какими тяжелыми врожденными заболеваниями награждает, вернее нагружает, малыша курящая мама. Так это жуть просто! Дальше надо раз и навсегда решить вопрос с правильным питанием. Это не так сложно, как кажется (в главе о правильном питании мы подробно это разберем). Ну и конечно, вопрос физических нагрузок и чистого воздуха! Помню, когда мы пришли рожать нашу вторую дочь, опытный врач осмотрела меня и сказала: «Ну что ж, кого наели и надышали, того и пойдем рожать». Я это на всю жизнь запомнила...

После седьмого месяца беременности у женщин, как правило, начинается так называемый синдром гнездования:) И тут, дорогие наши мужья, проявите понимание к уже сильно беременной женщине! Нам столько радости доставляет покупать все эти маленькие вещички! Словами не передать! Составляйте списки покупок вместе, и главное – с удовольствием позвольте вашей любимой свить гнездо (это природа так задумала). Я, правда, всегда много лишнего покупала или шила, ну что тут поделаешь. В таком уже сильно интересном положении может женщина поразвлекаться? Это

все же лучше, чем садиться и за раз тортик съесть!

Тут вот как раз меру надо знать, понятное дело – гормоны и все такое. А потом куча проблем и комплексов на всю жизнь, связанных с лишним весом! Меня часто спрашивают, как мне удалось остаться стройной, родив четырех детей? Как будто от детей полнеют! Полнеют от перебора еды и сидячего образа жизни. Знаете, некоторые беременные «товарищи» едят и спят, и при этом хотят быть стройняшками. Не получится! Конечно, в этом вопросе и генетика важна, но если тортик за раз, тогда никакая генетика не выдержит! А вообще, в будущем я обязательно напишу книгу о том, как выглядеть на 20 лет моложе. Сейчас, скажу я вам, друзья мои, это КОМПЛЕКС полезных привычек, а не один секрет! Я заметила, как после каждого следующих родов сложнее приходиться в форму. С первой дочерью у меня до шестого месяца живота почти не было, да и фигура после первых родов быстро восстановилась и даже лучше стала! А вот во второй раз живот был, мне кажется, сразу, как и в следующие мои беременности. Так вот, очень важно следить за весом во время беременности, не набирать лишнего!

Помните, дорогие мои мамочки, сейчас ваше здоровье – здоровье вашего чудесного малыша! А ради этого стоит постараться!

С приближением заветного дня родов нужно как следует подготовиться физически, но еще важнее психологически. Хорошо в этом помогают курсы подготовки к родам. Во-пер-

вых, попадаешь в общество таких же «колобков», и только от этого уже легче:) Вместе легче подготовиться, побороть страхи. Помню, как мы пришли на курсы для беременных, ожидая нашу третью дочь, и все стали смеяться и говорить: «Вам-то зачем?» А нам очень даже нужно: во-первых, за несколько лет многое меняется, все развивается, ну и настрой на роды гораздо легче получить в коллективе. Мы все время там общались и сейчас до сих пор поддерживаем дружбу, и это просто здорово. Помню, как преподаватель на занятиях сказала, что роды это больно. Я вроде не первый раз, а сразу так вспомнилось... Но матушка-природа обо всем позаботилась: к концу беременности уже и самой женщине хочется скорейшего освобождения! Но помните, природа не дает испытания не по силам человеку!

Важный, нет, не просто важный, а важнейший вопрос – выбор врача и клиники для ваших родов. Мы всегда выбирали платные услуги (даже когда, как говорится, на последние деньги) и лучшего врача. Нам даже в кризисные времена как-то заведующая сказала, что мы правильно деньги вкладываем, так как это хоть какие-то гарантии дает, что пройдет процесс появления нашего чуда без лишних осложнений. А многие, по ее словам, лучше коляску подороже купят – ее же все увидят, а вот роды это интимный процесс. Да уж, это наш российский менталитет: «главное, что люди скажут» и «авось пронесет».

Я скажу вам, дорогие мои, в нашем случае каждый раз был

момент в родах, который нам доказывал, что мы правильно поступали, когда оплачивали роды. Знаете, потом, если что не так пойдет, свою правоту вы никому не докажете! А это ребенок ваш! Ну вы, конечно, сами решайте – жизнь ваша и ребенок тоже ваш...

И еще один важный вопрос: рожать вместе с мужем или нет? Мы всех наших дочерей рожали вместе, но вы уже поняли, наш девиз по жизни «ВМЕСТЕ». Но тут сразу хочу сказать: заставлять мужа нельзя! Все равно ничего хорошего из этого не выйдет... У нас был один такой явный пример: жена уговорила мужа вместе рожать (сильный мужчина, надо сказать), но когда начались схватки, он сильно запереживал и потом вспомнил, что кран на кухне потек – срочно нужно устранить течь. Убежал ликвидировать аварию. А она потом на него обижалась. Зачем, спрашивается? Сама заставила, а это дело добровольное! И опять же, если бы с начала беременности он был в теме, возможно, было бы по-другому.

Я очень благодарна своему мужу за такую поддержку (он был готов), и в эти удивительные моменты нашей жизни мы были вместе! Абсолютная неправда, когда говорят, что это жесткое зрелище и что потом появляется отвращение к жене. Так легче считать, когда не готовы пройти это вместе. А иногда и сама женщина категорически не хочет рожать вместе, ну что тут скажешь, пусть так и будет.

И вот наконец наступает этот долгожданный момент – ура, роды начались! Это радость, смешанная со стрессом,

непередаваемые ощущения! У нас всегда было по-разному, но до сих пор я очень отчетливо помню эти дни рождения наших детей. К каждому следующим родам мы подходили более подготовленными, никогда не занимали позицию «мы все знаем», перерывали кучу литературы, ходили на курсы. И кстати, за роды нам врачи ставили пятерку и говорили, чтобы мы еще приходили рожать: «С такими, как вы, рожать одно удовольствие». Я всегда говорила: «Ну уж нет, с меня хватит!» (столько боли натерпелась), а муж всегда улыбался... И вот через несколько лет мы опять встречались с врачами.

Перед третьими родами я начиталась захватывающих красивых историй о домашних родах и давай упрашивать мужа рожать в нашей ванной. А он, достаточно мягкий человек, твердо мне сказал: «Я не врач, пойдем как раньше». И все тут. Хотя наши друзья, семья врачей, рожали почти в то же время, и все прошло хорошо) Ну и слава богу. Но тогда мы решили максимально новаторски подойти к родам хоть и в стенах клиники.

Так получилось, что я на 35 лет мужу не купила подарок, и что делать? И думаю: подарю ему дочь (начиталась, что в Японии считается великим благом, когда ребенок рожден в день рождения отца – гармония будет). И представляете, сработало! В нашей палате играла музыка – испанская гитара, был приглушен свет, и мы смотрели между схватками наши семейные фото... Это было как в кино, а наш замеча-

тельный доктор забежала к нам время от времени. Посидит с нами, посмотрит фото, скажет: «Ох, и хорошо же у вас!» Пойдет в соседнюю палату... Придет и скажет: «А у нас там Ванечка родился...» Так здорово... Потом муж мой говорит: «Что-то я совсем выбился из сил схватки считать да массаж тебе делать, лягу я вздремну...»

И вот наступил его день рождения... Я подошла, его поцеловала и говорю: «С днем рождения, дорогой!» А он мне: «А подарок где?» И часа через три он первый на руки взял свой подарок! Это счастье видеть такое! А потом новоявленный папаша участвовал в процессе обрезания пуповины, замеров и т. д. От прививок мы заранее отказались (именно в эту беременность к нам пришла информация о вреде прививок), мы разобрались с этим вопросом, и две наши младшие дочери растут вообще без прививок. Надо сказать, иммунитет у них гораздо лучше, хотя я, как вы понимаете, каждый раз не становилась моложе. И сейчас говорят, что я выгляжу моложе, чем 20 лет назад (когда фото смотрим). Но тут целый комплекс секретов, помните?

Дальше доченька все время была с нами... И это было так чудесно. А потом нас поместили в палату (мужу на полу постелили). И вот лежит он рядом с нами, а ему все звонят, поздравляют с днем рождения, а он им сообщает, что мы дочь родили! Он был такой счастливый! И теперь каждый год его подарок растет! Так что не зря я тогда постаралась, наверное, более ценного и подарить больше нечего. Вообще,

за абсолютно все наши роды я очень благодарна своему мужу! И еще, по моим наблюдениям, у отцов особенно трепетное отношение к детям, когда они в процессе родов были вместе с женой. Но оно и понятно, когда вместе что-то переживешь, это сближает!

Что-то разоткровенничалась я... Но может, наш пример поможет кому-нибудь правильно настроиться на роды!

Что дальше? С родами справились, а сколько вопросов надо решить! Голова просто кругом! Вот перед вами этот чудо-человечек, он самый красивый на свете! Но что делать, когда он плачет? Как ухаживать? Тут, мои дорогие, опять природа о нас позаботилась: инстинкт материнский включается! Ко мне в палату врачи обычно первородок подкладывали, говорили: «Вот Юля, учи молодежь». Ну а мы всегда выбирали путь, как не навредить ребенку и максимально натурально выращивать деток, а это не всегда удобно – я по поводу грудного вскармливания, никаких пустышек, диета мамы и т. д. И вам, мои дорогие, советую: заранее разберитесь с этими вопросами и примите решение.

Наши дети итак сегодня растут в плохой экологии, стрессах и массе ненужной агрессивной информации, поэтому наша с вами родительская задача – сберечь их здоровье! И я думаю, все согласятся в этом со мной. Дело в том, что на сегодняшний день многие правила, по которым наши бабушки и мамы растили детей, сильно устарели. А некоторые правила вообще созданы для общих масс, но мы-то с вами, я на-

деюсь, не как все, не будем бездумно все применять на наших детях! Если вы купили эту книгу, читаете ее, это уже говорит, что вы развивающиеся люди и продвинутые родители! Молодцы! И дальше разбирайтесь, наша с вами задача, несмотря ни на что, вырастить здоровое будущее поколение свободно думающих и ведущих здоровый образ жизни людей.

И знаете, сейчас лучшие времена наступили для этого! Сейчас модно быть здоровым, и вообще, никогда раньше человечество не уделяло столько времени саморазвитию! Недавно была на родительском собрании у нашей 15-летней дочери, так вот в классе закурил один мальчик, и они его всем классом воспитывали! Ну не чудо ли? Конечно, нельзя сказать, что все подростки не курят, но то, что у них сейчас это не модно, это просто здорово! А вот когда мы были подростками, у нас было модно курить! Очень хочется верить, что в будущем все больше и больше будет молодых людей, ведущих здоровый образ жизни! Это глобально скажется на всех. И я нас всех поздравляю, что в такую эпоху нам довелось родиться! А если кому-то не верится в светлое и здоровое будущее, могу вам сказать: например, японцы практически уже сейчас это доказали!

Я недавно была в Токио, и первое, что бросается в глаза, практически вообще нет полных людей. Стройная нация! Это так непривычно и сначала кажется даже ненормальным. А всему виной питание и культура здорового образа жизни.

Вот так. Получается, что японцы живут уже в этом будущем, а мы что, хуже? И чем больше будет подвинутых семей, ведущих здоровый образ жизни, тем ближе то время, когда и мы станем нацией здоровых, стройных, позитивных долгожителей (а то сейчас за державу обидно).

Но вернемся к малышам. С первых минут появления ребенка дома он становится главным (хотя и спит почти все время). По крайней мере, я надеюсь, что и в вашей семье было или в будущем будет так. А иначе зачем все эти долгие девять месяцев ожидания, а потом еще и роды (которые, как мы выяснили, могут быть как в кино, если главные герои хорошо подготовились). Только поймите сейчас меня правильно: я говорю «главный в доме малыш», но это не значит, что все другие не существуют в семье, просто жизнь в семье крутится вокруг малыша. Тут, к слову сказать, лично я совершала ошибки, излишне беспокоясь о новорожденной дочери, но потом, прислушавшись к советам своей мамы и книг, изменила свое поведение. Конечно, первое время у всех членов семьи происходит мощная перестройка, и это не только у мамочки и младенца – у всех! И к этому новому нужно готовиться тоже. Если есть старшие дети, их нужно вовлекать в процесс еще во время беременности, так же, как и всех членов семьи. Это может быть совместное чтение вслух о беременности и младенцах или просмотр фильмов по теме и обязательное обсуждение со всеми членами семьи.

Вообще, когда в семье появляется второй и более ребен-

нок, то первый сразу становится взрослым, большим (хотя бывает, что разница между детьми два года или того меньше). И когда приезжаешь с младенцем домой, в этот момент старшие сразу кажутся просто какими-то гигантами по сравнению с малышом! Замечали, мамочки? И как-то соответственно хочется к ним и относиться, но не попадитесь на эту уловку! Первый ребенок должен для вас оставаться таким же любимым и важным, как и раньше. Иначе у него начнется жуткая ревность и разовьется куча комплексов (вам же потом это придется исправлять). Поэтому очень хорошо еще во время ожидания второго или третьего, четвертого, да хоть двадцатого, со старшими разговаривать, рисуя новые картинки будущего. Детям очень нравится фантазировать и мечтать. Ведь помимо того, что второй ребенок в принципе конкурент для него, есть масса положительных моментов (совместные игры, увлечения и в будущем, в идеале, лучшие друзья на всю жизнь). А вот научить мечтать наших детей – одна из главных задач, дорогие мои родители! Меня всегда умиляет, когда слышу, как наши дети на детской площадке говорят в игре другим деткам: «Ты что, у тебя все получится, о чем только помечтаешь! Так жизнь устроена». Вот это понимание! Я очень рада! Нам бы такую веру в себя и в будущее!

Недавно наша восьмилетняя дочь высказалась про сегодняшние времена: «Ох и повезло мне сейчас родиться!» Я спрашиваю: «Почему ты так считаешь?» А она: «Ну как же,

мам, подумай, раньше были войны, в будущем будут одни роботы, а сейчас самое лучшее время для жизни». «Ух ты! – подумала я. – Как мыслит!» Вот это правильный подход к своему времени. А то слышали, наверное, некоторые говорят: «Вот раньше было время! А сейчас – просто ужас какой-то». Жаль мне таких людей: все время чем-то недовольны, в каждые времена было и плохое, и хорошее – смотря что помнить и на чем концентрироваться! Иначе получается, что в прошлом человек живет, скорее всего, события настоящего у него оставляют желать лучшего (а по-другому и быть не может в данном случае).

Лично я вижу много хорошего вокруг, вижу, какая прекрасная молодежь подрастает, а дети так это вообще новые «био»организмы – уверенные в себе, мечтательные, любознательные. И все больше становится семей, ведущих здоровый образ жизни и позитивно мыслящих! Очень надеюсь, друзья мои, что ваша именно такая!

Может кто-то сейчас скажет: «Ну, вы, Юлия, идеализируйте! Все видите в розовом свете. А на самом деле сколько горя на земле и т.д.». Тут еще раз хочу подчеркнуть: каждый видит, то что хочет. Это наш выбор, но от того, что мы будем концентрироваться на негативе, кому лучше? К сожалению, мы так устроены, что негативную новость мы, как правило, передаем семнадцати людям, а вот радостную – всего пяти. Вот и подумайте, как сложно хорошему зерну в нашем сознании прорасти. А теперь представьте, ребенок – он же

наш копир во всем. И как сложно ему разобраться с вечным вопросом «Что такое хорошо и что такое плохо?». В общем, позитивное мышление спасет мир! Ограждайте себя и своих деток от негатива, и пройдет не так много времени, как все больше будет здоровых и позитивных семей, а это и будет наш вклад в будущее. Звучит громко, но это мечта моя.

И кстати, замечали, какие мегапозитивные карапузики наши маленькие детки? Ведь и мы с вами, мои дорогие, когда-то такие были! Научился малыш улыбаться и давай светиться всему и всем. Ох как много именно чистой радости живет в доме, где родился малыш! Буквально сразу с порога чувствуется это энергия радости и счастья – замечали? И когда заходишь в дом к старым людям, совсем другая энергия... Правда? Замечали?

Вот и получается, что человек приходит на эту землю чистый и позитивный, а наша задача как родителей сохранить этот поистине чудесный дар природы!

Радует меня еще и то, что многие мамы сейчас стараются выращивать малышей как можно натуральней, если так можно сказать. Опять модно грудное вскармливание, прикорм начинаем постепенно с каш после шести месяцев. Мама придерживается правильной диеты. Следим за режимом (купаемся, гуляем, занимаемся, разговариваем и очень много улыбаемся, да что там улыбаемся – хохочем полдня). Восхищают современные мамочки, которые все успевают: и ребенку внимание уделять, и о себе не забывают. Молодцы! Ес-

ли у вас не все так шустро получается, не беда, более подробно о том, как успеть сделать тысячу дел, поговорим в следующих главах.

# 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.