

Карина Санлайф  
*Хочу быть хорошей мамой*

Мир мамы и ребенка от 0 до 7 лет



Карина Санлайф

**Хочу быть хорошей мамой. Мир  
мамы и ребёнка от 0 до 7 лет**

«Издательские решения»

## **Санлайф К.**

Хочу быть хорошей мамой. Мир мамы и ребёнка от 0 до 7 лет /  
К. Санлайф — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-851573-6

Как стать хорошей мамой? Ответ на этот и другие вопросы, волнующие женщин, Вы найдёте здесь, читая главу за главой. Весь дошкольный период: от подготовки к материнству, первых дней жизни малыша и до 1-го класса, специально выделен в отдельное издание. Тем не менее, он является частью книги «Хочу быть хорошей мамой. Книга для родителей всех возрастов», которая помогает маме в развитии ребёнка и становлении его личности до начала самостоятельной жизни.

ISBN 978-5-44-851573-6

© Санлайф К.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Уроки материнства	7
Подготовка к материнству	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Хочу быть хорошей мамой Мир мамы и ребёнка от 0 до 7 лет

**Карина Санлайф**

*Иллюстратор* SuSunny

*Фотограф* SuSunny

© Карина Санлайф, 2017

© SuSunny, иллюстрации, 2017

© SuSunny, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-1573-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Книга предназначена только для ознакомления на локальном устройстве и для домашнего использования!**

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Распространение данной электронной книги без согласования с её автором (бесплатно или с целью получения прибыли) любым способом: через интернет, на CD (DVD) дисках, в печатных вариантах является нарушением авторских прав, а, следовательно, незаконно и запрещено!

По всем вопросам с автором можно связаться через меню «Контакты» на сайте <http://karisunlife.com/>.

## Предисловие

Рождение ребёнка – это чудо, полностью меняющее жизнь женщины. Так хочется подарить ему весь мир. И хоть первые месяцы кажутся долгими, а мечта выспаться – несбыточной, потом оказывается, что дети растут быстро и взрослеют ещё быстрее...

А можно ли заглянуть в будущее, туда, где малыш, который сейчас едва начинает ходить или говорить, будет уже большим? Книга «Хочу быть хорошей мамой» поможет вам совершить такое путешествие во времени. В ней рассказывается о том, какие на разных этапах взросления моей дочки были трудности, и как мы их успешно преодолели. О том, что происходило, и как мы с этим справлялись. О том, воспитывать ли гения или счастливого человека, и о том, как это сделать.

Мне хотелось показать, что воспитание ребёнка – это процесс, который длится значительно дольше, чем кажется. Хотелось создать книгу, в которой есть ситуативные примеры, и не только из моего личного опыта. Примеры, позволяющие объективно, более целостно, увидеть картину происходящего, и найти нужное решение.

Несмотря на то, что повествование в первую очередь адресовано мамам, папы, а также бабушки и дедушки, смогут найти в ней много полезного. Читая книгу, вы сможете провести аналогию со своей жизнью и увидеть «проблемные зоны», которые пока не стали явными, но их можно исправить.

Здесь лаконично и без «воды», простым для понимания языком рассказывается, в чём состоит ответственность родителей, рассматриваются их наиболее частые ошибки, влияющие на будущее ребёнка, и способы их устранения..

\* \* \*

Книга «Хочу быть хорошей мамой» награждена дипломом «Изумрудный Дюк» в номинации «Авторская книга», а я благодаря ей стала лауреатом Международного многоуровневого конкурса имени де Ришелье-2017.

Благодарю своих маму и папу, бабушек и дедушек, без которых я и моя доченька не смогли бы появиться на свет.

Благодарю Ясенскую Людмилу Владимировну и Коробкову Марианну Борисовну, которые после ухода мамы, в течение десятилетий были моими «добрыми феями», заботившимися обо мне и моей дочке, несмотря на тысячи километров разделяющие нас.

Благодарю свою подругу Елену Малых и свою дочь за помощь и поддержку во время работы над этой книгой. Они были помощниками музыки, которая давала мне вдохновение.

Благодарю тех, кто многие годы поддерживали меня и были рядом как в печали, так и в радости: Закушняк Галину Ивановну и её дочь, мою подругу, Наталью Степановну. Фонкич Елену Анатольевну, Курочкина Евгения Владимировича, а также семью Карповых: Веру Анатольевну, Андрея Сергеевича и их сына Никиту Андреевича.

Благодарю моих родных, друзей и помощников, которые появлялись в нужное время, а их список мог бы занять полкниги.

В книге использованы отдельные фрагменты из моей жизни, имена героев историй, рассказанных здесь изменены. Любые совпадения являются непреднамеренной случайностью, за которую автор книги ответственности не несёт.

*С любовью,  
Карина Санлайф*

## Уроки материнства

*Посвящается моей любимой дочери, а также молодым родителям, опытным родителям и родителям взрослых детей.*

Моя дочь стала ответом Создателя на моё многолетнее желание иметь ребёнка. Желание, которое было осознанным и достаточно точно сформулированным. Желание, исполнившееся в самый лучший момент времени. Лучший не с точки зрения внешних факторов, а в целом. С её рождением я стала совсем по-другому смотреть на мир. Училась усмирять своё эго и видеть мир её глазами. Любить её, но не баловать и потакать. Уважать её личность независимо от возраста. Оберегать, но не скрывать реальные факты. Прислушиваться к её переживаниям и помогать справляться со страхами. Учить ощущать себя, свой внутренний мир и «без острых углов» взаимодействовать с внешним.

Пришло время, когда она повзрослела, и ей приходится брать больше ответственности за свою жизнь и делать шаги к осуществлению собственных мечтаний и желаний. Делать свои выборы и принимать их последствия.

По-моему, любить ребёнка – это не ограждать его от жизни, а помогать увидеть разные возможные сценарии развития событий и их последствия. А ещё, научиться уважать его выбор и спокойнее принимать его решения. Доверять Создателю, себе, своему продолжению в этой жизни. Потому что моя дочь пришла в этот мир для меня, так же, как я пришла для неё. И хочу, чтобы ещё долгие годы мы по-прежнему оставались глубокой частью души друг друга, в которой отсутствуют грани и есть лишь единство. Но так, чтобы каждая из нас могла оставаться личностью и жить своей жизнью...

\* \* \*

Пройдёт ещё несколько лет, и она тоже будет мамой. Я пишу эту книгу, так как понимаю, что не всегда смогу быть рядом, когда ей может понадобиться мой совет или помощь. Пишу, потому что помню, как мне было сложно в том, что к моменту рождения дочери спросить о своих первых годах жизни было уже не у кого.

Мои родители ушли из жизни задолго до появления внуков. Некоторые эпизоды из моего раннего детства рассказывала тётя, которая из-за удалённости проживания бывала у нас нечасто. К счастью, моя мама многое мне в детстве объясняла подробно, в моменты, когда складывалась какая-то ситуация со мной лично, или на примере из жизни других людей, или на примере из книги. Оказывается, я это хорошо запомнила, и потом мамины советы отчётливо всплывали в памяти, когда росла дочь.

Выручало и то, что я очень хорошо помнила своё детство с раннего возраста. Помнила свои реакции на события: переживания, страхи и восторги. Помнила, что я чувствовала в конкретных ситуациях, будучи девочкой. Переходила на тот же возрастной уровень восприятия мира, и, исходя из этого, строила свой диалог с дочкой, поскольку мы с ней во многом похожи.

Мне очень повезло ещё и в том, что мои друзья старше меня. У них дети были уже школьниками, а у некоторых – и подростками. Я видела, какие плоды давали те методы воспитания, которые применяли друзья. Отмечала для себя, каких ошибок мне хотелось бы избежать, и какие способы взаимодействия с ребёнком взять как пример для подражания. А сейчас у друзей уже подрастают внуки.

Глядя на происходящее вокруг, у меня и у других здравомыслящих людей, создаётся впечатление, что кто-то пытается мир вывернуть наизнанку. В нём будто ликует безумие. А вос-

питание человека – это одновременно и постоянный творческий процесс, требующий немалых душевных и физических сил, и огромная ответственность.

В первые годы материнства женщина не всегда может понять, как поступать в отдельных ситуациях. На что ориентироваться в принятии решений, когда вокруг такое обилие противоречивой информации.

Молодые родители сейчас по любому вопросу, в том числе и относительно ухода за ребёнком, обращаются к интернету. Я тщательно изучала, и не понаслышке знаю, как создаётся информация для сайтов, поскольку более 5-ти лет веду профессиональную деятельность в интернет-пространстве. Помимо этого, врачи, согласно казённым предписаниям, дают рекомендации, которые подчас несовместимы ни с какой логикой. Да и действующая система образования – это кошмарный сон адекватных родителей наяву.

Из наблюдений за тем, что нынче ложится в основу воспитания ребёнка и ухода за ним, у меня появилось сильное желание написать эту книгу для своей дочки и для других людей. Для тех, кто способен слышать голос разума, мыслить, анализировать и действовать не в угоду моде, своим или чужим амбициям, а во благо малыша. От этого зависит и физическое, и психическое здоровье, и судьба подрастающего человека. А также и ваша судьба, поскольку родительское счастье – в состоявшихся детях, и через них – в продолжении всего вашего рода.

## Подготовка к материнству

*Воспитание ребёнка начинается с момента его зачатия.  
Восточная мудрость.*

У хороших родителей это происходит именно так, но на самом деле женщина становится мамой задолго до рождения ребёнка. Уже в юности девушке приходят мысли о замужестве и детях. Но быть мамой – это не только накормить ребёнка и обеспечить его необходимыми вещами: одеждой, игрушками и т. п. Быть мамой – это ещё и правильный баланс любви, сознательного воспитания, ответственности, заботы и контроля.

Сознательное воспитание, на мой взгляд, это понимание того, каким человеком родители хотят видеть своего ребёнка, когда он вырастет. И в зависимости от этого создание стратегии воспитания, а затем следование ей с периодической адаптацией выбранной стратегии к текущим условиям.

Человека формирует его окружение, среда обитания, или он сам сознательно формирует своё тело и личные качества в соответствии с желаемым образом самого себя. Малыш не может этого делать самостоятельно. Поэтому он просто копирует модели поведения тех, с кем живёт или часто общается. А если учесть, что он и биологически и психологически является продолжением своих родителей, то значит, воспитательный процесс невозможен без самоконтроля поведения родителей, их эмоциональных реакций, стиля общения, отношения к происходящим событиям и к миру в целом.

И если родители хотят хороших отношений со своими детьми, то пренебрегать этим ни в коем случае нельзя.

Но, к сожалению, некоторым женщинам далеко не сразу выпадает счастье стать мамой. Мне около 5-ти лет пришлось жить с мыслью о том, что у меня детей может и не быть. Каково это – быть в постоянном ожидании чуда знают те, кто хочет иметь детей, но долго не могут забеременеть.

Спустя какое-то время кажется, что мир издевается над тобой. Повсюду беременные, будто сговорившись, попадают в поле зрения, напоминая о твоей «ущербности». А иногда и к детям появляется странное отношение, как к проявлению чего-то нереального, что в твоей жизни может быть лишь иллюзорным образом...

Причины, препятствующие материнству, могут быть разные. И не всегда это связано со здоровьем. Поскольку мне очень хотелось иметь ребёнка, то я обращала внимание и на то, о чём говорила народная мудрость. Я подчёркиваю сейчас, что ни в коем случае я не советую пренебрегать советами врачей или игнорировать медицинские методы лечения бесплодия. Но в то же время, хочу заметить, что Жизнь подчас хитрее и мудрее науки и логики вместе взятых.

Бывают случаи, когда с точки зрения медицины оба супруга совершенно здоровы, а детей у них нет. А бывает и наоборот. Я сама была в ситуации, когда по ощущениям и всем признакам чувствовала, что беременна, а врач утверждала, что это не так. Хорошо, что подруга договорилась с доктором, который проводил УЗИ-обследование. Он тогда в виде исключения посмотрел, что же происходит в моём организме. И долго смеялся, когда я попросила дать справку для врача-гинеколога о том, что я действительно беременна и срок уже 9—10 недель, чтобы своевременно успеть встать на учёт до 12 недель.

Почти всю беременность я пролежала на сохранении и всячески оберегала себя и малыша. Перезнакомилась с большим числом женщин, ожидающих рождения детей, и их родственниками. Будущие мамы приходили, некоторое время лечились и уходили, спустя какое-то время возвращались, а я ещё лежала.

Мы с ними говорили почти обо всём. Рассказывали истории из своей жизни, о том, как влюблялись, выходили или не выходили замуж. Разводились и снова влюблялись, и создавали семьи. Говорили о прошлом и о будущем, вязали пинетки, писали списки приданого для новорожденных и обсуждали «бабушкины советы» по уходу за малышом.

Разные были случаи. Много я тогда узнала, в том числе и то, через что готовы пройти женщины даже ради шанса иметь ребёнка, когда решаются на искусственное оплодотворение.

Я познакомилась с женщиной, которая по медицинским заключениям никак не могла иметь детей, но она всё-таки забеременела естественным способом. Врачи её наблюдали, но официально на учёт по беременности ставить не хотели под предлогом того, что она не сможет выносить плод даже до декретного отпуска. Однако она не сдавалась. Конечно же, эта женщина очень бережно к себе относилась всю беременность, постоянно посещала врачей, и несколько раз ложилась в больницу на сохранение.

Так её в один день и на учёт поставили, и в декрет отправили. На момент знакомства ей до родов оставалось 3 недели, а к нам в палату для беременных она попала, потому что единственный в нашем маленьком городе роддом был закрыт на короткую профилактику.

Мы с ней потом часто встречались в детской поликлинике. Мальчик у неё родился здоровенький и смыслённый. Позднее мы уже встретились в лицее с углублённым изучением естественных наук, где учились наши дети. Её сын оканчивал там физико-математический факультет, а моя дочка – биолого-химический.

\* \* \*

А пока мы не пошли дальше, я хочу остановиться ещё на нескольких моментах, которые могут пригодиться женщине, которая планирует или уже готовится стать мамой.

Я прислушивалась к тому, что говорят мудрые люди, к народным приметам, которые кто-то может счесть суеверием, пережитками прошлого или предрассудками. Но всё же, согласитесь, западная модель медицины имеет не такую долгую историю существования, как восточная. И тем более, не такую долгую, как история человечества. А людям на протяжении веков приходилось справляться с жизненными обстоятельствами и искать способы заботиться и о безопасности, и о своём здоровье, и о продолжении рода. Приметами многие такие способы и называются, поскольку люди наблюдали и заметили, что при определённых условиях, обстоятельствах, действиях, получается конкретный результат.

## **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.