

Надя Тюлькина @nadiatulkina – читают более 20 000 человек

Молока и любви малышам

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ
СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ МАМОЙ



Все, что
нужно знать
о беременности
и первых месяцах
материнства

Надя Тюлькина

Молока и любви малышам

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29416624

SelfPub; 2018

ISBN 978-5-532-12669-5

Аннотация

Книга, написанная обычной мамой для будущих и начинающих мам. Исключительно из собственного опыта. Личная история: искренне, без преувеличений и розовых очков. В книге вы найдете проблемы, с которыми автор столкнулась во время беременности и в первые месяцы материнства, и их решения. В книге много добрых слов поддержки, реальные истории мамочек, их мнения и советы. А полезные списки и таблички сэкономят не только деньги, но и время. Эта книга поможет мамам избежать стресса, поможет стать уверенными в себе и счастливыми мамами!

МОЛОКА И ЛЮБВИ МАЛЫШАМ

Автор:

Надя Тюлькина

Редактор:

Ольга Шепитько

Корректор:

Ольга Шепитько, Анна Пигузова

Иллюстрации:

Ирина Жерновникова

Фотография автора:

Анастасия Реут

Дизайнер-верстальщик:

Елена Лубкова

ДЕКАБРЬ, 2017

Эту книгу я посвящаю своему сыну Адриану.

**Который каждый день учит меня быть терпеливее,
добрее и лучше.**

Спасибо тебе, мой дорогой сынок,
за то, что дал мне возможность
испытывать все эмоции материнства,
спасибо за возможность чувствовать
эту необъятную любовь,
спасибо за возможность быть твоей мамой.

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу искренне от всего сердца поблагодарить всех своих друзей и знакомых и даже незнакомых людей за ваши теплые слова! В любом начинании поддержка играет очень важную роль! Без вас, мои дорогие, не получилось бы этой книги! Потому что именно ваши слова мотивировали меня в минуты усталости и отчаяния продолжать писать главу за главой!

Также хочу поблагодарить своих родителей, которые поддерживают любую мою идею и всегда верят в меня!

Благодарю всю команду, которая работала над книгой. А также всех мам и пап, которые приняли участие в создании книги, поделившись своими мнениями и советами.

Отдельное спасибо хочу выразить всем мамочкам, которые поделились своим опытом со мной в сложные моменты

отчаяния, когда я не знала, как поступать, когда я еще не понимала своего малыша и не чувствовала своих материнских инстинктов.

* * *

Дорогие мамы и будущие мамочки, хочу предупредить, что вся изложенная в книге информация базируется лишь на личном опыте и не содержит ссылок на научные исследования.

У меня нет медицинского образования, и я не настаиваю ни на одном из методов, о которых говорю. Я лишь описываю свою историю, которая сможет вас вдохновить и вселить уверенность!

Перед тем, как принять то или иное решение относительно режима, питания, сна и прочего, рекомендую советоваться со специалистами.

Приятного чтения!

ПРЕДИСЛОВИЕ

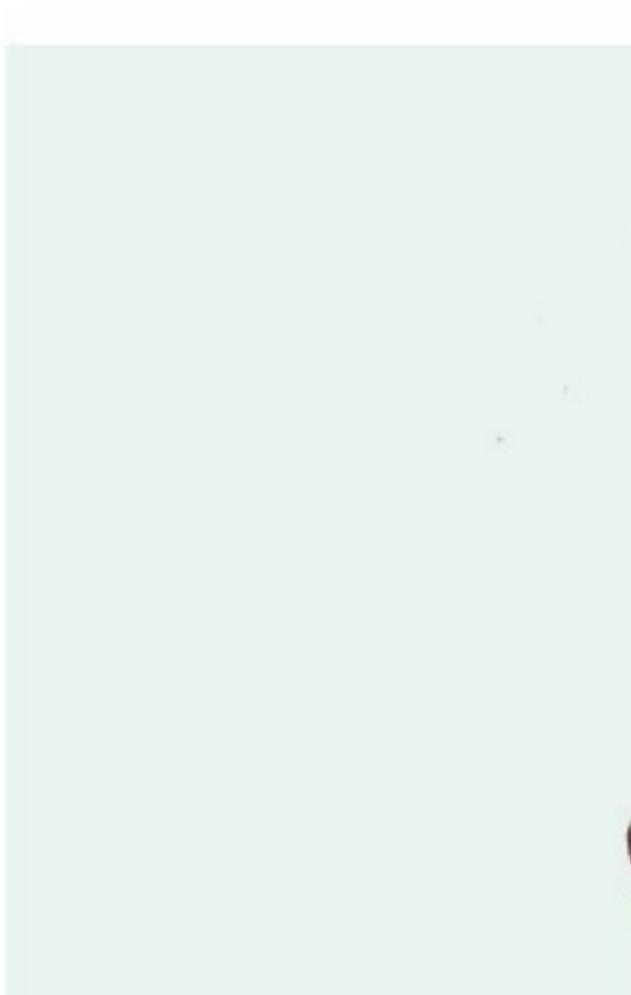
Я прочитала много книг о материнстве, но все равно столкнулась с проблемами, о которых не было написано ни

в одной из них. Растерянность, давление со стороны и страх принять неверное решение: я не знала, что мне делать и кого слушать. Но даже общаясь с другими мамочками, слушая их советы, в первую очередь я старалась прислушаться к своему сердцу. Эта книга родилась как результат моего опыта, чтобы показать, что все решаемо и что быть счастливой гармоничной мамой можно и нужно! Я хочу, чтобы мой личный опыт помог мамам избежать стресса, помог им стать уверенными в себе и счастливыми мамами!

Реклама и социальные сети показывают нам лишь образы идеальных мам, отчего многие начинают чувствовать себя неполноценно. Кажется, у всех все отлично, а у тебя проблемы, усталость, ты не можешь улыбаться 24 часа в сутки своему малышу и не проводишь часы, играя в развивающие игры. Малыш плачет, а ты от отсутствия опыта не понимаешь, как быстрее успокоить своего ребенка, в то время, как кругом пестрят фотографии улыбающихся малышей. Будто они никогда и не плачут!

Мне искренне хочется, чтобы каждая мама поверила в то, что она – самая лучшая мама для своего малыша и не сравнивала ни себя, ни свою семью ни с кем другим. Мне хочется, чтобы женщины гордились и хвалили себя за то, что они стали мамами! Я горю желанием донести идею того, что женщина должна быть спокойной, гармоничной и наполнен-

ной для того, чтобы максимально отдавать свое тепло и любовь своему малышу, который так в этом нуждается, особенно в самые первые месяцы! Я хочу, чтобы мамы всей планеты обнимали больше своих детей, чтобы говорили им каждый день, как они их любят. И самое главное, я хочу, чтобы каждая женщина полюбила себя и поверила в свою природу быть мамой.



ГЛАВА 1

Я СТАНУ МАМОЙ

У меня в семье были проблемы с зачатием по женской линии, и я изначально знала, что легко забеременеть у меня не получится. Точнее, мне все говорили об этом, начиная с 14 лет, в том числе и врачи. Я принимала гормоны, и гинекологи считали, что, не исключено, придется делать операцию или вообще может получиться так, что я останусь бездетной. Моя мама от этих слов чуть ли не падала в обморок, но верила, молилась, а я понимала, что все в мире возможно, значит, у меня есть надежда... И когда я начала задумываться о беременности уже в зрелом возрасте, после окончания университета я говорила себе: «Всему свое время!» Если Господь не дает мне ребенка сейчас, значит, он родится позже, но он обязательно будет!

Но поскольку мои родители били тревогу и настаивали на профилактике, я прошла очень много процедур, принимала гормональные препараты, но никакие дорогие уколы не помогали. Однако я продолжала верить в лучшее, а не в неутешительные прогнозы врачей. Я всегда знала, что буду мамой, всегда хотела детей, но не торопилась с этим, веря, что однажды все произойдет само собой. В итоге получилось так, что лечилась и готовилась я к беременности с 14 лет, а стала

мамой только в 27.

Все произошло само собой. И поэтому, опираясь на свой опыт, хочу посоветовать всем женщинам: конечно, хорошо, когда люди готовятся к зачатию ребенка заранее, настраиваются морально, сдают кучу анализов и так далее. Но у многих получается так, что беременность случается внезапно, хоть она и долгожданная. И самой первой реакцией, конечно, должна быть не растерянность, не волнение из-за того, что вы не успели сдать анализы, а радость и благодарность.

Пусть этот день запомнится вам на всю жизнь. Многие девушки придумывают сюрприз своему мужу или родителям, придумывают целый сценарий. Я считаю, это отличная идея – сделать что-то оригинальное по такому прекрасному поводу.

Лично я, когда узнала о беременности, была настолько переполнена эмоциями, что мне хотелось поделиться этим быстрее, я тут же со слезами на глазах позвонила своей маме. Она тоже начала плакать, потому что стать бабушкой – это была ее давняя мечта! Потом я не удержалась и рассказала свекрови, потому что заехала к ней, и она знала, что я была у врача. Свекровь, кстати, все сразу поняла, когда я только зашла, – по моим глазам... А когда пришел муж, я просто протянула ему снимок УЗИ, он сначала ничего не понял, а

потом спросил:

– Это правда?!

Вот тут хочу предостеречь вас от неправильной реакции на действия мужчины, когда вы сообщите ему, что беременны. Не огорчайтесь, если муж не встал на колени, не обнял вас, не начал носить на руках и не сказал, что вы богиня и самая лучшая женщина в его жизни. Ни в коем случае не расстраивайтесь! Если для женщины это неожиданно, представьте, какое это потрясение для мужчины! Лично я сама помню, как отреагировала, когда врач сказала, что внутри меня уже живет малыш!

Помню, как затряслась в кресле, как у меня побежали слезы. «Неужели это правда? Повторите еще раз, прошу вас!» – попросила я доктора. Меня на самом деле трясло, я думала, что сейчас взлечу, что со мной произойдет какое-то чудо... Это чувство необъяснимо! В тот визит врач дал мне послушать сердечко малыша, и, хотя срок был небольшой, всего лишь шесть недель, я услышала сердцебиение сыночка, и у меня опять потекли слезы... Я поняла, что внутри меня находится новый человечек, который еще размером меньше сантиметра, но он начинает свою жизнь, свое развитие внутри меня!

Поэтому сделайте все, чтобы запомнить этот день. Лично я написала о своих эмоциях в дневнике, рассказав все, что я почувствовала, когда узнала о беременности. Пишите на протяжении всех девяти месяцев, отмечайте, как вы себя чувствуете, пишите письма своему малышу. Потом будет так интересно и приятно все пересматривать, перечитывать и показывать ребенку, когда он станет уже взрослым!

Так получилось, что забеременела я во время наших каникул. Вы понимаете, что отдых – это иногда и рестораны, и бары, поэтому я была очень встревожена и первым делом спросила врача: «Ничего страшного, что в это время я пила коктейли и другие напитки?» Доктор, узнав, что это были не крепкие напитки, а лишь коктейли, рассмеялся и успокоил меня, сказав, что «благодаря вот таким коктейлям как раз и получают дети».

До сих пор помню свое состояние первых недель: представляете, мне все говорили, что не получится забеременеть, или это будет очень-очень сложно, что потребуются операция... Но наступил момент, когда я нашла того человека, с которым решила строить свою судьбу, и спустя какое-то время совместной жизни, когда мы уже окончательно притерлись, стали понимать друг друга, получилось так, что эта самая судьба подарила нам шанс стать родителями... Конечно, мы осознали это не сразу, и я, как это ни смешно звучит, по-

верила, что беременна, наверное, только месяца цу к шестому. То есть я, конечно, и раньше понимала, что внутри меня живет человек, что я скоро стану мамой, но это мысли, которые очень сложно принять умом, это, скорее, чудо, в которое сложно поверить! Да и муж у меня понял это, наверное, еще позже, месяцам к восьми, то есть чуть ли не за месяц до родов...

Может быть, среди тех моих читательниц, кто держит сейчас в руках эту книгу, есть беременные? Или те, кто планирует стать мамой? Если так, то хочу вас поздравить: значит, скоро (или уже это произошло!) наступит замечательный период в жизни, когда начнутся чудесные перемены, когда будет еще больше любви и еще больше мудрости.

СТЕРЕОТИПЫ

Существует расхожая традиция никому не рассказывать про вашу беременность и первые месяцы не покупать вещи для будущего ребенка. Хочу заметить, что все стереотипы – это наши выдумки, и ничего больше. То есть если мы считаем так, то так и случится, но если мы не верим в эти глупые стереотипы, то все будет отлично. Главное – на какой волне мы находимся. Что касается меня, то в первые три месяца я действительно решила не рассказывать всем, не трубила на всех углах, потому что мы хотели сделать праздник, объ-

явить об этом торжественно, раздать всем открытки, красивые подарочки, чтобы этот день запомнился, и все близкие друзья были рядом.

И даже мой врач, можно сказать, человек, который верит в самое лучшее, который против стереотипов, не обращает внимания на глупости, – даже он мне посоветовал не рассказывать абсолютно всем в первые три месяца о беременности. Поэтому мы сообщили только самым близким друзьям, родителям и родственникам. Друзья узнали только на четвертом месяце беременности, и как раз это событие было приурочено к моему дню рождения. И до сих пор у меня это осталось в памяти. Поэтому повторяю: беременность и роды – это события, которые случаются с вами не каждый год, пользуйтесь моментом и делайте из каждого анонса, из каждого события радостный праздник, чтобы он вам запомнился навсегда!

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ БОЛЬШАЯ МОЛОДЕЦ,
ХВАЛИТЕ СЕБЯ, ПОВЫШАЙТЕ САМООЦЕНКУ
И НАСТРОЕНИЕ!**

Что касается остальных стереотипов – что не нужно покупать одежду, игрушки заранее, – лично я считала, что это все глупости, и мы начали покупать одежду после того, как узна-

ли пол ребенка. Считаю, что сделала очень правильно: таким образом, у меня было время подготовить одежду, пройтись по магазинам без спешки, я спокойно стирала, гладила, и за две недели до родов у меня вся одежда для малыша на первые полгода была готова.

Что-то нам досталось от подросткового племянника, много одежды подарили родители, многое покупала я сама. Кстати, не советую приобретать самые маленькие размеры для новорожденных. Берите сразу на один месяц, и вы сами потом увидите, а также под конец вашего срока беременности вам скажут примерный размер ребенка, – нужно ли покупать такие крошечные вещи. Нам за несколько дней до родов врач сказал, что ребенок не крупный, и я быстренько прошлась по магазинам и купила самую маленькую одежду на новорожденных. Но, опять же, все эти размеры, которые говорят врачи, весьма не точны; у меня, например, ребенок родился очень худеньким, но рослым, так что вещи, которые я купила, нам послужили буквально только первые дни. Словом, задумайтесь об этом вопросе, чтобы не было так, что вы купили очень много маленьких вещей, а возможности ими воспользоваться в полном объеме не представилось. Конечно, если у вас какая-то срочная ситуация, вы можете прямо в роддоме попросить мужа или своих родителей, родственников съездить в магазин и докупить нужные вещи. Ничего страшного, если они будут не поглажены или не постираны.

Вы сразу поймете, есть у ребенка аллергия или нет.

Я подготовила все вещи на первые полгода, как уже говорила выше, я их перестирала, перегладила, разложила по месяцам. Так получилось, что в роддоме мы задержались на неделю вместо трех дней, и одежды, которую я подготовила на первые дни, было недостаточно. Поэтому мой муж съездил в магазин и докупил все необходимое. Конечно, я немножко переживала, что надеваю малышу одежду только что из магазина, но потом увидела, что нет никакой реакции. В принципе, это не так критично.

И еще о глажке. Многие гладят детские вещи с двух сторон; я гладила с одной стороны, и этого, считаю, достаточно. Как я уже говорила и скажу еще не раз в других главах, для меня самое главное – это спокойствие и гармония матери, то есть мои собственные. И вместо того чтобы наглаживать одежду по пять раз и аккуратно затем складывать, просто прогладьте с одной стороны, и, поверьте, хуже не станет.

Ну и не забывайте просить близких помочь, если у вас есть такая возможность. Хорошо бы, чтобы в первые дни с вами был кто-то из вашей семьи – сестра, мама, свекровь и другие женщины; это самый лучший вариант для вас. Сразу после выписки из роддома, особенно если это первый ребенок, мама чувствует себя растерянно, а кроме того, и мама, и малыш

немного уставшие после родов, и любая помощь всегда приходится очень кстати. Даже просто моральная поддержка и совет очень ценны.

Что касается домашних хлопот, то многие женщины советуют заготовить заранее побольше еды, чтобы после приезда из роддома было что поесть, и вам не пришлось нестись в магазин или готовить. Должно быть достаточно времени и возможностей провести первые дни с ребенком, с мужем спокойно, ни о чем больше не беспокоясь.

ПРИДАНОЕ ДЛЯ МАЛЫША

Если у вас есть желание что-то купить заранее – одежду или игрушки, – не надо ждать последнего момента. Наоборот, наслаждайтесь тем, что вы можете сделать все спокойно и заблаговременно. Помните о том, что стереотипы работают до тех пор, пока вы в них верите. Если вы твердо знаете, что это все заморочки, не стоит переживать.

Покупки для малышей – это отдельная тема. У меня не было ни младших сестер и братьев, ни, соответственно, племянников, поэтому я никогда не видела, как малыши растут, развиваются, как они играют. Разумеется, я не знала, что им необходимо, и когда первый раз пришла в магазин, чтобы посмотреть и выбрать необходимое моему малышу на пер-

вое время, то просто в растерянности выбежала оттуда. Ассортимент настолько огромен, что человеку, который не разбирается и видит это все впервые, конечно, сложно выбрать нужные вещи.

Я решила подойти к этому вопросу разумно, как человек, который не любит покупать лишнее. Очень не люблю, когда в доме есть вещи, которыми мы не пользуемся, поэтому я составила список покупок. Я хотела, чтобы все вещи подходили мне полностью и устраивали на все 100 процентов. Поэтому вначале я смотрела отзывы на разных сайтах, описания от производителя, разные видео от мамочек, спрашивала у своих подруг: что самое главное в коляске? А в стульчике? А какие вещи нужно покупать сразу, заранее? И вся эта информация очень мне пригодилась: сейчас у нас практически нет вещей, которыми мы не пользуемся, или покупок, которые меня расстроили. Но хочу заметить, что список, который я привожу в этой книге, достаточно условен, и нужно исходить именно из вашего стиля жизни, ваших потребностей и понимать, что сейчас маркетинг очень мощно работает, старайтесь обходить стороной не нужные вам вещи.

Да, и не забывайте о том, что вам самой придется поменять одежду. Нужно покупать вещи, которые будут вам комфортны, может быть, слегка широкие для вас, это не страшно, главное – чтобы вы чувствовали себя хорошо. Кстати,

сейчас я жалею, что не покупала ярких вещей.

«Зачем тратиться, покупать что-то дорогое на время беременности, если потом это не пригодится», – думала я тогда. Сейчас об этом жалею. Потому что беременность – это период, который случается в жизни женщины не каждый год, и нужно делать все, чтобы чувствовать себя счастливой, чтобы удовлетворять свои желания. Так что если вы горите желанием купить что-то яркое, красивое, но понимаете, что это буквально на два месяца, – ничего страшного, один раз можно себе позволить этот каприз и поблагодарить покупкой, приговаривая, какая вы молодец, что носите ребеночка под сердцем.

Многие говорят, мол, ничего нет сверхъестественного в том, чтобы быть мамой, все рожают. Не слушайте никого! Всегда помните, что вы большая молодец, хвалите себя, повышайте самооценку и настроение!



ГЛАВА 2 МОИ 9 МЕСЯЦЕВ

Я могу сказать, что моя беременность проходила легко. В этом плане мне повезло, хотя в самом начале я была обманута, сейчас объясню, почему. Все говорили, что беременность – это единственный период, когда ты можешь удовлетворять все свои желания, есть все что угодно, ни в чем себе не отказывать. И, видимо, в первые месяцы нужно быть готовой к изменениям в настроении, желаниях и вкусах. Так случилось, что меня больше посещали грустные мысли, мне ничего не хотелось, у меня был упадок энергии, и хотелось только спать и постоянно есть шоколад. Но так как все окружающие твердили, что если хочется шоколада, то нужно это желание удовлетворять, то первые два месяца беременности так и прошли: я лежала на диване, ела печенье, шоколад, мне не хотелось ни заниматься спортом, ни гулять, вообще никуда выходить, и я постоянно спала.

**МЕНЯ БОЛЬШЕ ПОСЕЩАЛИ ГРУСТНЫЕ МЫСЛИ,
МНЕ НИЧЕГО НЕ ХОТЕЛОСЬ,
У МЕНЯ БЫЛ УПАДОК ЭНЕРГИИ,
И ХОТЕЛОСЬ ТОЛЬКО СПАТЬ И**

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.