

ЗАПЛАНИРУЙ МЕНЯ!

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ РОДИТЕЛЯМИ
СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА



ЕКАТЕРИНА КАРАБАЕВА

Екатерина Сергеевна Караваева

Запланируй меня! Как стать

счастливыми родителями

счастливого ребенка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36969807

ISBN 9785449335456

Аннотация

В книге собраны ответы на первые задачки молодых родителей – как подготовить себя к детям и оградить себя от банальных стрессов. Как разобраться в себе, преодолеть страхи, и как научиться получать удовольствие от всего, что связано с детьми. «Запланируй меня!» – это курс по психологической подготовке к детям и не является заменой любым другим курсам, как подготовка к родам. Идеи автора являются независимым экспертным мнением и не исключают индивидуальный ответственный подход каждого родителя.

Содержание

Предисловие	8
Личным примером	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Запланируй меня! Как стать счастливыми родителями счастливого ребенка

**Екатерина
Сергеевна Караваева**

Редактор Евгения Солопова

Корректор Оксана Куш

Дизайн иллюстраций Кристина Чалдыбаева

© Екатерина Сергеевна Караваева, 2018

ISBN 978-5-4493-3545-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Своим появлением на казахстанском рынке эта книга поможет росту осознанности и ответственности у молодых родителей в вопросе планирования детей – это то, что просто необходимо нашему обществу.»

– Динара Рафиковна Бектемирова,

*врач-гинеколог городского центра репродукции
человека «ГЦРЧ» города Алматы*

«Книга захватывает своей откровенностью и реалистичным подходом к вопросу. Без лести и „зефира“ автор открывает читателям все тонкости на пути к становлению родителями и также демонстрирует, как с помощью позитивного мышления, юмора и любви к знаниям можно преодолеть трудности и улучшить свою жизнь.»

– Елена Брониславовна Никитина,
*к. м. н, доцент, директор центра
поддержки семьи «Аист» города Алматы*

«Книга современного казахстанского психолога является the must have покупкой для будущих мам нашего времени. Это не просто подготовка из серии „готовые ответы“, это мотивация для поиска своего собственного сценария счастья в семье.»

– Роза Кабдуловна Танцарова,
*врач-нейрохирург центра детской неотложной
медицинской помощи города Алматы*

«Автор (и по совместительству главная героиня книги) отражает образ активной и целеустремленной молодежи сегодня. Все ключевые социальные навыки, позволяющие добиться успеха в обществе, Екатерина предлагает применить и в отношении собственных детей: запланировать, реализовать, созерцать. Все до боли знакомое, но в то же время чу-

жое в новой ответственной роли Матери, становится проще вместе с подсказками в книге. Я уверена, эти знания помогут многим молодым парам избежать „острых углов“ и насладиться сполна появлением детей.»

– **Дания Джавдатовна Абдрашитова,**
врач-психотерапевт

«Помимо планирования на раннем этапе, также важно в первый год жизни малыша оказывать матери помощь во всем. Немалую роль играет и атмосфера в доме, а также психологическая поддержка. Прочтение этой книги поможет молодой матери правильно подготовиться к встрече с малышом, выстроить удобный, комфортный для всей семьи график. В результате это позволит сохранить семью, как институт, в котором рождается и воспитывается здоровый член общества.»

– **Надежда Павловна Вырва,**
*психолог, руководитель центра академической
и практической психологии «ОФ ЦАПП»*

ПРЕДИСЛОВИЕ



Предисловие

Приветствую вас, дорогой продвинутый читатель! В этой книге я обращаюсь к вам в надежде на открытый диалог, где нет границ и жестких установок. Напротив, мы вместе создаем разносторонний креативный подход к грядущему родительству.

Я начинаю эту книгу с откровенного рассказа о собственном опыте становления матерью, во время которого у меня появилась идея вдохновить и вас на счастливое родительство. В книге я хочу поделиться теми открытиями, которые натолкнули меня на глубокие размышления о том, как поступать правильно в тех или иных ситуациях, чтобы обойтись без так называемых травм раннего детства у наших детей.

Признаюсь, я мечтаю о троих детях и не жалею времени на то, чтобы учиться искусству общения внутри семьи. Уверена, что постоянный открытый диалог с позиции «взрослый – взрослый» приносит счастье всем членам семьи. Сейчас возможность обсуждать все открыто и решать родительские «задачки» вместе, без стрессов и обид друг на друга – это настоящая ценность для нас с мужем. Именно этот путь для меня и является счастьем: и так важно это осознавать и ценить все этапы становления в этом непростом искусстве

под названием «семья».

Этой книгой мне хочется помочь будущим молодым родителям «расставить все по полочкам» с самого начала, уже с периода подготовки к зачатию. В то же время хочу настроить вас на правильные ожидания от этого прекрасного и ответственного времени в жизни.

Казалось бы, все и так понятно, веками отработано и пережито миллиардами людей на нашей планете. Но давайте не будем торопиться обобщать, а задумаемся не просто о наличии детей в принципе, а именно о том, чтобы получить удовольствие от всего, что связано с их появлением.

Я пишу о важности подготовки к детям еще в момент планирования зачатия. Это действительно важно. Сразу же после первых родов (о них расскажу чуть позже) я столкнулась с одним интересным явлением: пережив свой собственный маленький стресс от нависших горой новых обязанностей сразу после рождения дочери, я захотела обратить внимание всех окружающих меня людей на то, что появление детей качественно меняет жизнь молодой пары. И если не быть к этому готовыми, то стрессы начинают проявляться во всем своем многообразии. Поверьте, речь идет не только о «популярной» послеродовой депрессии! Уместнее, скорее, выразить чувство послеродового периода как протрацию, жен-

щина просто не может ассоциировать другую, «послеродовую» себя с ее теперь новой жизнью и появлением ребенка в ней. То есть глубокое осознание новой роли приходит к матери гораздо позже, чем это необходимо и ей, и обществу. Как следствие, каждая вторая первороженница получает очень неприятное послевкусие. Вместе с молодой мамочкой страдают и новоиспеченные папы, в недоумении пытающиеся понять, как реагировать на происходящие с ней изменения. Все ждут, когда же закончится эта «серая полоса», и боятся вновь когда-либо в будущем вернуться туда и пережить все заново со вторым или третьим ребенком.

Для нас с мужем ребенок был долгожданным, мы готовились к его появлению заблаговременно, и именно это помогло нам быстрее освоиться с ролью молодых родителей.

Конечно, свои нюансы были. Но вот что действительно удивило: мой крик души о важности этой ранней моральной подготовки был встречен не просто с непониманием, а даже с иронией от родных и друзей в стиле: «Ничего-ничего, все через это проходили! Ну что тут такого?!»

«Проходили все, а у меня все в первый раз, и от этого ощущения так остры!» – отвечала я, не теряя достоинства и не желая испытывать на сей счет никакого чувства вины. Более того, мои недоумение и возмущение росли как на дрожжах, ведь ни на одних курсах или где-либо в обучающих пособиях,

Появление детей качественно меняет жизнь

молодой пары! И если не быть к этому готовыми, то стрессы начинают проявляться во всем своем многообразии.

в самых новейших книжках о жизни «после», к сожалению, ничего не говорится об этих маминых переживаниях. Я прочла массу литературы и прошла несколько курсов для беременных. И все же после первой, совершенно безоблачной беременности я столкнулась лбом с новой реальностью, которая сумела поразить даже меня.

Да, нас готовят к мучительному токсикозу, возможной проблемной беременности, тяжелым родам и, в общем-то, ко всему, кроме самого, как мне кажется, важного – осознанной новой жизни со своим новорожденным. В этом смысле важно четкое понимание того, что появление ребенка качественно меняет жизнь семьи, и чтобы перемены были все же позитивными, к детям нужно готовиться гораздо раньше появления двух полосок на тесте.

ГЛАВА 1

ЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ



Личным примером

В 2017 году мне впервые посчастливилось испытать чувство материнства. Рожала я в прохладном октябре, в обычном городском роддоме. У нас были партнерские роды, и я благодарна супругу за его мудрость и поддержку в эти сложные, но поистине волшебные часы появления нашей доченьки на свет.

Все произошло достаточно быстро, за девять часов со всеми схватками, потугами, родами. Ровно так я себя и настраивала. Стоит отдать должное умеренной, но постоянной физической нагрузке на последних неделях перед родами. О том, как она повышает выносливость, буду рассказывать в каждой главе этой книги. Основную часть схваток мы пробыли дома: с двух ночи до восьми утра мы с мужем, держась за руки, лежали в кровати, прослушивая медитацию. Я убеждала себя: «Я раскрываюсь». Муж массировал крестец. Приехали в роддом с раскрытием 4—5 см, сказали походить до десяти часов. И мы ходили. Танцевали, пели, обнимались. Да-да, не удивляйтесь, это было именно так! В десять часов мне вскрыли пузырь, и здесь начались настоящие схватки. Было больно, но я продолжала ходить. Закон притяжения никто не отменял. Меня успокаивало то, что акушерка готовила кровать к родам, и когда она, наконец, позвала меня ро-

жать, я была на 100% уверена, что смогу. Сами роды длились по ощущениям минут пять. Тужилась около шести раз с двумя мощными рывками для головки и плечиков. В итоге в 11:30 доченьку положили мне на живот, а затем она переползла на грудь.

Опуская пикантные подробности, скажу вам, что с весом ребенка 3,5 кг мне удалось избежать каких-либо последствий! Самой верится с трудом, уверена – это не льняное масло, а упражнения Кегеля. История исключительно положительная, обещала коллегам в роддоме повторить через пару лет. А вот самые откровенные откровения произошли со мной уже после.

Начну с того, что знаменитая послеродовая эйфория для меня стала настоящей трезвостью во всех смыслах этого слова. И я думаю, у 90% женщин это так. Есть, наверное, женщины с высоким порогом чувствительности, но я их существование ставлю под сомнение. Вы можете со мной поспорить. Моя версия отрицания пережитой боли женщинами лежит в плоскости страхов, в которых мы сами себе боимся признаться. Но сейчас не об этом.

Свое состояние после родов (первые секунд десять) я опишу как сказочную радость от того, что все закончилось – болезненные схватки и потуги, прохождение ребенка через родовые пути... И вот здесь неожиданно оказалось, что все еще только начинается...

Насильственное (как мне показалось!) рождение последа, что, как я позже узнала, называется «активным ведением третьего периода родов», молниеносное отрезание пуповины, отсутствие времени и попыток что-либо прокомментировать у врачей – все это вызвало у меня острейшую реакцию. Да что там, такой трезвости и осознанного видения проблемы со мной в жизни еще не случилось! После быстрых и легких родов мне показалось, что это мучение длилось целую вечность. Меня трясло, в глазах застыли слезы. Никакие слова мужа обратить внимание на то, что у меня на животе лежит ребенок и от меня ожидают, что я буду с умилением его рассматривать, не работали, а только вызывали во мне ненужное чувство, что я – плохая мать, которая кричит, что ей больно. Никто из присутствующих не знал, что как раз этот самый момент встречи с настоящей болью я «предвкушала» больше всего.

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.