

Надя Герасимова

**ПОЧЕМУ НИКТО НЕ
ПРЕДУПРЕДИЛ МЕНЯ
ОБ ЭТОМ РАНЬШЕ??**

иллюзии о детях от 0-6 месяцев



Надя Герасимова

Почему никто не предупредил меня об этом раньше ?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39488853
ISBN 9785449393555*

Аннотация

«Почему никто не предупредил меня об этом раньше?» – вопрос, который задают себе многие молодые мамы, столкнувшись со сложностями материнства. Так было и со мной. В итоге я решила написать книгу об опыте молодой мамы. Здесь собраны 20 моих (но распространенных и среди других будущих мам и пап) иллюзий о периоде от 0—6 месяцев и рассказ о том, как всё вышло на самом деле. Эта книга – личный опыт по горячим следам, личное переживание, личная борьба и поиск. Эта книга о материнстве «без купюр».

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ: Почему я решила написать эту книгу, и о чем она	5
ВСТУПЛЕНИЕ	9
В чем причины частой неосведомленности моего поколения?	11
Мои причины шока или, что ещё заставляет новоиспеченных мам быть не готовыми к трудностям	14
ИЛЛЮЗИИ	22
Иллюзия №0 или Почему здесь нет про роды?	22
Иллюзия 1. Положи его в кроватку, и он уснет	24
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Почему никто не предупредил меня об этом раньше ?

Надя Герасимова

Посвящается моему сыну

© Надя Герасимова, 2018

ISBN 978-5-4493-9355-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ох, и заставил же ты меня потрудиться, но спасибо, что ты есть. Ты чудо, а не ребенок. Не знаю никого милее, жизнерадостнее и улыбчивее. Нууу...и если честно, не так уж много проблем ты и доставил в свои первые 10 месяцев (у тебя даже не было колик, юхуу). По-моему, мы очень счастливая семья. А если бы не ты, то я бы может никогда не написала книгу, хотя всегда мечтала об этом. В общем... еще раз спасибо. Надеюсь, я тоже тебе нравлюсь. Надеюсь, что исполнятся все твои мечты, и ты будешь счастлив. Люблю. Целую.

Твоя мама

ПРЕДИСЛОВИЕ: Почему я решила написать эту книгу, и о чем она

Вот уже 10 месяцев я мама чудесного малыша и то, что я написала эту книгу, абсолютно не отрицает того, что я счастлива, все самые первые сложности позади, и я безмерно люблю своего ребенка. Просто в свое время я постоянно задавала себе этот вопрос: «Почему меня никто не предупредил?» Не предупредил обо всём, что предстоит в воспитании маленького человека, о недосыпании, сложностях с кормлением, режимом, об отсутствии свободного времени и о многом многом другом... Позже я поняла, что этим вопросом задаются миллионы мам. И что на форумах уже по факту можно найти массу ответов и советов к любой проблеме, а про подготовку к родам так вообще есть сотни курсов. Но редко кто говорит заранее о родительстве, тем более действительно «без купюр» и с учетом всех трудностей. А говорить надо – потому что редко женщины готовы к тому, как это сложно, и просто напросто живут иллюзиями. Нередко можно встретить тех, кто вообще наивно предполагает, что декретный отпуск – это действительно отпуск, и в нем у вас будет гораздо больше свободного времени, чем когда вы работали. Но это только одна из всего миллиона иллюзий, связанных

с детьми. Я, как и многие мамы, столкнулась с тем, к чему не была готова. Писать эту книгу я стала изначально просто, потому что была настолько уставшей и шокированной всем происходящим, что хотела выговориться – а создание некоего дневника – это один из лучших способов борьбы с депрессией. В процессе я поняла, что иллюзий у меня много, и я не одна такая с этим багажом «ожидание-реальность». Тогда я решила структурировать мысли и создать книгу, которая может кого-то предупредить о некоторых сложностях и помочь их избежать, кому-то дать один из вариантов решения уже появившейся проблемы, а кому-то просто поднять настроение за счет осознания того, что вы не одни с проблемами – нас много, и все мы называемся Родители.

Моя книга состоит из 20 моих (но распространенных и среди других будущих мам и пап) иллюзий и рассказа о том, как все получилось на самом деле. Иллюзии касаются самых важных аспектов, связанных с малышами от 0- 6 месяцев: сон, кормление, бодрствование, игрушки, одежда, купание, прогулки, общение и др. Кроме иллюзий я привожу свои 3-анти иллюзии (то, что оказалось наоборот неожиданным и невероятно хорошим), потому что вопросы, которые они раскрывают, волнуют многих моих подруг, у которых пока нет детей. Работая над книгой, я решила собрать и ответы других мам на вопрос «Почему никто не предупредил меня об этом раньше?». Прочитав их истории можно убедиться в том, насколько родительство сложный про-

цесс, что дети у всех разные и проблемы тоже разные. Собирая эту информацию и анализируя мой личный опыт, я поняла, что мой ребенок очень комфортен для нас и в сущности совсем не создает нам проблем, даже несмотря на то, что я очень устаю, многие совсем сложные вещи (относительно сна, кормления) просто не коснулись нас. Нужно понимать, что в своей книге я пишу исключительно о своем ребенке (среднестатистический обычный малыш) и о наших трудностях, которые в общем и целом есть у всех. Я никого ни к чему не призываю. Я не считаю, что у вас всё будет точно так же, как у нас, или что вы должны точно также поступать. Я не считаю, что имею право давать кому-то советы, ведь я не специалист по детям и не многодетная мать. Тем не менее, одно я поняла точно – всем мамам есть, чем полезным поделиться. Но главная цель моей книги – не просто рассказать о своем опыте (хотя конечно тем, у кого дети только появились, что-то может пригодиться, но наверное существует масса более прикладных книг), а показать тем, кто-только задумался о родительстве или находится в ожидании, насколько это ответственно и сложно. Нет, нет- я не хочу отговорить вас быть мамами и папами. Я хочу, чтобы вы не питали иллюзий, были готовы ко всему и не впадали в депрессию, если всё будет немного не так, как вы себе представляли (а поверьте, в чем то так и будет, но это не уменьшит вашей радости от родительства). Хотя конечно, пока у вас не появятся свои дети, вы будете наивно думать, что уж у вас все

будет очень и очень легко. А пока – просто начните читать мою книгу...

Она пригодится не только мамам, но и папам – чтобы осознали, насколько мамам будет нужна их помощь. И бабушкам и дедушкам – чтобы вспомнили, как тяжело с маленькими детьми (и по сей день) и тоже помогли. Для всех, кто хочет понять разницу между красивыми картинками с малышами в Инстаграме и реальностью, в которой эти малыши и плачут, и болеют. Для всех, кто знает или хочет узнать, что быть мамой и папой – это тяжелая и ответственная работа. Для всех, кто хочет в итоге увидеть, что все трудности так или иначе проходят, и остается только море всего хорошего.

Я не привожу здесь советы и мнения врачей и специалистов (хотя в моей семье много врачей) – эта книга – личный опыт по горячим следам, личное переживание, личная борьба и поиск. Эта книга от лица обычной женщины, у которой есть обычный ребенок, и которая столкнулась с обычными трудностями материнства. Хотя, когда сталкиваешься с опытом родительства в первый раз, тебе всё кажется настолько странным, неожиданным и невероятным, что ты не перестаешь спрашивать: «Почему никто не предупредил меня об этом раньше??»

ВСТУПЛЕНИЕ

Главное, что испытываешь сразу после рождения – шок, что теперь это всё навсегда. И ты уже не будешь один. Ни на минуту. Женщина ещё не оправилась после родов, морально и физически вымотана. К тому же ей хочется как-то ощутить момент, почувствовать некое бравадо: «Какая я молодец, только что родила.» Ан нет... Как только младенец просыпается первый раз после родов, начинается нескончаемая эпопея. И ты вынужден сразу включиться в нее, не понимая, что вообще происходит. Тем не менее, есть ощущение, что всё идет естественным образом, и этот маленький человек всегда был рядом с вами. Однако шоковое состояние от этого не меньше.

По прошествии 1—2 дней роды кажутся вам уже чем-то не страшным. (так было у меня, но к сожалению, так не у всех). Это было не с вами. Всё как в тумане. И вы даже готовы на второго ребенка. И ощущение «Всё не так уж и плохо было» – будет преследовать вас на каждом последующем этапе развития малыша, когда вы будете вспоминать предыдущий.

Однако всё самое сложное еще впереди. И за несколько дней пребывания в роддоме можно впасть уже в мини-депрессию. По разным поводам.

Самое частый вопрос который вы будете себе задавать:

«Почему никто не предупредил меня об этом?»

Но ваши родные и друзья не будут понимать, почему вы это спрашиваете. Скорее всего, вы получите такой ответ: «Да я уж и не помню, что там как было... Да и столько хороших моментов потом. Мы ни на что бы их не променяли». И они не врут. Они действительно не помнят. По прошествии времени многое плохое забывается, к тому же, здесь похоже в ход идет природа – люди просто бы отказались размножаться, если бы помнили только одни сложности. А по поводу времени, чего уж говорить – спустя почти 5 месяцев я уже с трудом помню, что и как было в месяц. Многое как в тумане. Сейчас мы уже нацелены на будущее, и многое идет как конвейер... Но до поры до времени. Как мы знаем, дети меняются, как раз тогда, когда мы уже решили, что всё налажено и структурировано... И тут... Ну кого мы обманываем. Дети это сложно. И точка.

Будьте готовы, что некоторые воспоминания ваших близких и друзей об их детях покажутся вам чистой воды предательством. Что??? Неужели?? Вы никогда раньше даже и словом не обмолвились об этом. (Но будьте осторожны – возможно они говорили вам об этом – но – повторюсь в тысячный раз – вы ни за что в это не поверите, пока не пройдете сами).

Никакие уговоры и рассказы не заставят вас поверить, что дети это сложно, пока у вас не появятся свои. Вы будете посмеиваться над этими рассказами или ужасаться и думать:

«Боже — ну и не повезло же им.» Но в любом случае в вашей голове будет цепко сидеть мысль: «Со мной этого не будет. Мой ребенок будет другой. Да и что там сложного — покормил, памперс сменил и положил спать...»

И это только одна из радужных иллюзий, которые будут вас преследовать.

В чем причины частой неосведомленности моего поколения?

Я думаю, что для любых родителей дети — это бесконечное море неожиданностей, все предположения, как правило, не полностью совпадают с реальностью, дети действительно приносят много хлопот, часто в таком объеме, который нам поначалу даже трудно вынести, у нас много вопросов по воспитанию, и совсем нет ответов. Моя мама, как и я, до рождения своего ребенка тоже особо никогда не держала на руках детей, для нее всё было в новинку, она тоже волновалась и многое не понимала, тоже мучалась от недосыпа и детского плача. Но с ее слов она всё-таки заранее осознавала, что дети это сложно. Да, они все разные. Да, у кого то спят лучше, у кого то хуже, у кого то капризничают много, у кого то мало. Но все детки плачут и все детки делают многое не так, как нам хотелось бы и было удобно. Так идет уже испокон веков. В этом нет ничего нового и ничего противоестественного. Тем не менее, я считаю, что восприятие родительства,

детей и, в том числе, сложностей, которые они вносят в нашу жизнь, меняется с каждым новым поколением. Были времена, когда в простых крестьянских семьях девочки с 10 лет уже учились обращаться с младенцем и следили за младшими братьями и сестрами. Сейчас же не у всех людей, есть братья и сестры, не все в детстве в полной мере помогали по хозяйству и уж тем более по уходу за детьми. Постепенно появились ясли и детские сады, женщины стали больше заниматься карьерой. Материнство и родительство изменились в наших глазах, стали сочетаться со множеством других аспектов жизни – работой, путешествиями. Люди стали часто менять место жительства, стремиться к независимости. Во многом опыт заботы о детях перестал так же четко передаваться от поколения к поколению, потому что бабушки и дедушки часто живут далеко от внуков или тоже работают. Отсюда у молодежи стали появляться вопросы на самые даже простые темы, ведь рядом больше нет никого, кто мог бы подсказать, к примеру, как пеленать или мыть ребенка, никого, кто посидит с ним лишний раз, чтобы родители отдохнули.

Тут конечно на помощь приходит интернет, который постарается предоставить вам ответы на все вопросы. Но может именно интернет и создает иллюзии о том, что такое дети? Может именно интернет затуманивает понимание простых, но важных вещей?

Инстаграм и другие соцсети пестрят фотографиями

счастливых детей и их родителей, сидящих вместе в ресторане или под пальмой на берегу океана. Дети на этих фото беззаботно улыбаются, одеты во всё самое модное. За кадром остались ночные подъемы, недосып родителей, памперсы, плач, долгие сборы, утомление и капризы в дороге и многое другое. Понятно, что, даже чисто психологически, человек как раз и помнит только хорошее, а плохое забывается, но все эти радужные фото создают ложное впечатление о легкости бытия с ребенком. Отсюда вопросы наподобие: «А что он делает, когда не ест и не спит? Просто спокойно сидит?» и «А почему ты не начала куда то выбираться с ребенком еще в 2,3 месяца» или «Ну что ты всё ноешь, неужели так сложно». У молодежи (даже у самой умной и адекватной) просто напросто складывается впечатление, что с появлением ребенка в жизни родителей ничего не меняется, просто теперь на семейных фото на 1 человека больше, и этот человек всегда вот так вот улыбочиво и спокойно сидит и смотрит на всех. Кроме того, наше поколение словно бы сразу представляет детей уже в возрасте 7 месяцев или года – сидящими или ходящими, почему-то совершенно наивно минуя тот относительно долгий период, когда дети были запеленутыми лежащими комочками, плачущими по поводу и без. Наивности нашего восприятия способствуют также реклама игрушек и одежды – все настолько красивое и милое, что у людей опять-таки складывается ложное впечатление, что родительство это вот такой приятный процесс выбора очаровательной

одежки и необычных игрушек ручной работы. Хотя и половина того, что нам рекламируют, совершенно не нужно ребенку в реальности, а то, что реально нужно покупаешь уже не из-за красивой картинки, а потому что это необходимо, и выбор превращается не в веселый и долгий интернет-шопинг, а в скоростные поиски в свободную минуту, когда ребенок спит или просто спокоен какое-то время и не плачет.

Таким образом, современные сми и соцсети создают у нас неправильный образ матери и ребенка, а это, в свою очередь, ведет к полной или частичной неосведомленности молодежи о детях, что в свою очередь ведет к сильному шоку после их рождения.

Мои причины шока или, что ещё заставляет новоиспеченных мам быть не готовыми к трудностям

Для меня в основе шока было как раз 4 причины:

Причина #1:

Сугубо семейная. у меня не было младших братьев и сестер, и я никогда не держала на руках детей, поэтому они меня пугали и вызывали не то, чтобы отвращение – нет конечно, просто казалось, что щенки и котята гораздо милее, а с этими голыми маленькими людьми не понятно, что делать. О том, что требуется младенцу, сколько сил, терпения и времени нужно родителям, я даже не подозревала. Я ни-

кого и не спрашивала. А родители конечно и не могли рассказать это в красках, половину уже забыли сами. Так что малыши казались мне неведомыми инопланетянами. Плачущие дети вообще казались мне маленькими монстрами. Теперь же мне жалко каждого проходящего мимо хнычущего ребенка.

Причина #2:

Тут следует остановиться немного подробнее, потому что в этой причине кроется корень всех обид и расстройств. Сразу после рождения ребенка ты задаешь себе много вопросов, в том числе вопрос: «Чем я так провинилась, что теперь мне не дают спать, спокойно поесть, сходить в туалет, что у меня нет минутки просто подумать о своём, потому что сразу же из соседней комнаты раздается недовольный капризный плач маленького, но не по годам требовательного человека? Почему я? Почему со мной? Почему мой муж каждый день идет на работу и продолжает жить (пусть даже его жизнь тоже поменялась на 100%, и он что и делает, то помогает мне), а я остаюсь дома, в золотой, но клетке?»

Да, да, бывает так, что как бы вы не любили своего ребенка, о потерянной прекрасной жизни вы все равно сетуете. И нельзя за это осуждать, хотя поверьте многим хочется. О том, в чем возможно корень таких печальных настроений некоторых современных мам (а также причина того, что женщины боятся заводить детей) хорошо написала на своей странице в Фейсбуке одна моя однокурсница. И я с ней пол-

ностью согласна. Современной женщине вначале выдали все блага — до неприличия красивые и модные вещи, рестораны и кафе, в которых всё только и дразнит ваши вкусовые рецепторы, кинотеатры, клубы, путешествия по всему свету, телефон, интернет, работу, образование.... Можно бесконечно перечислять. А потом вдруг раз — у вас это всё отобрали. И не предупредили. И не объяснили. И при этом дали вам чуть больше свободного времени (за счет посудомоечных и стиральных машин и памперсов), чтобы вы могли лишний раз успеть подумать о своей горькой судьбе. А ведь когда-то у женщин не только не была доступа ко всем благам нашего прекрасного мира (образования, путешествия и прочее были в основном прерогативой мужчин), но и времени на рефлекссию и рассуждения о смысле жизни (наверное потому большинство писателей и философов мужчины, а не женщины). Именно тогда удел женщины и ее предназначение были деторождение и домашнее хозяйство. Ну а чем ещё заниматься? Выбора особо не было. Ну а если ты в юном возрасте себя в этом не реализуешь, то считай, твоя жизнь бессмысленна. Теперь же у нас есть выбор. И сейчас уже как-то вроде неприлично не добиться чего то на работе, не побывать в Париже, не купить себе самое красивое в мире платье.... Вот то ли раньше. Пределом мечтаний была семья. Сейчас же мы хотим всего и сразу. И наверное только в декрете женщина вдруг оказывается в машине времени и попадает в тот мир, который был укомной средой миллионов женщин на всей

планете с момента появления первого человека. Вот вам ваше предназначение, вот вам ваша высокая миссия. Вы хотели стать известным журналистом или архитектором? Ну что вы? У вас есть более важная задача. А всё остальное – это баловство для мужчин, любителей самоутверждаться.

Для сравнения – моя 80-летняя бабушка всем довольна, абсолютно не переживает, что не была в Париже, а вся ее жизнь прошла в СССР, она ни о чем не жалеет и всем довольна. А я? Я тут хожу кругами и думаю, как бы нам поехать отдохнуть, куда деть ребенка, кто с ним посидит? Бабушке было это неведомо – да, на юг с детьми ездили, и в Таллин ездили. Но в СССР был предел мечтаний, и некуда было торопиться. Сейчас же – хочется дышать, смотреть, путешествовать.

То же произошло и со мной. Я была безумно увлечена работой, творчеством, активной жизнью и путешествиями, недавно вышла замуж и еще не успела насладиться всем счастьем, постоянно окружавшим меня. Поэтому вполне естественно, что когда я родила, то испытала шок и жуткое разочарование от того, что неожиданно была всего лишена. Я, которая презирала всех домохозяек и гордилась своим неутомимым творчеством и трудоголизмом, вдруг оказалась почти нейтрализована – без времени и сил на работу. Но я считаю, что если молодые мамы сетуют на свою жизнь, другие люди просто не имеют права их ругать. Общество само нас избаловало и заманило сладкими конфетами. И ведь если сетуют, не значит, что не любят своего ребенка, не значит,

что плохие мамы. Может как раз наоборот- может хорошие? С интересным, как модно говорить, бэкграундом? Мамы, которым будет что рассказать и показать ребенку в этом мире? Мамы, которые не уступают папам по уровню образования и профессиональным навыкам?

Поэтому я считаю, что мы все имеем право на минутки слабости. И женщина, которая ностальгирует по молодым временам, не обязательно неблагодарная. Она благодарна тому, что было. И она обязательно сделает мир вокруг себя ещё лучше. Ведь если она была и в Париже, и в Берлине, и ещё не прочь сгонять в Нью-Йорк, то может ей есть, что поведать о мире своему малышу, и может она подарит ему и себе миллион умопомрачительных поездок в будущем? Ведь правда?

Причина #3

Здесь в ход идет не современное общество и его блага в целом, а именно соцсети и СМИ. Нет, я никогда не интересовалась аккаунтами мам с детьми и не разглядывала детские вещи. Боже упаси. Фу. Это так по-«мамски» и примитивно. Но зато у меня в ленте периодически проскакивали фото парочки молодых мам подруг, на которых они весело и беззаботно путешествовали со своими детьми. Правда детям чаще всего уже было год или два. Но разве до рождения ребенка могла я осознавать, какая разница в 3-х месячном и в годовалом малыше. Нет, конечно в цифрах и чисто логически ты понимаешь, но по-настоящему осознаешь только на своем опыте.

Причина #4:

Отсутствие информации при переизбытке информации. Да, да. Информации вокруг море, но как быть уверенным, что она вся достоверная. Раньше для людей источником информации были мама и другие родственники, общеизвестные книги и педиатр в поликлинике. Теперь на каждого пациента по 13 мин, в течение которых вы не успеваете не то, чтобы задать вопросы, а спокойно раздеть и одеть ребенка. Если же вам чудом удалось что-то спросить, то ответ вы скорее всего либо не получите вообще, либо он будет настолько расплывчатым, что лучше бы его вообще не давали. Почему-то врачи теперь не рассказывают о возрастных нормах (навыки, сон) и о прикорме, а только взвешивают ребенка и измеряют его рост. В такой ситуации неясно, где искать ответы, кто обладает компетенцией. Мам и бабушек почему-то сейчас не модно слушать, хотя если вам нравится, каким человеком вы выросли (начитанный, хозяйственный и т.п.), почему бы не спросить совета у тех, благодаря кому это произошло. В итоге все мы прибегаем к пользованию интернетом. Читаем статьи, сидим на форумах, подписываемся в Инстаграме. Но кто эти люди, советам которых мы пытаемся следовать? Знаем ли мы их и их детей? Сходятся ли наши жизненные принципы? Не всегда многодетная мать может быть консультантом по материнству (а сейчас это стало модно), ведь все ее трое детей могут быть воспитаны так, как не приемлемо для меня. Да и откуда вдруг берутся профес-

сиональные мамы и консультанты по сну, кормлению и прочее? Почему вдруг для всех естественных процессов понадобились специалисты? Почему мы потеряли связь поколений и перестали пользоваться накопленным опытом? Ведь можно хотя бы сочетать новые тенденции со старыми в разумных пределах? Искать золотую середину? Почему мы гонимся за тем, что в тренде, даже если нам это не удобно? Например, сейчас даже при всем обилие информации вы не найдете сведений о том, что сейчас «не практикуется». Хотя наверное вы имеете право на выбор. Мы вроде как живем в свободное и демократичное время, но нам что-то постоянно навязывают. В роддоме мне категорично заявили: «У нас сейчас принцип «по требованию». А что, если я хочу режим, как раньше делали? Если я хочу, чтобы мой ребенок рос так же как я? Кто мне про это расскажет? Почему не говорят про все возможные опции?

В том же самом роддоме надо мной смеялись медсестры, когда я по 10 раз за ночь перекладывала малыша в его отдельную кроватку.” Что за глупая мама! Не спят дети в кроватках» – говорили они. А что, если я знаю статистику смертей при совместном сне, и ни мне не мужу это не удобно, в нашей семье все выросли в отдельных кроватках, и мой малыш тоже теперь спокойно спит там с рождения? Почему нам не дают выбора? Осуждают, если мы не такие как все? Уверена – многие возмутятся, что у нас режим, спит в своей кроватке, пользуемся соской и прочее. А что если

и я, и малыш и все остальные – счастливые и спокойные при этом всем? Разве не это главное в семье? Почему нельзя создать для себя самого и своей семьи свои уникальные правила и методы?

Когда сталкиваешься с современными тенденциями и обилием ненужной информации, впадаешь в настоящее оцепенение. Где искать ответы? Кто подскажет? Где правда? Ведь вроде же нас как-то вырастили? Ан нет. Видимо за последние 30 лет люди как-то невероятно эволюционировали и теперь всё надо делать по-другому. А как?

И вот собственно отсутствие ответов и обилие советчиков разного рода довершает ваше шоковое состояние, как вишенка на торте.

Проанализировав все 4 причины, можно смело заявить, что я типичный представитель своего поколения, задающийся риторическим вопросом: “ Почему никто не рассказал мне про это раньше...?», питающий многочисленные иллюзии, разучившийся доверять своей интуиции и ищущий ответы в бездонной пучине интернета.

ИЛЛЮЗИИ

Иллюзия №0 или Почему здесь нет про роды?

Да, если вы заметили, тут действительно нет главы про роды. Хотя, судя по моему опросу, роды и всё им сопутствующее остаются для многих женщин также в графе «почему никто не предупредил». Но про роды, в отличие от материнства, я хотя бы прочитала пару параграфов и задала пару вопросов своему врачу. И, наверное, мне просто несказанно повезло, но всё прошло довольно гладко, по плану и без лишних эксцессов. Я в целом человек, который не любит ждать от жизни хорошего. Чтобы не было обидно. Но специально я не изучала подробно ничего, связанного с этой темой, на курсы не ходила. И на удивление всё прошло хорошо. Хотя переживать конечно было о чем, ребенок то оказался большой – 4,340, но у нас в семье все не маленькие, так что это не было сюрпризом. Особо мучительными были последние часа 2—3, но потом всё произошло как-то быстро, профессионализм врачей, какие-то усилители и обезболивающие, уколотые мне, и моя дисциплинированность сыграли свою роль. Ну и наверное какие-то физиологические факто-

ры. Да, было больно. Кое-что было противно. Но я знала – так или иначе – ребенок появится на свет – естественным или хирургическим методом. Но всё должно быть хорошо. Ведь это происходит не в первый раз в мире. Руководствуясь этими мыслями, а ещё правилом, данным мне моим врачом. “ Не кричать ни в коем случае, слушать акушерку и врача», я пережила всё довольно нормально. Но знаю, что так, к сожалению, не у всех. Для многих роды становятся тяжелейшим испытанием, с долгой невыносимой болью, и ужасными последствиями. Потому что врачи разные, дети разные, здоровье разное, болевой порог разный, ход событий разный и беременности разные.

Зато для меня настоящий шок наступил уже после родов. Когда в первый же день в своей палате я поняла, что жизнь уже не будет прежней, и кажется в ней появился такой объект, который не даст мне теперь спокойно спать, есть, мыться, ходить в туалет и думать. А главное – уже нет времени просто сесть, передохнуть и прийти в себя. Ты в деле. На 100%. Сразу и бесповоротно.

Поэтому роды сию же минуту остались для меня где-то в туманном прошлом. Потому что для меня они были всего лишь мигом. В целой бесконечности грядущих сложностей, болей, разочарований, волнений и переживаний. Точно так же, как и миг радости после рождения тоже миг по сравнению с впечатлениями, которые дети дарят нам потом всю свою жизнь.

Иллюзия 1. Положи его в кроватку, и он уснет

Нет, нет и еще раз нет. Хотя дети в общем и целом могут засыпать более менее сами (главное следить за режимом сна и бодрствования и признаками усталости), но кроватку от маминых теплых рук они сразу же могут отличить. К тому же, мы взрослые, часто хотим уложить ребенка не тогда, когда он хочет, а когда нам самим нужно (куда-то торопимся, много дел, пора по времени, ребенок переулял и т.д.). Тогда кроватка как-то уже совсем проигрывает и коляске, и чему угодно. Ну может бывают и исключительные случаи, но вам наверняка подтвердят ваши родные, друзья и близкие и еще куча женщин с форумов – если просто так положить ребенка в кроватку – сам он не заснет. По крайней мере если ему больше месяца, но меньше определенного возраста. И если вы не проводите с ним какую либо сложную работу по приучению к самостоятельному сну (это вообще уже после полугода, если повезет) или не покормите грудью (так делает большинство) или не укачаете (так делает остальная часть). В общем, у всех свои методы. Но детей, которые в свои первые полгода жизни всегда преспокойно и без посторонней помощи засыпают в своей кровати наверное в миллион раз меньше, чем тех, кому всё-таки поначалу нужна помощь. И это ещё хорошо, если после помощи он там спит. А может

и не спать в кроватке вообще, а только с вами. Из всех моих знакомых соотношение 50 /50. И кому-то удобно, если спит с родителями, кому-то нет. Нам было не удобно. Наш спал в отдельной кроватке с рождения. Мы решили так сделать по четырем причинам:

1) Безопасность.

Всё-таки случаев, когда мама случайно придавила младенца, очень много.

2) Спокойный сон родителей.

Спокойный сон мамы и папы тоже не маловажен. Когда вы можете лечь так, как вам удобно, вы спите гораздо лучше, а разве не это нужно вам для восполнения сил, когда вы как раз итак не досыпаете из-за появления младенца в доме.

3) Спокойный сон, дисциплина и личное пространство малыша.

В своей кроватке малыш не только приучается к самостоятельности, но и имеет возможность спокойно спать в любой позе – ползать, переворачиваться, а еще спокойно поиграть, если проснулся, а родители еще не успели прийти в себя.

4) Личная жизнь родителей.

Да, да – на наш взгляд это немаловажно. Чтобы супруги спали в одной постели, имели возможность обнимать друг друга, как удобно, и даже делать, что угодно, если ребенок проснулся, но пока что спокойно играет в своей кроватке.

Руководствуясь всеми этими мыслями, мы стали применять сон в отдельной кроватке еще в роддоме. Покормив

малыша, я сразу клала его в кроватку, как только он засыпал. Если плакал, брала обратно, кормила, усыпляла и вновь в кроватку. И так раз 10 за ночь. Дома проблем с кроваткой уже не было – кормила, засыпал, спокойно перекладывала, но уже не 10 раз, а 1 или 2. Главное усыпить. А уж если спал, то спал. (К сожалению, так не у многих. У многих дети отказываются спать в кроватке. Наш просто в целом хорошо спал).

Но соответственно ему нужна была мамина помощь для засыпания. Для нас это стало – укачивание. Первые 5 месяцев (хотя первый месяц можно все же не считать – наш малыш засыпал сразу в конце кормления) по-другому и не укладывались. Во время кормления малыш засыпал только, если был сильно уставший. Но с возрастом мы старались класть его не после кормления, а после бодрствования, чтобы разделить сон и еду. Вот отсюда и появились укачивания.

Укачивания – это просто искусство какое-то. И поначалу кажется, что полностью идеально им не овладеть – меняются и обстоятельства и ребенок. Есть и вещи не зависящие от нас – салют и лай собаки за окном, закашлившийся муж, скрипнувший паркет... и те звуки, которых вы раньше не замечали, превратятся для вас в громкие раздражающие взрывы. А вы, в свою очередь, превратитесь в сплошное наостренное ухо, стараясь не нарушить чуткое засыпание малыша. Тут вы еще столкнетесь со множеством “умных»

фраз от ваших друзей и родных. Придя к вам в гости и начав шуметь и хохотать в соседней комнате, на ваши робкие слова: «Тссс... давайте потише», они с удивлением скажут: “Да я слышал/а, что младенцы хорошо спят при шуме. Их и пушечным выстрелом не разбудишь». Ну ну... вам захочется ответить: “Если проснется, тогда сами идите и укладывайте». Но вы опять не скажите это. А возможно в 100й раз и безнадежно попытаетесь объяснить, что вот есть фазы сна – поверхностного и глубокого. И что если поверхностный – то стоит рядом чихнуть – и ребенок моментально проснется. Да, даже если зевнуть тихонечко, даже если пошуршать. При таком раскладе ты конечно же будешь охранять сон ребенка, как только можешь. Тем более, что укачивание младенцев довольно утомительная вещь. В особенности если приходится делать это стоя.

А именно так и приходится делать зачастую, так как стоит вам присесть, как ваш подопечный почему-то сразу это вычисляет и начинает возмущаться.

И вот представьте – вы уже битый час стоите и качаете или ходите и качаете, перепробовали разные ритмы, разные шшшш и ччччч, разные песенки (русские и нет), наконец-то чадо вроде заснуло и сладко посапывает, вы не дыша, аккуратным движением перекладываете его в кроватку, облегченно вздыхаете, но проходит пара минут, и этот товарищ совершенно без зазрения совести вдруг резко поворачивается и смотрит на вас как ни в чем не бывало. И сна у него ни

в одном глазу. И тут уж приходится брать его еще раз на руки и заново укачивать. Вот такой вот круг действий мог повторяться даже и в 4 подхода, но слава Богу, в основном в 2.

Что же касается глаз щелочек, то это какая-то коварная фишка младенцев, чтобы мы смотрели на них и не понимали, спят или нет...

Но может существует какая-то универсальная колыбельная, спросите вы? Возможно. Но у нас она как-то не подобралась.

Вообще интересный факт, что у нас постоянно менялось то, что применялось при укачивании. Возможно это связано с возрастом ребенка. Первый месяц вообще не нужно было укачивать. Потом уже в ход начали идти различные песенки – конечно же классика «Спят усталые игрушки» и некоторые другие. Потом вдруг у ребенка обнаружилась особая любовь к немецкой песне «Mein Fahrrad». Но со временем всё это прошло и вроде как перестало работать. Позже обнаружилось, что ребенок неплохо засыпает под монотонные разговоры или даже монотонные лекции на умные темы, конечно же всё рассказанное мной. И даже какое-то время его можно было укачивать сидя. Но, когда малыш научился переворачиваться, эти методы перестали работать. И укладывался он только проплакав несколько минут. Через трагизмы. Затем и это прошло. И я уже особо не экспериментировала, а придерживалась простых чи чи чи и похлопываний по попке. Также моими помощниками были соска (кото-

рую мы звали «Соса, наша соса» и «Подружка соса») и слоник-комфортёр, которым я прикрывала малышу глазки, чтобы скорее заснул и чтобы мог теревить его ручками, пока засыпает, и уже потом в кроватке. Особого ритма качаний не было. Скорее просто иногда, чтобы не заскучать, я поразному переставляла ноги – в общем похоже на фитнес. Ну и нагрузка соответствующая на ноги, поясницу и руки. Все-таки вес держишь. И отложить или уронить нельзя.

В общем, чтобы не унывать от этих укладываний и укачиваний, старалась в голове воспринимать это как игру «Кто кого?» и «Кто кого обхитрит?». Или как лотерею – выпадет ли счастливый билет? Ну и просто наблюдать за иногда забавными посапыванием малыша.

Отдельной темой стало – пеленать или нет. Конечно же бабушки были за пеленание. Но когда кто-то сразу слушал бабушек? Естественно я наряжала малыша в милые купленные костюмчики и совершенно наивно удивлялась тому, как в 2 месяца он стал активно шебуршать руками во сне. А когда руки вдруг решили лезть в рот по поводу и без, да еще и вытаскивать соску, пришлось задуматься о пеленании. В итоге пришлось купить ему кокон. Кокон мы прозвали «нейтрализатор лапок». В нем малыш спал дома. На улице пока спасали теплые комбинезоны, в которых можно было спрятать руки. Но вскоре настало лето, малыш подрос, и все коконы пришлось отменить. Мы вынуждены были спать со свободными руками.

Но как я уже говорила – пришел определенный возраст, ребенок изменился. Настала пора уменьшать эти невыносимые укачивания и настраивать малыша на более спокойное и более самостоятельное засыпание.

Уход от укачиваний

По мере роста ребенка укачивания стали потихоньку уходить сами. С каждым днем приходилось выполнять всё меньше действий.

В 5 месяцев стало сильно проще, и малыш стал периодически засыпать почти сам, провертевшись минут 20, главное было вовремя обращать внимание на признаки сонливости – чешет ушко, трет глазки, зевает, капризничает, и тогда укладывание упрощалось, становилось быстрым – 7—10 мин. Просто ходишь с ребенком пару минут по комнате, он засыпает, кладешь его в кроватку (где он как раз ещё может сам «поуютничать» какое-то время) и всё. Но чтобы создать максимально комфортные условия для сна, а также сделать сам сон ребенка как можно более продолжительным и цельным, пришлось провести определенную работу. В этом мне конечно помогли различные советы на сайтах о детском сне. Очень многое удалось узнать абсолютно бесплатно в статьях + я купила вебинар за 1900 руб., в нем была вся необходимая информация. Что-то дополнительное уже излишне. В планах у нас было самостоятельное засыпание. Кстати в итоге я

отказалась от всех методов и решила пойти своим путем – таким, чтобы ни я ни ребенок не плакали и не нервничали, но об этом как-нибудь в следующий раз.

Итак, что нам пригодилось для улучшения сна в период от 2—6 месяцев.

1) Продление дневных снов.

Да, да – после, второго, третьего месяца жизни сон в 40 мин или менее – неполноценный (если только это не вечерний перед ночным). В это время ребенок должен перейти в другую более глубокую фазу сна, и если он проснулся, то значит не смог осуществить этот переход и не выспался. Соответственно я всегда была рядом с ребенком и продлевала такие сны – брала на руки и заново укачивала, даже если присутствующие в доме родственники пытались меня убедить, что ребенок наверное уже не хочет спать.

Хотел. И засыпал, как миленький. И спокойно спал ещё, как минимум час. А сны 40- минутки вскоре ушли. Качественный дневной сон, в свою очередь, улучшает и ночной.

2) Ритуалы перед сном.

Немаловажная вещь – ведь ребенок запоминает последовательность действий и уже готовится ко сну и успокаивается. Ну тут всё просто – у каждой семьи своё. У нас было: ползание/игра с папой, купание, легкий массаж маслом персиковой косточки, кормление, переодевание, совместное с малышом закрывание дверей в комнатах и уменьшение света, пожелание спокойной ночи папе, соска + слоник-комфортёр

и дальше либо укачивания, либо просто укладывание в кроватку, смотря какой возраст. Часть ритуалов (двери и свет) можно повторять и на дневные сны для создания сонной атмосферы.

3) Блэкаут шторы.

Действительно сокращают свет в комнате, солнце уже никого не будет в 5:20 (будят иногда только неудобная поза или болящий животик). Правда абсолютную темноту не создали, но может оно и к лучшему -ребенка хоть видно.

4) Уход от ассоциаций еда-сон.

Мы старались придерживаться режима, а во многих режимах, сон идет как раз после бодрствования, а не после кормления. То есть ребенок проснулся, поел, поиграл, уснул. Суть в том, что его скорейшему засыпанию будет способствовать активное бодрствование. Конечно бывало, что в сложные дни (не выспался, гости, прививка) малыш мог заснуть у груди, но в основном это была редкость, и мы старались этому не способствовать

5) Соотношение сна и бодрствования.

Конечно важно, чтобы ребенок не переулял, поэтому необходимо следить за тем, сколько времени он бодрствует, и соответствует ли это его возрастной норме. Также важно определенное количество сна днем, ночью и в сумме. У нас не всегда получалось соблюдать это идеально. В общем-то мы всегда не дотягивали час или 2 до возрастной нормы, но приблизительно всё соблюдалось. По крайней мере днев-

ных снов было достаточно. Для контроля всего этого процесса очень пригодились специальное мобильное приложение, где можно было отмечать сон, еду и все остальные важные моменты жизни малыша. Таким образом, я всегда знала, нужно ли на прогулке подольше поспать (например, малыш мало спал до этого); пора ли уже укладывать на ночь; почему малыш капризничает и т. д.

6) Сокращение количества ночных кормлений.

Наш малыш всегда просыпался не более двух раз. С этим нам повезло. Примерно в 5 месяцев я стала замечать, что пробуждает его в общем-то не голод, а неудобная поза (перевернулся или уполз в угол во сне) или поверхностный сон утром (когда любой шум с улицы или папино сопение может разбудить), и в таких случаях (если ребенок не проснулся полностью) его можно просто быстро взять на руки, и он продолжит спать, через пару минут его можно вернуть в кроватку. В 6—7 месяцев его можно было даже не брать на руки, а просто вернуть в нормальную позу прямо в кроватке, подать соску, погладить. Так постепенно стало ясно, что в течение дня малыш наедается (всё-таки у нас был режим с необходимым количеством еды в течение дня), а ночью ему скорее нужна поддержка. Следуя этой мысли, мы к 8 месяцам постепенно ушли от ночных кормлений. Это никак не повлияло на лактацию. Наоборот, я чувствовала себя наутро еще лучше, еды малышу тоже было достаточно (тем более уже 2 месяца был активный прикорм), все более менее вы-

сыпались.

Вот собственно все эти факторы вкупе с взрослением малыша позволили постепенно сократить укачивания (просто каждый день все медленнее и меньше по времени качаете), свети их просто к хождению по комнате в течении пары минут с быстрым засыпанием и укладыванием.

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.