

The background of the cover is a dark navy blue. It is populated with numerous cartoon-style illustrations of children's heads and upper bodies. The children are depicted in various orientations, some upright and some upside down, creating a sense of a group in motion or a circle. They have different skin tones, hair colors, and styles, and are wearing colorful clothing. Some children are holding small, colorful flags or banners. The overall style is playful and inclusive.

ALEXANDRA ZOLTS

РЕАЛЬНОСТЬ МАТЕРИНСТВА

ПОСОБИЕ ПО ВЫЖИВАНИЮ

Alexandra Zolts

Реальность материнства. Пособие по выживанию

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39854640
ISBN 9785449601780*

Аннотация

Данная книга ориентирована, в первую очередь, на оказание помощи родителям. Вы узнаете: как правильно подготовиться к беременности и родам, как подготовить своих родственников, как сохранить семью, ознакомитесь с понятием «Домашний бюджет» и как им управлять, получите действенные способы воспитания, вдохновитесь на открытие своего дела и поймете, как в декрете не забыть про себя.

Содержание

Предисловие	5
Слова автора	6
Начало	7
Беременность	7
На что похожа беременность?	9
Подготовка родственников/неоспоримый авторитет родителей	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Реальность материнства

Пособие по выживанию

Alexandra Zolts

© Alexandra Zolts, 2018

ISBN 978-5-4496-0178-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Хочу поздравить каждого из вас, кто стал родителем и пожелать удачи для тех, кто только готовится. Любите друг друга, любите своих чад! Они обязательно ответят вам тем же.

Слова автора

Эта книга покажет обратную, реальную сторону материнства. О чем молчат женщины? На сегодняшний день существует тысячи источников информации о том, как стать мамой, о подготовке к материнству, но практически отсутствует информация о том, что действительно ждет там, по ту сторону.

Эта тема на столько подвержена порицанию со стороны общества, что про это молчат. Это превратили в табу. И если женщины начинают открыто демонстрировать мысли, чувства (а они бывают не всегда позитивные), их практически готовы закидать камнями и повесить клеймо «Плохая мать».

Я посвящаю книгу каждой маме и хочу показать, что уставать- это нормально, говорить открыто- это нормально, быть собой и быть мамой одновременно- это нормально, не быть идеальной, а быть любящей- это нормально.

Дополнительно мы рассмотрим многие вопросы и ответы к ним, начиная с самого начала. Научимся распределять время, обязанности, не забудем про мужа и близких, обсудим темы воспитания и ведения хозяйства, рассмотрим темы вдохновения и начало собственного бизнеса. Все не так пессимистично, как выглядит с первого взгляда. По итогу вы сможете понимать, что вы не только МАМА, но еще любимая и любящая жена, а так же, просто счастливая женщина.

Начало

Беременность

Мои поздравления! Вы скоро станете мамой и папой.

После этих слов у молодых родителей почти буквально «сносит голову» и все, дальше все, как в тумане. Не успели очнуться уже качают плачущего ребенка, ночи без сна и все не много не довольны. Вроде все правильно пары делают: ходят на курсы, подбирают роддом, окружают позитивными эмоциями, придумывают имя, покупают вещи будущему члену семьи. И от чего тогда появляются проблемы? Будущее папы и мамы забывают про подготовку СЕБЯ! Конечно, этот вопрос необходимо рассматривать еще до свадьбы, но не будем уже углубляться. С чего начать подготовку?

Пара должна научиться разговаривать. Да, именно, разговаривать. Научиться решать любые вопросы диалогом. И чем раньше вы будете это делать, тем спокойнее и здоровее будет атмосфера в вашем доме.

Вы должны быть взаимозаменяющими. Помогать друг другу вы должны всегда. Встречаю очень много пар, где оказывается воспитание и уход за ребенком полностью лежит на плечах женщины. Семейные пары приравнивают воспитание собственного чада как к какому-то пункту из списка

дел, где можно еще решать, делать или нет.

Как минимум эти два пункта, которые вы решите «на берегу», сотворят чудеса. Мужчины, дорогие, не бойтесь разговаривать с беременными. Как говорит моя мама: «Беременность- это не болезнь».

На что похожа беременность?

Первая ассоциации о беременности, которые у меня возникли- трансформер. Именно! Женщина похожа именно на трансформе. Такие изменения с телом по другому назвать невозможно. Вы становитесь другим человеком. Меняются вкусы, привычки, желания, мысли.

Первое, о чем думают женщины и чего так бояться мужчины- странные и порой пугающие пристрастия женщины. Большинство из которых являются просто капризами, возведенные в высшую степень на фоне гормонального изменения. Особенно это касается в выборе продуктов. Согласитесь, если ты никогда не ел Яванские яблоки, то как же их захочется?

Тело порой перестает вас слушаться. Не удобно спать, сидеть, появляется бессонница, болят мышцы, ноют суставы. Иногда задумываешься, что стала похожа на пенсионерку. А как порой мечтаешь поспать на животе.

Мои друзья так умилялись, когда узнали, что малыш начал пинаться. Все рассыпались в нежнейших речах, говоря, что лучше этого не может быть. Я уже еле сдерживалась, потому что наш ребенок просто избивал меня круглосуточно. Ему было весело (и после рождения его активность ни капли не изменилась). Моя врач на мои жалобы всегда говорила: «А что ты хочешь? Человек радуется!». Да и правда, чего

это я?

На последних месяцах возникали ощущения, что ты танкер, бороздящий просторы наше необъятной Родины. Вот плывешь себе по своим делам, после бессонной ночи и веселья своего, тогда еще будущего ребенка и говоришь про себя: «Ничего! Вот рожу, как пойду в ванну, как выплусь, как наемся!». Ох, как же я ошибалась.

А сколько было глупых и жутких мыслей! Они абсолютно не контролируемые. Я так мечтала о них избавиться. Появлялись страхи, мне казалось, что может что-то случиться или ребенка в роддоме подменят. Как оказалось это проходят почти все женщины. Главное, настрой и долой ужасные мысли.

На самом деле у каждого свои моменты, воспоминания, и каждого ждет своя, особенная беременность. Отгоняйте плохое, читайте книги, смотрите на прекрасное, посещайте галереи, пишите стихи. Окружите себя красивыми вещами. И тогда ваша трансформация пройдет с самыми теплыми воспоминаниями.

Подготовка родственников/ неоспоримый авторитет родителей

В-первую очередь обсудим мы ближайших родственников: будущие бабушки, дедушки. Вот уже радостную новость сообщили, все ликуют и наливают шампанское.

После появления на свет внука/внучки есть огромная вероятность, что почти ежедневно вы будите слышать фразы «А вот Ванечки холодно», «Светочка голодная», «Это потому что вы ничего не знаете», «Я лучше справлюсь, я своих воспитала/л», «Никудышные родители», «И что вы воспитаете?». К чему это все приводит?! Еще с самого рождения ребенок постоянно слышит о несостоятельности своих родителей. Зачем же их слушать, когда они ничего не могут, не умеют, а еще запрещать что-то пытаются. Так лучше с бабушкой или дедушкой, они еще и конфет дадут.

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.