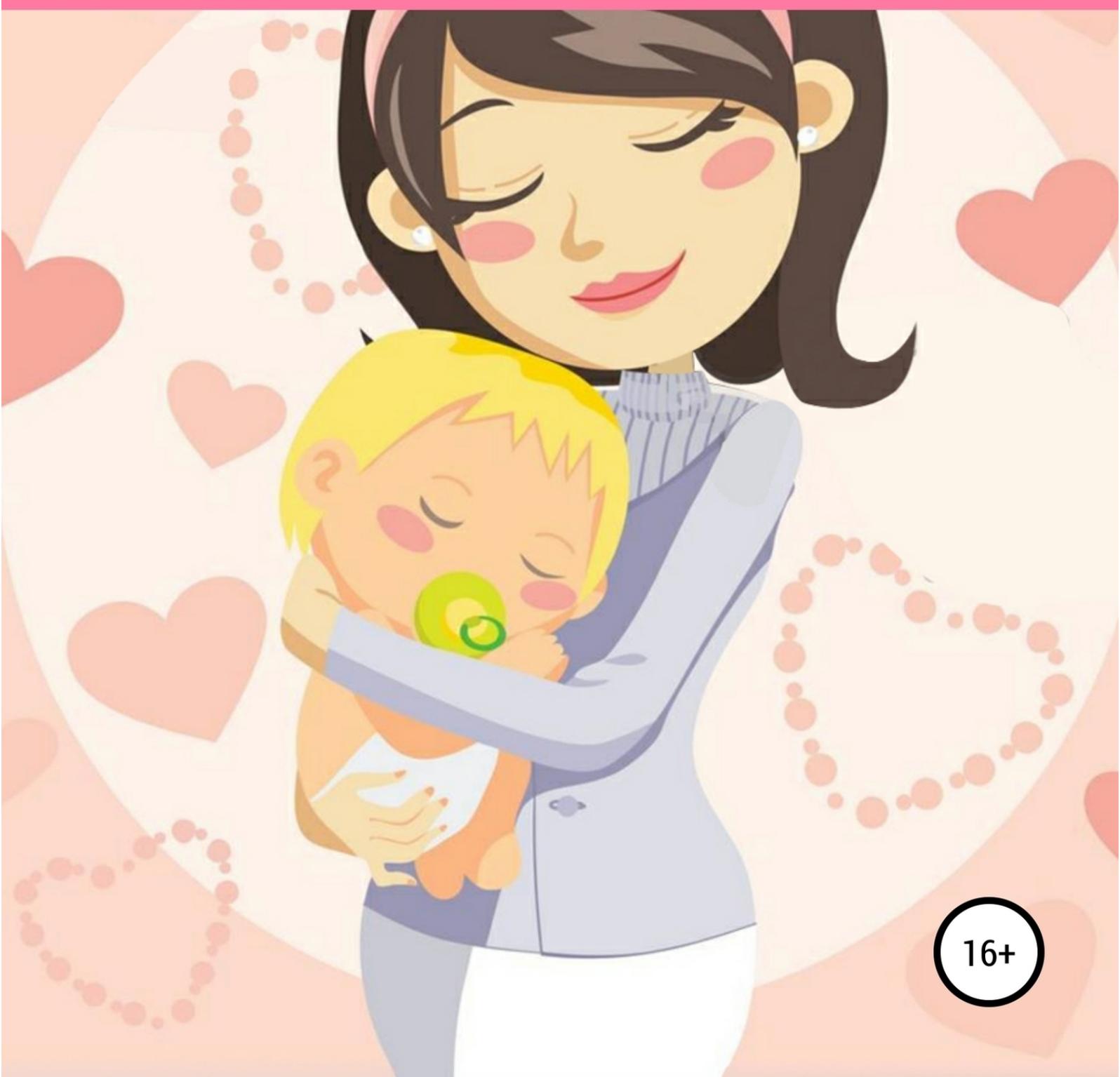


Л.А. Парфентьева

# Учусь быть мамой

Опыт моего материнства



16+

Л. А. Парфентьева  
**Учусь быть мамой**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

## **Парфентьева Л. А.**

Учусь быть мамой / Л. А. Парфентьева — «ЛитРес: Самиздат»,  
2017

В своей книге я хочу поделиться опытом своего материнства, рассказать чему я научилась и как я еще учусь справляться с детьми. Поделюсь советами и подробно опишу инструкции к определенным действиям, расскажу как справиться с трудными ситуациями. Надеюсь что мой опыт будет полезен и Вам.

- Оглавление
- Аннотация
- Беременность
- Родильный дом
- Роды
- Списки необходимых вещей в РД, для Вас, для Ребенка, для Дома
- Кормление грудью
- Молокоотсос
- Основной уход за младенцем
- Благоприятные условия жизни для ребенка
- Врачи и поликлиника
- Питание при ГВ
- Гигиена малыша
- Кормление
- Массаж и гимнастика
- Прогулки
- Пеленание
- Кроватка
- Уборка
- Белье
- Прикорм
- Конкретно по ситуации
- Забота о себе
- Заключение

## **АННОТАЦИЯ**

### **Описываю свой опыт материнства.**

Когда я была беременна у меня было столько вопросов и про саму беременность и про роды, про самого малыша, что и как с ним делать, как воспитывать. В интернете на тему материнства, беременности и родов очень много информации. И все пишут все по-разному обо всем этом. Я решила написать свое не просто видение, а именно свой опыт. Так получилось, что из помощников у меня был только муж, то можно сказать что ко всему почти мы пришли сами, путем проб и ошибок.

Сейчас мне 27 лет я замужем и у меня 2 детей, девочки 4 и 1,5 года.

И вот чему я научилась за время материнства и все еще учусь.

Я научилась и учусь до сих пор быть ответственной. Сам факт того что появится в скором времени ребенок это уже ответственность, за его жизнь, здоровье, воспитание, благосостояние.

Я научилась быть терпеливой. Дети – это еще те капризные создания, с ними не так и легко, как кажется. К каждому ребенку нужен свой подход, и пока найдешь его, этот подход, можно и поседеть... идеальных детей не бывает, я учусь воспринимать детей такими какие они есть, с их характером, потребностями и так далее, ребенок – это такой же человек, личность, индивидуальность, только маленький, еще не понимает ничего, учится понимать, а пока он учится, нужно столько терпения... ведь дети они везде лезут, все хватают, даже портят какие-то вещи, изучают мир)

Я научилась радоваться. И это не простая радость как от поездки куда-то или от покупки чего-то, это другое... это потом вспоминаешь с каким-то особым трепетом, и даже слезы наворачиваются, от таких приятных моментов... Первые улыбки. Первые маленькие достижения, ребенок перевернулся, сел, пошел, вылезли зубы, первые рисунки каляки-маляки, и многое другое, это такая радость... просто не передать словами.

Материнство учит меня быть позитивной, видеть больше хорошего, меньше думать о плохом.

Учит фантазировать. Придумывать что-то на ходу, какие-нибудь истории для малыша чтобы, например, его успокоить.

Став матерью, я научилась четко планировать свое время.

Да и не передать всего, чему научилась чему научусь еще, мы мамы, мы каждый день учимся вместе с нашими детьми. И они нас учат, и мы их.

Ну ладно, это отступление было небольшое...

**И так начнем...**



9 месяцев мы ждем появления на свет нашего малыша. Многие меня пугали страшными рассказами о родах, о разрывах, боли итд, но все так же в один голос говорят, что появление на свет ребенка это чудо и оно так и есть на самом деле.

Иногда по факту многие из нас оказываются не готовы к этому подарочку судьбы) но не нужно бояться, материнский инстинкт возьмет свое, и пусть и не сразу, но все у вас получится)

Я даже про себя могу сказать, возможно я морально не была готова к тому что меня ждет, я не знала чего ребенок от меня хотел и чего он все время плакал. Я боялась даже, наверное, его.))) но ничего, я справилась.

Быть мамой это прекрасно, но очень трудно, легко это мало кому удастся, а если есть такие, то мне кажется они врут)

Мама – это работа 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

Мама – это работа не за зарплату, а работа за счастливые улыбки своих детей, работа над достижениями своих детей, это еще и большая работа над собой, работа над мужем, работа над отношениями в семье... очень многому придется научиться и конечно же научиться самому.

Есть определенные вопросы, которые нужно решить, будучи беременной, а также будучи уже мамой.

### **Начнем по порядку.**

#### **Беременность.**

Длится 9 месяцев. А именно 38-40 недель, но я и до 41 недели доживала, причем оба раза.

Во время беременности мы ходим такие задумчивые, такие счастливые, с какой-то такой милой радушной улыбкой на лице. Мы ждем. Ждем пока появится на свет нечто прекрасное, наше, родное... в голове возникает куча вопросов, о родах, о первых трудностях, появляется даже иногда страх, того что мы можем не справиться. Но я скажу одно. Нужно мыслить позитивно. Настраивать себя только на хорошее. Думать только о хорошем. Возможно даже совершать какие-то добрые поступки) настраиваться на преодоление всех возможных трудностей, связанных с появлением и воспитанием ребенка. Все будет хорошо. МЫ со всем справлюсь. У нас все получится. Это как девиз.

Во время беременности **обязательно** нужно встать на учет. Сдать все необходимые анализы. Делать УЗИ только тогда, когда это нужно.

Питание должно быть правильным. Обязательно в рационе должно быть мясо, овощи, молочные продукты. Нужно кушать поменьше сладкого, а именно конфет, сгущенки, тортиков итд.

Меньше мучного. Меньше соленого. Никакой газировки чипсов и фастфуда! От газировки раздувается живот и появляются колики. От сладкого и мучного набирается вес, причем очень хорошо. От соленого появляются отеки. А оно нам надо? нет, не надо.

## **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.