

Светлана Курченко



МИРОВАЯ МАМОЧКА

16+

**Светлана Анатольевна Курченко
Ирина Сергеевна Заковряшина
Мировая мамочка**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51798256

SelfPub; 2020

Аннотация

Сегодня мало кто будет спорить о том, что в процессе воспитания важно не "всё дать своему ребёнку", а обучить его всему, что пригодится в жизни. Остался простой вопрос – как это сделать? Книга "Мировая мамочка" написана женщиной, для которой воспитание пятерых детей стало ярким и поучительным периодом в жизни и является попыткой поиска ответа на этот вопрос – с конкретными примерами, разбором ситуаций – как часто встречающихся, так и нетипичных, которые могут стать моделью для решения других проблем. Книга предназначена для широкого круга читателей.

Содержание

Эта книга посвящается...	4
Введение	6
Беременность как начало ваших отношений с ребенком	17
Роды: вы тоже справитесь	32
Младенчество. Ваш малыш от рождения и до года	35
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Эта книга посвящается...

Моей горячо любимой бабушке, которой сегодня нет с нами, однако все, чему она учила меня, живет в моем сердце.

Моим родителям, которые дали мне не только жизнь, но и крепкий внутренний стержень, поддерживающий меня в самые тяжелые времена.

Моим детям, с появлением которых жизнь обрела новый смысл и раскрасилась новыми красками.

Моему мужу, который 20 лет разделял со мной радости и печали, который вдохновлял меня на новые достижения.

Родные мои, благодаря тому, что вы есть и тому, какие вы есть, появилась эта книга. Спасибо вам за вашу любовь, за ваши уроки, которые и сегодня шлифуют меня, не позволяя останавливаться на достигнутом.

Спасибо моим дорогим учителям и учителям моих детей: Нине Михайловне, Надежде Васильевне, Светлане Юрьевне; низкий поклон воспитателю Розе Рамазановне, через ясельную группу которой прошли все пятеро, и которая щедро делилась со мной своим материнским опытом. Спасибо моим друзьям Аркадию Ц., Александре Г., чьи показательные истории из жизни приведены в качестве примеров. Огромное спасибо Александру В., который, прочитав черновик книги, дал ряд ценных рекомендаций, учтенных мной. Спасибо Эллине П. и ее маме Ирине П., а также Вадиму П. и Марии

К.: ваши советы так же были приняты во внимание и, определенно, послужили улучшению текста. Низкий поклон моему редактору Алексею Сальникову и его маме Маргарите Д., которые пережили создание этой книги вместе со мной, знакомясь с каждой главой сразу после ее рождения, и поддерживали меня своими позитивными отзывами. Спасибо всем, кого я знаю. Всех люблю, ценю и желаю здоровья и успехов во всех начинаниях.

* * *

По мере написания книги, у меня возникло желание во-первых, обозначить главные моменты, на которых важно акцентировать внимание, во-вторых, выделить игры, потешки и другие практические вещицы, которые могут привлечь внимание читателя и быть использованы им в повседневности, в-третьих, особенно выделить примеры из жизни (моей и моих знакомых), в-четвертых, выделить итоги. Так возникли значки-подсказки, предназначение которых – помочь читателю быстрее ориентироваться в тексте.



– маме
на заметку



– примеры
из жизни



– семейные находки
для практического
использования



– итоги

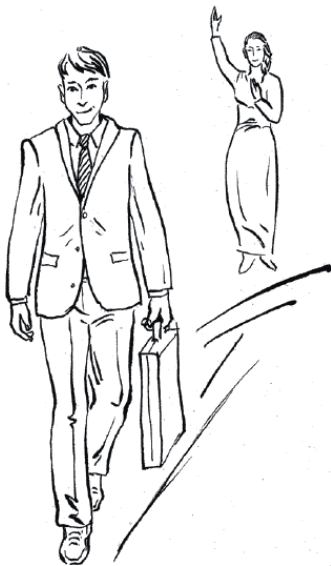
Введение

Быть мамой – это почти профессия. И, если подумать еще немного, то слово «почти» можно убрать. Материнство требует навыков и знаний, постоянного обучения и даже, как и большинство сегодняшних профессий, требует от Вас постоянного понимания изменяющихся условий и адаптации к этим условиям.

Кроме того, материнство – это искусство. Впрочем, любое мастерство тесно связано со словом «искусство». Например, в русском языке принято, отмечая профессионализм человека, сказать: «искусный врач, искусный мастер». Это словосочетание подчеркивает творческий подход человека к своему делу, а материнство постоянно будет требовать от Вас такого подхода.

Но подход этот всегда должен быть созвучен с Вашей главной целью. А задумывались ли Вы, какова главная цель материнства? Если нет, то подумайте сейчас. Оторвитесь от чтения книги и попробуйте записать Вашу главную цель. Возможно, Вы даже не сразу сможете ее сформулировать, это так же непросто, как ответить на вопрос о смысле жизни. Но, в конечном итоге, ответ будет определять все Ваши поступки как матери. Чтобы облегчить задачу, я предлагаю представить Вам отдаленное будущее, в котором Вы – пожилая женщина, Вы уже не работаете, и у Вас взрослые дети. Каки-

ми Вы хотите их видеть? Я почти уверена, что наши картин-ки очень похожи. Я представляла успешных и востребован-ных специалистов, социально значимых и уважаемых окру-жающими, одновременно – хороших мужей (или жен) и ро-дителей. Кроме этого, я была уверена, что хочу видеть сво-их детей сильными и самодостаточными. Такими, которых не страшно оставлять одних в человеческом обществе, таки-ми, за поступки которых не придется стыдиться. **Жизнь – это эстафетная палочка, которую мы передадим тому, кто родился после нас – в идеале своим детям. Поэтому уверенность в том, что наши дети социализирова-ны, что их не надо опекать и нянчить, дорогого стоит.** Итак, по моему мнению, цель воспитания наших детей – это получение взрослого, который с высокой долей вероятности будет обладать вышеперечисленными свойствами.



Потом я размышляла, а кто из тех, кого я знаю именно такой? Есть ли среди нас дети, родители которых удовлетворены полученным воспитательным результатом? Что между ними общего и что их отличает?

Самое интересное я увидела потом: оказалось, что эти успешные и счастливые люди, которыми гордятся их родители, чем-то похожи между собой. При том, что они были из разных семей, разной национальности, их родители были разного достатка, что-то неуловимо общее присутствовало в их характерах.

Затем я стала анализировать их привычки и детально вы-

деляла те черты характера, которые, в общем, свойственны всем этим людям и, по всей вероятности, являются базовыми навыками для успешных, умных и уважаемых. И вот что у меня получилось:



Основные черты характера (базовые навыки) успешного человека:

Вера – все успешные люди, которых я знаю, либо верующие люди (являются представителями того или иного вероисповедания), либо верящие в себя, в свое предназначение или в свою миссию на земле.

Целеустремленность – это умение понимать, что ты хочешь и концентрироваться на достижении своих целей.

Позитивность – здесь это умение находить положительные стороны в людях и событиях, умение восстанавливаться после пережитых испытаний.

Доброта – в данном случае это любовь и бережное отношение к окружающим людям и ко всему живому.

Терпение – навык, позволяющий пережить сложные обороты жизни. Умение перетерпеть боль. Умение дождаться отложенного удовольствия.

Любознательность – это желание видеть новые стороны жизни, узнавать новое, любовь к обучению.

Адекватность – это умение правильно реагировать на события и генерировать соответствующий ситуации ответ. Здесь же умение быть благодарным и умение сказать нет, а при необходимости дать отпор. Одна из сторон адекватности – честность.

Энергичность – умение не отставать от темпа жизни.

Усердие – умение долго и упорно трудиться над поставленной задачей.

Бережливость – важный навык, который позволяет человеку накапливать ресурс (прежде всего материальный), необходимый для дальнейшего развития.

Десять основных составляющих характера (или проще – привычек), которые отделяют успешного и счастливого человека от тех, кто никогда таким не станет. Кроме того, в процессе наблюдения за разными историями жизни у меня сложилось впечатление, что отдельно взятые черты характера из этого списка не так эффективны, как все вместе. Иными словами, если человек обладает лишь отдельными качествами из вышеперечисленных десяти, то мы не можем быть уверены в том, что он сможет адекватно приспособиться к жизни.



При воспитании одного из своих детей я недостаточно уделила внимания любознательности и усердию. Соответственно, при всех других положительных качествах, мой ребенок к 23 годам так и не получил высшего образования. Безусловно, это нельзя назвать трагедией всей ее жизни, но мы с Вами понимаем, что когда ей исполнится 40, амбиции ее возрастут и она, безусловно, будет стремиться к карьерному росту до руководящих должностей. И вот здесь, при прочих равных условиях, она будет уступать своим более образованным коллегам. Кроме того, отсутствие или присутствие высшего образования, безусловно, влияет на наш круг общения, в том числе и профессиональный.

Второй частью моих наблюдений и сбора информации было общение с матерями-мастерами. А когда Вы ищите мастера в любом деле, Вы, прежде всего, познакомьтесь с результатами его работы. Так и с материнством. Мамы-мастера – это женщины, которые сумели вырастить успешных детей, при этом они сохранили с ними добрые отношения, сумели помочь адаптации своего ребенка в обществе, если ребенок родился особенным. Сумели не растерять и другие ценности, такие как отношения с мужчиной, любимое дело. Од-

ним словом, женщина, преуспевшая в материнстве или «мировая мамочка» – это та женщина, судьба которой вызывает у Вас желание повторить ее результат, ее достижения. Жизнь подарила мне прекрасную возможность общаться с такими женщинами и всякий раз, когда я сама оказывалась в затруднительном положении, я просила у них совета.



Первый и ключевой вопрос, ответ на который мне хотелось получить от известных мне «мировых мамочек», касался собственно происхождения характера. Это наследственная особенность или приобретенное в процессе жизни свойство? Ответ был однозначен:

Характер – это не нечто неизменное, данное нам с рождения, это совокупность привычек, заложенных с детства. Иными словами, если Вы не приучите ребенка к доброте, она самопроизвольно не зародится в нем, аналогично и с другими составляющими. Именно поэтому ни в коем

случае нельзя процесс воспитания пускать на самотек. То, чему Вы не уделите внимания, так или иначе заимствуется (природа не терпит пустоты) – хорошо, если в позитивной среде, однако, часто бывает, что в асоциальной. И вопрос «откуда эта отрицательная черта характера у моего ребенка?» будет адресован только нам самим.



Итак, ключевой посыл, исходящий от известных мне успешных мам: «держите на контроле привычки, которые формируются у Ваших детей».

Фактически эта книга отразит не только мой личный опыт, но и опыт других успешных женщин, которые, даже если не будут названы, незримо присутствуют в этой книге.

Разумеется, я спрашивала себя о том, какими навыками обладают эти успешные мамы, что их объединяет? Первое, что бросилось в глаза и, несомненно, оказало влияние на воспитательный процесс – это умение слышать своего ребенка. Ключевое различие между «слушать» и «слышать» в том, что я знаю множество мам, которые вроде бы и слушают внимательно свое чадо, однако, не относятся серьезно к той информации, которая им поступает от ребенка, не осуществляют разумную коррекцию курса воспитания. Конечно, очень

трудно поймать баланс между «идти на поводу» и «разумно корректировать». Но, поверьте, в процессе воспитания признание своих ошибок и изменение ошибочно взятого курса играет ключевую роль, поэтому, постоянный анализ Ваших воспитательных действий и получаемого при этом результата, необходим.

Очень рекомендую внимательно проанализировать окружение и поискать среди Ваших знакомых состоявшихся мам (бабушек), которые имеют взрослых успешных детей или внуков. Обратите внимание: Вы ищете не просто желающих раздавать Вам советы, Вы ищете реальных результативных мам. Часто бывает так, что женщины, имеющие не совсем успешных детей (а порой и асоциальных) полагают, что они много знают и сделали правильные выводы из своих ошибок, однако, это чаще всего не так, поэтому Ваше главное правило: «Ищите реальный результат».



Т. е., Вашим советчиком может стать только женщина, у которой все дети состоялись, и это очевидно и бесспорно.

Отдельно следует отметить, что ответы на вопросы о том, что выросшие дети считают «изюминками» воспитания я пыталась получить из разных источников и в течение длительного времени. Разумеется, и мои подростковые дети не избежали расспросов: «что было правильно, а что нет» в процессе воспитания в нашей семье. Также мною были опрошены многие успешные люди и, с их согласия, некоторые примеры будут приведены на страницах моей книги.

Не претендуя на роль гуру, я, тем не менее, уверена, что благодаря многолетним наблюдениям и практическому опыту могу приоткрыть Вам часть многогранного и многоэтапного процесса – процесса воспитания наших детей.

Итак, если Вы готовы пройти со мной курс обучения успешному материнству – вперед, надеюсь, на страницах моей книги Вы найдете ответы на многие житейские вопросы.

Беременность как начало ваших отношений с ребенком

Главный девиз этого периода:

Начни с себя!

Я много раз слышала слова: «Вы беременны» от врача, к которому мы обращаемся в случае женских недугов... А дальше следовала жуткая фраза, приводившая меня в ступор: «Будете оставлять?» К сожалению, в наше время, к беременности относятся не как к таинству зарождения новой жизни, а как к появлению прыща. Буду ли я оставлять прыщ или буду выдавливать? Жуткие времена. Мы стали избавляться от собственных детей, мотивируя это тем, что они могут быть обузой. А ведь сегодня мы не голодаем, не скрываемся от бомбежек, не остаемся один на один с любыми жизненными проблемами. Для беременных женщин есть также фонды поддержки в трудных жизненных ситуациях.

Давайте с Вами договоримся, что человек, который живет в нас, имеет право на жизнь не меньшее, чем мы, чем все, кто рядом с нами, и, будучи Вашим ребенком, он имеет

право на Вашу защиту. Даже в животном мире матери жертвуют собой во имя сохранения жизни своих детей.

Я не понаслышке знаю, что порой ближайшие родственники оказывают давление на беременную женщину, убеждая ее, что сейчас ребенок не нужен, может быть позже... когда-нибудь... **Не позволяйте запудрить Вам мозги!** Поверьте мне, женщине, которая родила трех (!) детей в «лихие» 90-е: все можно преодолеть, нет таких целей, ради которых мы можем убивать наших детей. Добрых людей вокруг гораздо больше, чем Вы думаете. И если даже с сегодняшним Вашим мужчиной что-то не так, как должно было быть, все встанет на свои места. А мужчины вообще существа удивительные. Если они *любят* женщину (не путать с *хотят*), то по-настоящему умеют любить и ее детей. Проверено. Но это касается только действительно достойных мужчин, а не проходимцев, но ведь другой Вам и не нужен? Поэтому не бойтесь ничего. На нашей планете есть страны, где женщинам живется гораздо труднее, чем нам, вспоминайте об этом почаще и идите вперед, трудитесь, поступайте благородно, и результаты Ваших трудов не заставят себя ждать.

Удивительно то, что сегодня я уверена: малыш, который живет внутри нас, чувствует наше отношение к нему и наше состояние. И, будучи матерью детей, разных по характеру, могу с уверенностью сказать, что и ребенок влияет на характер матери. Вспоминая те новые пристрастия и привычки, которые появлялись у меня во время беременности, я сей-

час вижу эти привычки и пристрастия в своих уже выросших детях. Кто знает, возможно, мы, взаимодействуя с еще не родившимся ребенком, формируем таким образом будущий характер малыша.



Итак, со всей ответственностью отнеситесь к Вашему образу жизни во время беременности. Прислушивайтесь к себе. Я не буду акцентировать внимание на Вашем питании – эта сфера влияния Вашего доктора, но не забывайте о духовной пище. Будьте избирательны, совершайте нравственные поступки, читайте нравственную литературу, слушайте музыку, которая будет Вас духовно обогащать. Не позволяйте себе сомневаться в своем будущем, помните, что нет ничего в этом мире, что было бы важнее жизни и здоровья тех, кого

Вы любите, а малыш внутри Вас – один из них.

Скажите себе, что Вы сейчас в особом периоде, Вы формируете характер Вашего малыша. Представляйте себе, каким Вы хотите его видеть. Причем не только в детском возрасте, представьте его подростком, затем юношей (девушкой), представляйте его взрослым с семьей, с детьми. Я уверена, что Вы никогда не будете столь близки с Вашим ребенком, как в тот период, когда он под Вашим сердцем. И информация, которую несут Ваши мысли, никогда не окажет на него столь сильного влияния, как сейчас.

Несмотря на свой плотный график, я всегда находила время на размышления и планировала наши отношения с ребенком. Зная, что в разный период жизни ребенка мы будем расставлять разные приоритеты, я мысленно напоминала себе об этих приоритетах и старалась максимально подготовиться к ним. Например, в младенческом возрасте здоровый распорядок дня и здоровое питание – главное, но одновременно мы будем много разговаривать с малышом, закладывая тем самым способность к раннему освоению речи. Буквально сразу после рождения мы будем работать над его физическим развитием, создавая условия для ползания, обучать малыша «чувству края» и правильному сползанию с дивана.

Постепенно наши занятия усложняются, мы в игровой форме знакомим малыша с навыками счета, с названиями цветов, с такими важными характеристиками, как боль-

шой-маленький, широкий-узкий и другими. Далее учим малыша рисовать пальчиком, знакомим его сначала с восковыми мелками, и, наконец, даем в руки карандаш и ручку.

К началу школы мы уже разговариваем на равных, как взрослый-взрослый, напоминая малышу о его ответственности за свои поступки. И на протяжении всего этого периода Ваша ведущая роль столь значима, что, предполагаю, Вы обнаружите необходимость поменять себя. Со мной это происходило. Я вдруг осознала, что есть вещи, которые уже не стоит оставлять в своей жизни, потому, что нет ничего более разрушительного для ребенка, чем дурной пример его родителя.



Если Вы продолжаете работать – отлично. Делайте свою работу с любовью, и разговаривайте с Вашим малышом:

«Вот сейчас нам нужно сделать это, потом это...» Конечно, не постоянно это делайте, ведь любая работа требует внимания и концентрации, но устраивайте себе перерывы и разговаривайте мысленно с Вашим малышом. Я уверена, что это положительно влияет и на Вас, и на малыша. С двумя младшими детьми я очень много работала. Могу сказать, что сегодня я вижу, как они хорошо развиты и насколько легко обучаемы.

Период беременности – самое время вырабатывать в себе позитивное отношение к жизни, если у Вас его еще нет. Это позитивное отношение ко всему, что происходит вокруг – Ваш главный и основной инструмент воспитания ребенка. Вы должны понимать, что ребенок будет впитывать все, что будет происходить вокруг Вас, поэтому заранее позаботьтесь о правильном окружении. Если Вы с мужем еще не выработали основные принципы разрешения спорных ситуаций, самое время это обсудить. Попросите его соблюдать следующие важные правила:



1. Никогда не выяснять отношения в присутствии детей. Никогда не критиковать друг друга.
2. Если кто-то из родителей отчитывает ребенка, второй не вмешивается ни в коем случае, даже если не

согласен. У нас есть еще один принцип: несогласный выходит из комнаты. Таким образом, отчитывающий видит молчаливое возражение, быстро закругляется и, выяснив точку зрения другой стороны, порой даже меняет отношение к поступку ребенка.

3. Не отменять правило или наказание, наложенное вторым родителем, без его участия.

4. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок как можно позже попробовал алкоголь – не пейте в присутствии детей.

5. Полностью исключите претензии как разновидность общения в семье! Фраза «дорогой, если бы ты самостоятельно бросал свои грязные вещи в корзину, ты бы сделал меня гораздо счастливее» намного продуктивнее, чем «почему ты опять бросаешь свои грязные вещи, где придется!»

6. Не смотрите остросюжетные фильмы в присутствии детей. Многие говорят об этом, но исполняют это правило единицы. Рост детской и подростковой преступности – результат этой неосторожности.

7. Попросите ваших родителей (будущих бабушек и дедушек Вашего малыша) не спорить с Вами, не критиковать Вас в присутствии ребенка. Вы – родители, Ваше лидерство – бесспорно, а бабушки-дедушки – лишь заместители, их роль – «роль второго плана». Я знаю много семей, которые распались из-за вмешательства родителей. Молодой семье так и не была дана возможность построить отношения. Родители

требовали от них полного подчинения тем установкам, которые выработались в семье мужа (жены).

Я уверена, что перечисленные мною правила – не полный перечень тех, которые Вам понадобятся, ведь в каждой семье есть и свои особенности.

Привлеките к обсуждению и соблюдению этих правил всех, кто живет в семье. Так будет проще и быстрее достичь хороших результатов в воспитании. Общая, принятая всей семьей, стратегия взаимоотношений – один из главных факторов успеха.

Настройтесь на ответственность не только за настоящее, но и за будущее своего ребенка. Если Вы считаете, что еще рано об этом думать – ошибаетесь. Вы определяете судьбу своего ребенка с момента его зачатия. Каждый день, который Вы проводите со своим ребенком, определяет, каким Вы приведете его в эту жизнь. При этом сила влияния матери не сравнима ни с чем. Можно всю ответственность перекладывать на мужчину, который рядом, на родственников, на обстоятельства, но это не более чем лукавство. Именно мать оказывает основное влияние на своего ребенка, которое по силе воздействия превосходит все остальные влияния, вместе взятые.

Конечно, бывают случаи, когда у откровенно асоциальных матерей вырастают, в общем, неплохие дети, но это тот случай, когда матери, вопреки своим прямым обязанностям, практически не общались со своими детьми. К сожалению,

обычно в таких случаях ребенок неминуемо проходит тяжелый и мучительный путь становления. Он, так или иначе, имеет болезненные столкновения с «грязными историями» и «плохими людьми». Переживает множество трагических событий, которые могли бы его не коснуться, имея его мать другое влияние. И только после череды испытаний, такой ребенок, найдя в себе силы отделить добро и зло, начинает жить жизнью человека, стремящегося к добру и созиданию. Но многие эти силы не находят никогда, и тогда их называют пропащими. Самое прискорбное во всем этом, что мы, матери, сами делаем наших детей такими, какими они становятся. И если Вы систематически будете безответственно относиться к своим обязанностям, Вас ждет тяжкий крест женщины – матери пропавшего человека. Поверьте мне, никакие Ваши другие достижения не компенсируют этого несчастья.

Так вот, период беременности не менее важен для формирования Ваших с ребенком взаимоотношений и подготовки подходящей духовной среды для воспитания Вашего ребенка.

С другой стороны, если и были допущены Вами некоторые ошибки во время беременности, то, конечно, прикладывая определенные усилия, Вы еще многое можете сделать для своего малыша. Но помните, чем больше проходит времени, тем труднее избавиться от тех негативных влияний, которые приведут Вашего ребенка к асоциальному поведению. Одно дело – начинать воспитывать ребенка в раннем

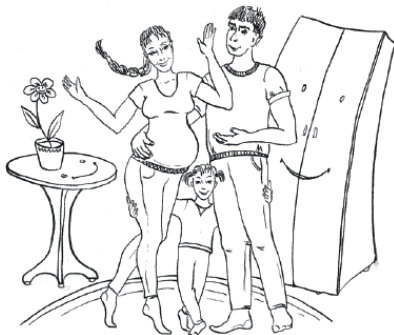
возрасте, и совсем другое – корректировать поведение и пытаться изменить привычки школьника. И, разумеется, чем старше наш ребенок, тем меньшее влияние мы на него оказываем.



Итак, подведя итог вышесказанному, предлагаю взять следующую установку: мама делает все, чтобы сформировать в ребенке качества, которые перетекут в те особенности характера (или привычки) и помогут ему добиваться успеха, когда он станет взрослым.

Беременность – это первый немаловажный этап в процессе воспитания, а основа этого этапа – формирование здоровой духовной среды, в которой Вы будете жить и растить своего малыша.

Период беременности – время начинать выстраивать отношения между ребенком, которого Вы носите и всеми Вашими близкими, особенно детьми. Если у Вас уже есть дети, то, несмотря на отсутствие тревоги или вопросов с их стороны, не питайте иллюзий, что их не надо подготовить к появлению нового члена семьи.



Вам может казаться, что все и так позитивно настроены на это событие, но так как перемены в жизни всех членов Вашей семьи неизбежны, то обсудите это заранее. Если Вы планируете привлекать к уходу за младшим ребенком старшего, аккуратно объясните старшему, что его помощь Вам нужна, и в ответ на нее Вы предоставите ему дополнительные привилегии: это могут быть как поблажки в режиме дня, так и дополнения к установленным карманным расходам.

Обсудите со всеми членами семьи планы относительно имени ребенка, оставив выбор за мужем и собой – для всех остальных членов семьи просто обоснуйте свой выбор. Если старший ребенок продолжает настаивать на том имени, которое кажется ему более подходящим, мягко объясните, что у вас с супругом не так много возможностей в планах пополнения семьи новыми членами, а у вашего ребенка – все впереди, и поэтому, в этот раз будет по-Вашему.



Теперь несколько слов о таких неприятных ситуациях, когда старший ребенок воспринял известие о возможном появлении нового члена семьи негативно. К сожалению, в наше жестокое время и дети порой проявляют себя достаточно агрессивно. К счастью, мои старшие уже росли втроем, и появление четвертого ребенка было им в радость. А когда родилась третья девочка, то сын и дочери с нетерпением ждали второго сына. Но мне довелось наблюдать в семье наших друзей ситуацию, когда старшие дети, уже довольно взрослые, впали в истерику, узнав, что мама в «интересном положении», и причина была в их страхе, что материальное положение семьи пошатнется, и мама с папой не справятся с оплатой их обучения. В этом случае, следует обстоятельно поговорить с детьми, объяснив им, что единственная и неповторимая жизнь есть главная ценность, что все будет хорошо, что родители достаточно сильные люди и со всем справятся. В любом случае, никакими материальными благами не может быть оправдано убийство еще не родившегося ребенка.



Исходя из вышесказанного, сформулируем, чем же мы занимаемся во время беременности:

1. Мы подготавливаем духовное жизненное пространство для ребенка, стремясь убрать из семьи все негативные и противоречивые влияния. Основа наших взаимоотношений с близкими: нравственность, последовательность, созидательность.

2. Мы начинаем мысленно программировать благое будущее для нашего ребенка, представляя его добропорядочным гражданином, хорошим семьянином, хорошим сыном (дочерью), созидательным человеком.

3. Мы мысленно общаемся с малышом, используя выражение мы: «Мы пойдем с тобой...», «Нам предстоит сделать...» 4. Мы ни в коем случае (кроме медицинских показаний) не отказываемся от любимого дела.

5. Мы читаем, продолжаем учиться, если учимся, слушаем приятную музыку (лучше негромко) и стараемся совершать нравственные поступки.

6. Мы готовим всех членов семьи к изменениям в их жизни, связанным с появлением малыша.

Есть еще несколько рекомендаций, которые мне хотелось

бы упомянуть. Приготовьте приданое своему малышу заранее. Когда он родится, Вам придется включить в свой распорядок дня и грудное вскармливание, и ежедневное купание малыша, и прогулки, и прочие необходимые действия. Походы по магазинам в этот период – не самое лучшее использование времени. Я покупала одежду детям до двух лет в период беременности и ни разу не пожалела об этом. Очень удобно приобрести все заранее, рассортировать по размерам и сезонам и находиться в приятном ожидании появления ребенка на свет. Многие, повинясь суевериям и предрассудкам, не делают этого. Я знаю множество мам, которые заранее приобретали все для своих детей, и роды прошли благополучно, а ребенок родился здоровым. Также знаю случаи, когда, будучи суеверной, мама не приобретала ничего заранее, но это не гарантировало рождения здорового ребенка. Поверьте мне на слово, на здоровье ребенка, и на течение родов влияет Ваш образ жизни, а не наличие или отсутствие вещей, приобретенных заранее.

Приобретите для малыша удобную кроватку, подставку для купания и ванночку, организуйте удобное место для пеленания и других манипуляций с новорожденным и не забудьте про себя – подготовьте удобное место для кормления грудью. Обращаю Ваше внимание на то, что удобное место для кормления – чрезвычайно важный для Вас с ребенком инструмент. В первое полугодие малыша Вы примерно 4–5 часов в день будете заняты кормлением. Я использовала это

время для отдыха. Устраивалась надежно и удобно в кресло, подложив подушки так, чтобы не выронить малыша, удобно опиралась на руку и дремала. Многие мамы кормят лежа и это также хороший способ, позволяющий отдохнуть вашей спине, но помните, что при этом способе довольно опасно засыпать во время кормления грудью: неудачно повернувшись во сне, можно придавить ребенка. Одним словом, чем тщательнее Вы подготовите и организуете пространство для малыша, тем проще Вам будет справляться с большим количеством Ваших новых обязанностей.

Купите сразу яркие твердые книжки, развивающие игрушки (пирамидки, кубики обязательно!), диски с детской музыкой, удобные ножницы для ногтей с тупым концом, детское мыло, губку или тряпичную мочалку для купания и мягкую синтетическую мочалку, которую Вы будете использовать после года, а также все, что сочтете полезным и важным. Одним словом, представьте, что отправляетесь в длительное путешествие и запаситесь всем необходимым, желательно на два года вперед.

Роды: вы тоже справитесь

Девиз момента:

Настройте себя правильно

Это событие важное и знаковое для Вас с малышом. И своевременно оказаться в больнице в это время просто необходимо. Несмотря на то, что домашние роды получают все большее распространение, я не поддерживаю решение мам рожать дома. Даже если врач и акушерка будут приглашены, это не гарантирует того, что все пройдет благополучно. И Вы, и Ваш ребенок проходят серьезные испытания во время родов. Существует огромное количество неблагоприятных сценариев, которые потребуют или оперативного вмешательства или специального оборудования для выхаживания малыша, а все это может обеспечить только специализированная клиника. Отлично, если роды идут без осложнений, в большинстве случаев так и бывает, но есть тот маленький процент, который требует серьезной медицинской помощи. С точки зрения статистики он не такой уж большой, но ведь речь идет о Вас и о Вашем ребенке, так что не рискуйте

жизнью самых дорогих для Вас людей.

Во время всех этапов родов Ваш правильный настрой станет поддержкой для Вас обоих. Роды – большой труд не только для матери, но и для малыша, помните о том, что ему не менее дискомфортно, чем Вам и полностью выполняйте рекомендации Вашей акушерки и Вашего доктора.

Нет смысла громко кричать и корчиться от боли, это не принесет облегчения. По моему мнению, это даже ухудшает самочувствие и отнимает силы. Но глубокое дыхание и растирание поясницы несколько снимает боль, а хождение по коридору позволяет отвлечься. Помните, беременность не рассосется, роды – естественный завершающий этот этап процесс, и, несмотря на то, что боль кажется неестественной, огромное количество женщин с этим справились – справитесь и Вы. Кроме того, если Вы будете активным участником этого процесса, то облегчите течение родов и уменьшите риск осложнений для себя и ребенка.

И еще хотелось бы упомянуть о возможности пригласить на роды супруга. Мой муж присутствовал на родах не один раз, и, насколько я знаю, не пожалел об этом. Конечно, не все наши мужчины способны на такой подвиг, но если Ваш не испугается, дерзайте. Уверяю Вас, ему не придется ловить ребенка собственноручно, да и заглядывать Вам между ног ему не придется, он стоит у Вашего изголовья и видит примерно тот же ракурс, что и Вы. Вот только малыша он увидит чуть раньше, так как стоя лучше видно. Так в чем же

смысл его присутствия? А в том, что заключительный этап появления малыша на свет предваряет длительный и мучительный период схваток, при которых моральная поддержка близкого человека важна и необходима. Кроме того, приготовьтесь к тому, что акушерка и врач не будут все это время сидеть рядом с Вами, они будут проверять с определенной периодичностью время схваток, их длительность и раскрытие шейки матки. Так что, будет кстати Вашему суженному скрасить Ваше одиночество, да и Вы будете чувствовать себя уверенней и спокойней. Поэтому, на всякий случай, поинтересуйтесь, может, Ваш супруг мечтает быть рядом с Вами во время родов, но смущается сделать Вам это «неприличное предложение»?



Младенчество. Ваш малыш от рождения и до года

Девиз этого периода:

*Распорядок дня как начало
воспитательного процесса*

Итак, чудо свершилось, малыш (или малыши?) с Вами и вы вступили в новый этап Ваших отношений.

По моему мнению, это самый легкий период и самый «сладкий». Вы с ребенком чрезвычайно зависите друг от друга. Залог приятных взаимоотношений в этот период – распорядок дня. Поэтому, наслаждайтесь этим периодом, выработав удобный и подходящий Вам двоим режим.

Очень важно в период до года – сохранить грудное вскармливание. Это будет возможно, если Вы будете достаточно отдыхать и хорошо питаться.

Я предполагаю, что если Вы молодая мама, то у Вас есть вопросы о том, как можно умудриться достаточно отдыхать, если новый член семьи требует довольно много внимания.

Секрету правильного распределения своих сил научила меня бабушка. Она вырастила шестерых детей, без помощи нянь, домработниц и родственников, имея хозяйство, живя в доме, который надо было топить, где не было водопровода, стиральной машины и прочих удобств, без которых мы сегодня не мыслим свое жилище. Итак, главный принцип организации вашего времени после рождения ребенка – режим. Сейчас много говорится о кормлении по требованию, но поверьте мне, матери, которая все это проходила на собственном опыте, режим дня – это то, что позволит Вам и себя не измотать, и ребенка сохранить здоровым. Другое дело, что Вы под каждого малыша подбираете индивидуальный режим. Если он родился ослабленным, кормите его чаще, каждые 3 часа. Если «здоровячок», 3,5 часа – вполне нормальный перерыв. Итак, прислушиваясь к новорожденному, мы устанавливаем примерный распорядок: первое кормление в 6-00, следующее в 9-30, затем в 13-00, 16-30, 20-00, 23-30. Конечно +/- 15-20 минут не имеют значения. Если малыш в предыдущее кормление немного не доел, он, конечно, попросит грудь пораньше, и Вы не отказывайте ему, стараясь плавно добиваться его перехода на режим, но нежелательно кормить его между кормлениями. В противном случае Ваш ребенок приучится «слегка перекусывать» тем молоком, которое грудь «отдает» в первую очередь. Оно, по мнению некоторых специалистов, отличается по составу от того, что находится в глубине желез: не такое жирное, почти

прозрачное, считается, что оно богато иммунными телами, но не способно дать длительного насыщения, т. к. является недостаточно жирным. Вы должны добиваться того, чтобы малыш высасывал грудь до конца, и тогда его кормление будет сбалансировано по жирам, белкам и углеводам. Кроме того, настаивая на том, чтобы Ваш ребенок умел высасывать грудь до конца, Вы закладываете в характер малыша такую важную черту как **усердие**.

Преимущества режима очевидны: Ваша грудь к определенному времени наливается молоком, пищеварительная система малыша готовится к принятию пищи именно в это время – налицо польза взаимная. Но я отмечу еще и духовную пользу от распорядка дня – ребенок приучается к дисциплине. Все мои дети, включая двойняшек, которые родились не столь крепкими, т. к. все-таки, двойняшки, были приучены к режиму. Практически всех я до полугода (включая двойняшек!) кормила исключительно грудным молоком, и все почти до года находились на грудном вскармливании совместно с прочим рационом, и все выросли крепкими и здоровыми.

Очень важен в распорядке дня ночной перерыв. Для Вашего здоровья, а значит и для малыша, он необходим. Метод приучения к ночному перерыву прост (опять же рецепт бабушки), но весьма действенен. Итак, покормив малыша в 23–30 (иногда я кормила в 24–00), мама в течение ночи не подходит больше к нему. Если он захныкал, то переодеть его,

предложить водички, в крайнем случае, покачать, подходит кто угодно (в нашем случае это был папа), но не мама. Почему? Ответ прост. От мамы фантастически пахнет молоком! Малыш, прекрасно отличая маму от всех других членов семьи, испытает стресс: как так – мама здесь, а кушать не дают? А так получается, что ночью мамы нет, молока нет, значит, и хныкать незачем. Сразу предупреждаю: если Вы по приходу из роддома будете затягивать с приучением малыша к ночному перерыву, то с каждым днем, привить эту привычку будет тяжелее. Практика показывает, что некоторые ребяташки привыкают за 3–4 дня, самый долгий период приучения был в моем случае с младшей дочерью, которая привыкала неделю.



Итак, чтобы приучить ребенка спать по ночам, Вам нужно:

1. Собственная решимость начать это с первого дня жизни ребенка
2. Помощник на неделю (достаточно терпеливый и разделяющий Ваши взгляды на распорядок дня)



Вроде немного, но я совершенно четко знаю, что не всегда удастся найти весь этот комплект.

Помню, со старшей дочерью, я привлекла свою родственницу, которая в первую же ночь стала меня отговаривать от моего решения. Пришлось отказаться от ее помощи. Справились сами, и я ни одного дня своей жизни не жалею, что поступала по совету бабушки. Более того, отмечу, что если бы не использовала эти технологии, никогда бы не справилась с таким большим количеством детей и не смогла бы сохранить свое здоровье и силы для мужа, работы и прочих любимых мною занятий.

В распорядок дня впишите прогулки. Я стремилась гулять два раза в день почти в любую погоду. Важное правило: во время прогулок одевать ребенка по погоде. Одежда малыша обычно соответствует следующему правилу: как себя и одна одежка сверху. Например, в мороз ниже 10° С это тоненький чепчик, шерстяная шапочка, хлопковая фланелевая распашонка, фланелевые ползунки, шерстяной костюмчик (или конверт), пуховый комбинезон с капюшоном. Не выносите заранее в холодную погоду коляску во двор: она сильно охладится и будет не столь комфортна для Вашего ребенка. При

температуре ниже минус 20° С с малышами до года не гуляют.

Не забывайте про Ваш дневной сон, или просто отдых, ежедневно в одно и то же время, и обязательное купание малыша. Мы старались купать детей с мужем вместе – это доставляло нам невероятное удовольствие. Процедура купания была превращена нами в некий ритуал, который имел свою последовательность и даже свое торжественное завершение. Сначала малыш лежал на животике, а мы, тем временем, готовили воду комфортной температуры. Обычно это 36,5° С, но есть еще довольно надежный способ проверки – локтем. Опустив локоть в воду, Вы определите, насколько приятными будут ощущения малыша. Часть воды из ванны набирается в кувшин, который ставится отдельно (для ополаскивания). Если Вы приобрели подставку для купания, Вам будет очень удобно. Укладывайте ребенка на подставку и, не переставая ласково с ним разговаривать, гладьте его в воде, поливайте водичкой грудку. Ни в коем случае не оставляйте малыша одного на подставке! Первое время не используйте мыло и мочалку. В конце купания, достав ребенка из воды, переверните его спинкой вверх и быстро ополосните водой из кувшина. Вода в кувшине уже несколько остыла, и это обливание является первой закалывающей процедурой, которую Вы ежедневно будете применять. Это станет первым шагом в укреплении здоровья Вашего малыша.



Хорошо дополнять обливание присказкой-поговоркой: у нас в семье использовалась поговорка «С гуся вода – с (имя ребенка: Катюшки, Сашульки и т. д.) худоба».

После обливания укутайте малыша в теплую пеленку или махровое полотенце, быстро промокните, оденьте, запеленайте и кормите! Крепкий и здоровый сон после этой процедуры гарантирован.

Отдельно хочется упомянуть искусственно раздуваемую иными мамами проблему чешуек на голове у малышей до года. Когда родилась моя первая дочь, я, как и многие мамы, была озадачена как можно более быстрым избавлением от них, и какие только способы не применяла! И растительным маслом смазывала с последующим оттиранием, и размачивала во время купания. Но когда родились двойняшки, мне, признаться, было не до этих мелочей! И удивительно: время пришло, головы ребятешек очистились сами по себе, а волосы у них не менее густые, чем у старшей. Конечно, есть смысл делать легкий массаж во время купания, однако это будет после того, как Ваш ребенок самостоятельно сядет в ванне. Именно тогда, размочив чешуйки на голове, Вы лег-

кими массажными движениями пройдитесь по волосистой части головы и затем смойте теплой водой.



Эффект соблюдения режима дня заметен еще и в том, что он через некоторое время становится привычен и понятен малышу. Малыш запоминает последовательность событий и в дальнейшем, понимая, что за чем следует, становится гораздо спокойнее. Периоды бодрствования – а обычно они приходятся на время перед кормлением – подходят для знакомства малыша с музыкой. По моему мнению, начинать надо с негромких мелодичных инструментальных композиций. Если Вам удалось обзавестись адаптированной детской классикой – это прекрасный вариант, если нет, просто подберите наиболее подходящую: без избытка ударников и не слишком динамичную.



Перед каждым кормлением выкладывайте малыша голеньким на животик. В первый месяц – каждый раз на столько минут, сколько ему дней от рождения, доведя к концу первого месяца до 30 минут. А далее, продолжайте по 30 минут. В помещении должна быть комфортная температура – не жарко и не холодно. Если стопы малыша холодные, оденьте ему носочки или пинетки. Не оставляйте малыша на животике без присмотра! Они очень подвижные, и незаметно могут поползти до края и упасть. Лежа на животике, малыши поначалу хныкают, это нормально. Вам не стоит пугаться и переворачивать его. Лежание на животике помогает малышу избавиться от газов, а воздушная ванна способствует закаливанию. Я старалась находить время для мягкого поглаживающего массажа малыша во время этой процедуры. Потом укладывала перед малышом игрушку на некотором расстоянии, чтобы он стремился поднять голову и посмотреть на нее. И обязательно разговаривайте с Вашим ребенком!

Итак, одно из важнейших правил – много и ласково разговаривать с ребенком! Читайте вслух потешки, стишки, сю-

сюкайте, все это на пользу. Приведу пример одной из потешек, которая была популярна в нашей семье:



Люли-люлюшки, люли, прилетели к нам гули.

Гули-гулюшки сели к люлюшке,
Они стали ворковать, нашу дитятку качать,
Нашу дитятку качать, прибаюкивать.

Теперь немного о детском плаче. Как Вы думаете, если ребенок все время молчит, это нормально? Неопытные мамы стремятся к этому. А ведь человек не может жить молча! Говорят, что взрослые люди, вынужденные оказаться в длительном одиночестве, разговаривают сами с собой или с животными, если они есть. Наши малыши не могут молчать. Они желают слышать свой голос, и для них это такая же необходимость, как и смотреть или тянуть все в рот, пробуя на вкус. А, исходя из того, что слов малыши не знают, те звуки, которые они издают, похожи на плач. Вам следует набраться терпения и не бегать к малышу по первому зову. Но помните, что у малышей есть разные оттенки плача: одно дело простое хныкание, другое – плач от того, что ему холодно, голодно, или что-нибудь болит. Ваша задача – на-

учиться различать эти оттенки. Поэтому первое время Вы будете подходить почаще, трогать носик (если малыш замерз – нос холодный), просовывать руку, ощупывая, не обмочился ли (если малыш не в памперсе, а дома лучше обходиться без него), и т. д. В дальнейшем, научившись различать оттенки плача Вашего малыша, не реагируйте на очередное хныкание: малыш пробует голос, развивает легкие. Спустя несколько месяцев хныкание заменится гулением, и Вы получите массу удовольствия от этих звуков. По опыту знаю, что дети, которых качают, пытаются добиться, чтобы они молчали, гораздо меньше гулят и, по-моему мнению, позже начинают говорить.

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.