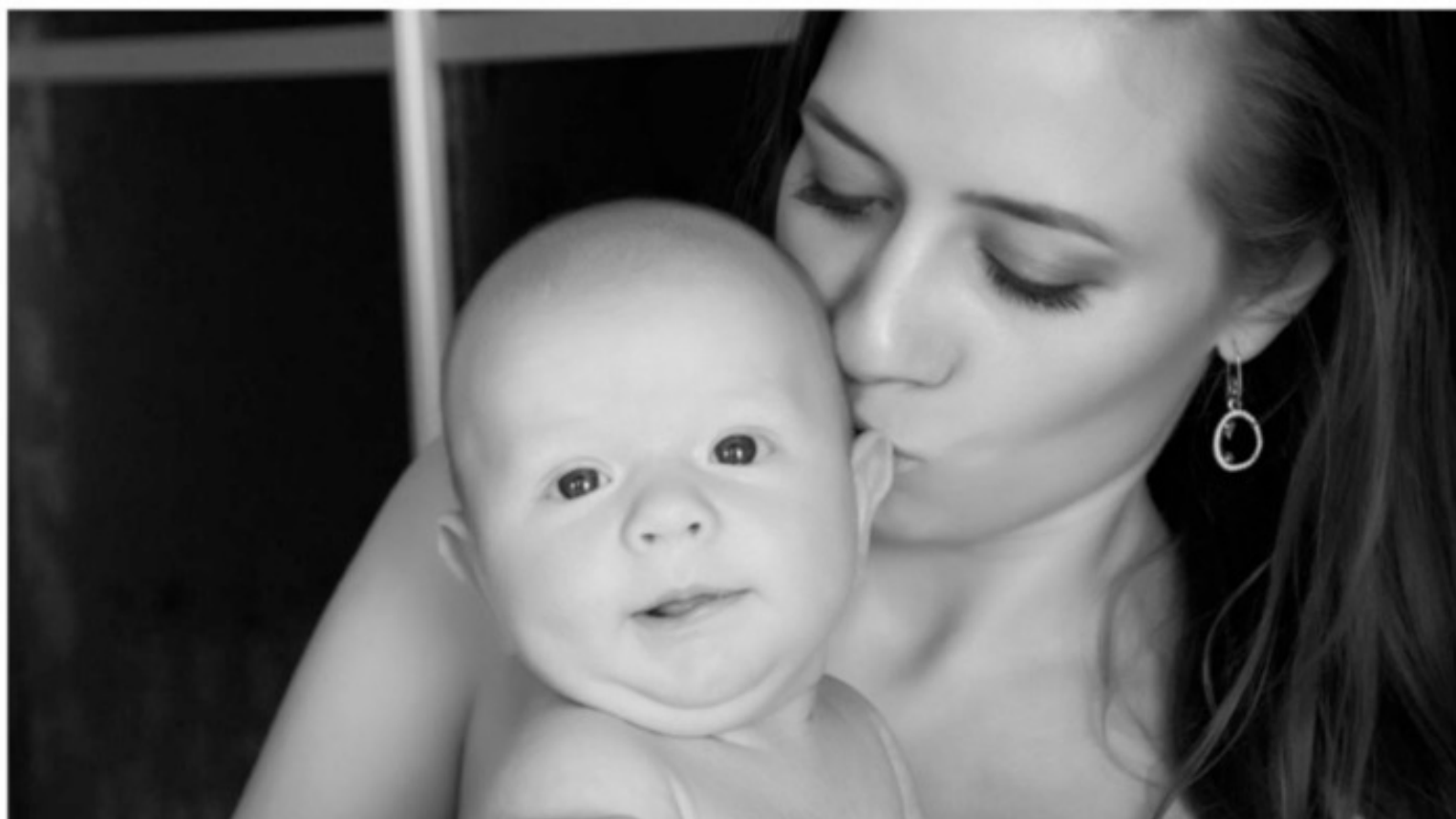


ТАТЬЯНА ГОРЛОВА

КАК ВЫЖИТЬ В ДЕКРЕТЕ?!

ЛЕГКИЕ РЕЦЕПТЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ)



Татьяна Горлова

Как выжить в декрете?!

«Издательские решения»

Горлова Т.

Как выжить в декрете?! / Т. Горлова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-984463-7

Дельные работающие советы о том, как уложить малыша на полноценный ночной сон, наладить режим дня, не упустить отношения со старшими детьми и самой собой. Что действительно нужно приготовить к появлению малыша, а на что не стоит тратить время и средства. Вкусные легкие рецепты)

ISBN 978-5-44-984463-7

© Горлова Т.
© Издательские решения

Содержание

ТАТЬЯНА ГОРЛОВА	6
Глава 1. Смысл жизни – счастье)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Как выжить в декрете?!

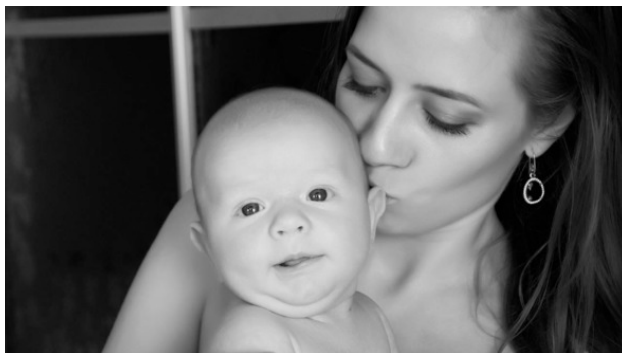
Татьяна Горлова

© Татьяна Горлова, 2020

ISBN 978-5-4498-4463-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТАТЬЯНА ГОРЛОВА КАК ВЫЖИТЬ В ДЕКРЕТЕ?! ЛЕГКИЕ РЕЦЕПТЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ)



«Она такая красивая»..)

Это, пожалуй, первая мысль, которая появилась у меня, когда я увидела доченьку. 13 часов схваток, настоящее приключение, я запомню навсегда. В родах я, вспомнив совет, коротко, сильно дышала и вот! Моя крошка!

Меня не предупреждали об этом) О счастье, лавине нежности, которая буквально поглощает тебя, когда впервые видишь, берешь на руки своё дитя. О том, какие крошечные будут ножки, какие тоненькие пальчики, такое счастье целовать макушку, прислушиваясь к сопению малыша.

А ещё меня не предупреждали о том, как ребёнок орёт)) Часа два, без остановки) И это говорю я, учитель обычной городской школы на 800 детей. Сказали бы, что меня может напугать и вымотать детский крик, я бы только посмеялась. Может)

Никто не предупредил меня о том, как изменится за беременность моя идеальная фигура, как спастись от отёков и что бывает такой ТОКСИКОЗ, при котором ты не можешь ходить, есть и спать почти три месяца. О том, что укладывать ребёнка на сон будет вся семья.

Чего стоит анемия и энцефалопатия беременных – полная неспособность запомнить что-либо. Что мне захочется срочно получить новую профессию, залезть в бизнес, ведь столько «свободного» времени не может быть просто потрачено на домашние хлопоты. И что бывает способный выписать беременную после тяжелого бронхита врач, даже не послушав легкие, что приведет к рецидиву.

Ну и никто, конечно, не рассказывает будущим мамам, что такое ДЕКРЕТ. О том, как ни сложно это принять, что малыш с рождения – отдельная от тебя личность. О том, как изменится ритм жизни, появятся совершенно новые обязанности. И не всегда безупречное выполнение их – гарант здоровья, благополучия ребёнка. Особенно сложно перестроиться тем девушкам, которые до беременности уделяли максимум внимания карьере. И мозг взрывается – я, умница, красавица, профессионал на работе, не могу выкормить своего малыша или справиться с коликами, как так??! Моя знакомая, молодая врач, испытала в первый месяц своего декрета то, что называют «время знаний» – обладая теоретическими и практическими знаниями об уходе за малышом, не смогла справиться с коликами и весьма из-за этого переживала. Нередки и случаи послеродовой депрессии – состояние, требующее незамедлительной помощи компетентного психолога.

Всё преодолимо) В моей книге ты получишь ответы на самые актуальные вопросы: что делать с ребёнком))) как понять, наедается ли малыш, как уложить кроху спать на всю ночь, как

организовать быт таким образом, чтобы успевать самое главное, как помочь старшему ребёнку адаптироваться к появлению малыша. Прочтёшь об уходе за крохой и получишь список того, что на самом деле тебе пригодится при родах и дома. Ну и важный вопрос: как не потерять себя. Ответу тут же: спать! Много и все то время, пока спит ребёнку. Ошалев в декрете, девчонки часто осваивают новую профессию типа мастера маникюра или открывают интернет-магазин, но зачастую это просто способ уйти от нового ритма жизни, слиться в привычную рабочую суету и также далеко от самопознания, как курсы скорочтения – от гармоничного развития ребёнка. Здесь **мой личный опыт** материнства, замужества, двенадцатилетней работы с детьми, знания в области психологии, педагогики.

Татьяна Горлова,
учитель, физик, детский психолог, фотограф и просто мама)
Я до и после первых родов)



Оглавление.

Глава 1. Смысл жизни – счастье)	5
Глава 2. Это нужно знать о беременности и декрете)	10
Глава 3. Что нужно сделать ДО родов	14
Глава 4. Бесполезные, вредные и опасные покупки	20
Глава 5. Что нужно приготовить для малыша дома	22
Глава 6. А это нужно взять в роддом	25
Глава 7. Первые два месяца	27
Глава 8. Как уложить ребёнка спать.....	32
Глава 9. Первая помощь	36
Глава 10. Купание и гигиена	38
Глава 11. Если дома ещё дети, как не сойти с ума))	41
Глава 12. Дополнительное развитие ребёнка	44
Приложение. Праздники. Мой режим дня с младенцем. Рецепты. Мои домашние хлопоты. Меню на неделю	46



Я в инстаграм [@gorlova_t](#)

Глава 1. Смысл жизни – счастье)

Со мной часто советуются о развитии и воспитании детей. Но я изначально спрашиваю о принципах, приоритетах семьи и понимании родителями счастья как неотъемлемом смысле существования. И на меня смотрят растерянные глаза. Ведь на самые простые вопросы иногда сложнее всего дать ответ...

Но определение весьма конкретно) Заглянем в словарь.

Счастье (праславянское «хороший удел») состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания и самореализации.

То есть, образно выражаясь, человек чувствует себя счастливым, когда у него всё круто) Комфортные бытовые условия, финансовое благополучие, ровные, здоровые отношения с самим собой и близкими. Хорошо это показано в пирамиде Маслоу (иллюстрация из Интернета):



Анализируем пирамиду снизу вверх: от удовлетворённых базовых потребностей мы поднимаемся к духовным, обеспечивая ресурсное состояние, благодаря которому мы каждый день живем счастливо, радостно.

Считаю это основной целью в жизни.

Комфортный быт – выкинуть хлам из дома и телефона, окружить себя полезными помощниками, регулярное медицинское обследование, качественно есть и спать, уменьшить лишнее излучение и время, проводимое перед экраном, ежедневно выделяя себе время на отдых. Отпуск, приятные впечатления.

Финансовая независимость – не обкрадывать себя под видом займов и кредитов, ненужных покупок, некачественного питания. Ежемесячно откладывать на накопительный счет 10% от дохода. Поскольку сейчас я нахожусь в декрете, то, помимо прочего, открыла Копилку в приложении Сбербанк Онлайн, для этого не нужно посещать офис и еженедельно с основного счета списывается определённая сумма.

Все сложности в отношениях решаются раз и навсегда. Не стоит тащить их в будущее. Необязательно общаться с неприятными людьми, даже если это родственники. Не стоит терпеть негатив только потому, что где-то кем-то это принято. Я категорически против подобного, потому как вместо удовольствия от общения подобные встречи превращаются в поводы для стресса. А для детей демонстрация «терпилы» с раннего возраста может стать моделью поведе-

ния на всю жизнь. Поэтому если родственница/соседка/муж регулярно создают вам неприятности, а вы покорно терпите, возможно, что и ребёнок в будущем построит свою жизнь по схожему сценарию.

К сожалению, в нашем поколении нередки случаи сложных отношений с родителями. Многие из них – дети перелома эпохи и, когда распался СССР, некоторые приняли это как личную неудачу и просто плыли по течению. Отсюда неуверенность в завтрашнем дне, склонность драматизировать, впечатляющие масштабы алкоголизма в стране. Или просто низкая самооценка. И подобное многие впитываем с детства, не отдавая себе отчёта, лишь смутно ощущая себя некомфортно или открыто негодуя по поводу мировоззрения родителей и их реакции на собственный образ жизни.

Любящие, адекватные родители со здоровой самооценкой – лучший и мощный старт, который может быть в жизни каждого. Если у родителей есть четкое понимание счастья, смысла жизни, значит, есть ресурс, который, несмотря на экономические потрясения, сложности в отношениях, и, как показывает история нашей страны, даже войны, помогает выжить и **БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**, несмотря ни на что.

Это отличная модель поведения. Мы можем стать такими для наших детей, если будем жить в ладу с собой.

Что для меня счастье? Жить так, как я выбираю. Каждый день. Не усложняя, с кайфом) И декрет это прекрасное время, когда мы можем остановиться в безумной карьерной гонке и создать дом своей мечты. Выверить стилистику текстиля, добавить света и пространства, освежить гардероб в соответствии с текущим размером одежды) Продумывать неспеша красивые домашние праздники и по-новому взглянуть на новогоднюю ёлку)

Я не хочу играть в своей жизни вторых ролей. И, создавая семью, понимала: она начинается с меня и мужа. Дети – наше продолжение. Но мы – начало.



В природе есть навсегда заведённый порядок: осень сменяется зимой, весна – летом. И мы часть природы. Игнорировать ее закономерности бессмысленно. Как и заводить в 21 веке истории о том, что «ребёнок перепутал день с ночью» и тд. **Поэтому с рождения у детей, как и у нас, взрослых, налажен режим дня.**

Еще раз – не идем против природы. Режим формируется, исходя из возрастных особенностей ребенка, потребностей семьи, меняется по мере роста детей. Разумеется, если предстоит путешествие, поездка за город, распорядок дня может быть немного изменен. Тогда, например, упущенный дневной сон я скорректирую более ранним укладыванием на ночь.

Дети спят с рождения отдельно, совместный сон – ещё тот мазохизм, который, как и долгое (более 1,5 лет) гв, может отозваться хроническим недосыпанием, переутомлением, сложностями в отношениях с мужем, а также «неперерезанной пуповиной» в кризисе 3 и 7 лет, да и в 17 тоже)

Я родила дочь естественным путём, но грудное вскармливание удалось обеспечить только до трёх месяцев. Без проблем, далее смесь.

Я нормально отношусь к анестезии, так как у меня низкий болевой порог и об этом я узнала, собственно, в ходе первых родов)) Допускаю мысль о родах без обезболивания, но для меня это недопустимо.

Сын появился на свет путём кесарева сечения, можно было бы настаивать на естественных родах, но при тройном обвитии, тазовом приращении и еще некоторых факторах игнорировать рекомендации врачей было бессмысленно.

Здесь гв продолжалось почти до года. При этом жесточайшая диета, так как у младшего полный букет аллергических реакций. Отказалась от молочки, яиц, птицы, бобовых, определённой группы круп, овощей и фруктов, из мяса – только свинина. Было сложно, зато, наконец, я снова начала думать перед тем, как положить что-либо в рот))) Мы сделали это) Теперь я переношу фокус на себя – бассейн, массаж, тренажерный зал понемножку, адекватное питание, высыпаюсь.

Нужно также контролировать нагрузку на нервную систему. Если я устала, говорю об этом детям и мужу прямым текстом. Они уходят гулять или играют самостоятельно, организуют обед, а я отдыхаю. И наоборот. Если у мужа нет сил в выходные тащить старшую на тренировку, я прислушаюсь и найду выход из положения. В крайнем случае можно остаться дома. Мужчины редко говорят о своем самочувствии и услышать это важно. Дети, глядя на нас, учатся анализировать и озвучивать свое состояние, а также разбираться, что стало причиной раздражения или плаксивости.

Также нервную систему детей и взрослых достаточно серьезно нагружают такие раздражители, как источники яркого света, мигающие индикаторы электроприборов, ни на минуту не отключающиеся телефоны, вай-фай роутеры. Электромагнитное излучение не знает перерывов на обед и ночью действует на нас с той же интенсивностью. Как физик, я достаточно осведомлена о последствиях воздействия отвлекающей среды на организм.

Мой телефон ночью стоит на авиарежиме и лежит подальше от кровати. В квартире нет лишних проводов. В детской – телевизора. Мы не используем вай-фай, 4G достаточно.

90% случаев проблем в голове, усталости – отражение проблем внутри организма. И, если меня что-либо подбешивает – дети, муж, не хочется никого видеть, скорее всего, корни в гормональном дисбалансе. Например, восстановление цикла после родов. Нет сил – сдаю анализы, большая вероятность анемии, посещаю своего терапевта, проверяем ферритин.

Все достаточно просто в жизни. Если тело «посыпалось» после родов – наблюдаются явные нарушения осанки, лишний вес, гормональные проблемы и т. д. – чаще всего это говорит о стрессах, которые пока человек не научился решать, об отсутствии режима дня, питания до родов. И никакой мотивационный спикер не поднимет человека на подвиги, если нет физиологического ресурса. Заботься о себе.

Качество жизни определяет качество души и тела и его состояние. Очень важно разговаривать на одном языке с семьей в быту. Оставляя главное, убирай из повседневной жизни ту суету, которая, возможно, создает дополнительный стресс и делегируй бытовую суету гаджетам. Роботпылесос, посудомоечная машина, стирально-сушильная машина – незаменимые помощники.

Приучаем детей к осознанным покупкам, планированию бюджета и праздников с раннего возраста. Возможно, я чересчур критична, но когда слышу: «Дочь/сын заказали на новый год/день рождения...» и дальше следует перечисление) Как-то это неинтересно, когда бюджет детских подарков совместим с покупкой нового автомобиля))) Распределяйте подарки между родственниками, оптимизируйте расходы и траты. По большому счёту горы пластика в детской неинтересны никому и, в первую очередь, самому ребёнку.

Глава 2. Это нужно знать о беременности и декрете)



– Все изменится. Вообще всё) Принимай свое новое тело, мысли, заботы, человека с любовью, терпением и благодарностью.

– Обостряются реакции нервной системы. Плаксивость, эмоциональность в этот период – верные наши спутники) Это все гормоны, это пройдет.

– К вопросу о качестве и спокойствии души: если есть непроработанные психологические травмы, переживания, сложности в отношениях с родителями, близкими, лучше проработать это сейчас, до родов. Ничто так не усложняет жизнь ребёнку, как нестабильная психика родителей. Решение любой проблемы начинается с анализа ситуации, работы над собой. Иначе велика вероятность, что в системе «взрослый-ребёнок» вы поменяетесь местами. Я имею ввиду нервные срывы, ссоры на глазах у детей, физические наказания, крики и т. д. Бывает, незначительная мелочь из детства или тщательно запрятанный в подсознании стресс оборачивается ухудшением качества жизни на несколько десятков лет вперёд. Подбери компетентного квалифицированного психолога.

– Не сомневаюсь, что есть девочки, которые переносят ожидание малыша легко и без сложностей. У меня было не так) Нереальный токсикоз, отёки, жор))) Изменившаяся до неузнаваемости фигура, гипертония и анемия – малая толика моей истории беременности) Но я понимала, что это временно и в самые сложные моменты я разговаривала со своими детками, была уверена в благополучном разрешении родов) Настраиваемся на позитив.

– **от ТОКСИКОЗА спасает:** пить много воды с добавлением сорбента (у меня Полисорб), дыхательная гимнастика, **пение**, прогулки на свежем воздухе, уменьшение количества потребляемого животного белка в первой половине дня (немного —ограничить яйца, курицу, морепродукты).

– **Компетентные** врачи почти всегда правы. Но и они, бывают, ошибаются. Старайся соблюсти баланс между рекомендациями, диагнозами и здравым смыслом.

– На родах мужчине делать нечего. Это моя принципиальная позиция. Вы можете быть со мной не согласны, но перед тем как приглашать мужа в родзал, посмотрите в интернете, какими произвольными физиологическими последствиями сопровождается процесс родоразрешения. Или представьте, что на ваших глазах любимого человека разрывают на куски, крики, врачи, все дела, а ты ничем не можешь помочь. Какие впечатления останутся на память?

Зайти в родзал и взять уже родившегося кроху на руки – да, возможно. Помочь супруге принять душ или сделать массаж – вариант. Но не в роды. Этого мужчина никогда не забудет. Хочется кого-то взять с собой? Пусть лучше это будет женщина, мама, сестра.

– Первый год жизни крохи – чудо) Нежность и удивление) И ещё колики в животе, зубки. А у тебя – хронический недосып, внутренние органы встают на свои места, размягченные гор-

монами суставы. Плюс кровопотеря во время родов. Но трудно будет только первые полгода, а время пролетит очень быстро)

– Начинается этап проверки отношений, когда мужчина может проявить все свои лучшие качества, будь готова позволить ему это. Взвалишь все на себя – не жди помощи, если сама попробуешь быть мужиком и жизнь покатится не в ту сторону. Зачем?

Выход: максимум ухода за ребёнком поручи супругу, меньше критики, больше благодарности мужу.

Первый год декрета – время восстановить здоровье, наладить уход за младенцем, настроиться на новый ритм жизни. Если вы испытываете стремление вернуться к прежней работе, зоне комфорта, это значит, что декретные будни пока непривычны. Но это неотъемлемая часть материнства, адаптация.

Сложности временны) Декрет уникален тем, что это время уже не повторится. Как и возможность побыть дома с малышом. Выйдя на работу и делегируя кому-либо уход за ребёнком, вы получите временное облегчение, затем нарастающую тревожность и прогрессирующее чувство вины, силы иссякнут. Ребёнок при систематическом отсутствии мамы также испытывает стресс. Поэтому никакой работы. Будьте готовы спать всегда, когда спит кроха. Позаботьтесь о том, чтобы для вас дома всегда была качественная еда. Не напрягайте нервную систему и исключите все, что вас каким-то образом напрягает. Вы перенесли большую нагрузку, нужен отдых.

Тест для желающих поработать: фигура совершенна? Анализы в норме? Если да, тогда можно позволить себе сбежать на работу раз в неделю. Если же нет, о каких трудовых обязательствах может идти речь, если вы не в силах привести в порядок свое же тело?

– Второй год – фаза активного восстановления. В это время многим девчатам уже хочется сбежать из декрета на полный рабочий день, нанять няню, уговорить сидеть маму и проч.

Не время. Вы только-только начнёте высыпаться, наконец, восстанавливая свой ресурс за бессонные ночи. Проявите себя настоящей женщиной, нежной, требующей заботы. Это время прогулок, ухода за собой, летних пикников и зимних радостей. Всегда успеешь упахаться)) Домашний труд тоже занимает достаточно времени.



Забойтесь о малыше, сейчас он уже ходит, требует много внимания и каждый день радуется новыми умениями.

Большое количество историй, когда молодая мама решаете выйти на работу и оставить с кем-то ребёнка – грустные будни про ежедневный стресс и неутрахающие конфликты с бабушками на тему того, что ест ребёнок и т. д. Прикольно, что финансовая разница при подсчётах оказывается невелика. А вот напряжение возрастает в разы.

Больше отдыха, покоя, комфорта. А вот обучение в это время – вполне себе альтернатива сидению в интернете. Я счастлива, что до рождения детей получила образование фотографа) Дочь и сын – мои главные модели, у нас чудесные фотографии и фотокниги, сделанные моими руками)

Если вы также хотите научиться сохранить на память жизнь во всей ее красоте, напишите мне в инстаграм @gorlova_t. Я преподаю фотоискусство в Хабаровске и онлайн по всему миру уже 8 лет)

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.