

18+

МИФЫ МАМЫ-ПСИХОЛОГА

КАК ВОСПИТАТЬ, НЕ ВОСПИТЫВАЯ



ВТОРОЕ
ДОПОЛНЕННОЕ
ИЗДАНИЕ

ЕЛЕНА ДОБРОБАБЕНКО

Елена Добробабенко

**Как воспитать, не воспитывая.
Лайфхаки мамы-психолога**

«Издательские решения»

Добробабенко Е.

Как воспитать, не воспитывая. Лайфхаки мамы-психолога /
Е. Добробабенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532244-9

Советы по воспитанию детей можно найти на любой вкус. В этой книге они тоже есть. Но как, следуя им, не лишиться рассудка, сохранить отношения и не потерять себя? Вот что в первую очередь интересует автора. Как разумно распределить время? Как защитить себя от переживаний и договориться с супругом? Книга построена на анализе реальных ситуаций. Двое собственных детей и более 20 лет психологической практики позволяют Елене Добробабенко утверждать: можно оставаться счастливой, воспитывая ребенка.

ISBN 978-5-00-532244-9

© Добробабенко Е.
© Издательские решения

Содержание

Из этой книги вы узнаете	6
Отзывы к первому изданию	7
Предисловие	8
Часть I Дети год за годом	9
Беременность и роды	9
Дорогой, ты станешь папой!	9
Страхи беременных	10
Шевеление плода: когда? как?	13
Одна и с животом	14
Мужчины в период беременности	16
Психологическая подготовка к родам	19
Комфортные роды	22
Новорожденный	25
Сохранить память	25
Послеродовая депрессия	26
Экономия	27
Муж брошен?	29
Ревность к новорожденному	30
Спокойная мама	32
от 1 года до 3 лет	34
Спать пора?	34
Горшок	35
Мама выходит на работу	36
Идти ли в ясли?	38
Еще раз о свободном времени мамы	39
Сказки и мультки	40
Робость и агрессивность, аккуратность и небрежность	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Как воспитать, не воспитывая

Лайфхаки мамы-психолога

Елена Добробабенко

Татьяна Сапкина *Редактор*

Pch.vector – Freepik.com *Иллюстратор*

© Елена Добробабенко, 2021

© Pch.vector – Freepik.com, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-0053-2244-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Из этой книги вы узнаете

- Как справиться с детской и взрослой ревностью.
- Как совместить семью и работу.
- Как наладить контакт с бабушкой и получить от нее разумную помощь.
- Как приучить ребенка уважительно относиться к деньгам.
- Как находить общий язык с подростком.
- Как защитить душевное равновесие ребенка при разводе родителей.
- «Волшебные» приемы при истериках, капризах, непослушании.
- Полезные советы и «маленькие хитрости» для родителей детей любого возраста и многое другое.

Только практические рекомендации не требующие от мам и пап ни особой выдержки, ни умелых рук, ни соблюдения всех положений теоретической психологии! в доступной форме,

Отзывы к первому изданию

«Есть книги по воспитанию, которые читаешь – и накатывает чувство вины. Вместо помощи получаешь переживания в духе „я неидеальна“. С этой книгой все наоборот: читаешь и прямо с первых страниц начинаешь выдыхать. Все написано спокойным тоном, просто, без нравоучений и по делу. Не строгие рекомендации, а гуманные советы для и без того уставших родителей». *Валерия Козицкая, психолог, блогер @zvezda_morey, мама пятерых детей.*

«Лайфхаки мамы-психолога это круто! С одной стороны, автор все испытала на собственной материнской шкуре, с другой может каждый совет обосновать научно. Как оставаться счастливой, воспитывая ребенка? Каждая из нас хотела бы знать ответ на этот вопрос». — — *Урсула Ким, модель, фитнес-блогер @ursula_kim, мама дочери.*

«Я активно участвую в воспитании сыновей, и когда у меня накопились вопросы, обратился к книге Елены Добробабенко. И вот теперь у меня не осталось „белых пятен“, я знаю, как реагировать на любое поведение детей». *Евгений Барановский, директор транспортной компании, папа двух сыновей.*

«Если бы родители следовали советам этой книги, нам, учителям, было бы проще работать с детьми в классе. Даже я, несмотря на большой педагогический опыт, нашла в книге полезную информацию и перестроила общение с внуками». *Татьяна Привольнова, учитель высшей категории с 40-летним стажем.*

Предисловие

Так как же воспитать, не воспитывая? Больше двадцати лет я веду занятия в группах, занимаюсь семейной психотерапией, консультирую взрослых женщин и мужчин, родителей с детьми и подростков. Вместе с моими клиентами мы ищем и находим наиболее действенные и безболезненные способы разрешения возникающих проблем. Конечно, все мы – разные, и каждая ситуация – уникальна. Однако опыт показывает, что существуют некоторые общие подходы и правила действий, которые могут помочь каждому.

В этой книге собраны ответы на вопросы, которые чаще всего волнуют женщин и мужчин, ожидающих или воспитывающих детей. Это не только типичные, но и наиболее трудные вопросы, с которыми приходится сталкиваться родителям на протяжении младенчества, детства и отрочества их чад. Эти вопросы задавали мне клиенты, подруги, знакомые и коллеги.

Книга разбита на главы, каждая из которых отвечает на несколько вопросов по одной теме. Поскольку тем таких набралось довольно много и они, относясь к разным периодам жизни ребенка, охватывают разные аспекты его рождения, развития и взросления, эту книгу можно назвать энциклопедией. И как всякую энциклопедию, вы можете читать ее по главам – выбирая всякий раз именно тот вопрос, который вас интересует в конкретный момент. Структура книги позволит вам быстро найти нужный ответ. Вы можете воспользоваться и рекомендациями, которые предназначены для родителей детей других возрастов. В таком случае я советую выбирать главы о детях, которые младше вашего ребенка.

В книге есть главы, которые напрямую не связаны с воспитанием детей, но посвящены созданию психологически комфортной ситуации в семье. Дело в том, что (я убеждена) только у довольных жизнью родителей может расти счастливый ребенок.

В заключении хочу поблагодарить людей, без которых этой книги бы не было:

– Тем, кто приобрел мою первую книгу «Охота за счастьем, или Секреты успешной семейной жизни». Спасибо за ваши интересные и вдохновляющие благодарные отзывы!

– Моим любимым сыну и дочери. Спасибо просто за то, что вы есть!

– Моей маме. За то, что она не дала мне никакого материала для главы, посвященной проблемам в отношениях с бабушками. Спасибо за то, что у нас с тобой этих проблем нет и никогда не было!

– Моим любимым клиентам. Это прекрасные успешные люди. Я рада, что судьба свела нас вместе! Спасибо вам также за примеры, которые вы дали для моей книги. (Уточню, что все образы клиентов – собирательные).

– Ну, и конечно, спасибо вам за то, что вы прочтете эту книгу. И за ваши комментарии, которые я буду ждать по адресу, указанному в конце книги.

Часть I Дети год за годом

Беременность и роды

Дорогой, ты станешь папой!

Сколько раз мы слышали и читали эту фразу в кино и в книгах! И интонации, с которыми она произносится, настроение (ожидания) женщины в этот момент столь же различны, сколь и реакция мужчины, услышавшего это сообщение. Даже если мужчина очень любит будущую мать своего ребенка и сам хочет этого ребенка, все равно его первые сложные ощущения складываются не только из чистой и светлой радости и восторга, как обычно у женщины. Страх и растерянность тоже непременно присутствуют в замысловатом коктейле его первой реакции. Поэтому, когда придет время самой произнести эти (такие важные и трепетные) слова, не стоит обижаться, если он в ответ не проявит должного – с нашей, женской точки зрения – энтузиазма.

Мужчине в большинстве случаев нужно время, чтобы осознать факт надвигающегося отцовства, принять эту глобальную перемену в своей жизни и, если хотите, смириться с ней. Только после этого он будет в состоянии обрадоваться так, как мы бы этого хотели. То есть, если, услышав радостную весть, будущий отец подхватит вас на руки и закружит по комнате – это замечательно, и вам сильно повезло. Однако особенно рассчитывать на это не стоит, как не нужно и обижаться на обвинение, будто вы это сделали специально. Потому что, повторю, мужчине нужно время на адаптацию, даже когда он любит жену и хочет – по крайней мере, теоретически – иметь с ней ребенка.

Ну, а если вы не уверены, что будущий ребенок обрадует своего отца? Что делать, если вы не просто сомневаетесь в положительной реакции на фразу «Ты станешь папой!», а еще и всерьез опасаетесь, что вас могут заподозрить в «нечестной игре»? Может, стоит подождать, потянуть время, не сразу сообщать ему о том, что произошло? Ни в коем случае! Не скрывайте свою беременность от вашего мужчины. Как только узнаете о ней, сразу скажите ему об этом.

Во-первых, это и его ребенок тоже, и он вправе знать о нем. Во-вторых, если вы станете тянуть с сообщением, он с еще большей вероятностью заподозрит вас в каких-то тайных намерениях и посягательствах на свою свободу. Ну, например, в том, что вы нарочно забеременели, – чтобы заставить его жениться или удержать его. Да-да, мужчины – существа весьма подозрительные. И тут уж обижайся – не обижайся, ничего не изменится: может, это и обидно, но придется приноравливаться к мужской подозрительности.

Как же все-таки поставить мужчину в известность? Независимо от того, на какую реакцию вы рассчитываете, спокойно сообщите ему о своей беременности. Не обставляйте это событие, как праздник. Мужчина, как мы выяснили, скорее всего, пока так не думает. И ваше радостное и приподнятое настроение плюс ликующие интонации способны вызвать у него раздражение и стимулировать всякие необоснованные (или обоснованные) подозрения.

Если мужчина решил для себя (неважно, справедливо или нет), что вы используете беременность в корыстных целях, то первым делом постарайтесь убедить его, что все произошло действительно случайно. Сделать это будет нелегко, но игра стоит свеч: если вы не развеете все его подозрения, они наверняка будут возвращаться к вам, отравляя жизнь, на протяжении многих лет.

Если сразу разубедить не получилось, возьмите паузу длиной не менее суток. Дайте мужчине время, чтобы он осознал и, возможно, принял неизбежность того, что «станет папой». Не факт, что суток хватит. Возможно, вам понадобится ждать и «обрабатывать» супруга

на протяжении недель или месяцев. Так что наберитесь терпения и дипломатичности – все-таки это очень и очень важный вопрос.

Ведь появление ребенка – одно из важнейших событий в жизни не только женщины, но и мужчины. Дать жизнь маленькому человеку – одно, а создать на следующие 20—25 лет атмосферу, в которой ребенок вырастет настоящим человеком, – совсем другое. Ваша совместная жизнь с ребенком, которого пока еще нет, начинается именно сейчас. И то, как это событие войдет в вашу жизнь, как вы оба к нему отнесетесь, во многом определит вашу жизнь втроем (вчетвером, впятером, если это не первый ребенок) на многие годы.

Ну, а если вы действительно решили воспользоваться беременностью как средством склеить рассыпающиеся семейные отношения, удержать мужчину или женить его на себе? Практика показывает, что это не просто нечестный, но и не результативный способ. Ребенок – не средство для манипулирования и проверки чувств. Ребенок – не способ удержать мужчину. Ребенком рисковать нельзя. Поэтому ни в коем случае не стоит беременеть специально или даже использовать случайную беременность как аркан для мужчины. Во-первых, вероятность того, что это сработает и вы не останетесь одна с ребенком, ничтожно мала. Во-вторых, если ваши планы осуществляются, мужчина все равно догадается об уловке – это неизбежно! – наверняка не простит ее вам, и будет долго попрекать. В-третьих, такое появление ребенка на свет как бы обманном путем может отрицательно повлиять на отношение к нему отца.

К тому же, когда семейную жизнь надо спасать – ее надо спасать, но не усложнять ситуацию дополнительно. Ведь маленький ребенок – это, как ни крути, всегда дополнительные хлопоты. Наконец, просто безнравственно использовать новую, зародившуюся жизнь как некий инструмент. Пусть и для достижения самой что ни на есть благородной цели.

Если коротко:

- 1. Дайте мужчине время, чтобы он осознал и, возможно, принял неизбежность того, что «станет папой».*
- 2. Ребенок – не средство для манипулирования и проверки чувств и не способ удержать мужчину.*

Страхи беременных

Во время беременности у женщины появляется множество страхов. Очень часто переживания начинаются уже в первые месяцы беременности. Бывает, что каждую ночь снятся кошмары, а днем мучают страхи: вдруг с малышом что-то будет не так. Отразятся ли эти переживания на ребенке?

Страх понятен, хотя, скорее всего, беспочвенен. Дело в том, что в организме беременной женщины происходит серьезная гормональная перестройка. Вот почему нервы могут быть, как говорится, на пределе, даже если для волнений нет никаких реальных причин. А уж если появляется серьезный или даже незначительный повод для переживаний...

Проще всего сказать, что нервничать вредно, так как это может спровоцировать выкидыш, и посоветовать будущей маме не переживать ни при каких обстоятельствах. Такой совет будет столь же правильным, сколь и невыполнимым: ведь нельзя бросить волноваться, как бросают, скажем, курить. Поэтому я рекомендую бороться с волнениями, страхами и переживаниями с помощью простого аутотренинга: нужно почаще повторять самой себе, что все будет хорошо, что поводов для волнений нет и ваше спокойствие – залог здоровья малыша. Если одного аутотренинга недостаточно, можно попытаться снять нервное напряжение мягкими лекарственными средствами. Так, валерьянка не противопоказана беременным, только не принимайте больше пяти таблеток в день.

Зачастую страхи появляются просто из-за незнания некоторых фактов, связанных с беременностью и особенностями этого состояния. Поэтому для борьбы со страхами нужна ясность. Попробуем ее обрести и для начала разберемся с наиболее распространенными ситуациями и опасениями.

Некоторые страхи связаны с потреблением алкоголя и курением в тот момент, когда женщина еще не знала, что она беременна. Вдруг это скажется на малыше, беспокоятся будущие мамы. Нет, не скажется. Дело в том, что в первые недели после оплодотворения яйцеклетка не успевает прикрепиться к стенке матки. Поэтому говорить о вреде для плода вина, выпитого в день зачатия, не приходится. И даже если получилось, что вы выпили немного вина, шампанского или пива на более позднем сроке, все равно это не повод для прерывания беременности.

Тем не менее, алкоголь и беременность совершенно несовместимы. Как только вы узнали, что ждете ребенка, откажитесь от любых алкогольных напитков. Ведь не только постоянное, но даже эпизодическое употребление спиртного беременной женщиной ведет к тяжелейшим последствиям для малыша: от врожденного алкоголизма до серьезных пороков развития. Кстати, аналогичная ситуация и с курением. Сразу же бросайте курить, как только узнали о беременности! Но не переживайте и уж тем более не думайте о прерывании беременности, если вы курили первые пару недель, не зная, что ждете ребенка.

Еще один страх связан с возрастом. Ходят слухи, что у немолодых родителей малыш почти наверняка будет с какими-то отклонениями. Действительно, с возрастом повышается опасность рождения ребенка с синдромом Дауна и некоторыми другими врожденными заболеваниями. Однако это вовсе не обязательно: сотни тысяч женщин старше сорока рожают совершенно нормальных и здоровых детей. При этом, если раньше решение приходилось принимать как бы вслепую, то сейчас существует целый ряд исследований, позволяющих уже на самом раннем сроке определить, все ли будет в порядке с малышом.

Часто у женщин, ждущих ребенка, возникают вопросы, связанные с лечением в этот период. Например: можно ли принимать лекарства во время беременности, или же допустимо только лечение травами?

Что касается трав, не все так просто. Во-первых, далеко не все они безобидны, – например, душица, входящая в состав многих лечебных сборов, способна спровоцировать выкидыш. Во-вторых, есть случаи, когда просто нельзя отказываться от лекарств. Конечно, не стоит пить обезболивающие при любом легком покалывании, но вред, который причинит еще не родившемуся ребенку мамина ангина с паратонзиллярным абсцессом, гораздо серьезнее вреда от лекарств, ее излечивающих. Поэтому консультируйтесь со своим врачом, доверяйте его рекомендациям и строго следуйте им.

Бытует мнение, что не стоит лечить зубы, так как после беременности и родов они все равно начнут быстро портиться. Вот тогда, мол, ими и нужно будет заняться, а пока лучше не подвергать себя и своего ребенка этой неприятной процедуре и воздействию лекарств. Конечно же, это в корне неверно, и любой студент мединститута знает, что зубы нужно привести в порядок в самом начале беременности, а в идеале – еще до нее. Ведь больные зубы – постоянный источник инфекции, они провоцируют ангины, гастриты, воспалительные процессы и многие другие малоприятные вещи, вдвойне опасные для беременной женщины. Что же касается разрушения зубов после родов, то пейте препараты кальция, ешьте творог и сыр, с двойной тщательностью ухаживайте за зубами – тогда, возможно, эта напасть обойдет вас стороной.

Мужчины, как ни странно, тоже зачастую «плохо переносят беременность», и их нервозное состояние и предрассудки негативно отражаются и на моральном состоянии жены, и на общем климате в семье. Мужские страхи часто связаны с тем, что, как ему кажется, будущая мама – это хрустальная ваза, которую лучше всего держать в надежно запертом серванте, не давая сделать лишнего шага. Тогда как женщина – если она чувствует себя достаточно

хорошо, – вовсе не должна из-за беременности отказываться от привычного для нее активного образа жизни. И она хочет, например, как и раньше, кататься на роликовых коньках, или путешествовать, а муж утверждает, что это опасно и для нее, и для его ребенка.

Разберемся, кто из двоих прав. Как ни странно, оба и правы, и не правы. Конечно, от роликовых коньков придется отказаться, потому что беременным следует избегать таких видов спорта, которые связаны с риском падения и вообще любой физической травмы. С другой стороны, это не означает, что нужно проваляться на диване все девять месяцев, если беременность протекает нормально. Просто нужно правильно выбирать виды активного времяпрепровождения. Очень полезны плавание, специальная гимнастика, прогулки – лучше за городом, в комфортных экологических условиях. Что касается дальних путешествий, то и они не противопоказаны, если беременность протекает спокойно, без патологий. Главное, правильно выбрать маршрут и средство передвижения. Под запретом, естественно, байдарки, мотоциклы, жаркие страны, покорение горных вершин, прямые солнечные лучи. Лучше выбрать спокойный отдых с привычным питанием и климатом, близким к российскому, без большой разницы в часовых поясах.

По поводу авиаперелетов проконсультируйтесь со своим врачом, потому что здесь требуется индивидуальный подход. И хорошо, если в поездку вместе с вами отправится муж, или подруга, или кто-то из родственников, – так вы будете чувствовать себя увереннее.

Во всяком случае, нужно постараться прийти в этом вопросе к согласию, чтобы избежать нервной обстановки в семье, взаимных обид, ссор, недовольства друг другом и своей жизнью. Потому что такая атмосфера наверняка не на пользу ни малышу, ни будущей маме.

Некоторые опасения связаны с режимом питания. В начале беременности из-за изменения вкусовых пристрастий женщины порой поглощают шоколад плитками или по тарту в день. А потом узнают, что их пищевые пристрастия обязательно повлияют на вкусы ребенка. И узнав об этом, начинают отказывать себе во всем, бояться съесть лишнее пирожное или кусочек шоколада, ведь «я могу сделать моего малыша сладкоежкой!». Действительно, в ряде изданий появились данные исследований, согласно которым то, что ест беременная и кормящая женщина, будет в будущем любить и ее ребенок. Однозначных доказательств ни правильности, ни ошибочности подобного рода утверждений не существует, поэтому я их комментировать не буду. Не знаю, как насчет сладкоежки, а вот аллергиком ребенок женщины, излишне увлекавшейся сладким в период беременности, рискует стать почти наверняка! И можно с полной уверенностью утверждать, что правильное питание мамы во время беременности и кормления – это залог здоровья ее малыша. Вот почему нужно продумывать свою диету до мелочей, включать в нее продукты, обеспечивающие все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, исключать все, что может повредить ребенку, в том числе и шоколад, который в больших количествах является сильным аллергеном.

Если у женщины уже случался выкидыш или даже просто была угроза его, страхи возрастают. И пусть врач уверенно утверждает, что угроза миновала, все равно не отпускает страх случайно, по незнанию, спровоцировать преждевременные роды. Вот, например, известно, что надо готовить соски к кормлению, но женщина опасается, как бы эти меры не вызвали выкидыш. Обоснованы ли подобные страхи? Действительно, нельзя массировать и вытягивать соски, чтобы подготовить их к кормлению. Но можно использовать другие – вполне эффективные и при этом щадящие – методы. Пришейте изнутри к лифчику на уровне сосков холщовые тряпочки, регулярно протирайте соски замороженным в морозилке отваром коры дуба и принимайте воздушные ванны. И обязательно заранее купите специальный крем, успокаивающий раздраженные и воспаленные соски после кормления.

Еще одна группа страхов связана с возможным влиянием беременности на внешность. Уже на втором месяце на теле могут начать расти волосы, а живот покрыться темным пушком. Женщина начинает поправляться, и подруги в один голос говорят, что после родов она станет

совсем толстой. Неужели ничего нельзя сделать, и за рождение ребенка придется заплатить собственной внешностью? Появление волос – следствие все той же гормональной перестройки. И после родов все это пройдет. Кстати, заодно хочу успокоить женщин, которые боятся облысеть после родов: выпадают только «лишние» волосы, те, что выросли во время беременности из-за гормонов, и потому облысение не грозит.

Теперь по поводу боязни набрать лишний вес. Во-первых, далеко не все женщины сильно поправляются во время беременности и кормления. Во-вторых, если правильно питаться, то можно набрать меньше ненужных килограммов. Что значит правильно питаться? Этот вопрос, как мне кажется, заслуживает отдельного разговора, и поэтому в приложении дана уникальная диета ABC. Здесь же я хотела бы только предостеречь от каких бы то ни было диет во время беременности и кормления. Естественно, за исключением тех, что порекомендовал врач.

Если коротко :

1. *Почаще повторяйте самой себе, что все будет хорошо, что поводов для волнений нет и ваше спокойствие – залог здоровья малыша.*

2. *Для борьбы со страхами нужна ясность. Попробуем ее обрести.*

3. *Нервозное состояние и предрассудки мужчин негативно отражаются и на моральном состоянии жены, и на общем климате в семье.*

4. *Правильное питание мамы во время беременности и кормления – это залог здоровья ее малыша.*

Шевеление плода: когда? как?

Первое УЗИ с непонятной картинкой и первые шевеления плода – основные, даже единственные сигналы от еще не родившегося малыша. Их можно назвать первым контактом мамы с ребенком, языком знаков, которые он ей подает, чтобы «рассказать» о своем самочувствии и развитии.

И, естественно, множество переживаний женщины связаны именно с этой первой информацией о малыше. О результатах УЗИ стоит досконально расспросить врача ультразвуковой диагностики, а потом еще и своего доктора. А вот про шевеление и страхи, связанные с ним, мы сейчас поговорим. Женщина с нетерпением ждет первых сигналов из живота. Когда это наконец-то случится? Не слишком ли редки его толчки? Понятно, что каждая будущая мама чувствует шевеление плода в свое время, но когда же на самом деле он начинает шевелиться?

Плод становится довольно подвижным уже на восьмой неделе развития. Но, естественно, почувствовать этого мама пока не может.

С шестнадцатой недели ребенок уже очень много двигается. И хотя процент женщин, впервые почувствовавших ребенка именно в это время, невелик, такое вполне возможно, особенно, не при первой беременности.

Еще не родившийся ребенок может узнавать голос отца, чувствовать настроение матери и не только иметь симпатии или антипатии к разной музыке, но даже реагировать на нее движениями. Доказано, что, уже начиная с двадцатой недели внутриутробного развития, ребенок начинает реагировать на внешние шумы. В ходе проведенного исследования выяснилось, что еще не родившиеся дети предпочитают Моцарта и спокойную медленную музыку: она успокаивает их, и они засыпают в своей естественной колыбели. Но если беременная женщина придет на мотоциклетные гонки или в квартиру, где идет ремонт, она, скорее всего, ощутит нервные толчки у себя в животе.

Как известно, беременной женщине полезно прилечь поспать днем. Но иногда малыш, как будто бы явно против такого режима. Он начинает вертеться, мама ощущает какие-то странные толчки. В чем дело? Ведь все говорят, что день и ночь он пока еще не различает.

Правильно. Однако же у него свой собственный режим сна и бодрствования, который может не совпадать с маминым. А странные толчки от того, что малыш то ли икает, то ли кашляет. Что совершенно безобидно. Я знаю многих женщин, которые приходят в восторг от «постукивания» внутри себя, которое они ощущают, когда их ребенок икает или кашляет. Они утверждают, что такие движения чувствуются гораздо острее, чем когда малыш просто крутится.

Судя по рассказам «бывалых беременных», бывает, что шевеления плода начинают ощущаться довольно поздно, и они вовсе не похожи на «верчение хвостика мышки» или «трепетание крыльев бабочки», как их часто описывают. Скорее, это нечто необъяснимое и едва ощутимое. Что ж, и так бывает, и это вовсе не повод для волнений: срок может быть весьма солидным, а малыш при этом по-прежнему ощущается слабо. Нужно просто довериться врачу: если он уверяет, что с ребенком все в порядке, не стоит обращать внимание на «авторитетные заверения» подруг, что «шевеление должно начаться гораздо раньше». Подобные ощущения у всех женщин сугубо индивидуальны.

Вообще-то считается, что первые шевеления плода женщина может ощутить на сроке от шестнадцати до двадцати пяти недель. Это зависит от множества факторов, а именно: от расположения плаценты, опытности и чувствительности мамы, характера малыша. Даже еще не родившийся ребенок – уже личность, и у него свой характер, свой темперамент. А вот после двадцати восьми недель малыш должен давать о себе знать не менее десяти раз в сутки, причем это может происходить не только во время бодрствования, но и когда мама спит.

Опасения, связанные с недостаточным или излишне сильным шевелением, – удел не только женщин, беременных впервые, но и тех, кто вынашивает уже не первого ребенка. Они, бывает, пугаются из-за того, что во время первой беременности малыш ворочался беспрестанно, да так, что его в это время буквально можно было увидеть через живот. А во время второй (третьей) беременности такого не происходит, да и толчки ощущаются слабее. Не стоит волноваться: для этого нет причин, и всё дело в расположении плаценты. Если она находится ближе к передней стенке матки, толчки просто не могут быть сильными. Плацента весит примерно килограмм и имеет толщину около четырех сантиметров. Так что неудивительно, что при ее приближении к передней стенке матки она служит своего рода амортизатором, смягчая толчки плода, как бы не выпуская их на поверхность. Когда же плацента располагается ближе к задней стенке матки, ничто не мешает движениям ребенка передаваться по брюшной стенке. И, соответственно, ощущаться остро и быть иногда даже заметными на глаз.

Если коротко:

- 1. Плод становится довольно подвижным уже на восьмой неделе развития.*
- 2. Не родившийся ребенок может узнавать голос отца, чувствовать настроение матери и по-разному реагировать движениями на разную музыку.*
- 3. Даже еще не родившийся ребенок – уже личность, и у него свой характер, свой темперамент.*

Одна и с животом

«Моему сыну 5 лет и 5 месяцев. Собирались принести кота для нашей кошки Каськи. Антон спрашивает: – Мам, а он у нас навсегда останется? – Нет, поживет немного, и мы его отдадим. – А это будет папа Каськиных котят? – Да. – И мы его отдадим? – Да. – А почему мы тогда папу никому не отдали?»

Вы – беременны, а ОН уходит от вас...

Возможно, этому предшествовала череда скандалов, просьбы или требование сделать аборт. А может, он просто испугался предстоящих трудностей и сбежал, чтобы сохранить свой привычный образ жизни. Так или иначе, вы остались одна.

От подруг вы слышите только невыполнимые советы типа «Тебе нельзя нервничать!» или «Думай только о ребенке!», а в душе полное отчаяние. Расставание тяжело пережить и не будучи «в положении», а сейчас, когда нервы и так на пределе...

Но не спешите прерывать беременность, умолять его о прощении или биться в истерике. Сначала разберемся, отчего это произошло и – главное! – как с этим жить дальше.

Итак, почему он бросил вас в такой ответственный момент? Один из возможных ответов: собравшись родить ребенка, вы пытались удержать его. Например, ваши взаимоотношения давно сошли «на нет» и держались – с его стороны или с обеих сторон – исключительно на привычке. Случайно или специально забеременев, вы решили оставить ребенка, надеясь таким образом сохранить семью. Но этого не произошло, он все равно ушел. И все-таки семья у вас есть! Да, мужа вы потеряли, но ребенка ведь приобрели.

Вот что рассказывает о подобной ситуации одна из моих клиенток, 32-летняя Оксана: «Он оставил меня на третьем месяце. Если честно, я и рассчитывала на него только как на биологического отца, но все-таки верила, что с известием о ребенке его симпатия ко мне перерастет в любовь. Этого не произошло. Ну и что? Скоро на свет появится самый чудесный человек на земле, и кто мне еще нужен?!»

Другой возможный вариант: он испугался трудностей. Мужчины довольно часто испытывают стресс в связи с предстоящим рождением ребенка, но большинство умеют перебороть себя. Если же ваш супруг оказался полным трусом, то события, скорее всего, будут развиваться по следующей схеме. Начинается все неплохо, он даже вместе с вами мечтает о ребенке, но затем все меняется. Он начинает огрызаться, возможно, выпивать, все чаще поздно возвращается домой и однажды исчезает вовсе. Что ж, по крайней мере, у вас есть время, чтобы реально подготовиться к жизни вдвоем с ребенком. Было бы гораздо тяжелее, если бы его трусливая натура дала о себе знать после рождения малыша.

Вот история еще одной моей клиентки, 27-летней Ольги, мамы 5-летнего Алешки. «Когда муж ушел, я думала, что это – конец жизни. Была уверена, что все его угрозы уйти, если я не сделаю аборт, не что иное, как страх, который присущ всем мужчинам, только что узнавшим о беременности жены. Видимо, так оно и было, но, в отличие от многих, он не смог перебороть себя. Я была на шестом месяце и абсолютно одна, это было ужасно. А когда до родов оставалось полторы недели, он вернулся, сказал, что осознал, умолял о прощении – и я простила его. Мы вместе уже пять лет, но я с тех пор никогда больше не ощущала полной уверенности в своем муже».

Бывает и так, что женщину разлучает с любимым смерть. Страшно, когда умирает человек, вместе с которым еще вчера ты строила планы на будущее. Сохраните ребенка ради него, в память о нем; и когда малыш подрастет, расскажите, каким чудесным человеком был его отец.

Одиночество может оказаться временным, но, увы, длительным, если во время беременности жены муж надолго уезжает в командировку. Неважно, вместе ли супруги приняли это решение, или он сам счел нужным уехать, чтобы заработать денег для семьи на лучшую жизнь. В любом случае, женщина расстроена и растеряна. Не грустите! Рано или поздно он вернется. Да и к тому же, он уехал, потому что желает счастья вам и малышу. А если и нет, то поверьте: такое «мягкое» расставание гораздо легче пережить, чем резкий разрыв.

А если муж именно в этот период совершил измену? Что ж, если, будучи в таком положении, вы выставили его за дверь (что, скорее всего, разумно), то сильны уже тем, что смогли это сделать. А такая сильная женщина со многим отлично справится самостоятельно. Сложнее, если муж сам ушел к другой женщине. Но и здесь вполне можно вывернуть ситуацию так, будто это вы его выгнали. Для этого достаточно выразить свою радость, сказав: «Слава Богу, что ты

сделал это сам! Я давно хотела расстаться, но боялась причинить тебе боль!» Знакомым эту новость тоже стоит преподносить со словами: «Наконец-то у меня получилось выставить его!».

А бывает, что женщина сама провоцирует уход мужа. Рассказывает Марина, ей 29 лет, ее дочери полтора года. «Я сама виновата в том, что произошло. Узнав о том, что у нас будет ребенок, Иван обрадовался, носил меня на руках, настаивал на немедленной свадьбе. Я же медлила, говорила, что пока о свадьбе не может быть и речи, да и воспитать ребенка смогу сама, а он мне не нужен. Зачем? Хотела показать свою независимость и проверить его преданность. Он продержался долго, но в конце концов не выдержал и ушел, сказав, что будет встречаться с ребенком и поддерживать нас материально. И сделал, как обещал. Мне, конечно, тяжело без него. Я пыталась вернуть его, но тщетно. Он нашел другую девушку, которая повела себя не так глупо, как я».

Итак, кто бы ни был виноват, вы в результате остались одна и ждете ребенка.

Что теперь делать? Для начала придется решить, оставляете ли вы ребенка (если, конечно, срок не более 11 недель). Очень хочется верить, что на этот вопрос вы ответите себе категоричным «да!». А затем продолжите вести образ жизни разумной беременной женщины: много гулять, правильно питаться, посещать врача и курсы для будущих мам, почаще встречаться с подругами, не боясь делиться с ними наболевшим, ходить в музеи, слушать хорошую музыку и завести дневник. Нелишне будет посетить психолога.

И помните: алкоголь и сильные транквилизаторы вам отныне категорически запрещены. Единственное, что вы можете себе позволить, это валерьянка в таблетках, но не более 5 штук в день.

А может, сразу начать искать другого мужчину или пытаться вернуть отца ребенка? Второе категорически не рекомендую. О человеке, бросающем беременную женщину, сложно сказать что-то хорошее. Берегитесь: в следующий раз он может уйти, когда вы или ребенок будете болеть...

Что касается «нового папы» для вашего малыша, подождите, пока ребенку исполнится год. До этого времени лучше видеть в своих знакомых мужчинах только хороших друзей, а не потенциального мужа. Закончив кормление грудью, вы вполне можете начать встречаться с мужчинами. Об этом читайте в главе «Приемные дети: мы – семья». Скоро на свет появится самый чудесный человек на земле, и кто мне еще нужен?!» Не грустите! Рано или поздно он вернется.

Если коротко:

Много гулять, правильно питаться, посещать врача и курсы для будущих мам, почаще встречаться с подругами, ходить в музеи, слушать хорошую музыку и завести дневник.

Мужчины в период беременности

– Мама, а что делает аист, после того как принесет ребенка?

– Что-что, отворачивается к стенке и храпит.

Женщина начинает чувствовать себя матерью до рождения ребенка или, по крайней мере, ощущает, что в ее теле зарождается новая жизнь. Как правило, у нее это происходит в тот самый момент, когда врач подтвердил беременность. Мужчина же осознает свое отцовство значительно позже. Есть мужчины, чувствующие себя отцами уже с момента зачатия. Но таких меньшинство. Большинство же мужчин по-настоящему осознают себя отцами лишь спустя много месяцев после рождения ребенка. Мужчина, как правило, воспринимает себя в качестве отца лишь умозрительно, в своем воображении. Думая о своем ребенке, будущий папа лишь иногда представляет его себе новорожденным, но чаще, перескакивая через годы, видит

его уже большим – школьником, которому он помогает делать уроки, или юношей, с которым беседует по душам.

Ко мне на консультацию часто приходят беременные женщины, буквально оглушенные реакцией мужа на ожидающее их отцовство. «Я не хочу этого ребенка! Избавься от него!», – такие требования, увы, нередки. Если вам это знакомо, не впадайте немедленно в отчаяние: возможно, на самом деле, будущий отец не против ребенка, просто в нем сильно чувство ответственности. Что, кстати, потенциально прекрасное качество для будущего отца.

Может, он боится, что не удастся заработать достаточно денег, или считает, что не готов к созданию семьи, или понимает, что отныне у него будет меньше свободы. Если это так, то со временем мужчина, скорее всего, справится со всеми своими опасениями и страхами. Кстати, чем меньше вы будете концентрироваться на его негативном отношении к будущему увеличению семьи, чем спокойнее будете реагировать на все его выпады, тем быстрее это произойдет.

Легко сказать «спокойнее», возразите вы. А что делать, если ежедневно, на протяжении семи месяцев мужчина не оставляет разговоров о нежелании иметь детей. Как это выдержать? В такой ситуации вам поможет только время, а также сам факт появления на свет малыша. Муж по-прежнему не уверен в себе, по-прежнему не считает себя отцом, по-прежнему мечтает, что утром вы скажете, будто пошутили насчет беременности. Вам это, безусловно, неприятно. Но можно потерпеть, зная, что негативные воспоминания сотрутся из памяти, когда ваш муж будет приносить домой весь ассортимент магазина для младенцев, а по ночам, вместо компьютерных игр, сидеть у детской кроватки.

Практически все физические страдания, сопровождающие беременность, – удел женщины. А что с моральными переживаниями? С ними «дискриминации» нет: они сильно затрагивают и мужчину. Конечно, это женщина вынуждена прерывать свою карьеру, женщина рискует своим здоровьем, женщина на несколько лет отказывается от привычного образа жизни. Но стресс от беременности жены у мужчин ничуть не меньше.

Три главных страха, которые его провоцируют:

- Справлюсь ли я?
- Оно мне надо?
- А вдруг я ее потеряю?

Не до конца отдавая себе отчет в том, что произошло, как изменился их статус и сама жизнь, мужчины не всегда адекватно реагируют на новые заботы, которые появляются у женщин в связи с беременностью. Я имею в виду регулярное посещение врача и психологическую и физиологическую подготовку к родам. Лишь немногие из мужчин ходят вместе с женой на консультации к врачу, а иногда даже на подготовительные занятия. Или хотя бы выслушивают рассказы жен о визитах к врачу или в группу по подготовке к родам. Другие – побывают там один раз и махнут рукой. Им это не интересно, а иногда и вообще тяжело. Один будущий папа сказал о таких занятиях: «Я туда больше не пойду, потому что после первого занятия мне стало дурно от обсуждения выделений и токсикоза беременных». Что ж, вероятно, его можно понять: психологическая конституция у женщин и мужчин слишком разная. Если ваш муж именно таков, не стоит на него обижаться и тем более насильно тащить с собой в женскую консультацию или на курсы подготовки к родам. Пользы от этого никакой, а отношения грозят испортиться.

Тем более что довольно часто отцы, которые не ходят с женой ни к врачу, ни на занятия, и не присутствуют при родах, все равно очень внимательны к ней и заботятся о ее здоровье. Их участие в ожидании ребенка иное, оно скорее относится к области чувств. Такие мужья не хотят вторгаться в область, которую не считают своей, однако поддерживают жен словом, поведением. На них можно положиться: очень часто это сильные, уверенные в себе и надежные

люди. Иные из них готовы встречаться с другими будущими родителями (скажем на занятиях), но не все они хотели бы присутствовать при родах.

Но встречаются и будущие папы, проявляющие гипертрофированный интерес к здоровью ожидающей ребенка жены. Их забота превращается в чрезмерную опеку: они засыпают женщину советами, пытаются давать рекомендации врачу, спорят с ним, требуя отказаться от лекарств или, наоборот, назначить их побольше. От жены они хотят, чтобы она больше спала и ела, чаще отдыхала, сидела дома и никуда не выходила – только на обязательную прогулку под чутким присмотром супруга.

Такая забота постепенно начинает напоминать тиранию. Что с этим делать? Ведь, с одной стороны, внимание мужа свидетельствует о его любви и к ребенку, и к будущей маме, с другой – вызывает постоянно растущее раздражение. Имеет смысл концентрироваться на положительной составляющей – почаще повторять себе: «Вот как он меня любит! Как он трогательно заботится о нас! Как же нам повезло – с мужем и с папой!». А с его рекомендациями (и даже требованиями) соглашаться, но выполнять только те из них, которые вам самой кажутся разумными. В данном случае и приврать не грех: ведь речь идет о вашем спокойствии и, значит, о здоровье малыша.

Но как бы будущий отец ни относился к неизбежным в процессе беременности визитам к врачам, возьмите его с собой (упросите, уговорите, заставьте!) на первое УЗИ. Очень важно, чтобы мужчина услышал стук сердца своего ребенка, увидел его на экране монитора: это первый шаг к тому, чтобы он почувствовал себя папой.

И обратите внимание на возможности, предоставляемые недавно зародившейся на Западе новой наукой – аптономией (или гаптономией, от греческого слова *hapto*, означающего «прикосновение»). Автор методики налаживания контактов «мать – плод» и «отец – мать – плод» через прикосновения – нидерландский врач Франц Вельдман. Эта методика описывает общение и установление тактильных, эмоциональных и психологических контактов и взаимопонимания с еще не родившимся и новорожденным ребенком.

Основная задача приемов аптономии – установить еще до рождения связь будущего малыша с мамой и папой. Уже в утробе малыш узнает своих будущих родителей, отвечает на их призывы, участвует в общении. Считается, что такие дети в будущем намного общительнее и спокойнее, они легче налаживают контакты со сверстниками.

Приемы аптономии не сложны. Нужно просто регулярно поглаживать живот беременной, тихонько постукивать по нему, говоря при этом ласковые слова. И привлекать к этому будущего отца. Считается, что многие папы и мамы в процессе такого общения добиваются обратной связи с малышом в виде ответных толчков и шевелений, что можно снизить беспокойство плода поглаживаниями по животу, изменением положения тела беременной, приводящим к расслаблению мышц живота. Можно также стимулировать движения плода, тренируя тем самым его мускулатуру. И вот что еще очень важно: наблюдения за будущими родителями, практикующими аптономию, показали, что подобные занятия могут изменить к лучшему их отношение к своему ребенку. Так что не стоит пренебрегать такими возможностями!

Допустим ли секс во время беременности? От правильного ответа на этот вопрос во многом зависит не только спокойная жизнь и благоприятный эмоциональный фон в течение девяти месяцев до рождения ребенка, но иногда и вообще перспективы всей дальнейшей семейной жизни. Потому что в некоторых семьях бытует запрет на сексуальную жизнь в период беременности, передаваемый из поколения в поколение. При его строгом соблюдении отношения между супругами в той или иной мере портятся, вероятность измены повышается, взаимное недовольство нарастает и т. п.

А между тем специалисты утверждают, что если нет угрозы выкидыша, то будущие родители могут наслаждаться друг другом на любом сроке. Более того, по словам тех же специали-

стов, у большинства женщин оргазм во время беременности гораздо ярче и продолжительнее, а беременная женщина остается сексуально привлекательной для мужчины.

Конечно, все это верно, если отсутствуют объективные медицинские противопоказания. Иногда секс действительно недопустим. Поэтому по данному вопросу, не слушая мам, бабушек, тетю и подруг, нужно проконсультироваться у врача и прислушаться к его советам. При ряде проблем врачи не рекомендуют секс на ранних сроках. В этом случае можно использовать последний или последние месяцы беременности. А в остальное время – практиковать оральные ласки, петтинг (ласки руками), мастурбацию.

Если коротко:

- 1. Поможет время, а также сам факт появления на свет малыша.*
- 2. Главные вопросы мужчины, который готовится стать отцом:
– Справлюсь ли я?
– Оно мне надо?
– А вдруг я ее потеряю?*
- 3. Психологическая конституция у женщин и мужчин слишком разная.*
- 4. Возьмите будущего отца с собой на первое УЗИ: очень важно, чтобы мужчина услышал стук сердца своего ребенка, увидел его на экране монитора.*
- 5. Основная задача апномиши – установить еще до рождения связь будущего малыша с мамой и папой.*

Психологическая подготовка к родам

«Многие женщины боятся родов, а вот я – нет. Потому что я посещала курсы будущих мам, и у меня есть своя акушерка, мои роды спланированы от и до. И поскольку я знаю, что и как будет происходить, я совершенно не боюсь», – хвасталась моя знакомая.

Это прекрасно, когда женщина обладает знаниями и уверена в себе. Но все-таки я посоветовала бы воздержаться от поминутного планирования родов. Конечно, плохо и тяжело тем, кто не подготовлен к ним, однако психологи доказали, что и женщинам, жестко ориентированным на определенный, четко просчитанный ход родов, тоже непросто. Они не готовы к быстрому принятию решения, если неожиданно нарушается намеченный план. Например, если вдруг выясняется, что необходимо кесарево сечение и решиться на него нужно в считанные минуты, так как от этого зависит жизнь и матери, и ребенка.

Поэтому не надо расписывать по минутам свои роды. Речь идет не о медицинском планировании срока, а о составлении «сценария родов», когда женщина четко знает, что, как и какой последовательности будет происходить. Если вдруг что-то пойдет не по плану, это вызовет панику. Важно дать себе установку, что все будет хорошо. Если страх боли силен – подберите с врачом подходящую анестезию. Она повредит ребенку гораздо меньше, чем ваши мучения. Тем более что в последнее время появились абсолютно безвредные для ребенка методы обезболивания.

Сейчас существует множество курсов по подготовке беременных к родам. Если у вас есть время и возможность, если вам комфортно на таких занятиях, посещайте их. Однако будьте осторожны с курсами, где проводится жесткая агитация за роды в воде или в домашних условиях. Главное, еще в начале беременности сделать себе установку: не поддаваться ни на какие уговоры и советы доброжелателей. Такое решение должно приниматься самостоятельно, без какого-либо давления. Кроме того, далеко не всем женщинам роды вне медицинского учреждения могут быть разрешены по медицинским показаниям. Поэтому единственный, кого вы должны привлечь в качестве консультанта, принимая подобное решение, – это ваш врач.

Кстати, основную информацию по ходу родов вы также можете получить в женской консультации и из специальной литературы.

И еще важный момент. Не настраивайтесь на пол ребенка! Ошибаются доктора, ошибаются ультразвуковые исследования. Вам могут даже «пообещать» близнецов, тогда как в животе всего один малыш.

Если будущие родители начинают ожидать только мальчика или только девочку, а их ожидания оказываются обманутыми, то проблемы могут возникнуть впоследствии не только у самих родителей, но даже у ребенка, который оказался «не того пола»! Женщины, впрочем, довольно быстро смиряются с тем, что на свет появился не совсем тот, кого ждали. А вот мужчины могут длительное время испытывать чувство разочарования, которое способно нанести ущерб их любви к дочке, родившейся вместо желанного сына, или наоборот. Кроме того, в последнее время появились данные исследований, согласно которым неприятие родителями пола ребенка способно в дальнейшем, когда этот ребенок подрастет, послужить импульсом к проявлению у него нетрадиционной сексуальной ориентации.

Как-то ко мне обратились растерянные родители четырехлетней девочки. «Врачи сразу увидели на УЗИ, что у нас будет мальчик. Да и бабушки говорили, что, судя по форме живота, у нас родится Санечка. Это имя мы ему сразу выбрали. Мы так настроились на мальчика, так ждали его, думали, каким сильным и мужественным он будет, придумывали для него подходящие профессии... А родилась дочка! Мы сперва погоревали – да, да, именно так, радость от рождения ребенка была сильно подпорчена! – а потом успокоились, назвали ее Александрой и стали воспитывать в спартанском духе. Мы решили: пусть это девочка, но мы все равно должны сделать из нее смелого и ничего не боящегося человека. И игрушки мы ей дарили соответствующие: самолетики разные, машинки. И вот недавно мы заходим в детскую и видим: Сашенька завернула свое игрушечное ружье в тряпку и баюкает его». После нескольких консультаций эти родители успокоились, поняли, что ничего печального в их жизни не случилось – просто маленькая девочка оказалась разумнее взрослых мамы с папой.

Готовясь к рождению первенца, будущие родители с радостью и даже азартом приступают к оформлению комнаты для него. Им будет полезно ознакомиться с влиянием разных цветов на человеческую психологию. Ведь неправильно подобрав обои и декор для комнаты ребенка, которого вы ожидаете, можно сильно повлиять не только на его настроение, но даже и на психику. Еще в XI веке ученый и философ Авиценна составил атлас, в котором выявил зависимость между цветом, характером и здоровьем человека.

Поэтому следуйте основным принципам подбора цвета стен, занавесок, ковров для детской:

– Избегайте излишней пестроты.

– Не переборщите с яркими цветами и лучше откажитесь напрочь от ядовитых, неоновых оттенков.

– Можно разделить детскую на две зоны – игровую и для сна, оформив их в разных цветовых гаммах.

– Учитывайте психологическое воздействие разных цветов.

Чтобы помочь вам продумать колористику детской комнаты, я расскажу об основных возможностях некоторых цветов. И помните, там должно быть эмоционально и психологически комфортно не только младенцу, но и маме – ведь она тоже проводит в этом пространстве много времени.

– стимулирует эмоциональную сферу, создает ощущение благополучия и веселья. Помогает победить утомляемость, меланхолию, неуверенность, беспокойство и страх. **Оранжевый**

– цвет интеллекта. Стимулирует мозг. Виден с большого расстояния, привлекает внимание раньше и сохраняется в памяти дольше, чем другие цвета. Увеличивает концентрацию

внимания, улучшает настроение и память. Также влияние желтого цвета полезно, если беспокоит печень. **Желтый**

– стимулирует мозг, но некоторые его оттенки вызывают раздражение. Повышает внутреннюю энергию. Его ни в коем случае не должно быть в комнате слишком много, так как от него устают, он вызывает излишнее возбуждение и даже панику. Что не полезно не только младенцу, но и маме, которая будет часто находиться в этом помещении. **Красный**

– спокойный цвет, некоторые оттенки действуют успокаивающе, гипнотизирующе и даже снимают боль. Считается цветом надежды. Снимает усталость. Действует медленно и плавно. Способствует ритмичной работе сердца, отдыху для глаз, улучшает работу почек, уменьшает аллергические реакции, головокружение, нервозность. **Зеленый**

– успокаивает. Как и зеленый притупляет голод. Темно-синий вызывает чувство комфорта, спокойствия и покоя, снижает напряжение и артериальное давление, облегчает дыхание. **Синий**

– расслабляющий, успокаивающий, манящий, загадочный. Голубой цвет возвращает спокойствие, укрепляет иммунную систему, облегчает воспаления и ожоги, например, солнечные. **Голубой**

– у некоторых людей вызывает раздражение. Не самый лучший цвет для детской. **Фиолетовый**

– цвет замкнутости, молчаливости, независимости, упрямства, депрессии. Впрочем, кому придет в голову оформлять детскую в черных тонах? **Черный**

* Цветовой тест для беременных вы найдете в Приложении.

Если коротко:

1. Если страх боли силен – подберите с врачом подходящую анестезию. Ваши мучения навредят ребенку больше, чем анестезия. К тому же есть такие виды обезболивания, которые абсолютно безвредны для ребенка.

2. Будьте осторожны с курсами, где проводится агрессивная агитация за роды в воде или в домашних условиях.

3. В детской должно быть эмоционально и психологически комфортно не только младенцу, но и его маме.

4. Неправильно подобрав обои и декор для детской, можно сильно повлиять не только на настроение, но даже и на психику ребенка.

Комфортные роды

«В роддом приехала скорая. Мамаша родила в машине. Выводят ее под ручку, выносят малыша, а следом на носилках мужа. Потерял сознание».

Из рассказа врача приемного покоя.

Конечно, роды не назовешь самым легким и приятным событием, но при правильной психологической и физической подготовке ничего пугающего в них нет. Подготовиться помогут специальные курсы – независимые или при женских консультациях. Особо нервным и чувствительным женщинам можно порекомендовать обратиться за поддержкой к психологу. Наконец, существуют различные методы обезболивания родов, и, если вы чувствуете, что они вам подходят, а ваш врач не видит противопоказаний, то можно совместно с ним выбрать наркоз и практически избавиться от физических страданий.

В качестве способа психологической поддержки в последнее время многие рекомендуют так называемые «роды вдвоем», то есть присутствие мужа при родах. Здесь, как и в случае с совместным посещением врачей и курсов для беременных (см. главу «Мужчины в период беременности»), многое зависит от отношения к такой возможности будущего папы. Однозначных рекомендаций – обязательно рожайте в присутствии мужа или, наоборот, ни за что не допускайте этого – дать нельзя: решение каждой женщине придется принимать самостоятельно. Чтобы упростить его, приведу несколько примеров из своей практики – за и против родов вдвоем.

Послушаем 23-летнюю Машу: «Я ждала своего первенца и точно знала, что рожать буду вместе с мужем. Он тоже был полностью „за“, и все подружки мне завидовали: ведь это так прекрасно, и после таких родов нас троих ничто не разлучит, мы будем единым целым. И мой муж очень гордился своим решением – он сам предложил мне присутствовать на родах и, несмотря на сильную занятость, регулярно посещал вместе со мной подготовительные курсы. Роды прошли прекрасно, и мы просто светились от счастья, гордости, ощущения, что мы – единое целое. А через шесть месяцев муж... собрал вещи и ушел от меня к другой женщине. Конечно, совместные роды тут ни при чем, но, оказывается, и никаких проблем они не решают...».

«А мой супруг особого рвения на предмет своего присутствия в родильном зале не выказывал, – рассказывает Оксана. – Я завидовала подружкам, решившим рожать вдвоем, а муж утверждал, что это вовсе не доказательство любви, и он очень любит меня, но просто не в состоянии находиться там. „Хочешь остаться для меня по-прежнему самой красивой и желанной? Если да, откажись от этой затеи“. Сначала мне казалось, что это слишком жестоко. Но в конце концов я смогла понять его и прекратила разговоры на эту тему. А потом убедила себя, что просто боюсь оказаться одна в такой ответственный момент и с удовольствием согласилась на мамино предложение побыть со мной. В семье воцарилось спокойствие. Теперь я могу с уверенностью сказать, что самое прекрасное – это рожать с мамой!».

А вот история, приключившаяся с моим коллегой: «Жена прониклась идеей родов вдвоем. Возможно, сделали свое дело просмотры соответствующих фильмов или восторженные отклики подружек, рожавших в присутствии мужа. На протяжении многих недель каждый вечер я выслушивал намеки, просьбы, укоры... Я пытался не реагировать, подключал все свои профессиональные навыки, чтобы убедительно объяснить, почему не хочу и не могу присутствовать при родах. А она требовала, чтобы я непременно посещал вместе с ней подготовительные курсы. Не знаю, чем бы все кончилась, если бы однажды врач не посоветовал супруге лечь в больницу заранее. Я, естественно, навещал ее каждый день. И вот одно из таких посещений пришлось на середину неожиданно начавшихся родов. Я, конечно же, остался: понял, что нужен жене. Впрочем, на многое я способен не был, поэтому просто стоял рядом держал ее за руки, успокаивал, говорил, как люблю ее и нашего будущего малыша. Оказалось,

ничего пугающего в этой ситуации нет, а для поддержки вовсе не обязательно посещать никакие курсы – нужные слова приходят сами. Мы оба были одинаково счастливы рождению нашей дочки. Правда, перерезать пуповину я побоялся. При рождении нашего следующего ребенка я присутствовать не буду, – такое решение приняла супруга: теперь она уверена в себе и считает, что я ей только помешаю. А мои чувства к ней остались прежними, она для меня такая же любимая и желанная. Но и ближе мы друг другу не стали. Куда уж ближе!».

Из наблюдений врача скорой помощи: «Мне не раз случалось видеть роды, при которых присутствовал муж. Это были так называемые срочные роды. Ребенок рождался при отце не потому, что так было запланировано, а потому, что роженицу просто не успевали доставить в родильное отделение или роды были столь скоротечными, что муж еще не успевал уйти, а малыш уже появлялся на свет. В таких случаях присутствие супруга не мешало, наоборот, оно очень помогало будущей маме. И мужчина не успевал испугаться, так как все происходило слишком быстро. В результате оба супруга были счастливы, и пережитое, по всей видимости, сблизило их».

Зачастую ставится знак равенства между родами в присутствии мужа и домашними родами. Это неверно, потому что муж может присутствовать при родах и в нормальных больничных условиях. Однако роды дома – до некоторой степени модное поветрие, и потому заслуживают обсуждения. В некоторых школах по подготовке к родам на женщин просто обрушивается водопад агитации за них.

А между тем к этой идее нужно подходить, вооружившись солидным здравым смыслом. Достаточно ли крепкое здоровье у будущей мамы? Спокойно ли и нормально ли протекает беременность? Имеются ли необходимые условия в доме будущей роженицы? Как относятся к данной идее врач, наблюдающий женщину? Есть ли надежный акушер, готовый прийти на помощь при домашних родах? Нужно спокойно взвесить как минимум ответы на все эти вопросы и не полагаться только на мнение горячих сторонников модной идеи.

Врачи предупреждают: домашние роды таят в себе большую опасность. Если недостаточно жестко соблюдены требования гигиены, если во время родов что-то пошло не так, возникли серьезные осложнения, мать или малыша зачастую не в состоянии спасти не только присутствующий при таких родах муж, но и даже акушерка. То, с чем в больничных условиях достаточно легко справиться, дома грозит перерасти в нерешаемую проблему, считают доктора. И с их мнением было бы глупо не считаться.

В заключение несколько рекомендаций тем мужьям, которые решили отправиться на роды вместе с женой:

– Исполняйте любые прихоти супруги: сейчас она – королева бала.

– Избавьте врачей от своих советов, беспрекословно подчиняйтесь их требованиям и рекомендациям.

– Вам совершенно не обязательно быть в курсе всего происходящего, важно ваше присутствие рядом с женой, а не изучение течения родов. Поэтому не отвлекайте никого от работы своими вопросами.

– Если почувствуете, что не выдерживаете происходящего, лучше выйдите, чтобы не упасть в обморок: врачам и так есть чем заняться.

– Не обижайтесь, если в какой-то момент жена начнет вести себя, с вашей точки зрения, неадекватно: кричать на вас, ругаться и так далее. В этой ситуации не стоит взывать к ее благоразумию.

Ну, а роженица должна быть готова к тому, что отец незамедлительно покинет родильный зал, если вдруг возникнет необходимость в операции.

И напомним еще раз, поскольку это очень важно: роды вдвоем не означают роды дома. Сегодня абсолютное большинство родильных домов и клиник готовы предоставить мужу возможность присутствовать при родах.

Если коротко:

1. Каждой женщине придется самостоятельно принимать решение, рожать ли в присутствии мужа.

2. «Одно из таких посещений пришлось на середину неожиданно начавшихся родов. Я, конечно же, остался, и оказалось, что ничего пугающего в этом нет».

3. Домашние роды всегда таят в себе большую потенциальную опасность: то, с чем в больничных условиях достаточно легко справиться, дома грозит перерасти в нерешаемую проблему, считают доктора.

Новорожденный

Сохранить память

«А когда я впервые сказала «мама»? А когда у меня прорезался первый зубик? А когда...», – изводила я вопросами свою маму, в то время как мой малыш пытался, лежа на животе, оторвать голову от пеленального столика. Мама разводила руками и отвечала: «Понятия не имею! Разве я помню?» Я поражалась: «И как такое можно забыть?» Сейчас, когда моему сыну уже 19 лет, могу сказать точно: забыть можно, причем очень быстро!

Первая улыбка, первые слова, вы – впервые после родов в узких джинсах, трогательное письмо с признанием в любви, оставленное вашим мужем на столе. Эти моменты, кажется, не забудутся никогда и... стираются из памяти невероятно быстро. Да, дел очень много, свободной минутки не было уже месяц, но найдите время, чтобы создать свою историю, сохранить для себя и повзрослевших деток веселые добрые, трогательные моменты.

Полезно записывать все изменения, происходящие с малышом. Поверьте, чувства, которые вы будете испытывать, разглядывая отпечаток ладошки вашего ребенка или читая его первую «разумную» фразу, в тот момент, когда он отправится сдавать вступительный экзамен в институт, ни с чем не сравнимы. Кроме того, подобные записи могут порой оказать помощь вашему педиатру или стоматологу. Сейчас в продаже есть много фотоальбомов и дневников «Мой малыш». Но вы вполне можете сделать альбом и самостоятельно. Выберите любую красивую тетрадь – и вперед!

Создайте эдакую «шкатулку воспоминаний». В неё можно «складывать» самые разные вещи. Фотографии: закачав фото в компьютер, сразу создайте виртуальный альбом, распределив их по темам. Дневниковые заметки: запишите в блокнот пару фраз о том, как прошел день. Памятные вещи: они могут быть любыми – первые слова, список подарков, врученных ребенку на год или двухлетие. Коллекция: она может состоять из разрозненных предметов, возможно, самых пустяковых и обыденных, но имеющих лично для вас особое значение.

Такие «шкатулки воспоминаний» крайне благоприятно действуют на детей. Уже в три года полезно показать ребенку билеты в цирк или засушенный листочек, принесенный с вашей с ним прогулки. Сопроводив их интересным рассказом о том дне. В 6—7 лет ребенок с восторгом рассматривает альбом «Привет, я родился!», если там есть фото и отпечатки его младенческих ручек и ножек. В переходном возрасте интерес к подобным вещам остывает. Не волнуйтесь – не на длительное время. Взрослому человеку крайне интересно и посмотреть на себя в детстве, и вспомнить забавные случаи. А какой восторг испытают ваши внуки, глядя на маму или папу в том же возрасте, что они сейчас сами!

Если коротко:

1. Собирая воспоминания, не переборщите. Поверьте, 40 первых тетрадей ребенка или 200 рисунков (все детсадовское творчество за три года) будут не очень интересны ни вам, ни повзрослевшему ребенку.

2. Найдите время, чтобы создать свою историю, сохранить для себя и повзрослевших деток веселые добрые, трогательные моменты жизни.

3. «Шкатулки воспоминаний» благоприятно действуют на детей.

Послеродовая депрессия

«Искунала дочку. Натираю ее маслом, хорошо так натираю, и делаю массаж. Одеваю. Несу масло назад на полку и вижу, что это... шампунь. И снова: купание, натирание...»

Беременность – это изменения состояния организма, влекущие за собой стрессовые симптомы.

Причинами появления стрессового синдрома, следующего за благополучным завершением беременности, является и то, что большинство женщин не имеют никаких реальных планов, связанных с материнством. Представление о жизни после родов у беременных нередко имеет не большее сходство с реальностью, чем у мультфильмов с жизнью. Завышенные требования и сопутствующее им разочарование вносят свой вклад в стрессовый синдром.

О послеродовой депрессии написано и сказано очень много. Что надо понимать и знать молодой маме, чтобы без особого вреда для себя пережить ее? Самое главное понять, что такое состояние возможно (не обязательно) даже у самой счастливой мамочки. И это никак не связано с реальными сложностями и/или переживаниями. Многие женщины после родов жалуются на подавленное состояние. Если противопоказаний нет – попейте валериану, чтобы не омрачать себе первые прекрасные дни материнства. Постоянно повторяйте себе, что это просто временное состояние. Поскольку послеродовая депрессия начинается не раньше, чем через 3 дня после родов, очевидно, что здесь играют определенную роль химические и гормональные изменения. Но и психологические стрессы также вносят свой вклад.

Не заикливайтесь только на младенце. Думайте, пусть о самых маленьких, но удовольствиях для себя, любимой. Это может быть что-то совсем простое, но обязательное для выполнения и приносящее радость. Например, чашка любимого чая каждое утро или разговор по телефону с приятельницей вечером.

– Слушайте любимые песни, пойте, танцуйте с малышом на руках. Музыка быстро поднимает настроение и придает сил.

– Улыбайтесь. Если вы просто улыбнетесь, даже когда вам не очень весело, организм получит «сигнал» о том, что вам хорошо, и ваше настроение сразу улучшится. А уж искренний смех – самое эффективное средство для снятия напряжения.

– Используйте любую возможность поспать. Отсутствие сна самый мощный фактор стресса!

– Посвятите 20 минут в день отдыху (сверх времени, выделяемого на сон): почитайте, посмотрите фильм, достаньте старые письма или фотоальбомы, откройте веселую книжку. Также вы можете использовать это время для того, чтобы просто остаться наедине с собой. Попросите родных на это время присмотреть за малышом и найдите место, где вы сможете побыть в одиночестве. Главное – получайте удовольствие от покоя, не омрачайте его размышлениями о том, что придется делать, когда передышка закончится.

– Не забывайте своих друзей. Позовите в гости лучшую подругу и наслаждайтесь общением. О том, как это организовать, читайте в главе «Спокойная мама».

– Пищевые продукты тоже влияют на наше эмоциональное состояние. К тому же вкусная еда – один из способов снятия стресса. Не забывайте поесть, не перекусывайте на ходу. Это, заметим попутно, полезный принцип, если вы стремитесь сбросить лишний вес. Вам нужно взбодриться? Выбирайте обезжиренную углеводную пищу (вот и повод поесть нежирных сладостей). Требуется энергия – отдайте предпочтение зерновому хлебу, кашам, макаронам, фруктам. Таким же «подзаряжающим» свойством обладает и обезжиренный творог, куриная грудка или филе постной рыбы. А вот жирные блюда, наоборот, лишают вас сил, так как для их переваривания организму требуется много дополнительной энергии.

– Не переживайте из-за фигуры. Когда вы закончите кормить – начнете приводить ее в норму. В этом вам поможет, в том числе, диета, которая описана в главе «И другие диеты».

– Если вы столкнулись с проблемой послеродовой депрессии, советуем внимательно прочитать главу «Спокойная мама». Вообще-то такая депрессия обычно проходит естественным образом, но в некоторых случаях требуется вмешательство специалиста.

Если коротко:

1. *Постоянно повторяйте себе, что подавленность – временное состояние.*

2. *Используйте любую возможность поспать. Отсутствие сна – самый мощный фактор стресса!*

Экономия

Нехватка денежных средств, к счастью, не самый распространенный повод для отказа от рождения ребенка. Но может оказаться причиной дополнительных переживаний для начинающих мам и пап. Как же я обделю своего кроху? Неужели ему не будет хватать чего-то для полноценного роста и развития? Хорошая новость: экономить на новорожденном... можно!!!

Итак, начнем с мебели. Люлька вам не понадобится: малыш растёт не по дням, а по часам, и в три месяца он уже в нее не поместится. К тому же он, возможно, предпочтет, чтобы его укачивали в коляске или на руках. Но вам нужна хорошая во всех отношениях кроватка. Это значит, что расстояние между прутьями должно составлять от 2,5 до 6 см, от пола нужно отказаться – под ним тяжело дышать, на прутьях не должно быть зазубрин, а зазор между стенками и матрасом опасен тем, что там может застрять ножка, ручка или даже головка малыша. Выбирайте кроватку только из экологически чистых материалов, а новый матрас – со снимающимся для стирки чехлом.

Манеж пригодится, только если вы будете в течение дня одна с малышом, без чьей бы то ни было помощи. Если же ваши родители живут вместе с вами, они с удовольствием проследят за ползающим внуком, пока вы готовите обед. Кстати, если хотите, чтобы ребенок быстрее пошел, не покупайте ему ходунки.

Теперь об автомобильном кресле, прогулочной коляске и стульчике на то время, пока малыш еще не сидит. Все это – вещи, безусловно, нужные, и все их заменит коляска «3 в 1» со съемной корзиной. У нее к тому же складывающаяся рама, которую можно без труда спрятать в багажник. Так что вещь это дорогая, но удобная.

А сейчас отправимся на кухню. Вам не нужны подогреватель и стерилизатор для бутылочек – они только отнимут у вас время, тогда как обычная кастрюлька с теплой водой в первом случае и с кипятком во втором и подогреет, и стерилизует гораздо быстрее.

Но вам нужны очень хорошие соски, бутылочки и ложки. Вот на них-то экономить не стоит. Запаситесь несколькими пустышками и сосками – обязательно силиконовыми, анатомической формы, известных фирм. Чуть позже вам понадобятся ложки – также силиконовые или из мягкой пластмассы. А вот вилка совсем маленькому не нужна вовсе.

Бутылочки с репродукциями Репина или кадрами из диснеевских мультфильмов новорожденному ни к чему, а вам будет удобнее с такими, у которых резьба одинаковая. Тогда и соску, которая подойдет к одной из них, можно будет надеть и на любую другую.

Не пожалейте денег и на «гамак» для купания. Он очень удобен: легко крепится на бортики ванны, и ребенок 2—11 месяцев спокойно лежит в ней сам, экономя вам силы и, главное, нервы во время купания.

Теперь о российских товарах, которые не всегда дешевле, но иногда хуже импортных (к сожалению, это действительно так). Поэтому ими мы воспользуемся в основном в двух слу-

чаях. Во-первых, только в отечественной ванночке можно купать малыша не до двух, а до двенадцати месяцев, и к тому же она существенно дешевле импортных. В Москве ее легче всего найти в «Детском мире». И, во-вторых, – детская одежда. Мой вам совет: не покупайте дорогущих синтетических импортных одежек. Наши не только дешевле, но и гораздо гигиеничнее. Кстати, довольно часто попадаются очень симпатичные вещи.

А теперь поговорим о мелочах, на которых подчас можно сэкономить больше, чем на крупном. Об игрушках-погремушках. Экономить мы будем не на качестве (помните: не сертифицированные игрушки могут быть просто опасны для жизни малыша), а на количестве. Если у вас много родственников и друзей, вам вообще незачем покупать погремушки: без одной-двух никто к вам в гости не придет.

Кстати, не кладите много игрушек в кроватку или в манеж. Конечно, семимесячному крохе будет скучно всего с двумя игрушками, но три-четыре – в самый раз. А поскольку к этому времени у вас их наверняка будет гораздо больше, вы сможете достаточно часто менять их, обеспечивая столь нужные детям новые впечатления. И не забывайте, что среди безопасной домашней утвари всегда найдется много интересного для малыша: банки из-под детского чая, картонные коробочки, музыкальные открытки (только в вашем присутствии!).

Перейдем к средствам гигиены. Нет смысла покупать специальное косметическое масло: гораздо лучше купить обычное нерафинированное растительное и простерилизовать его. Присыпку вполне заменит картофельный крахмал, а если на коже появилось раздражение, лучше смазать ее недорогим российским кремом, например, «Тик-так». А вот под подгузники обязательно нужно купить специальный крем – с десятипроцентным, как минимум, содержанием цинка.

И ни в коем случае не экономьте на подгузниках (если вы отдали предпочтение им, а не пеленкам), меняйте их как можно чаще.

Советую не пожалеть денег на устройство для чистки носа новорожденного – они бывают и в аптеках, и в магазинах детских товаров. Дело в том, что ребенок до 6 месяцев не умеет дышать ртом, а потому просто заложенный нос – что у таких маленьких не редкость – может представлять угрозу не только здоровью, но даже самой жизни малыша.

О белье. Есть смысл купить себе новый пододеяльник, а старый пустить на пеленки, предварительно постирав его в детском порошке. Это лучше, чем покупать пеленки и простынки: младенец не оценит кружевной оборки, но ему будет гораздо комфортнее на мягкой, не крахмаленной тряпочке. Так что к обоюдному удовольствию вы можете обойтись всего одним-двумя комплектами «выходного» белья.

Про распашонки-ползунки мы уже выяснили, а что насчет верхней одежды? Если ваш малыш родился осенью или зимой, то не жалеете денег ни на конверт, ни на комбинезон. А вот теплые (особенно ватные) одеяла ни к чему. Наверняка у вас дома найдется пара небольших пледов и пуховый платок – они значительно удобнее одеял и для малыша, и для мамы: более легкие, в них легче и завернуть ребенка для прогулки, и укутать его в кроватке.

Итак, как видите, в нашей экономии нет никакого криминала. К тому же вместо покупки лишних вещей лучше оплатить хорошего врача, купить качественное детское питание или по-другому, с пользой для сына или дочери истратить сэкономленные деньги. И даже если вы потратите их на поход в ресторан с мужем, – это тоже хорошо! Ведь нет ничего более полезного для ребенка, чем спокойные, отдохнувшие родители.

Если коротко:

- 1. На мелочах подчас можно сэкономить больше, чем на крупных покупках.*
- 2. Не кладите много игрушек в кроватку или в манеж, лучше достаточно часто меняйте их: детям нужны новые впечатления.*
- 3. Можно к обоюдному удовольствию обойтись всего одним-двумя комплектами «выходного» белья.*

Муж брошен?

Период сразу после рождения ребенка может очень сильно повлиять на супружеский союз. Сейчас женщина полностью сосредоточена на ребенке, и есть риск, что муж почувствует себя «третьим лишним». Как сохранить гармонию в семье в этот непростой период? Не потерять, не испортить отношения?

Основная рекомендация для мужа – включите понимание и терпимость. Вам необходимо понять, что, несмотря на такой счастливый момент в вашей жизни, женщине сейчас очень и очень непросто. Кроме свалившихся на нее забот, послеродовой депрессии и просто физической усталости, у нее сейчас еще и переломный момент. Она превращается из просто женщины – в мать. Чтобы это понять, это надо пережить. Даже не имевшие детей женщины не в состоянии себе это представить, что уж говорить о мужчинах... Поэтому любящий супруг просто должен принять эту информацию к сведению и постоянно напоминать себе: моей жене сейчас очень трудно, я должен как можно терпеливее относиться к ее возможным срывам и все время помнить, что она нуждается в моей помощи и поддержке – и физической, и моральной. Только вдвоем, общими усилиями, мы сможем преодолеть этот непростой период нашей совместной жизни, – вот какой идеей должен проникнуться любящий свою семью мужчина.

Советы супруге. Обратите внимание на главную опасность послеродового периода: муж может действительно, объективно оказаться брошенным вами, причем одновременно вы, возможно, слишком много от него требуете. Да-да, в жизни подчас эти варианты оказываются не взаимно исключаящими, а мирно (и опасно для семейного счастья!) соседствующими. Осознайте эту опасность и постарайтесь проявить максимум чуткости и терпимости, не поступаая главным для вас в этот момент: заботой о малыше. Есть много вещей, которые сделать не сложно, а эффект от них большой.

Молодой папа продолжает работать и при этом пытается помочь вам с ребенком. Избавьте его на время от столярно-слесарных работ. Прибить полку, починить электроприбор и так далее могут специально нанятые люди. Если только ремонтные работы не являются хобби вашего мужа. Тогда, конечно, его нельзя лишать этого удовольствия, перепоручая все третьим лицам.

Отказываетесь от совместных ужинов? Не стоит. Выделите один вечер из двадцати и посидите, как в прежние времена, пусть не за ресторанным, но за кухонным столиком вместе, болтая ни о чем, предаваясь воспоминаниям, предлагая друг другу пробовать блюдо из своей тарелки.

Отправляете ребенка гулять вдвоем с мужем, а сами остаетесь дома? Хотя бы время от времени выходите на прогулку вместе с ними. Малыш поспит в коляске, а у вас будет возможность побеседовать.

Заставляете мужа выслушивать ваши жалобы на жизнь? При этом мало интересуетесь его жизнью? Но ведь у него жизнь не остановилась с рождением ребенка. Интересуйтесь, как и раньше, его работой.

На его предложение сходить в ресторан или на подаренные цветы реагируете словами о пустой трате денег? А как же романтика? Возможно, в данный момент она вам ни к чему. Но время пройдет, и вам ее снова захочется. Вот только мужа к тому времени вы уже успеете начисто отучить от подобных жестов.

Не забывайте поощрять мужа, если он выполнил вашу просьбу и уж тем более сделал что-то просто так, по собственной инициативе. Не бойтесь просить его заняться ребенком. Он не навредит малышу. Мамы, не подпускающие супруга на пушечный выстрел к кроватке новорожденного, рискуют услышать отказ в ответ на просьбу сводить четырехлетнего ребенка

в цирк: «Что ты! Я один не смогу!». И это не значит, что папа инфантилен или ленив, нет, это жена приучила его к мысли о неспособности справиться с сыном или дочерью.

Важно постоянно стимулировать отца взаимодействовать с малышом, например, устраивать совместные купания (один из возможных семейных ритуалов, причем очень удачный), успокаивать его, когда тот плачет. Злоупотреблять помощью работающего и зарабатывающего мужа, безусловно, не стоит. Понятно, что, если мужчина много и напряженно работает, надо дать ему возможность выспаться. И все равно обязательно привлекайте мужа к уходу за ребенком с самого первого дня после вашего возвращения из роддома. Ведь очень многим знакома картина: ребенок захлебывается плачем, мама по какой-то объективной причине не может подойти, а папа спокойно устался в телевизор.

Чтобы приучить мужа возиться с малышом, понадобится определенное терпение, вера в его способности и, главное, такт. Многие женщины теряют в муже потенциального помощника именно из-за того, что опасаются доверять мужу уход за ребенком. Или критикуют каждое его действие. После чего искренне удивляются: «А почему это он никогда не подойдет к детской кроватке? Как это он не в состоянии отправиться с полуторагодовалым малышом на прогулку?».

В общем, нужно разумно организовать участие мужа в уходе за малышом – исходя, в первую очередь, из степени загруженности мужа.

И, наконец, у мужа может появиться тягостное ощущение заброшенности, если после родов вы всячески избегаете заниматься с ним сексом. Заметили, как вы машинально отстраняете мужа, когда он пытается обнять вас? Все понятно, у вас, как и у многих женщин, после родов ослабело сексуальное желание. Но у мужа-то – нет! Кормящая мама очень сексуальна, если, конечно, не ходит постоянно в старом замызганном халате с пятнами молока.

И все-таки, что делать, если, родив ребенка, вы перестали испытывать былое возбуждение и оргазм? Не беспокойтесь и не переживайте – это нормальное явление: нередко в этот период сексуальность женщины временно затухает. Пугаться не стоит, скоро все придет в норму. А пока – занимайтесь сексом для удовольствия мужа: у него в организме не произошло никаких гормональных сдвигов, и ему секс нужен. Кстати, если выполнять эту нехитрую рекомендацию, то и к вам желание вернется гораздо быстрее. И вполне вероятно, что с удвоенной силой. Кроме того, занимаясь сексом, всегда можно получить удовлетворение от того, как мужчина реагирует на вас. Тогда эмоциональное удовольствие на время заменит физиологическое, а угроза нормальной семейной жизни будет устранена.

Если коротко:

1. Любящий супруг должен постоянно напоминать себе: моей жене сейчас очень трудно, я должен как можно терпеливее относиться к ее возможным срывам и все время помнить, что она нуждается в моей помощи и поддержке – и физической, и моральной.

2. Постарайтесь проявить максимум чуткости и терпимости, не поступаясь главным для вас: заботой о малыше.

3. Обязательно привлекайте мужа к уходу за ребенком с самого первого дня после вашего возвращения из роддома.

Ревность к новорожденному

Новоиспеченный отец ревнует к собственному чаду. Казалось бы, странно, однако такая ситуация, хоть и не самая распространенная, но и не очень редкая. Что делать в данном случае?

Отнеситесь с пониманием к мужу, если он считает, что все свое внимание вы отдаете ребенку, а он сам им обделен. Для начала постарайтесь понять, в чем настоящая причина такой неожиданной реакции.

Первая, не самая приятная из возможных причин заключается в том, что ваш муж – изрядный эгоист. Тогда столкновение с подобными проявлениями его характера в разных жизненных обстоятельствах неминуемо. Однако все не так страшно: ведь его склонность к эгоизму наверняка была хорошо вам знакома и до рождения ребенка, но при этом вы до сих пор вместе.

Вторая вероятная причина: вы действительно переключили все свое внимание на ребенка, позабыв о себе и о муже. Ведь муж уже свой, известный и проверенный. А ребенок – это новое, непонятное, возможно, тяжело давшееся, очень родное и тому же беззащитное существо. Почему же в такой ситуации не сконцентрироваться целиком и полностью на нем? Отвечу на этот вопрос историей моего клиента, который пришел ко мне как раз с проблемой, вынесенной в заголовок данной главы.

«Я не верил, что можно ревновать любимую женщину к любимому ребенку. Пока... не стал отцом. Представьте себе, я жил с женщиной, с которой мне было хорошо. Возвращаясь домой – тебя ждет вкусный и разнообразный ужин, потом жена делает тебе массаж, ненавязчиво спрашивает о работе. И вдруг, после рождения ребенка, все меняется. Вместо ужина из трех блюд – сосиски (которые я должен сварить сам!), вместо массажа „ах, Боже мой, у нашего ребенка колики. Отойди от плиты со своими сосисками, я должна подогреть воду для грелки“. Вместо расспросов о работе: „прекрати есть и иди прогуляйся с коляской вокруг дома – он так лучше засыпает“. Страстность в ней умерла вообще. И, кроме сосисок, мне видимо придется перейти на проституток!..».

Если внимательно прислушаться к рассказу нашего страдальца, то можно понять, в чем стоит слегка измениться, как смягчить внутрисемейное напряжение и почему сложившееся положение отнюдь не безнадежно. Для начала жене нужно постараться максимально убедительно продемонстрировать мужу, что он не менее любим и значит для нее, чем до появления малыша. Кроме того, весьма полезно постоянно акцентировать внимание мужа и друзей на том, насколько ребенок похож на папу. Вне зависимости от того, так ли это в действительности.

А что касается последнего крика души из монолога брошенного мужа, необходимо знать: развитию ревности к новорожденному очень сильно способствует дефицит секса, часто характерный для данного периода. Впрочем, этот вопрос мы уже обсудили в предыдущей главе.

И, наконец, последняя из распространенных причин ревности к новорожденному, с которой легче всего справиться. Мужчины, как известно, менее гибки, чем женщины. А в данном случае происходит резкий слом всего и сразу: привычного уклада жизни, распорядка дня, а главное – эмоциональных приоритетов в семье. Действительно, гости, клубы, кино, поездки на шашлыки и на лыжах и прочие радости в первое время после рождения наследника отменяются. Ночью всласть не выспишься, завтрак перед работой приходится готовить самому, в котором часу будет обед или ужин, диктует расписание кормления или время пеленания. Наконец, раньше мужчина стабильно получал причитающуюся ему порцию любви, ласки, внимания, интереса и восхищения, а теперь все это захватил соперник! Неважно, что ему несколько дней, недель или месяцев от роду. Неважно, что это твой собственный отпрыск. Главное, первый в семье отныне он, а не ты. А ведь чувство соперничества выражено у мужчин очень сильно, и от такой «смены иерархии в стаде» способен страдать даже не самый большой эгоист.

Почему же с этой причиной проще всего справиться? Да потому что в данном случае вполне достаточно сделать над собой самое что ни на есть маленькое усилие и не забывать:

- время от времени приласкать мужа,
- дать ему выговориться по возвращении с работы, а не грузить его рассказом со всеми подробностями, как убежало молоко или сколько раз вы переодевали младенца,
- проявить интерес к тому, что происходит у него на службе или хотя бы сделать вид, что вам это интересно,
- найти время, чтобы выпить с ним чаю или кофе и поболтать на отвлеченные темы, как вы это делали раньше.

Пересилить себя и ввести такое поведение в систему – не так уж сложно. Во всяком случае, несоизмеримо с тем огромным выигрышем, который можно получить.

Если коротко:

От «смены иерархии в стаде» способен страдать даже не самый большой эгоист.

Спокойная мама

«Сидим с сестрой – смотрим телевизор. Я чуть-чуть задремала. В телевизоре заплакал ребенок – я тут же вскочила, побежала в комнату к ребенку, при этом готова грудь для кормления. Моя сестра смеялась надо мной еще долго».

Должна ли мать становиться заложницей своего двух-, шести- или одиннадцатимесячного ребенка? Ни в коем случае. Другое дело, как технически организовать «минутки свободы»: ведь не у всех есть постоянно готовые к бою бабушки или возможность иметь при новорожденном няню с медицинским образованием. Ведь няня для малыша такого возраста обязательно должна хотя бы частично разбираться в медицинских вопросах, иметь опыт работы, справку о состоянии здоровья и надежные рекомендации, и найти ее нелегко, а стоит она недешево.

Как же устраивать себе время от времени «римские каникулы»? Возможности всегда найдутся, если постараться. Даже если ваша мама перегружена на работе, пару раз в месяц она с удовольствием посидит с внучкой.

Неважно, какие взаимоотношения у вас со свекровью, своему внуку она не навредит. Равно как и оба его дедушки.

Если вы найдете по соседству маму с ровесником вашего ребенка, вполне можно договориться о взаимопомощи. Но помните, вы должны быть полностью уверены в этой женщине, все-таки ваш ребенок ей чужой.

Можно также обратиться за помощью к подруге. Только это должна быть очень близкая подруга, проверенный и надежный человек.

Не забывайте и о муже как временной замене у колыбели. Вместо ежевечернего втягивания его в процесс купания, лучше попросите его отпустить вас однажды в субботу в ближайшую галантерею для покупки новой помады или подарка ему же. А может, вам будет приятнее, если вместо этого он время от времени будет гулять в парке вместе с вами и малышом.

В первые месяцы после рождения ребенка маме необходимо не столько побыть вдали от него, сколько именно отдохнуть и не потерять лишние силы! Используйте для этого любую возможность. Если к вам приехала ближайшая подруга, вместо посиделок за чашечкой кофе попросите ее погладить, пока вы кормите малыша, или почистить картошку, пока вы моете посуду. Если вы знаете, что она терпеть не может домашние дела, пусть поддержит вас общением, но при этом сами не отказывайтесь от работы по дому из-за ее посещения – иначе выбьетесь из графика.

Если у вас дом во дворе и квартира с балконом, то вам очень повезло: одну из прогулок заменит сон малыша на балконе. Только находите все время начеку: не допускайте, чтобы малыш кричал на морозе, опасайтесь ворон и не пропустите момент, когда малыш начнет делать первые робкие попытки подниматься. В этом случае прогулки на балконе следует немедленно прекратить. Кстати, я не зря советовала заменить лишь одну из прогулок балконом. Дело в том, что, гуляя с младенцем, женщина получает столь необходимую ей в этот период дозу свежего воздуха, кислорода. Поэтому старайтесь почаще выходить на улицу с коляской –

вопреки усталости, лени или нехватке времени: домашние дела подождут и, немного отдохнув во время прогулки, вы быстрее с ними справитесь.

Кроме небольших передышек и прогулок на свежем воздухе, для спокойствия и хорошего самочувствия молодой мамы очень важен сон. Понятно, что с новорожденным его, как правило, не хватает. Поэтому есть смысл научиться дремать несколько раз в течение дня – хоть на 15 минут, если вдруг они оказались свободными, пусть в кресле, а не на кровати. Не забывайте отнимать у быта время, чтобы потратить его на сон. Лучше пренебречь не самой насущной работой по дому, но дать себе возможность восстановить силы.

Как еще стоит позаботиться о себе молодой маме? Я бы хотела остановиться на трех моментах, помимо сна, «времени для себя» и прогулок на свежем воздухе.

Во-первых, берегите позвоночник. Измученный беременностью, он вынужден теперь испытывать сильнейшие нагрузки, включая самое страшное для него – работу в наклоне.

Во-вторых, не обделяйте себя витаминами – как в таблетках, так и натуральными: они оказывают благотворное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние матери.

И, наконец, научитесь тратить деньги на себя, а не только на семью. Если, последовав моему совету, вы купите себе тушь для ресниц хорошей марки вместо новой гладильной доски, это уже будет вашей маленькой победой. И вообще время от времени делайте покупки для себя. Пусть это будет дешевая и не очень нужная заколка для волос – не важно. Психологи давно доказали, что походы по магазинам, сопровождаемые небольшими тратами, благотворно влияют на нашу нервную систему. У вас сейчас, пусть и радостный, но трудный во всех смыслах период. Поэтому используйте все возможности, чтобы побаловать себя. Вы это заслужили!

Если коротко:

- 1. Не забывайте о муже как временной замене у колыбели.*
- 2. Лучше пренебрегать не самой насущной работой по дому, но дать себе возможность восстановить силы.*

от 1 года до 3 лет

Спать пора?

«Покормила я как-то ребенка в 9 вечера и пошла спать. Проснулась утром радостная в 10 утра, наконец-то ребенок опять начал всю ночь спать! Мужу говорю: ну наконец-то все нормализовалась, спал всю ночь. А он смотрит на меня очень странно. Оказывается я несколько раз за ночь вставала, давала сыну компот, воду, соску».

О, эти сладкие минуты, когда малыш уснул, и можно выпить чашку чая и просто посидеть в тишине, обнявшись с мужем. Но для этого ребенка надо уложить. А это не всегда дается малой кровью. Подчас край с годовалым малышом превращается в пытку. А если еще учесть не смолкающие вокруг разговоры о вреде соски и бутылочки в кровати... *огда приходит время ложиться,*

В последнее время очень популярен совет оставлять ребенка одного в затемненной комнате – и пусть засыпает. Мама искренне старается следовать ему, а кончается все укачиванием на руках. В этом, как и в любом другом деле, максимализм вреден. Поэтому – по пунктам:

– Песенка на ночь? Ради Бога, хоть до восьми лет.

– Соска? Только на засыпание. Не боритесь с этой привычкой до двух лет, если ребенок пользуется соской только во время сна. Что скажете вы (если вы все еще курите), когда у вас попытаются отнять сигареты?

– Бутылочка с молоком? После года не нужна. Отучить от нее ребенка легко, заменив молоко сперва несладким компотом, а затем водой.

– Постарайтесь полностью исключить укачивание на руках и укладывание младенца «на засыпание» в вашу постель.

Полезный психологический прием: если ребенок отказывается спать, не настаивайте и не укачивайте его. Лучше самой лечь на пол или на кровать со словами: «А вот я – хочу спать» и закрыть глаза. Через некоторое время ребенок либо заберется в свою кровать, либо ляжет рядом с вами. Как только он уснет, перенесите малыша в его постель.

Дневной сон (вернее его старт) становится пыткой для родителей ещё чаще, чем вечернее засыпание. Поэтому вам наверняка пригодятся эти советы. Используйте их, и у вас с малышом процесс укладывания днем пройдет абсолютно безболезненно.

– Дневному сну может предшествовать свой особый ритуал: вы вместе читаете книгу, играете в спокойную игру, выпиваете стакан кефира.

– Если у вас есть возможность ложиться спать вместе с малышом – замечательно, просто ложитесь и засыпайте.

– Не вступайте с ребенком в длительные беседы, уж тем более не уговаривайте его уснуть. Предложите ему просто полежать некоторое время. Если малыш встал с постели задолго до того, как время дневного отдыха истекло, берите его за руку и ведите обратно к кровати.

– Задайте ребенку вопрос: когда ты хочешь лечь отдыхать («отдыхать» – более удачная формулировка, чем «спать»: спят только ночью), в полвторого или в два? Подыскивая ответ, ребенок решит, что ему дают выбор, что никто не заставляет его что-либо делать против воли. А заодно забудет о необходимости сопротивляться неизбежному дневному укладыванию в постель.

– Если есть возможность, укладывайте ребенка спать на дневной сон в другой комнате, не там, где он спит ночью. Или хотя бы не расстилайте постель, давайте на дневной сон дру-

гую игрушку, другое одеяло. Дневной и ночной сон должны быть двумя разными процессами в восприятии ребенка. Тогда он легче перенесет дневное укладывание.

– Не пропустите момент, когда вашему ребенку дневной сон уже просто не нужен. Это время у всех детей разное. Кто-то спит днем до третьего класса, а кто-то уже в 3—4 года спокойно обходится без дневного отдыха.

Если коротко:

1. Не боритесь с соской до двух лет, если ребенок пользуется ею только во время сна.

2. Полезный психологический прием: «А вот я – хочу спать». Вы ложитесь на пол или на кровать и закрываете глаза.

Горшок

Споры о том, не вредны ли одноразовые подгузники, не стихают и по сей день. Применять их в нашей стране начали сравнительно недавно, а вот западные исследования четко показывают, что использование одноразовых подгузников приносит гораздо больше пользы, чем вреда. И не думайте что это происки их производителей. Подгузники спасают от многих проблем с младенческой кожей. Они дают новорожденному возможность дольше спокойно спать. Наконец, они экономят мамины силы и время, что в результате приносит пользу и самому младенцу.

То есть одноразовые подгузники – вещь полезная, но при условии, что, используя их, вы следуете нескольким правилам.

Держите малыша по 3—4 часа в день без подгузника – пусть кожа подышит, а терморегуляция восстановится.

Не используйте подгузники днем, если хотите приучить ребенка к горшку.

Кстати, о том, когда начинать это делать. Можно приступить к этому в год и 2—3 месяца. Но если вы видите, что ваши усилия бесплодны, уберите горшок с глаз долой ещё на год. В норме ребенок может учиться пользоваться горшком до трех лет. Чтобы этот процесс проходил легко и безболезненно, воспользуйтесь нижеследующими рекомендациями.

Не бойтесь слов «писать» и «какать». Начинайте использовать их при смене подгузников уже с месячного возраста. Включайте в свою речь слова, которые вы будете употреблять и в дальнейшем, например «мокрый», «сухой», «вытирать», «мыть».

Берите иногда малыша с собой, когда идете в туалет. Говорите, что вы там делаете. Скажите, что когда он подрастет, то тоже будет делать «свои дела» не в подгузник, а в унитаз. Кстати, как один из вариантов, можно попробовать приучать младенца не к горшку, а сразу к унитазу с детским сидением. Этот вариант особенно подходит для мальчиков.

Купите удобный горшок-стульчик или детское сидение на унитаз. Они должны быть именно удобными, а не просто красивыми! Поставьте горшок в ванную и объясните, зачем он нужен. Вашему малышу необходимо расслабиться, чтобы все получилось. Поэтому не торопите его, не смотрите на него с напряжением. Лучше поговорите о чем-то отвлеченном. И если результат достигнут, обязательно похвалите ребенка!

Будьте готовы к «детским неожиданностям», не нервничайте, а просто спокойно их вытирайте. И уж, конечно, не ругайте малыша.

Пока он окончательно не привыкнет пользоваться горшком или унитазом, продолжайте надевать подгузники на дневной и ночной сон.

Покрывайте детское автомобильное кресло клеенкой или одевайте ребенка в непромокаемые трусики перед дорогой. Когда вы вдали от дома, регулярно заходите с малышом в туалет.

Кроме того:

- Не ругайте малыша, если он сидит на горшке без результата. Пусть потренируется.
- Создайте ритуал высаживания на горшок: утром сразу после пробуждения, после еды, перед поездкой на машине, перед сном.
- Придумывайте истории, персонажи которых ходят на горшок. О таких историях читайте в главе «сказкотерапия».
- Если вы видите, что малыш хочет в туалет, не спрашивайте его об этом, а просто скажите: «Давай пойдем на горшок».
- И мальчиков, и девочек сначала нужно приучать писать сидя. Затем, когда привычка закрепится, сынишку можно научить делать это стоя.

Если коротко:

1. *Наберитесь терпения! До того момента, как ваш ребенок начнет самостоятельно ходить на горшок, может пройти от 3 до 12 месяцев.*
2. *Одноразовые подгузники – вещь полезная, но при условии, что, используя их, вы следуете нескольким правилам.*
3. *Мальчика можно попробовать приучать не к горшку, а сразу к унитазу с детским сидением.*

Мама выходит на работу

Мама работает на вредном производстве и получает молоко. Когда она в очередной раз принесла полную сумку пакетов, дочка спросила:

- *Откуда?*
- *С работы, за вредность.*
- *У-у-у!!! Как много ты навредничала!* – *воскликнула дочка.*

На первый взгляд, чрезмерная привязанность ребенка к родителям и, как следствие, отсутствие у мамы возможности даже ненадолго покинуть дом, не создают серьезных проблем и не требуют особого разговора, но вопросы клиентов убедили меня в обратном. Бывает, что связанные с этой ситуацией трудности и неудобства быстро и легко устраняются, а бывает, все затягивается на месяцы, а то и на годы, принося ощутимые неудобства и даже страдания всей семье.

Случается, что жизненные обстоятельства вынуждают мать вскоре после родов выйти на работу. Как это перенесет ребенок? Если вы хотите рано выйти на работу, полностью доверив его воспитание няне, яслям, бабушке, то сделайте это до шестого-седьмого месяца жизни малыша. После этого возраста ему уже придется привыкать к новому человеку и переучиваться жить в другой обстановке. И адаптация часто оказывается трудной. Бывает даже, что только психоневролог может помочь полуторагодовалому малышу, отданному в ясли сразу на полный день. Если вы вынуждены отдать ребенка в ясли после года-полтора, приучайте его к ним постепенно, чтобы привыкание к яслям не вызвало у него сильного стресса. Подробнее об этом читайте в главе «Идти ли в ясли?».

Бывает и так: вы пригласили няню, когда ребенку исполнилось полтора года, но при этом довольно часто оставались дома, а когда все же уходили, проблем с вашим отсутствием не возникало. Потом вы начали ежедневно ходить на работу, и тут-то все началось. Каждый раз, когда вы говорите, что вам пора на работу, у сына (дочери) начинается истерика. А у вас сердце разрывается, глядя на него или на нее. Такая реакция связана не только с тем, что вы стали часто и подолгу отсутствовать, но и с возрастом ребенка.

Иногда ее может спровоцировать болезнь: 8-9-месячный малыш может спокойно оставаться в комнате один, как вдруг, после болезни, все меняется, и он начинает отчаянно рыдать, стоит лишь маме направиться к двери. Конечно, это до некоторой степени каприз, но стоит отнестись к нему внимательно, чтобы в будущем не возникли проблемы, связанные с испытываемым стрессом.

Так как же все-таки справиться с подобной реакцией? Вообще-то, это не очень серьезная проблема, и известны сравнительно несложные пути ее решения. Попробуйте не говорить заранее, что вы уходите на работу. Сообщите об этом в последний момент, когда уже собрались и оделись, и, несмотря на слезы, сразу же уходите. Не забудьте только ласково попрощаться с малышом, сказать, что любите его и скоро придете (в этом возрасте ребенок еще не ориентируется во времени, поэтому такой обман вполне допустим).

Дальнейшее зависит от няни. Она должна сразу же отвлечь ребенка какой-нибудь игрушкой или неожиданным вопросом. А затем увлечь игрой или еще каким-то занятием. Если в течение дня ребенок будет спрашивать, где мама и когда она придет, то хорошо, если няня предложит нарисовать к вашему приходу рисунок, выучить стихотворение или испечь вам печенье. Пускай перед своим уходом няня договорится со своим подопечным, чем они займутся в следующий раз, когда вас не будет дома.

«Несмотря на то, что моей дочери девять недель, она уже избалована, так как она у нас поздний ребенок, первый и у меня, и у мужа. Сейчас, конечно, она спокойно реагирует, если остается со своей тетей, но уже через полгода вряд ли меня куда-нибудь отпустит. Что ж, я готова пожертвовать своей личной жизнью ради столь долгожданного ребенка», – услышала я от клиентки. И позволила себе не согласиться с ней.

Если ребенок вас не отпускает, это не значит, что вы отныне должны быть привязаны к нему вплоть до совершеннолетия. Да, действительно, у восьми из десяти детей на том или ином этапе жизни возникают проблемы при расставании с родителями, особенно у единственных детей в семье. Но и в этом случае женщине вовсе не нужно отказываться от раннего выхода на работу, от похода в гости или в театр. Женщина, которая живет не только жизнью малыша, но и своей собственной, даст ребенку гораздо больше нужного, хорошего и полезного, чем мать, не интересующаяся ничем, кроме проблем семьи.

Бывает, что женщина работает дома, и ей никуда не надо уходить. Но как объяснить, что вас нельзя беспокоить в это время? У моей клиентки было двое детей – двух и десяти лет. Младший, несмотря на уговоры бабушки, которая с ним сидит, все время рвался к маме в комнату, а старший постоянно изводил вопросами. Вот что я ей посоветовала. Скажите обоим, что уходите на работу. Наденьте пальто, выйдите за дверь, а затем, пока бабушка отвлечет малыша, прокрадитесь к себе в комнату и закройтесь. Пусть младший ребенок будет уверен, что вас нет дома. Поэтому не забудьте «вернуться», хлопнув входной дверью, а не возникайте на пороге своей комнаты. А вот старшему нужно сообщить, что это такая игра, но ее главное правило – не беспокоить вас, пока вы на работе, – должно соблюдаться неукоснительно.

Вы думаете, что проблема расставания не коснется вас и вашего ребенка? Ведь в ближайшие годы вы не планируете выход на работу, да и никаких особых дел вне дома у вас нет. А когда необходимость изредка покидать дом появится, малыш уже выйдет из возраста, когда дети боятся остаться без мамы. Увы, вы не правы. Рано или поздно, все равно наступит время, когда придется ненадолго покинуть ребятенка, хотя бы для посещения стоматолога или на защиту диссертации мужа. Не стоит обольщаться по поводу того, что малыш «перерастет» эту проблему: чем дольше вы сидите с ребенком, тем меньше он способен представить себе даже самую возможность вдруг оказаться без вас. И вот, чтобы первый уход матери из дома не стал колоссальным стрессом для малыша, его нужно с самого раннего возраста приучать к тому, что мама иногда может ненадолго уйти, но всегда обязательно возвращается. Кстати,

и самой маме стоит научиться время от времени отправляться куда-нибудь без наследника, то есть пожить иногда собственной жизнью.

Впрочем, бывает и так, что мама вынуждена покинуть маленького ребенка на длительное время в силу служебной необходимости. Например, она работает вдали от дома вахтовым методом: месяц дома, месяц в отъезде. И, естественно, у нее возникает пугающий вопрос: не забудет ли ее малыш за это время, тем более что в подобных случаях отъезды бывают регулярными.

Вот рассказ Ирины, мамы годовалого Кости. «Я уехала на работу, зная, что сын под надежной опекой, с любимыми и любящими людьми, что они не дадут ему плакать или грустить – сразу же развлекут, поиграют... Я звоню домой почти каждый день, разговариваю по телефону, и с маленьким тоже. Несколько моих фотографий на днях отправила. Мама рассказала, что он весь засиял, когда увидел мое лицо на фото, подошел и стал целовать фотографию (он у нас очень любит обниматься и целоваться). Все, вроде, в порядке, волноваться не из-за чего, но так страшно, что он меня забудет. Вернусь я через три недели, а он меня примет за чужую тетю. Тоска жуткая, ни спать не могу, ни отдохнуть после работы, все мысли только о любимом существе, и изменить ничего нельзя».

Нужно сказать, что в сложившейся ситуации Ирина все делает правильно. Во время разлуки надо обязательно почаще звонить и разговаривать по телефону, чтобы ребенок слышал мамин голос, чтобы ниточка между ними не обрывалась. Только не стоит ждать, что малышу будет интересно долго выслушивать маму. Поэтому звонить нужно часто, а разговор делать совсем коротким.

Переживания мамы, так надолго расставшейся с малышом, понятны: она действительно испытывает сильный стресс. И по этой причине несколько преувеличивает опасность. Да, в этом возрасте ребенок может не узнать маму, когда она вернется после месячного отсутствия. Но не узнать именно внешне! Связь между мамой и ребенком неразрывна!

Ничего не поделаешь, если приходится работать в таком режиме. Время идет быстро, ребенок будет расти и привыкнет к такому расписанию. Кстати такой режим ничем не хуже – если не лучше – довольно распространенной ситуации: занятые родители сдают ребенка бабушке и приезжают повидать его только по субботам-воскресеньям.

Если коротко:

1. У восьми из десяти малышей на том или ином этапе жизни возникают проблемы при расставании с родителями, особенно у единственных детей в семье.

2. Маме стоит научиться время от времени отправляться куда-нибудь без наследника, то есть пожить иногда собственной жизнью.

3. Во время разлуки звонить нужно часто, а разговор делать совсем коротким.

Идти ли в ясли?

Недавно мне попала книга «Детские неврозы». Ее автор, именитый невропатолог, утверждает, что посещение яслей и ранний выход матери на работу крайне отрицательно сказываются на психическом состоянии ребенка.

Не стану спорить с уважаемым автором, однако подобная категоричность кажется мне чрезмерной. Да, самый неблагоприятный возраст для начала посещения яслей – 8—18 месяцев. Но это общий принцип, а все дети – разные.

Действительно, первые дни в яслях все малыши в той или иной мере ощущают как расставание с семьей, но, скажем, девочки переносят его легче, чем мальчики. И вообще, реакция зависит от индивидуальных особенностей темперамента, характера и многих других факторов, а умелая подготовка облегчит адаптацию ребенка к новым условиям. И, наконец, давайте задум-

маемся: а как малыш реагирует на постоянную нехватку денег, на нервную, вечно спешащую и недовольную маму? Не в этом ли причина многих детских неврозов?

В общем, если ситуация в семье позволяет повременить годик-другой, воспользуйтесь этой возможностью и отдайте вашего малыша сразу в детский сад. Если торопят материальные или иные обстоятельства – желание мамы продолжить удачно начатую карьеру тоже заслуживает уважения, – смело отправляйтесь на поиски подходящих яслей. Знайте, что главное – это хороший воспитатель.

Если коротко:

Если ситуация в семье позволяет повременить годик-другой, отдайте вашего малыша сразу в детский сад.

Еще раз о свободном времени мамы

«У меня близнецы. И я им все время колыбельные пою. Вот едем мы однажды с мужем в магазин (дети с бабушкой остались), а я вдруг как затяну: «Спи, моя радость, усни!» Муж помолчал секунд 30 и поинтересовался: «Ты меня баюкаешь?»

Как быть молодой маме, которая из-за отсутствия личной жизни с ужасом понимает, что ее временами нервирует собственный ребенок?

Впервые ожидая малыша, женщина порой полна радужных планов вроде немедленного выхода на работу параллельно с кормлением грудью, поездок с новорожденным в «кенгуру» по магазинам и в гости.

Но на практике все это оказывается нереально. Или нет? В первые полгода – абсолютно нереально. На это время дом должен превратиться в крепость, в которую пускают только особо приближенных и то с предварительным пристрастным допросом на предмет любых недомоганий. И уж, конечно, сам новорожденный не должен бывать нигде, кроме вашей «крепости» и улицы. Любой педиатр прочтет вам лекцию о необходимости полностью оградить ребенка от болезней в первый год жизни – отсюда все эти предосторожности.

Для того чтобы женщине вырваться из дома, придется попросить кого-нибудь посидеть с ребенком – об этом мы говорили более подробно в главе «Спокойная мама». Или ждать того времени, когда малыша можно будет всюду брать с собой – к обоюдной радости.

А после полугода отдыхать можно и вместе с детьми. Причем не только в детских местах. Например, отправиться в ресторан или в гости. В этом нет ничего дурного, ведь благодаря таким поездкам ребенок будет чаще видеть улыбку на мамином лице. Конечно, есть ряд предосторожностей. Полностью исключите посещение мест скопления людей на время эпидемий. В любых поездках не меняйте диету вашего малыша, он должен есть все то же время, что и дома, и только продукты, которые точно не вызывают у него аллергии и являются привычными для него. Даже выпив и расслабившись, следите за малышом по очереди с мужем, чтобы избежать травм.

Ну и, конечно, проверьте, как ребенок психологически переносит ваши походы и поездки. Большинство детей хорошо относится к смене обстановки, но бывают и исключения. В первую очередь, все зависит от личности ребенка. Есть маленькие дети, которые с удовольствием участвуют даже в мамином интенсивном шопинге, но таких меньшинство.

Существуют развлечения, от которых удовольствие получают, как правило, и дети, и родители. Вот несколько предложений на этот счет.

Можно всем вместе отправиться в кафе. Возьмите с собой несколько небольших игрушек, в которые малыш давно не играл. Выбирайте для него простые блюда, а заказывая сок или воду, предупредите, чтобы они были не из холодильника.

Почему бы не пойти втроем в гости? Не забудьте одноразовые подгузники, сменную одежду, соску и игрушки, с которыми он засыпает – на тот случай, если вам придется задержаться.

В поход за небольшими покупками тоже можно взять ребенка. Только нужно постепенно приучать его к этому и выбирать только те магазины, где ему комфортно. Для этого надо выяснить, что он предпочитает: поехать по супермаркету в тележке для покупок или побывать в магазине, где разрешают подержать в руках игрушки? А может, он обрадуется, если во время каждого похода за покупками его будут угощать бананом? В общем, узнавайте, что больше нравится маленькому, и вырабатывайте собственные магазинные традиции.

Аттракционы – одна из самых больших радостей детства. А вам с мужем, какая по большому счету разница, где гулять: по парку или же по парку с аттракционами? Так что ищите места для прогулок, где каждый из вас найдет себе развлечение. Кстати, можно отправиться и на центральную улицу вашего города, только обязательно с прогулочной коляской, чтобы ребенок мог в ней отдохнуть. И позвольте ему, не торопясь, разглядывать витрины и вообще все, что его заинтересует.

Если дорогостоящие развлечения вам не по карману, можно посетить зоопарк. Причем, не обязательно центральный, есть прекрасные мини-зоопарки для маленьких. Иногда удается найти и выставку или музей, где малышу тоже будет интересно, если посещение не затянется надолго. А после двух лет пора начинать ходить в театр. Между прочим, при правильном настрое удовольствие от его посещения получают не только дети, но и родители. Одно из самых увлекательных занятий – наблюдать, как твой ребенок смотрит спектакль!

Если коротко:

1. Существуют развлечения, от которых получают удовольствие и дети, и родители.
2. Почему бы не пойти втроем в гости?

Сказки и мультки

«Сыну было лет пять, он бегал вокруг меня, требовал конфету... Я ему говорю: «Ты почему это так с мамой разговариваешь? Ну-ка, скажи волшебное слово и получишь конфету!» Надо было видеть недоуменное выражение лица сына, когда он произнес: «Сим-салабим?»».

А в наше время это были «спасибо», «пожалуйста»...

Сказки любят практически все дети, и еще совсем недавно родители, не задумываясь, читали и рассказывали своим малышам все известные сказочные истории. Однако в последнее время участились дискуссии об опасности сцен жестокости и насилия для детской психики. И хотя причиной этих опасений является, в первую очередь, телевидение, самые вдумчивые родители начали задаваться вопросом, не нужно ли при чтении привычных сказок опускать особо жестокие сцены. Ведь действительно, разве эпизод с пауком, поймавшим муху-цокотуху в свою сеть, – это не готовая сцена из триллера? А людоедские наклонности бабы Яги или явно выраженное намерение сильных зверей съесть тех, кто послабее (волк в «Трех поросятах» или в «Семерых козлятах»)? Что уж говорить о весьма жестоких сказках Андерсена или Шарля Перро!

Конечно же, не нужно переделывать детские сказки, потому что малыши совершенно иначе воспринимают подобные моменты. Тем не менее, рассказывая сказку, нужно следить за реакцией ребенка. И если вы заметите, что на какие-то события он реагирует излишне остро, лучше смягчить сюжет и больше никогда к этой сказке не возвращаться. Так бывает: один из сотен детей начинает вдруг отчаянно рыдать из-за того, что Лиса съела Колобка или яичко, снесенное курочкой Рябой, разбила мышка.

Что же касается мультфильмов, которые нынешние дети любят едва ли не больше книг, то предпочтительно все же применять по отношению к ним некоторую цензуру. Детей привлекает и завораживает движение ярких картинок и ярких образов на экране. Если герой знакомый и узнаваемый, то ребенок испытывает массу положительных эмоций. Телевизор не должен работать постоянно, как фон.

И не забывайте про прекрасное «правило стенки». Стенка всегда непоколебимо стоит на месте и не может вдруг взять и отъехать назад или, наоборот, выдвинуться вперед. Вот так и ваши запреты должны быть железными. Все, что нельзя – нельзя всегда. А что разрешено – то разрешено. Нельзя сначала запретить смотреть все подряд, а потом забыть о своем запрете. Как, впрочем, и разрешить посмотреть мультик, потом вдруг спохватиться, что малышу он не по возрасту, и отменить разрешение.

Российские и старые советские мультики для малышей явно предпочтительнее японских. До показа мультика ребенку желательно посмотреть его самому, чтобы исключить те фильмы, где много насилия, и те, что способны его напугать. Все-таки прослушанная сказка и сказка просмотренная воздействуют на ребенка по-разному. Чтобы не повредить психическому развитию ребенка и не нанести ущерба его зрению и эмоциональному здоровью, длительность просмотра телевизора или компьютера в этом возрасте следует ограничить 15 минутами в день. Если телевизор смотрит маленький ребенок, полезно задействовать функцию автоматического выключения через 15, 20, 30 минут – как вы сочтете нужным. Получится, что телевизор выключился сам, и это вовсе не вы лишили удовольствия увлекшегося маленького зрителя.

Если ребенок здоров, то до четырех лет допустимая продолжительность ежедневного просмотра телепередач оставляет не более 15 минут.

Если коротко:

- 1. Рассказывая сказку, следите за реакцией ребенка: если заметите, что на какие-то события он реагирует излишне остро, постарайтесь смягчить сюжет.*
- 2. Российские и старые советские мультики для малышей явно предпочтительнее японских.*

Робость и агрессивность, аккуратность и небрежность

Родители, которые ходят со своими двух-трехлетними детьми туда, где собирается много малышей – например, в детский развивающий клуб или на детскую площадку, – рано или поздно сталкиваются с вопросом: как подкорректировать поведение сына или дочери, которое со стороны кажется неправильным.

Рассмотрим разные ситуации. Во время игр всегда возникают споры из-за игрушек или обычные для детских компаний ссоры и драки. И некоторые дети просто молча держат игрушку, когда ее пытаются у них выхватить. А если их толкают или бьют, они затихают и стоят, не реагируя, причем мимика остается без изменения. Как вести себя в таком случае родителям? Надо ли учить давать сдачи? Как это сделать, как объяснить ребенку? Ведь никому не хочется, чтобы его сына или дочь все били или отнимали у них игрушки.

Конечно же, обязательно надо учить давать сдачи. Не агрессивно подначивать «давай, стукни его!», а объяснять, что, если тебя ударили, можно дать сдачи. А если у тебя попросили игрушку – дай, если отталкивают и вырывают игрушку из рук – держи ее крепко и не отдавай. Только с робким малышом – а дети, которых все обижают, как правило, робкие – нужно вести себя очень осторожно: не нужно заставлять их делать через силу то, чего они боятся или не хотят делать. Боятся съезжать с горки или кататься на велосипеде? Можно обойтись без этого. Чувствует, что в развивающем клубе его обижают, а он, несмотря на уговоры родителей, не может дать сдачи? Не будем злоупотреблять детскими клубами, где достаточно жесткий

«кодекс поведения». Будем больше общаться с детьми на улице, на площадке – там больше свободы, и родителям проще оперативно вмешаться.

Как больно родителям, наблюдая за играми детей, видеть, что их ребенок часто стоит в стороне, робеет, не решается подойти к детям, пугается взрослых, недоверчив и застенчив. А если в классе ребенок забывает урок, стоит лишь однокласснику иронически посмотреть на него? Внимание: застенчивость – это опасно. Она является причиной многих серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем. Начните помогать ребёнку с самого раннего детства.

- Первое и самое главное – будьте сами раскрепощены.

- Не заставляйте ребенка через силу делать то, чего он боится. То есть нельзя насильно заставлять съезжать с горки. Даже если малыш на год-полтора младше вашего легко это делает. Добиться победы над страхом от вашего застенчивого ребенка можно только через **СОВМЕСТНУЮ** деятельность. Для начала вам даже придется вместо мирного общения с мамами на лавочке, развлекать детей на площадке.

- Никогда не называйте ребенка скромным, застенчивым и зажатым.

- Почаще дурачьтесь вместе с детьми и ведите себя не как взрослый человек.

- Дома регулярно устраивайте детские праздники и развлечения. Ищите места, где есть возможность для общения с ровесниками ребенка.

- И больше общайтесь с ним сами!

В разделе «От 11 до 16» вы найдете рекомендации для застенчивых детей постарше, а в приложении – игры и упражнения, которые научат ребенка общаться и без страха взаимодействовать со сверстниками. Они требуют более или менее широкого круга участников. Некоторые упражнения родители могут выполнять сами со своим ребенком, но большая их часть требует приглашения в дом сверстников и друзей. Что тоже полезно для преодоления детской робости и застенчивости.

Другой, противоположный, вариант поведения маленьких детей в коллективе – излишняя раскованность и/или агрессивность. «Мой там всех уму-разуму научит, и никто у него игрушку не отнимет!» – наверняка вам доводилось слышать такие довольные заявления. А может, вы и сами так думаете... Будьте осторожны, если ребенок не научится контролировать себя в этом возрасте, с годами он станет просто не управляем.

В этом возрасте становятся очевидными и другие черты характера ребенка, например, аккуратность или явная небрежность. Причем, судя по рассказам многих мам и пап, именно в этот период привычки могут вдруг резко измениться.

«Когда моему сынишке было год-полтора, и я возила его в коляске, – говорит Татьяна, – мы не могли спокойно проехать мимо ни одной раскрытой двери: он криком кричал, заставляя меня закрывать их. И дома подбирал с полу каждую упавшую вещь и очень сердился, когда кто-то из нас – муж или я – не замечал, что стул стоит не совсем ровно или игрушка оказалась не на том месте. И вдруг – как отрезало! Ни игрушки, ни вещи не заставишь положить на место. У меня даже иногда складывается впечатление, что он их нарочно разбрасывает! Может, это мы виноваты: бывало, раздражались, когда он заставлял нас наводить порядок, недостаточно хвалили, посмеивались над его страстью к порядку?».

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.