

МАРИЯ ГОРН

---

# Дневник молодой мамы

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ МАЛЫША



# **Мария Горн**

## **Дневник молодой мамы.**

### **Первый год жизни малыша**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64462746](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64462746)*

*ISBN 9785005344755*

#### **Аннотация**

«Дневник молодой мамы» – книга-подруга, которая всегда поддержит и вовремя даст нужный совет. Первый год ребенка, как фундамент. Именно от него зависит насколько благополучной и успешной будет вся дальнейшая жизнь вашего малыша. У младенца есть определенные потребности и врожденные ожидания. И на страницах этой книги вы найдете ответы на все важные вопросы. Узнаете всё необходимое о физиологии, психологии и психоэмоциональном развитии ребенка.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ВВЕДЕНИЕ	10
Глава 1. Материнство – это искусство	16
Глава 2. Роль папы в жизни ребёнка	21
Глава 3. Новорожденный	32
Мама и ребёнок – симбиоз!	34
Почему младенцы так беззащитны?	36
Мы – дети природы	38
Задачи периода новорожденности	40
Глава 4. Кормление грудью	43
Первое прикладывание к груди	46
Молозивный период	48
Правильное прикладывание к груди	50
Втянутые или плоские соски	53
Гигиена груди	55
Ночные кормления	61
Комфортное кормление	62
Первый приход молока	65
Нужно ли сцеживать?	66
Переднее и заднее молоко	68
Нужна ли вода ребёнку?	70
Достаточно ли моему ребёнку молока?	71
Можно ли перекормить грудничка?	77

Глава 5. Сон новорожденного	78
Что такое ритмы?	82
Особенности детского сна	84
Дневные сны – короткие и длинные	85
Ночной сон	90
Как выглядит ночь грудничка?	91
Как выспаться маме?	92
Совместный сон	94
Самостоятельный сон младенца	99
Ребёнок перепутал день и ночь	103
Чек-лист по детскому сну	104
Физическая реальность	107
Глава 6. Забота о маме	110
Быт с новорожденным	112
Комфортное кормление	115
Чем может обернуться пренебрежение собой?	116
Здоровье мамы	119
Кровотечения	120
Послеродовая депрессия	126
Питание кормящей мамы	135
Конец ознакомительного фрагмента.	138

# **Дневник молодой мамы Первый год жизни малыша**

**Мария Горн**

© Мария Горн, 2021

ISBN 978-5-0053-4475-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Содержание**

Предисловие. Приветствие автора

Введение

Глава 1. Материнство – это искусство

Глава 2. Глава для папы

Глава 3. Новорожденный

Глава 4. Кормление грудью

Глава 5. Сон малыша

Глава 6. Забота о маме

Глава 7. Особенности новорожденного ребёнка

Глава 8. Уход за младенцем

Глава 9. Неестественный уход

Глава 10. Здоровье ребёнка

Глава 11. Окружение и социализация

Глава 12. Календарь развития ребёнка

Глава 13. Выход в свет

Глава 14. Развитие месячного ребёнка

Глава 15. Знакомство с окружающим миром

Глава 16. Новорожденность закончилась

Глава 17. Активная мама

Глава 18. Восстановление женского организма

Глава 19. Социальная адаптация

Глава 20. Малышу два месяца

Глава 21. Малыш не берёт грудь

Глава 22. Кризис трёх месяцев

Глава 23. Время для себя и самореализация мамы

Глава 24. Ношение ребёнка на бедре

Глава 25. Поведение у груди

Глава 26. Свои и чужие

Глава 27. Особенности развития в четыре месяца

Глава 28. Сидим, стоим, ползаем

Глава 29. Интеллектуальное и физическое развитие ребёнка

бёнка

Глава 30. На что обратить внимание в пять месяцев

Глава 31. Прикорм

Глава 32. Отлучки мамы

Глава 33. Малышу полгода

Глава 34. Следование. Куда хочу, туда иду

Глава 35. Берегите детский сон

Глава 36. Организация пространства для семимесячного карапуза

Глава 37. Воспитывать или не воспитывать

Глава 38. К чему готовиться к восьми месяцам

Глава 39. Первые шаги

Глава 40. Девять месяцев – новый рубеж

Глава 41. Обучение следованию

Глава 42. Первый юбилей – 10 месяцев

Глава 43. Одиннадцатый и последний месяц первого года

Глава 44. Завершение грудного вскармливания. Когда?

Глава 45. Когда второго?

Глава 46. Как отметить первый день рождения

Глава 47. Малышу годик!

Заключение

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Очень люблю детей. Но ещё больше люблю их мам. Таких мягких, нежных и заботливых, а порой уставших... и злых на весь мир. Люблю и счастливых мам, и отчаявшихся – тех, кто, кажется, дошёл до ручки и в минуту безысходности кричит на собственного ребёнка. Сейчас так много литературы о наших детях, о том, как их правильно растить, развивать и воспитывать. И так мало поддержки и любви к тем, кто делает это каждый день, каждый час, каждую минуту...

Я выросла в большой семье. У моих родителей 12 детей. Семь из них – приёмные. Видеть детей, которые растут без мамы, действительно страшно. Невозможно переоценить значение матери в жизни ребёнка. Матери не просто растят и воспитывают, они творят этот мир. Создают здоровое или нездоровое общество через своих детей. Это не громкие слова! Это то, что мы с вами делаем в реальности каждый день. Семья в целом и любой отдельный ребёнок – это ячейка общества. И чем здоровее каждый отдельный человек, тем сильнее общество. Это, если хотите, наша миссия.

Дорогие мамы, эта книга о наших детях, но она для вас. Создавая её, я сама мечтала о такой книге-подружке, книге-советчице и поддержке. Она содержит много информации о потребностях наших малышей и о том, как вырастить счастливого и здорового ребёнка, не забывая о себе, о своих



потребностях и желаниях.

Никто не говорит, что мамой быть легко. Это жизнь. Со всем её многообразием. Этот Дневник создан не для того, чтобы пугать вас или оценивать. Кругом и так много критики, а у матерей куча страхов и непроходящее чувство вины. Причины этих страхов понятны, ведь цена ошибки в нашем деле бывает слишком высока.

Этой книгой я хочу возродить достоинство материнства. Предлагаю начать путь. Мы вместе пройдем и радостные, и сложные моменты вашего материнства.

С любовью к каждой из вас,

Мария Горн

# ВВЕДЕНИЕ

Окружающие постоянно говорили, что у меня с детства проявлен материнский инстинкт. Долго не понимала, что они имеют в виду. Да, я обожала малышей, моментально находила с ними контакт, они меня беспрекословно слушались. Не думала, что это какой-то особенный талант или умение. Но, как оказалось в дальнейшем, это действительно мой дар.

Дети для меня всегда были очень понятными. В отличие от взрослых, которые совершали множество странных и нелогичных поступков. Часто было ощущение, что родители ходят вверх тормашками. Говорят одно, а делают совсем другое. Требуют одновременно противоположных вещей, как в известном анекдоте («Закрой рот и ешь»). Я наблюдала за этим и иногда даже умудрялась давать советы мамам относительно того, как они могут договориться со своим ребёнком.

С пяти лет я оставалась с младшими сестрёнками и братьями дома. Развлекала их, кормила, укладывала спать. У моих родителей 12 детей, я – вторая по старшинству. Так что опыта было достаточно. Уже в 10 лет получила свою первую зарплату за работу няней у соседей. Это удивительно, но мне доверяли даже новорожденных.

В 25 лет, когда забеременела в первый раз, была уверена, что знаю о детях всё. Когда же родилась моя дочь, у меня появился просто миллион вопросов! Вот уж чего никак не ожидала... Да, я умела пеленать, купать и правильно держать малышку. Интуитивно чувствовала отторжение к соскам и бутылочкам, кормила по требованию грудью и спала вместе с дочкой по ночам. Но уже в первую неделю эта кроха рассосала мне грудь до боли, спина затекала от неудобной позы во время кормления и сна, мой день был абсолютно непредсказуемым. Плюс ещё постоянный поток информации, который никак не получалось переварить: плавание, массажи, укропная водичка – нужно всё это или нет?

Одного чувствования оказалось мало. Таланты к математике не дают знаний об интегралах и логарифмах. Так же и в материнстве. Я наделала кучу ошибок в первые три месяца своего самостоятельного материнства. Как теперь понимаю, к счастью: все мои неумелые действия привели к отказу ребёнка от груди. Тогда я и пригласила инструктора по материнству, чтобы восстановить грудное вскармливание. Тот день разделил мою жизнь на до и после. Я не могла остановиться. Впитывала новые знания, словно губка. Наблюдала, слушала, читала, находила обоснования, рассуждала, прислушивалась к себе...

Каждый раз после лекции или встречи клуба кормящих мам я задавалась одним и тем же вопросом: «Почему? Почему раньше никто не рассказывал мне этого? Ведь всё так понятно и очевидно, когда знаешь элементарные вещи о младенцах!» Информация о возрастных особенностях малышей, ритмах сна, тонкостях кормления грудью и других аспектах материнского искусства полностью избавила меня от суетливости и тревожности. Какой неописуемый кайф просто знать и действовать согласно материнской природе!

Человечеству уже давно известно практически всё о материнстве и детстве. Существует множество научных исследований, наблюдений, обширная статистика и традиционная многовековая культура. Но почему-то вся эта информация теряется где-то по пути к мамам. Словно образовалась какая-то пропасть. Мы потеряли лёгкость и радость самого прекрасного времени нашей жизни. По статистике, 80% женщин считают первый год материнства самым тяжёлым в своей жизни. И 50% из них никогда не хотели бы его повторить. Что же случилось в нашем мире? Почему такой волшебный момент, как рождение ребёнка, превратился в кошмар для матерей? Процесс взращивания потомства должен приносить женщине удовольствие, ведь это заложено самой природой.

Я хочу, чтобы Дневник молодой мамы стал мостиком

между деятелями науки, традиционной культуры и родителями. Чтобы нам не приходилось придумывать необоснованные теории, страдать в материнстве и ставить эксперименты на собственных детях. Моя мечта – чтобы каждая женщина на нашей планете испытала истинное счастье материнства. Чтобы материнство перестало ассоциироваться с вечными недосыпами, неухоженной дулькой на голове и орущими младенцами. Хочу вернуть миру тёплых нежных мам и радостных розовощёких карапузов.

Десять лет я консультирую мам по грудному вскармливанию и уходу за малышами на форумах и личных встречах. И раз за разом отвечаю на одни и те же вопросы. Чтобы не повторяться, я стала писать статьи и давать женщинам ссылки на подробные ответы. На основе этих статей и родился Дневник молодой мамы.

Эта книга только начало большого материнского пути. Она посвящена первому году жизни малыша, когда закладывается основа физического и психологического здоровья человека. От того, как мы будем растить наших малышей, зависит их отношение к жизни, доверие к миру, устойчивость к невзгодам и здоровье. Ребёнок запечатлеет этот опыт глубоко в подсознании и пойдёт с ним дальше во взрослую жизнь. Именно мама является проводником ребёнка, дает ему качественный старт. Важно, чтобы женщина наслажда-

лась собой в роли матери. Фундамент развития человечества – взаимовыгодные отношения.

**Мать и дитя – это симбиоз. В материнстве нет ничего специального. Эволюция веками оттачивала отношения мамы и ребёнка. Все процессы гармонично настроены в соответствии с потребностями каждого в этой паре.**

Каждая женщина создана природой для материнства. С нами всё в порядке. У нас есть всё необходимое, чтобы полностью реализоваться в этой сфере. Нужно только знать, как правильно применить наши природные дары. Да, нас не готовили к материнству. Нередко женщина впервые берёт в руки младенца, только когда сама его родит. Естественно, в таких условиях мы находимся в полной растерянности.

Вам нужна эта книга, если вы хотите:

- вырастить счастливого и здорового человека, который будет уверенно и успешно жить;
- спокойно спать и высыпаться по ночам, имея грудного ребёнка;
- чувствовать себя уверенной и спокойной мамой;
- сохранить взаимопонимание и связь с ребёнком (даже подростковый период покажется вам вполне милым временем);
- сберечь своё здоровье, чтобы каждая новая беремен-

ность и кормление грудью делали вас ещё здоровее.

Здесь собраны все знания о физиологии и психологии младенца, подсказки для мам по ведению быта с малышом и расстановке приоритетов. Это не просто советчик. Не только книжка-подружка, которая всегда поможет и поддержит. Но и тренинг-дневник, который учит опираться на свои сильные качества и с уверенностью выходить даже из самых непростых ситуаций.

*Пусть этот год будет вашим самым прекрасным воспоминанием!*

# Глава 1. Материнство – ЭТО ИСКУССТВО

(история, выделить другим шрифтом)

*«Что за бред учиться быть мамой?! Откуда взялись все эти консультанты по лактации и инструкторы по материнству? Никогда нас никто не учил. Родился ребёнок – дали грудь. Вырастили же мы вас как-то!»* – возмущенно выговаривала мне мама клиентки на консультации.

*Если честно, я не против, чтобы всё получалось само собой. Но почему-то так не выходит... И приехала на консультацию не по собственной инициативе. Меня пригласили помочь в решении проблемы с трещинами на сосках и ежевечерними криками малыша. Значит всё-таки нужно научиться правильно прикладывать младенца к груди и заботиться о нём так, чтобы он чувствовал себя спокойно и комфортно.*

*Мы с новоявленной бабушкой к тому времени уже вышли из спальни, где молодая мама уснула в обнимку со своим маленьким сыночком. Я тихонько закрыла дверь и поспешила согласиться: «Да, вы правы. Вы нас вырастили». Почувствовав, как собеседница немного расслабилась, я вежливо спросила: «Скажите, как долго вы кормили грудью своих детей? Может быть, были какие-то сложности?»*



*«Ой, да... Сложности были, ещё какие! Они меня до мяса сгрызали! Оба раза молоко к трём месяцам заканчивалось. Так я и рада была...»*

*Я, как яркий эмпат, сразу ощутила эту боль на своей груди.*

*«Ещё бы! Ведь это такая пытка. Меня пару раз кусали дети за грудь, знаю такие мучения не понаслышке».*

*«Всего пару раз? – недоверчиво посмотрела на меня женищина. Потом с вызовом спросила: «А у вас сколько детей? Вы их сколько кормили?»*

*«У меня трое детей. Кормила их по три года»*

*Ответ явно расстроил собеседницу, она смотрела на меня задумчиво: «Моя бабушка всегда говорила: чем дольше кормишь, тем дитяtko крепче. Я тоже хотела кормить подольше. Но как-то не сложилось. Да это не только у меня. У всех моих подруг так было. Дольше шести месяцев и не кормил никто».*

*Такая агрессивная в начале беседы бабушка вдруг показала мне маленькой и беззащитной, как девочка. Дальше она говорить со мной не захотела. Предложила чаю и пошла развешивать пелёнки.*

*Уже десять лет я отвечаю на одни и те же вопросы молодых мам. Материнская интуиция не помогает справиться с маленьким набором веса, коликами и плохим сном ребёнка. Нам не хватает знаний и опыта, который на протя-*

жении многих веков бережно передавался от матери к дочери. Девочки росли в большой семье и большинство навыков перенимали автоматически. После первых родов молодую мать под своё крыло брала повитуха, обучала искусству кормления и уходу за новорожденным. Рядом всегда были более опытные мамы, которые мягко подсказывали и помогали. Сейчас эта преемственность нарушена, поэтому и появились специалисты в сфере материнства.

Материнство без обучения, к сожалению, бывает очень сложным. Проблемы появляются там, где их быть не должно.

### **Инстинктов недостаточно**

«Жаль, что я не кошка, – как-то пошутила моя подруга. – Ты только посмотри на неё. Она вообще не парится. Перешагнула через котят и пошла по своим делам!»

Да, мы не утки и не кошки. Им не нужно обучаться – всё общение с потомством построено на инстинктах. Рождается по десять утят, по пять котят, кто-то да выживет. Но чем более высокоразвитое существо и чем больше мозг, тем меньше детёнышей появляется на свет и тем сложнее уход за ними.

У человека обычно рождается только один ребёнок, который требует полного включения матери. Для развития на-

шего мозга и сознания недостаточно одних инстинктов, нам важно научиться всем тонкостям материнства.

## **Чему нужно научиться?**

1. Кормлению грудью. Как правильно приложить малыша, чтобы не травмировать грудь. Как кормить, чтобы ребёнок был спокоен и хорошо набирал вес?

2. Ритмам снов. Сколько должен спать малыш? Как организовать сон, чтобы все высыпались?

3. Уходу за ребёнком. Как купать, пеленать, чистить уши и нос?

4. Вопросам детского здоровья и возрастным особенностям. Почему только 10% детей в нашей стране здоровы? Как формируется иммунитет? Почему некоторые процедуры для здоровья на самом деле опасны?

5. Заботе о себе. Как быстро восстановиться после родов? Как удобно кормить и носить малыша, чтобы сохранить здоровье спины? Как организовать быт? Почему так много мам доходят до эмоционального истощения и как не столкнуться с этим?

Ребёнок – это не примитивный бытовой прибор, к нему нет одной универсальной инструкции. Зато есть чёткие законы развития человека, знания и навыки опытных матерей.

Задача каждой мамы — чутко прислушиваться к своему малышу и творчески сочетать биологические законы, знания о детях и индивидуальные особенности ребёнка. Распознавать, где каприз, а где неудовлетворённая потребность. Когда можно проявить гибкость, а где важно быть твёрдой и последовательной. В этом и состоит тонкое материнское искусство.

От наших знаний и умений зависит счастье и здоровье ребёнка.

*Мы творим жизнь наших детей. Ни больше ни меньше.*

*Так давайте делать это с умом!*

## **Глава 2. Роль папы в жизни ребёнка**

В традициях многих стран есть определённый уклад по уходу за молодой мамой и малышом. Если оглянуться назад, то мы увидим, что раньше жизнь отца с рождением ребёнка менялась незначительно. Единственным явным изменением было временное отдаление от жены на период её восстановления после родов и адаптации новорожденного. В остальном мужчина мог сохранять свой привычный образ жизни. Все бытовые хлопоты и заботы о роженице брали на себя другие женщины большой семьи: бабушки, мамы, сестры, подростки племянницы. В некоторых восточных странах до сих пор сохранились эти законы в том или ином виде.

К счастью или к сожалению, сейчас мы живём совсем в другом мире. Время изменилось, но природа родов и потребности мамы и младенца остались прежними. У большинства женщин нет такого поддерживающего окружения. Женщина остаётся один на один со своим здоровьем, малышом и бытом. И даже больше. Нередко окружение её не только не поддерживает, но и откровенно прессует. Маме практически ежедневно приходится выслушивать:

- гневные высказывания бабушек-соседок («Ну и мамаша... Одеда бы его по-человечески!»);
- критику и запугивания докторов («Вы перекармливаете ребёнка!», «Мамочка, вы так до невроза его доведете!»);
- советы опытных подруг («Мой в этом возрасте уже активно переворачивался, твоему нужен развивающий массаж!»).

Самое страшное, что может произойти, – муж присоединится к токсичному обществу и займет позицию недовольного обиженного мальчика («Ты всё время с ребёнком, а как же я? Кто будет кормить меня?» или «Ты целый день сидишь дома! От чего ты устаешь?»).

## **Состояние женщины после родов**

Женщина после родов находится в своем максимально нересурсном состоянии. Чтобы вы могли примерно понять, каково это, представьте ощущения человека после полостной операции, аварии или травмы на производстве, после которых требует госпитализация.

Природа позаботилась о том, чтобы у матери была возможность ухаживать за новорожденным. Её организм усиливает выработку определённых гормонов. Это создаёт иллюзию, что она полна сил и энергии. Но это не совсем так. Физический отдых и психологический комфорт очень важны в послеродовой период. Особенно бережными должны быть

первые 2—3 месяца после родов. Ей позволителен только лёгкий труд, нельзя поднимать тяжести, нужно часто отдыхать.

Гормональный фон молодой мамы неустойчив. С одной стороны, он её поддерживает и даёт больше энергии. С другой — делает более мнительной и ранимой. Поэтому она может быть то в нормальном расположении духа, то в психологически неустойчивом состоянии. Возможна частая смена настроения, плаксивость и обидчивость. Рекомендую относиться к негативным настроениям женщины, как к сиюминутной слабости. Не принимайте их на свой счёт. Окажите жене поддержку в такие моменты — подойдите, обнимите, выслушайте. Дайте выплакать усталость у вас на плече.

Ресурса женщины достаточно, чтобы сфокусироваться на двух целях. Ей важно реанимировать себя и адаптировать малыша. Следует оградить её от остальных дел и переживаний. Представьте, что жена сосредоточена на готовке-уборке. Вдобавок тратит силы в ссорах с близкими людьми. В этом случае она теряет фокус на своих основных задачах. Ей не хватает энергии сразу на все процессы. Приходится делать выбор: чем жертвовать. Ребёнком, собой, вопросами быта семьи или отношениями с мужем? Согласитесь, выбор непростой.

Мужчине, уважающему свою женщину и желающему помочь ей, важно понимать, что происходит. Примите участие в домашних делах, как раньше это делали бабушки и тётушки, которых сейчас у нас нет. Пригласите помощницу по хозяйству, если есть такая возможность.

## **Что взять на себя папе в первые недели после рождения ребёнка**

1. Позвоните жене с работы. Узнайте, нужно ли что-то купить или приготовить к ужину?
2. Купите любимый деликатес или сладость, чтобы порадовать свою женщину. Она будет чувствовать благодарность в ответ на вашу заботу.
3. Помойте грязную посуду, если видите её на столах или в раковине.
4. Уточните, нужно ли постирать сегодня пеленки.
5. Заварите вкусный чай.
6. Предложите поддержать ребёнка, пока жена пьёт чай или принимает душ.
7. Спросите, какая ещё помощь требуется от вас.

Оградите маму своего ребёнка от лишних волнений и труда.

## **А как раньше в поле рожали?**



Отвечу сразу на вопрос, который часто слышу почему-то именно от мужчин: «А как раньше в поле рожали?»

Было такое время. В поле рожали, тут же кормили, тут же пололи. Но кто сказал, что это норма? Это очень сложный период жизни нашего народа. Обратитесь к истории и посмотрите, сколько жили женщины в те времена? Сорок лет – уже глубокая старость. Мужчин тогда тоже не берегли. Сейчас нет такого каторжного труда, который приходился на долю сильного пола в те времена. Время другое. Мы живем, а не выживаем. Никого не заставляют копать огород с повышенной температурой или гипсом на ноге по 18 часов в сутки.

В те времена после нескольких родов, отсутствия восстановительного периода и тяжёлого труда женский организм не выдерживал. Быстро старел и преждевременно умирал. Желаете ли вы любимой женщине такого? Или хотите вместе прожить до седых волос?

## **Что важно знать?**

1. Вам будет непросто. Честно. Родить и воспитать ребёнка – это не на рыбалку сходить. К этому нужно быть готовым. И радость от отцовства вы можете ощутить далеко не сразу. Такого понятия, как отцовский инстинкт, к сожа-

лению, в природе не существует. И часто он не появляется с рождением ребёнка, как у женщин. Нередко мужчина, глядя на своего малыша, чувствует... ничего. Не пугайтесь. Обычно отцовская привязанность и любовь нарабатывается в процессе заботы о любимой женщине с младенцем на руках.

2. Первые полтора месяца после родов секса нет. Совсем. Это не просто вредно для женского здоровья. Это опасно. При вашей настойчивости жена может пойти навстречу – от любви или из страха вас потерять, но это грозит заражением крови и тяжёлыми последствиями для женщины.

3. Иногда вам придётся защищать жену не только от других, но и от самой себя! Как бы странно это ни звучало. Женщины под действием гормонов могут переоценивать свои силы и брать на себя больше задач, чем могут выполнить. Остудите её пыл, настаивайте на отдыхе, помогите организовать всё так, чтобы она не волновалась и не бегала, как заведённая белка.

4. Придётся столкнуться с эмоциональными всплесками матери вашего ребёнка. Даже если раньше они были ей не свойственны. Не принимайте на свой счёт. Вы в них не виноваты. Опять те самые гормоны сыграли с нами злую шутку. Где-то разумнее будет промолчать, где-то просто выслушать и пожалеть жену.

5. Женская природа – приумножать то, что она получила от мужчины. Вы дали ей семя – она взрастила ребёнка.

Окружите её заботой – жена отблагодарит вас своей заботой и любовью. Первые полгода-год после рождения ребёнка – время инвестиций. Вкладывайтесь в свою женщину и семью с чистой совестью и получите дивиденды.

**Появление ребёнка в семье можно сравнить с испытанием. Или успешно проходишь его, или сдаёшься.**

Важно воспринимать это как подарок и новый шанс для вашей семьи. Тут два пути: провалиться либо вырасти и стать сильнее. Если выберете второе, то совсем скоро в ваши отношения вернётся близость, появится новая глубина и доверие. Вы откроете себя и свою женщину с новой стороны. Не теряйте этот шанс узнать друг друга и стать сильнее вместе.

## **Какие задачи у отца в первый год?**

Присутствие папы рядом и его участие в жизни семьи имеет огромное значение. Хотя внешне может показаться, что для малыша в первые месяцы нужна только мать. Это не так. Да, именно мама кормит, купает и воспитывает малыша. А задача отца как главы семьи – создать обстановку психологической и физической безопасности.

*Представьте семью в виде бутона цветка. Внутри в самой сердцевине сидит ребёнок. Мама – это нежные малень-*

*кие внутренние лепестки, которые закрывают младенца. А папа – внешние крупные крепкие лепестки, оберегающие сердцевину от внешнего мира.*

Задача мужчины – быть опорой и защитой для женщины в этот непростой период после родов. Ей важно сосредоточиться на себе и ребёнке. Присутствие мужа рядом, его защита от внешней суеты и поддержка в вопросах ухода, кормления и воспитания делают женщину сильнее, и она быстрее возвращается в своё обычное состояние.

Для малыша тоже важно чувствовать присутствие отца рядом, слышать его голос. Голос, наполненный силой, уверенностью, заботой. Научные исследования подтверждают, что детишки в полных семьях в присутствии папы растут крепче и физически, и психологически.

## **Границы семьи**

Для ребёнка самыми значимыми фигурами в жизни являются только два человека: отец и мать. Мы должны быть командой, где каждый выполняет свою значимую функцию. Остальные люди не имеют права вмешиваться в семью без приглашения.

Мама принимает решения в отношении ребёнка: когда и сколько кормить, как и где он будет спать, чем его лечить

и как воспитывать. Папа создает необходимые условия для семьи. Обеспечивает безопасное пространство и взаимодействие с внешним окружением, с родственниками. Держит границы семьи.

Когда ребёнок маленький, молодую маму регулярно атакуют непрошенные советчики, которые вмешиваются в вопросы ухода и кормления. Нередко это бывают самые близкие люди: тёща, свекровь и другие родственники. Желая добра, они наносят вред чувствительной психике мамы и малыша. Когда-то давно люди жили в лесу, и мужчина оберегал семью от диких зверей. Теперь нередко приходится защищать от токсичного общества.

Обсудите с супругой, что именно будет для неё помощью от близких, а какую заботу она не готова принимать. Затем важно обозначить границы семьи, поговорить с советчиками, какую помощь от них вы были бы рады получить, а чего делать не следует. Например, можно сказать теще: «Мы готовы принимать вашу помощь в виде борща и похвалы малышу. Но у нас запрещено вмешиваться в вопросы воспитания ребёнка и критиковать нас». Кто нарушает эти правила, тот не вхож в дом в ближайшие недели, пока женщина уязвима после родов.

**Чек-лист «Что делать папе»**

Поговорите с женой, обсудите важные для вас обоих моменты, где ваше внимание особенно ценно. Возьмите на себя ответственность в следующих вопросах:

1. Бытовые задачи. Закупка продуктов в магазине, приготовление или заказ еды. Помощь в решении вопроса с порядком в доме на первые полтора-два месяца. Пригласить помощницу по хозяйству тоже вариант.

2. Забота о жене. Подержать и покачать малыша, когда она устала или ей нужно личное время. Женщине, как и любому другому взрослому, нужен минимум час в день, когда она может побыть наедине с собой или спокойно поспать.

3. Границы семьи. Важно выстроить взаимоотношения с внешним окружением. Оберегать жену и ребёнка от агрессии. Твердо выпроваживать из дома тех, кто портит настроение молодой маме, критикует её и дает вредные советы.

## **Папин возраст**

После двух лет ребёнок понемногу отдаляется от мамы и начинает проявлять интерес к папе и его делам. С четырёх до семи лет – папин возраст, когда ребёнок поднимает отца на уровень бога. Готов учиться у него всему, слушает открыв рот и беспрекословно верит всему, что говорит отец. Это прекрасное время для совместных прогулок, рыбалок,

изготовления кормушек и разговоров по душам.

Вас ждёт непростое путешествие в новый мир отцовства. Насколько ярким и увлекательным оно получится, зависит только от вас. Ребёнок помогает нам переосмыслить свои ценности, иначе расставить приоритеты, стать осознаннее. Воспользуйтесь этим шансом. Управляйте своей жизнью.

Также предлагаю всем папам для более полной картины родительства прочитать главы «Забота о маме», «Послеродовая депрессия» и «Бабушки-советчицы».

# Глава 3. Новорожденный

(история, выделить другим шрифтом)

*9 июня 2007 года. Это была тихая летняя ночь, когда я впервые с удивлением посмотрела на свою новорожденную дочку. Еще совсем недавно её просто не было. А сейчас вот она! Маленький человечек! Это казалось невозможным и естественным одновременно.*

*Ощущение только что рождённого чуда вызывало у меня восторг на грани боли. И тут я подумала о своей маме: «А ведь я для неё такое же чудо, как для меня моя дочь!» Это осознание настолько поразило меня, что я заплакала.*

*Я представила, как мама 26 лет назад сидела на такой же скрипучей кровати в роддоме. Держала меня, замотанную в такие же застиранные пелёнки. Вдруг ощутила её волну нежности ко мне, связь поколений и материнское единство: «Как же сильно мама любит меня! Неужели можно так сильно меня любить?!»*

*В тот момент я простила маме все свои глупые подростковые обиды. Позвонила ей среди ночи в порыве бесконечной благодарности и спросила: «Почему? Почему ты мне не говорила, что так сильно любишь меня?!»*



*«Я говорила тебе... Говорила миллион раз! Но ты не могла меня понять. Только сегодня ты почувствовала это, потому что ты не просто родила ребёнка. Ты сама родилась – родилась как мать».*

Эта бесконечная любовь к нашему малышу дана нам не просто так. У нас впереди годы забот, хлопот и приятных открытий.

# Мама и ребёнок – симбиоз!

С самой первой минуты рождения малыш нуждается в маме. А мама нуждается в малыше. Происходит важная соностройка двух организмов. Мать и ребёнок – это симбиоз, где оба получают пользу от взаимодействия друг с другом. Если их разлучить, то оба страдают от потери. Почему так происходит?

Во время беременности и родов у женщины активизируется «сторожевой пункт» в головном мозге, который отвечает за контакт с ребёнком. Если мама не чувствует ребёнка рядом, то появляется беспокойство и страхи. *«Мне всё время кажется, что мой ребёнок умрёт! Я по десять раз в час бегаю и заглядываю в кроватку: дышит ли?»* — частые волнения молодых мам. И это не пустые страхи. В отсутствии ребёнка у матери меняется гормональный фон и активизируются гормоны стресса. Самый простой и естественный способ справиться с тревогой – взять малыша на руки и не откладывать без необходимости.

Младенцу также важно слышать стук сердца и дыхание мамы, ощущать знакомый запах. Он девять месяцев провел в утробе матери и пока не представляет себя отдельным человечком. Для новорожденного важно именно физическое

присутствие матери. Он не может находиться один и абсолютно несамостоятелен. Физический контакт успокаивает малыша, он потихоньку приходит в себя после родов. Волнение по поводу дыхания в примере выше имеет серьёзные основания. Действительно, для новорожденных это непривычный процесс, они иногда забывают сделать вдох. Когда мама рядом, её дыхание сонастраивается с ритмом дыхания ребёнка.

Обычно в роддомах предусмотрено совместное пребывание матери и ребёнка. Это очень важно! Благодаря близкому общению мама может моментально реагировать на потребности ребёнка, что помогает установлению эмоциональных связей с малышом. Ребёнок реже плачет, проще наладить кормление грудью. В первый день уход за младенцем минимален. Он редко мочит пелёнки и много спит. Его основные потребности – чувствовать присутствие мамы и часто прикладываться к груди.

На протяжении всей книги я буду показывать нашу глубокую взаимосвязь. Не существует ни одной потребности младенца, которая не находит внутреннего отклика у матери.

# Почему младенцы так беззащитны?

Человеческий детёныш рождается одним из самых беззащитных существ на планете. Пожалуй, только сумчатые животные являются на свет менее развитыми. Если мы, например, посмотрим на новорожденного телёнка или слонёнка, то увидим, что по моторному развитию, степени самостоятельности и способностям он соответствует возрасту трехлетнего ребёнка.

То есть младенцы рождаются недоношенными с расчетом на то, что после рождения их доносят мамы. Такое досрочное появление на свет не является ошибкой природы. Это важный виток эволюции развития головного мозга хомо сапенс. Человек не может родить сразу зрелого ребёнка из-за большого размера его головы. Для этого женщине понадобится слишком широкий таз, который будет мешать легко передвигаться! Поэтому природа рассчитывает на нашу разумность в отношении к потомству. Кроме того, для формирования сознания важно внешнее обучение и опыт младенчества, что невозможно развить внутриутробно.

**Ребёнок – это не взрослый уменьшенного размера**

Внешне мозг только что рожденного ребёнка очень по-

хож на мозг взрослого, но по объёму составляет лишь 30% от него. При этом новорожденный имеет полный набор нервных клеток, а кора больших полушарий практически не развита. Поэтому малыш не может контролировать свои движения и распознавать желания. Все его жизненные процессы регулируются врождёнными рефлексам и инстинктами. Что это значит для нас? То, что именно мама учит малыша распознавать и реализовывать потребности. Если мы научим ребёнка чувствовать и понимать себя через элементарные физические потребности в младенчестве, то через 20 лет у него не будет метаний в поисках предназначения. Он будет полноценно проживать свою жизнь изнутри.

Рост мозга ребёнка происходит в результате нарастания объёма и усложнения строения каждой клетки. К году размер уже составит 60% от объёма взрослого мозга, а к трём годам – 80%. Задумывались ли вы когда-нибудь о выражении «впитать с молоком матери»? Речь как раз о подсознательных программах, которые формируются в этот период и потом управляют нашим поведением. От того, как мы заботимся о младенце, как кормим и воспитываем, зависит, ни больше ни меньше, вся его дальнейшая жизнь. Поэтому так важны первые месяцы.

# Мы – дети природы

Природа, естественность, физиология... Какие ассоциации вызывают у вас эти слова? Для кого-то они звучат просто и понятно. У других вызывают непонимание и сопротивление. Но как бы мы к ним ни относились, какими бы цивилизованными и продвинутыми ни были, все мы – дети природы и живем по определённым законам. Незнание этих законов не освобождает от ответственности.

Все новорожденные дети, как и другие живые существа нашей планеты, подчиняются определенным биологическим законам. Младенцы народа Замбии ничем в этом плане не отличаются от только что рождённых детей королевских кровей Великобритании. Все они имеют одинаковые врождённые ожидания человеческого детёныша. Задача матери – создать корректные условия, и тогда малыш, как цветочек, посаженный в правильную почву, будет успешно расти и развиваться.

Биология – строгая наука, она является фактором непреодолимой силы так же, как и законы физики. Если мы подкинем камень вверх, то рано или поздно он упадет. Часто встречаются рассуждения о том, что выбор, как ухаживать за новорожденным, – это решение семьи («Хочу кормлю гру-

дью, не хочу – кормлю смесью»). Пожалуй, это так. Вопрос только в том, что при неестественном выборе семье придётся взять на себя ответственность и в тот момент, когда в подростковом возрасте ребёнка им на голову посыплется каменный град... Причинно-следственные связи в развитии человека довольно сильно растянуты во времени и часто могут казаться совсем неочевидными. Но они есть, и абсолютно закономерны.

# Задачи периода новорожденности

Новорожденным считается ребёнок от рождения до шести недель жизни. Это период адаптации к новым условиям жизни. Очень важно, как именно он пройдёт. Всё должно быть максимально мягко, тепло, уютно и комфортно. Без слёз, ненужных активностей и экспериментов. Некоторые родители в первые месяцы жизни ребёнка ошибочно концентрируются на его физическом развитии. Массажу, гимнастике, плаванию и закаливанию отдают всё внимание. Это большая ошибка.

Ростом и развитием младенца невозможно управлять извне. Это работа нервной системы и головного мозга. Поэтому в первую очередь малышу нужно вырастить и развить мозг. А это не физическое, а психоэмоциональное развитие. На фоне успешного психоэмоционального развития физическое идёт само собой.

За этот небольшой промежуток времени младенцу нужно многому научиться: правильно прикладываться к груди, встроиться в биоритмы Земли, привыкнуть к смене температур и земному притяжению. Задачи на самом деле глобальные!



По сути, единственное, что нам нужно сделать, – это создать комфортные условия малышу:

1. Быть рядом, носить ребёнка на руках.
2. Кормить грудью.
3. Вовремя укладывать спать.
4. Помогать с естественными нуждами.

**Маме нет необходимости усиленно развивать ребёнка. Материнская забота заключается в том, чтобы создать условия для максимального развития нервной системы и отслеживать соответствие возрастным нормам и контролировать здоровье малыша.**

## **Как оценить адекватность развития?**

Важно отслеживать психоэмоциональные реакции младенца, набор веса и физическую активность. Причем возрастные нормы физического развития шире, чем психоэмоционального. В физических важнее очерёдность: перевороты, ползание, сидение, ходьба. Всё должно происходить именно в таком порядке. Если ребёнок начинает ходить раньше, чем ползать – это большое упущение для развития позвоночника и головного мозга.

«Мария, вы слишком категоричны! – написала мне читательница в Инстаграме. – Нормы бывают разные. Напри-

мер, в каком-то африканском племени ребёнка круглосуточно кормят грудью и спят с ним вместе. Для них это норма. А в европейской семье приучают к самостоятельности с рождения – это тоже вариант нормы».

Я вижу здесь некоторую путаницу. Мы говорим о биологических нормах человека как вида живых существ на планете. А не о социальных нормах, о которых когда-то договорились люди.

Сейчас понимание нормы сильно искажено. Нормы расширяют и меняют в зависимости от общей ситуации с детским здоровьем в стране. Но независимо от этого физиологические нормы развития остаются неизменными. Далее в книге будут приведены ежемесячные нормы развития ребёнка. Эти данные довольно чётко регламентированы нашей физиологией.

## Глава 4. Кормление грудью

*На занятии для беременных я читала лекцию о начале грудного вскармливания в роддоме. Рассказывала о том, что очень важно начать кормление именно в первый час после родов и что прикладывать младенца к груди нужно как можно чаще. Молодая пара на первом ряду стала что-то бурно обсуждать, тем самым привлекая внимание всей группы.*

*«У вас какой-то вопрос?» – спросила я.*

*Темноволосая красавица недовольно поджала губы: «Да, мы спорим. Вы рассказываете, как удобно кормить грудью. Не надо носить с собой бутылочки, вставать ночью и заваривать смесь. Но это смешно!»*

*«Почему вам кажется это забавным?» – искренне удивилась я.*

*«Да потому, что из бутылочки кормить могут и другие члены семьи. А грудью только я. В чём же удобство, если я одна за всех буду отдуваться?»*

*«Признаюсь честно, никогда не думала про кормление с позиции отдуваться. На мой взгляд, это наш дар, а не наказание. Да, рожать и кормить грудью может только женщина. Но и пережить чудо рождения, нежную детскую привязанность и кайф от материнства можем только мы.*

*У мужчин даже не вырабатываются такие гормоны удовольствия».*

О том, как полезно и важно кормить младенца грудью, сейчас говорят и пишут много. Но о том, насколько это значимо для женского организма, по-прежнему информации мало. Если бы молодые мамы знали, от чего отказываются, никогда не заменили бы грудь на бутылочку. Зачастую мы так сильно куда-то спешим и чего-то боимся, что забываем о главной идее жизни: всё в этом мире создано для нашего удовольствия. Даже кормление грудью. Нужно только правильно и комфортно его организовать.

## **Первое правило кормления**

Малыш родился. После родов ребёнок находится в родовом стрессе. На личике может быть напряжённое выражение, как будто малыш что-то серьёзно обдумывает. Если роды были сложные, то он может беспричинно плакать.

Чем легче роды, тем быстрее проходит стресс. Он может длиться от нескольких часов до трёх суток. Его окончание можно определить по неосознанной улыбке малыша во время сна и бодрствования.

Мама может помочь ребёнку быстрее преодолеть эти переживания. Постоянно обнимая малыша и прикладывая его

к груди, мы возвращаем ему уютные воспоминания о внутриутробном периоде жизни и даём уверенность в том, что и в этом мире всё будет хорошо.

**Главная задача мамы – отдохнуть после родов и кормить малыша грудью.**

**Правило первого месяца кормления: ребёнок открыл рот – мама даёт грудь.**

На любое поисковое движение, такое как повороты головы, высовывание язычка или шевеление губками, первое и естественное действие мамы – приложить малыша к груди. Вас не должно беспокоить, что ребёнок часто сосёт грудь. Нормально, когда новорожденный прикладывается каждые 20—40 минут. Длительность прикладывания может быть от пяти минут и до двух часов. Количество прикладываний в сутки – от 12 до 20 раз.

Проследите, чтобы первое время ребёнок засыпал у груди. На каждое просыпание предлагайте грудь. Так он получит максимальное количество полезных веществ и будет спокойно спать.

# **Первое прикладывание к груди**

Приложить ребёнка к груди в первый раз рекомендует-ся в течение первого часа после рождения. Обычно малыш сам показывает готовность, начинает вертеть головой, широко открывает рот. Но даже если это не происходит, нужно всё равно предложить ему грудь.

При первом прикладывании новорожденный не всегда сразу присасывается, он может брать грудь и бросать, затем снова брать и бросать... И так несколько раз. Это не значит, что малыш не хочет или ему невкусно. Таким образом ребёнок учится. Подобное поведение нормально, важно продолжать вкладывать грудь, пока он не ухватит. Помогите малышу взять грудь и спокойно кормите, пока он сам её не отпустит. Затем приложите его ко второй груди, тогда в дальнейшем ребёнок будет хорошо прикладываться к обеим.

## **Значение первого прикладывания**

Первое прикладывание в течение первого часа жизни важно как для новорожденного, так и для роженицы. Оно влияет на многие факторы в первые недели после родов.

### **Для ребёнка:**

- Снимает родовой стресс. Младенец быстрее приходит в себя после родов.
- Происходит запечатление правильного захвата груди. В дальнейшем малыша будет проще научить правильно прикладываться. Он будет хорошо сосать и не травмирует маму.
- Влияет на формирование иммунитета. Первые капли молозива снижают вероятность заболеваний новорожденных.
- Способствует выводу из его организма билирубина. Это уменьшает проявления физиологической желтухи.
- Действует как слабительное, помогая кишечнику избавиться от мекония.

### **Для матери:**

- Часть послеродового импринтинга, когда мама запечатлевает своего малыша. Формируется подсознательная привязанность к ребёнку, вырабатывается гормон любви.
- Включается выработка молока, что даёт устойчивую лактацию в дальнейшем.
- Стимулируется выброс гормона окситоцина. Это помогает матке сокращаться и снижает опасность послеродового кровотечения.

# Молозивный период

Сразу после родов грудь мягкая и будто пустая. Молока ещё нет, первые 2—3 дня вырабатывается молозиво – жидкость обычно оранжевого или ярко-жёлтого цвета. Оно вырабатывается в небольшом количестве, но его пользу невозможно переоценить. Это очень концентрированный и питательный продукт для малыша.

Как-то мне попалась книга 1964 года выпуска. В ней было написано, что первые три дня не нужно кормить грудью. «Это мучение для матери и бесполезно для ребёнка, потому что грудь пуста», – утверждал автор.

К счастью, этот миф уже давно развеян, наука чётко обосновала важность прикладывания с первых минут жизни младенца. Грудное вскармливание – не только кормление, но и контакт с мамой, возвращение ребёнка в состояние внутриутробной жизни.

Молозиво необходимо для иммунной защиты, в нём содержится большое количество питательных веществ, иммуноглобулинов и антител. Важно проследить: первым, что попадает ребёнку в ротик после рождения, должно быть именно молозиво. Причём в неограниченном количестве. Вырабатывается его совсем немного – от 5 до 30 мл за сутки.



С бОльшим объёмом пока не готовы справляться незрелые почки младенца.

Кишечник младенца на момент рождения стерилен. Молозиво обволакивает внутреннюю стенку кишечника защитной плёнкой, которая помогает в дальнейшем сформировать полезную микрофлору кишечника.

Кроме того, молозиво снижает вероятность возникновения и длительность физиологической желтушки новорожденного.

## **Ребёнок не хочет есть**

В первые дни после родов ребёнок не голоден. Питательных веществ, которые содержатся в молозиве, ему достаточно. Его беспокойство и плач связаны с переживанием родового стресса и потребностью быть с мамой.

# Правильное прикладывание к груди

Задача мамы во время молочивного периода – научить ребёнка правильно захватывать грудь, а когда молоко прибует, спокойно и с удовольствием кормить. Если вам больно во время кормления, значит ребёнок недостаточно глубоко захватил ареолу. Нужно помочь ему и вставить грудь глубже. Возможна небольшая боль в начале прикладывания, которая быстро проходит, как только малыш хорошо присосётся. Это связано с чувствительностью кожи, постепенно неприятные ощущения пройдут.

## Зачем кормить правильно?

### Для мамы:

1. Нет болезненных ощущений, можно кормить как угодно долго.
2. Помогает избежать проблем с грудью: ссадин и трещин на сосках, лактостаза и мастита.

### Для ребёнка:

1. Насасывает достаточно заднего молока, быстрее насыщается, хорошо набирает вес.
2. Получает необходимое количество эндорфинов, реже висит на груди.

3. Развивается нижняя челюсть, формируется правильный прикус.

### **Как правильно?**

- Вкладываем грудь в широко открытый рот ребёнка.
- Малыш захватывает не только сосок, но и ареолу вокруг на 2,5—3 см.
- Губки вывернуты.
- Нет цоканья и чмоканья во время кормления.
- У мамы нет боли и других неприятных ощущений в груди.

Если ребёнок неправильно приложился или съехал на сосок, нужно поправить прикладывание или забрать грудь и приложить снова.

### **Поведение у груди**

Новорожденный имеет поисковый рефлекс, он открывает ротик и вертит головкой. Если малыш крутится во время сосания, то мама может рукой нежно прижать его головку к груди, чтобы кроха не откидывался, не терял и не оттягивал сосок. К полутора месяцам этот рефлекс сходит на нет.

Важно, чтобы именно мама (а не ребёнок) руководила процессом кормления.

### **В мамины задачи входит:**

1. Следить за правильностью прикладывания к груди. Ребёнок не умеет правильно сосать, его нужно научить и поправлять, если не получается.

2. Решать, где и в какой позе кормить малыша. Здесь самое главное, чтобы было удобно маме, а ребёнок подстроится.

3. Определять частоту смены груди, какой грудью кормить в данный момент. Иногда малыши любят одну грудь больше, но нам важно кормить обеими в равной степени.

4. Предлагать грудь на засыпание и просыпание. Особенно в период новорожденности – до 42 дней.

5. Успокаивать младенца грудью до шести месяцев.

6. Прикладывать кроху к груди, если он не сосал более полутора часов днём. Иногда даже возникает потребность подбуживать малыша ночью, если он сам не просыпается на кормления.

# Втянутые или плоские соски

«У меня втянутые (или плоские соски), поэтому я не могу кормить ребёнка. В роддоме мне порекомендовали использовать накладки на грудь».

Вообще-то эта проблема не проблема. Ребёнок не сосёт сосок. Он прикладывается к груди и губами обхватывает ареолу на 2,5—3 см в диаметре. Выше мы обсуждали правильное прикладывание. Форма соска не имеет никакого значения, потому что не участвует в процессе. Это лишь ориентир, в каком месте нужно приложиться. В процессе кормления грудью сосок вытягивается и становится обычной формы.

Накладки рекомендуют акушеры, педиатры и даже некоторые консультанты по лактации. Проблема только в том, что потом никто из них не знает, как их снять, потому что далеко не все детишки готовы сосать грудь без накладок.

Знали бы вы, сколько мам мучаются с этими накладками! В своей практике я встречала случаи, когда через них кормили малышей до полутора лет. А сколько отказов от груди происходит в результате!

Моя рекомендация – пригласите грамотного специалиста по грудному вскармливанию. Он покажет, как правильно приложить к груди ребёнка, и избавит вас от множества проблем в будущем.

# Гигиена груди

Не буду долго рассуждать. Здесь всё коротко и ясно. Мыть грудь перед кормлением и после НЕ НУЖНО. Это смывает защитную смазку и грозит появлением ссадин и трещин. Мама ничем не заразит малыша, потому что имеет общую с ним микрофлору. На груди нет ничего лишнего, что может нанести ему вред.

## Кормление по требованию или по часам?

Откуда появился этот вопрос? Почему нет однозначной рекомендации? Что за путаница?

Давайте разбираться.

## Женская физиология

Если мы обратим внимание на физиологию женской груди, то увидим, что молоко в ней не накапливается. Оно не хранится в груди и не прокисает, как рассказывают иногда бабушки-сказочницы. Каждый раз вырабатывается новое молоко в ответ на стимуляцию груди – сосание ребёнка или сцеживание. Нет сосания – лактация постепенно заканчивается.

## Как это работает?

Есть два параллельных гормональных процесса: рефлекс окситоцина и рефлекс пролактина.

Пролактин – главный гормон лактации. Работает на долгосрочную перспективу и вырабатывается не одномоментно. Ребёнку нужно 2—3 дня сосать грудь, чтобы запустить работу этого гормона на нужном уровне. И тогда пролактин будет на регулярной основе поставлять молоко.

Окситоцин в народе назван гормоном любви. Он, напротив, даёт моментальный прилив. Мама может взять малыша на ручки, понюхать его макушку и почувствовать, как наливается грудь. Рефлекс окситоцина вырабатывает совсем немного молока и запускается, чтобы малыш в ожидании медлительного пролактина не сосал пустую грудь.

Когда грудь наливается молоком и не опустошается, это сигнал для организма о том, что количество молока нужно снижать. Перегореть молоко может, если грудь в течение 24 часов находится в набухшем состоянии. Поэтому для поддержания лактации важен регулярный отток молока. То есть, с точки зрения физиологии, грудь не предназначена для кормления по часам.



## **Физиология новорожденного**

Ребёнок также настроен частое кормление. Во-первых, он привык к постоянному поступлению питания в животике у мамы. Во-вторых, младенец, как и грудь, ничего в себе не копит. Процесс переваривания занимает не более получаса. Грудное молоко содержит ферменты, помогающие усвоению. На 15 минут грудное молоко задерживается в желудке, створаживается и проходит дальше. В кишечнике нужные питательные вещества всасываются, остальное выходит наружу. Всё! Ребёнок способен съесть неограниченное количество молока.

Именно поэтому младенца на грудном вскармливании невозможно перекормить. Если даже ребёнок насосёт больше, чем помещается у него в желудке, он благополучно срыгнёт излишки. Как бы странно ни звучало, но это нормально.

«Мне врач сказала, что у малыша болит животик от частых кормлений. Я стала кормить раз в три часа, но их очень трудно выдерживать. Ни водичка, ни соска не помогают».

Это не более, чем миф. У детей не болит живот от частых кормлений. Здесь совсем другие причины, с которыми можно ознакомиться в главе «Колики, животики».

## **Основная задача грудного вскармливания**

Мы привыкли ассоциировать грудь для младенца с едой. Но это не только питание. У грудного вскармливания много задач, основная из которых – это комфорт. Во рту малыша находится множество рецепторов, которые активизируются при сосании. Ребёнок в первые месяцы жизни не умеет самостоятельно справляться со стрессом. А их много на каждом шагу! Холодно, жарко, страшно, вспомнил роды, захотел в туалет. Новорожденный не знает, что со всем этим делать. Он призывает маму, чтобы она его успокоила и помогла справиться с нуждой. Малыш присасывается к груди и ментально забывает обо всех бедах, погружается в уютное состояние. Но если мама кормит ребёнка по режиму, он регулярно находится в стрессе, с которым не в состоянии ресурс. Эту силу он может направить либо на сопротивление дискомфорту, либо на рост и развитие.

Как очень точно сказал Гордон Ньюфелд, «Развитие происходит из точки покоя». Это действительно так!

Задача мамы – обеспечить младенцу полный физический и психологический комфорт, чтобы он спокойно рос и развивался.

## **Теория кормления по режиму**

Кормление по часам начали вводить для детишек на искусственном вскармливании. Потому что смесям, в отличие от грудного молока, требуется дополнительное время для усвоения. И там действительно важно соблюдать режим и дозировку.

Режимное кормление оказалось удобно работающим мамам. Так постепенно этот миф распространился и на грудное вскармливание.

Сейчас наукой официально признано, что новорожденных нужно кормить грудью по требованию. Всемирная Организация Здравоохранения ещё в 1996 году признала, что давала неверные рекомендации о кормлении малышей по режиму.

## **Что такое кормление по требованию?**

«Вы кормите по режиму?» «Нет, по требованию! Получается примерно раз в три часа».

Дорогие мамы! Кормление по требованию выглядит совсем не так...

Слово «требование» у нас ассоциируется с каким-то напором и повышением тона. Как сказала мне одна мама на кон-

сультации: «Как это кормить на каждый открытый рот? Это же не требование! Он же не орёт». Забавная ситуация, конечно, но не для наших малышей.

В общении со своими клиентами я ввела новый термин – «кормление по потребности». На мой взгляд, он точнее описывает взаимодействие мамы и малыша.

### **Кормление по требованию новорожденного подразумевает:**

- Быстрое прикладывание. Как только малыш завертел головкой и начал открывать ротик, 10—15 секунд и он на груди.
- Если у мамы набухла грудь и требуется уменьшить тяжесть и напряжение в груди, прикладываем ребёнка по требованию мамы.
- Частота прикладываний – каждые 20 минут, но не реже чем раз в 1,5 часа.
- Длительность прикладывания – от 5 минут и до 2 часов.

# Ночные кормления

Ночные кормления очень важны. Именно при ночных сосаниях вырабатывается максимальное количество молочного гормона – пролактина, от которого зависит объём молока. У детей может быть от трёх до пяти ночных пробуждений, это нормально. Смена груди ночью – при каждом кормлении.

Не слушайте вредные советы и не пытайтесь отучить малыша от ночных кормлений. Для полноценного роста и развития они необходимы. Мы ещё поговорим об этом в главе про сон.

# Комфортное кормление

В первые несколько недель кормления бывают частыми и длительными. Важно, чтобы в это время мама отдыхала. Комфорт мамы имеет значение для её самочувствия, здоровья спины и хорошего оттока молока. При расслабленном кормлении меньше риск возникновения лактостаза.

## На что обратить внимание?

1. Спина расслаблена. Лучше всего откинуться на спинку кровати или кресла. Можно положить под спину подушки.
2. Плечи опущены вниз. Если они приподняты, копится напряжение в верхней части спины.
3. Локти имеют опору. Их можно положить на подлокотник кресла или расположиться с помощью подушек.

Прекрасное изобретение человечества – подушки для кормления. Они бывают круглые, в форме подковы или просто длинные, как сосиски. Все удобные. Выбирайте на свой вкус.

## Основные позы для кормления

Опишу основные комфортные позы для кормления малы-

ша. Но учиться им по картинкам всё же не рекомендую. Лучше всего, чтобы консультант или опытная мама показали вам эти позы в живом общении.

### 1. *«Колыбелька»*

Самая распространенная поза для кормления.

Мама сидит прямо, малыш лежит на боку у неё на руке, прижимаясь животом к её животу. Спина наклоняется назад, локти имеют опору, грудь остаётся на естественном уровне. На колени можно положить подушку, чтобы расслабить руку, которой держите малыша.

### 2. *«Из подмышки»*

Эта поза удобна для контроля правильного прикладывания, так как хорошо видно лицо малыша. Подходит для кормления большой грудью.

Мама сидит, а ребёнок лежит вдоль её руки сбоку, ножками к спинке дивана. Также проверяем расслабление: спина, плечи, локоть.

### 3. *«На руке у мамы»*

Идеально подходит для расслабленного кормления во время отдыха и сна мамы.

Мама лежит, откинувшись на одну лопатку, почти на спине. Под второй лопаткой и поясницей – подушка или валик, спина расслаблена. Головка ребёнка – на локтевом сгибе маминой руки. Она обнимает его так, что ладонь лежит на бедре ребёнка. Высота подушки под маминой головой равна расстоянию от плеча до головы.

Важно устроиться максимально удобно, чтобы ничего не затекало.

#### **4. «Расслабленное кормление»**

Удобна после кесарева сечения, так как не создаёт нагрузки на послеоперационный шов.

Мама в положении полулежа, под спиной удобная подушка. Ребёнок лежит животиком на мамином животе, головой между грудей. Он сам находит сосок, мама помогает правильно приложиться.

#### **5. «Коала»**

Актуальна при сильном потоке молока. Здесь важно хорошо поддерживать спинку новорожденного и не усаживать его на попу.

Мама удобно сидит, наклонившись на спинку стула или дивана, держит ребёнка вертикально, хорошо фиксируя спину. Рот младенца – на уровне соска.



# Первый приход молока

На третьи-пятые сутки, иногда на седьмые, наступает первый прилив. Грудь может нагрубать, увеличиваться в размерах, становится болезненной. Приходит переходное молоко. Обычно оно желтоватого цвета.

Молока всегда приходит с запасом – больше, чем требуется малышу. В ближайшие сутки происходит сонастройка с потребностями ребёнка. Мамин организм выясняет, сколько молока необходимо вырабатывать.

Продолжайте прикладывать малыша к груди не реже чем каждые час-полтора. Менять грудь для кормления в этот период надо нечасто – раз в 2—3 часа. Это поможет сдержать сильный прилив. Если часто прикладывать малыша, то нагрубание груди проходит в течение суток.

Если грудь слишком твёрдая и ребёнок не может ухватить сосок, нужно сцедить молоко вручную до чувства лёгкого облегчения.

С приходом молока количество мокрых пелёнок увеличивается до шести штук в сутки.

# Нужно ли сцеживать?

Если мама кормит ребёнка по требованию, то сцеживать молоко не нужно!

При частых правильных прикладываниях прилив проходит в течение двух суток. Если же дополнительно сцеживать молоко, то в мозг матери поступает сигнал «SOS! Молока не хватает! Вырабатывай больше!». Это грозит гиперлактацией, справиться с которой бывает непросто.

К тому же регулярные сцеживания портят форму груди. Мы рискуем по завершении лактации получить уши спаниэля...

Сцеживания нужны только при возникновении таких проблем, как лактостаз, мастит, или при разлуке с ребёнком. В этом случае лучше всего обратиться к консультанту по лактации для получения компетентных рекомендаций.

## Второй прилив молока

На 8—18 день приходит зрелое молоко. Вторым прилив также может сопровождаться тяжестью и болезненностью в груди. Может подняться температура.

Частота смены груди зависит от наполненности и от того, как быстро ребёнок высасывает молоко (это может быть от полутора до трёх часов). Важно, чтобы малыш хорошо высосал первую грудь и добрался до заднего молока, после чего стоит предложить ему другую. Кормление из обеих грудей за раз может потребоваться ребёнку только после трех месяцев.

С седьмого дня количество мокрых пелёнок составляет от 12 до 20 штук в сутки. Стул – от 3 до 20 раз. Это важные параметры, которые нужно периодически отслеживать, если возникнут сомнения в самочувствии малыша.

В дни прилива больше отдыхайте, чаще прикладывайте малыша к груди. Обычно второй прилив проходит в течение суток. До шести недель приливы могут периодически повторяться, но быть менее выраженными.

В случае ухудшения самочувствия обратитесь за помощью к консультанту по грудному вскармливанию.

# Переднее и заднее молоко

Зрелое молоко более светлое и водянистое, чем переходное. Особенность этого молока в том, что оно неравномерное. Грудное молоко – это живая жидкость, которая меняет свою структуру, вкус и цвет в зависимости от длительности кормления, времени суток и возраста ребёнка.

В начале кормления идет *переднее молоко (или раннее)*. Оно жидкое и водянистое. Может быть чуть с сероватым или даже с голубоватым оттенком. Раннее молоко богато углеводами, витаминами и минералами.

Через 10—20 минут от начала кормления начинает идти *заднее молоко (или позднее)*. Оно даже внешне гуще переднего, насыщенного белого цвета, в нём содержится много жиров. Заднее молоко сосать сложнее. Детишки даже делают небольшие перерывы между сосаниями, чтобы отдохнуть.

Консультанты по лактации рекомендуют кормить одной грудью в течение 2—3 часов для того, чтобы малыш успевал добраться до позднего молока. Если кормить только ранним, то у ребёнка появится зелёный пенистый стул и могут возникнуть проблемы с набором веса. Чтобы ребёнок успевал наесться задним молоком, не нужно отрывать его от груди

прежде, чем он сам её отпустит. Пусть сосёт столько, сколько ему хочется. Особенно ценны моменты, когда ребёнок спит у груди и медленно посасывает её. Именно в это время он полноценно насыщается.

# Нужна ли вода ребёнку?

Грудное молоко на 90% состоит из воды. Переднее молоко – это и есть питье ребёнка, а заднее – еда.

Иногда мамы получают советы допаивать водой, потому что ребёнку жарко. Это не верно! Малыш на грудном вскармливании не нуждается в дополнительной воде. Многие исследования показали, что в случае жары малыш способен напиться грудным молоком.

Допаивание водой создает у ребёнка ложное чувство сытости, что может привести к маленькому набору веса, а также к различным проблемам с пищеварением, так как вода вымывает полезную микрофлору кишечника.

Для здоровья ребёнка следует полностью отказаться от допаивания малыша не только водой, но и различными чаями, укропной водой и подобным.

*Всемирная Организация Здравоохранения  
не рекомендует давать воду грудным детям  
до шести месяцев!*

# Достаточно ли моему ребёнку молока?

«Мне кажется, что мой ребёнок голодный! Он часто плачет. Молоко у меня жидкое, аж голубоватого цвета» – такие сообщения мне часто пишут мамы.

Давайте разбираться, где наши фантазии, а где реальность. Как определить, что малышу недостаточно питания и он голоден?

Если вас беспокоит качество молока, его цвет или жирность, вернитесь к главе «Переднее и заднее молоко».

**Есть только два параметра, по которым мы чётко можем понять, наедается ли ребёнок:**

## 1. *Набор веса*

В первые дни после родов ребёнок может потерять до 10% веса. После прихода молока вес начинает расти. Норма набора веса грудничков в первые три месяца – от 500 грамм до двух килограмм в месяц, то есть в неделю получается от 125 до 500 грамм.

В первый месяц прибавка считается не от веса на момент

рождения, а от минимального значения. Например, малыш родился весом 3600 грамм, потом в течение трёх дней его вес снизился на 300 грамм, и в один месяц весы показали 4200. Значит ребёнок за первый месяц набрал 900 грамм.

С набором веса малышей много путаницы. На одной из консультаций мама тревожилась: «Я купила весы. Там в инструкции написано, что в первый месяц ребёнок должен набирать по 20 грамм в день, во второй по 25 грамм в день, а в третий по 30. У нас так не получается...»

Такие показатели, возможно, верны для малышей на искусственном вскармливании. Грудной же ребёнок набирает вес неравномерно: в один день не прибавил ни грамма, в другой сразу 50! Именно поэтому нет смысла взвешивать детишек каждый день. Тем более бессмысленны контрольные взвешивания до и после кормления. Такой параметр абсолютно не показателен. С помощью него мы узнаем, сколько грамм молока съел ребёнок, но не сможем определить, какое количество из него усвоится и пойдет в вес.

Обычно малышей взвешивают один раз в месяц, но при сомнениях можно взвешивать раз в неделю. Делать это чаще, как вы понимаете, смысла нет.

## ***2. Тест на мокрые пелёнки***

Начиная с шестого дня жизни и до шести месяцев норма мочеиспускания – от 12 до 20 раз в сутки. Посчитать это



легко. Главное – считать ровно сутки, например, с 10 часов утра и до 10 утра следующего дня, так как в течение суток ребёнок мочится неравномерно, обычно чаще с утра и реже к вечеру. Замечено, что мальчишки мочат пелёнки чаще девочек.

**Цвет мочи.** Моча у младенца должна быть прозрачной. Может быть чуть желтоватой после сна. Если во время бодрствования моча имеет жёлтый цвет, важно понять, достаточно ли часто происходит прикладывание к груди.

**Что делать, если набор веса или количество мокрых пелёнок ниже нормы?**

1. Первым делом нужно убедиться, что количество прикладываний к груди в сутки соответствует возрасту. Новорожденные могут сосать каждые 20—40 минут! Не беспокойтесь, если ребёнок так часто прикладывается к груди. Это нормально. Волноваться стоит, если он сосёт меньше потребности. Для первых трёх месяцев физиологическая норма – не реже чем раз в полтора часа днём и 3—5 раз за ночь. Для детей более старшего возраста смотрите таблицы ежемесячного развития.

2. Длительность кормления. Кормите столько, сколько хочет малыш. Не забирайте у него грудь даже во сне, когда он

лениво и с паузами посасывает. Именно в эти моменты ребёнок кушает то самое заднее жирное молоко, которое насыщает и даёт прибавку в весе.

3. Ночные кормления имеют особую важность. Мы обсуждали это во второй главе. Ночью происходит максимальная выработка пролактина – главного гормона лактации.

### **Когда следует вводить смесь?**

Довольно редко (а точнее, очень редко), но бывает, что при качественной организации ухода и грудного вскармливания, частых прикладываниях и полноценных ночных кормлениях, малыш всё равно набирает менее 500 грамм в месяц.

В этих случаях назначается дополнительный прикорм, то есть смесь. Сразу оговорюсь, что самостоятельно этого делать не нужно. Здесь очень много нюансов. Если вы хотите сохранить грудное вскармливание, обязательно пригласите консультанта по лактации. Специалист поможет правильно рассчитать количество смеси, покажет, как организовать докорм без бутылочки, и подскажет, когда и как следует от него отказаться.

### **Слишком много молока**

Порой случается другая проблема: молока слишком много. Малыш захлёбывается от сильного потока или не успевает высосать молоко. Грудь в постоянном напряжении и всё время подтекает.

Мы уже не раз говорили, что организм мамы работает по запросу ребёнка. В первый и второй приход молока всегда вырабатывается с запасом. Грудь наливается и словно каменеет. Младенец выпивает столько, сколько ему требуется. Если грудь остаётся набухшей, то это давление распознаётся мозгом как избыток, идёт сигнал на снижение количества производства молока. Если давления нет, выработка остаётся на прежнем уровне. Такие эксперименты с приливами организм устраивает примерно до трёх месяцев. Далее лактация устанавливается и грудь становится мягкой.

## **Как снизить количество молока?**

В случае гиперлактации нужно снизить количество молока до потребности ребёнка. Вот несколько рекомендаций, как это сделать:

1. Сдерживать сильный поток помогают позы для кормления – «Лежа» и «Коала». Смотрите главу «Комфортное кормление».
2. Давать малышу полностью опустошить одну грудь, прежде чем предложить другую.
3. Стараться как можно меньше сцеживать, чтобы не сти-

мулировать ещё большую выработку. Но если возникает дискомфорт от напряжения во второй груди, то лучше **немного** сидеть до чувства облегчения, чтобы избежать застоев. Также снять напряжение помогает тёплый душ, лишнее молоко вытекает и грудь расслабляется.

В своей практике я встречала случаи, когда мамы сцеживали и замораживали молоко или дополнительно кормили чужих детей. Настоятельно рекомендую НЕ ДЕЛАТЬ этого. Молоко образуется из крови матери. И это достаточно энергозатратный процесс для организма. Если мы родили одного ребёнка, а кормим двух, то ресурса нашего тела может не хватить, возникнут серьёзные проблемы со здоровьем.

# Можно ли перекормить грудничка?

*«Педиатр говорит, что я перекармливаю ребёнка. За первый месяц дочка набрала 1,7 килограмма, то есть в два раза больше нормы. Врач рекомендовал прекратить ночные кормления. Но я не знаю, как это организовать. Малышка так закатывается криком, что ни соской, ни водичкой её не успокоить. Засыпает только с грудью...»*

Перекормить грудного ребёнка невозможно. Проблема перекорма существует только для младенцев на искусственном вскармливании. Там действительно важно отслеживать объём съеданной смеси и контролировать вес, чтобы рост не превышал 600—800 грамм в месяц.

Грудное молоко створаживается в желудке, задерживаясь там на 15 минут. Затем проходит дальше и всасывается в кишечнике. Поэтому уже через 20 минут после кормления ребёнок готов есть снова. Если вдруг карапуз пожатничает и насосёт слишком много, то спокойно срыгнет излишек. Это нормально.

Повторюсь. Норма в прибавке веса для грудничка первых трех месяцев – от 500 грамм до двух килограмм за 4 недели. Кормите спокойно и с удовольствием!

## Глава 5. Сон новорожденного

*Звонок с незнакомого номера. «Здравствуйте! Вы консультант по грудному вскармливанию?» – прозвучал мужской голос. Очень неожиданно. Обычно мои клиенты говорят женскими голосами.*

*После моего утвердительного ответа мужчина уверенно продолжал: «Мне порекомендовали вас в школе по подготовке к родам, куда мы с женой ходили во время беременности. Уже два часа не могу успокоить ребёнка. Он кричит практически без остановки. Пожалуйста, приезжайте, я оплачу вам такси!»*

*Пока ехала в такси, мы продолжали разговаривать. Молодой отец рассказал, что его сыну три недели. Жена вышла на работу через несколько дней после родов, так как занимала важный пост. Они пригласили няню. Но доверять своего ребёнка на 100% чужому (хоть и проверенному) человеку не хотят. Поэтому родители поочередно работают и нянчатся с ребёнком.*

*Дверь мне открыл активный молодой мужчина, готовый ринуться в бой и решить все проблемы за раз. Такое ощущение, что он только и ждал от меня чётких немедленных*

указаний по успокоению младенца. Малыш отчаянно надрылся у няни на руках.

«Где у вас пелёнки? Принесите, пожалуйста, одну», – попросила я и пошла мыть руки.

«Вот пелёнка. Но мы ими не пользуемся, чтобы не ограничивать свободу ребёнка. Мы с женой очень ценим все индивидуальные проявления и боимся нанести травму нашему сыну», – очень интеллигентно и решительно отчеканил отец.

«Хорошо понимаю вас и полностью поддерживаю. Я запеленала малыша без каких-либо травм. Сейчас это важно. Ребёнку нужно успокоиться. Когда ваша жена придёт домой?»

Мужчина взлохматил голову, взглянул на часы и сказал: «Через час сорок пять».

Я быстро запеленала и успокоила младенца. За неимением материнской груди дала ему бутылочку с грудным молоком и, когда он сонно засопел, спросила: «Когда малыш последний раз спал?»

«Пять часов назад, – расслабленно ответил папа, не скрывая своего облегчения. – Мы не заставляем его спать или есть. Мы всегда ориентируемся только на потребности ребёнка. Если он хочет спать, то спокойно засыпает сам».

Я согласна с тем, что не следует заставлять спать или есть тех, кто не хочет. Сложность в том, что младенцы не осознают своих потребностей. У них ещё недостаточно развит мозг для понимания этого. Малыши просто чувствуют дискомфорт сразу во всём теле. Они ожидают помощи в организации своих естественных нужд от взрослых. Неспроста природа дала каждому младенцу личную маму.

В этой семье мы встретились с большим числом ложных убеждений о младенцах и свободе личности. Родители запутались в рекомендациях, которые получали на всевозможных конференциях от тренеров по личностному росту. Мы проговорили с молодым папой ровно час сорок пять – до прихода мамы ребёнка. Потом ещё три часа общались втроем. Обсуждали вопросы индивидуальности новорожденного, стадии формирования личности и зоны влияния взрослых на ребёнка.

Маленький ребёнок будет спокойно засыпать сам, если для этого созданы комфортные условия: близость мамы и кормление грудью. Сам малыш не сможет этого организовать, он полностью зависим от нас. Поэтому выходит, что сон младенца – это ответственность мамы, но никак не ребёнка.

Чтобы грамотно наладить детский сон, нам важно очень



хорошо понимать некоторые особенности. Давайте разбираться.

## **Как спит ваш малыш?**

Это первый вопрос, который я задаю мамам на консультациях. Часто после решения вопросов со сном ребёнка прочие проблемы решаются автоматически.

С первого взгляда кажется, что маленький ребёнок не предсказуем. Неизвестно, когда он захочет спать и когда проснётся. Случается, что малыш начинает капризничать ни с того ни с сего. В таком режиме маме сложно планировать свой день.

Спешу вас обрадовать: сон малышей вполне можно предсказать. Даже у самых маленьких детей есть определенный ритм жизни. Нужно это знать и просто помочь ребёнку уснуть вовремя.

# Что такое ритмы?

Ритм – это разные состояния организма, которые чередуются с чёткой периодичностью. Есть быстрые ритмы – работа сердца, дыхание. Есть суточные ритмы, месячные, годовые. Если говорить проще, то ритмы – это чередование активности и пассивности: вдох-выдох, вдох-выдох.

Так уж ритмично устроен наш мир, и мы не можем этого изменить. Зато можем встроиться в общий ритм жизни, и это принесёт нам много выгод, самая очевидная из которых – хорошее самочувствие каждый день. Плюс к этому здоровье и спокойствие малыша, его предсказуемость.

Для взрослого человека суточный ритм таков, что ночью мы спим, а днём бодрствуем. Ритмы ребёнка сложнее, они зависят от возраста и меняются в течение первого года жизни. Малыши много спят, сны могут быть короткими и длинными. Чуть ниже мы поговорим об этом подробнее.

## Цикличность сна

Нормальный сон неоднородный и имеет определённую цикличность. Один цикл сна взрослого человека длится 90 минут и имеет три стадии:

1. Засыпание – это переход от бодрствования ко сну. Обычно длится несколько минут.

2. Поверхностный (или быстрый) сон. Некрепкий сон, когда наблюдается дрожание ресниц, движение зрачков, мимика лица. Человек может легко проснуться от шума или прикосновения. Такой сон составляет примерно 20—25% ночного сна и длится около 20 минут в начале цикла и конце.

3. Глубокий (или медленный) сон. Наступает после быстрой фазы. Люди в этот период спят очень крепко, не двигаются и не реагируют на внешние раздражители. Разбудить их бывает довольно сложно.

# Особенности детского сна

В первые дни после рождения ребёнок может спать довольно много (от 18 до 22 часов в сутки) и просыпаться буквально на несколько минут. Это нормально.

Сон малыша значительно отличается от сна взрослого человека:

1. Во-первых, новорожденный 80% времени спит поверхностным сном. Ребёнок чувствует всё, что происходит в реальности. Для спокойствия и гармоничного развития младенцу важно присутствие мамы, мамино тепло, её запах и стук сердца. На руках он успокаивается, засыпает и не забывает своевременно приложиться к груди. До недельного возраста ритм сна непостоянный, может вовсе не быть глубоких дневных снов. Также первое время отсутствует стадия засыпания. То есть младенец засыпает моментально, как только приложился к груди.

2. Во-вторых, длительность цикла детского сна – 20 минут. У некоторых детишек цикл может быть 30 минут, это индивидуальная особенность, которая тоже является нормой. Маме нужно понаблюдать за ребёнком и отметить длительность его цикла.

# **Дневные сны – короткие и длинные**

Днем ребёнок может спать от 20 минут до полутора часов, потом приложиться к груди и уснуть снова.

## **Короткие сны**

Есть циклы, когда ребёнок вовсе не погружается в медленный сон. Малыш спит 20 минут поверхностным сном и затем просыпается. Для младенцев это нормально.

Самый короткий детский сон равен одному циклу, то есть длится 20 либо 30 минут.

Малыши могут спать несколько циклов подряд без просыпания. Один и два цикла подряд – это короткий сон. Он длится 20—40 минут или 30—60 минут в зависимости от особенности конкретного ребёнка.

Поверхностный короткий сон – очень важный природный механизм развития младенца. Во время быстрого сна вырабатывается гормон роста – соматотропин. Он стимулирует рост костей, вызывает увеличение числа и размеров клеток мышц и внутренних органов, что, соответственно, увеличивает массу тела ребенка.

## Длинные сны

Длинные сны – это 3—4 цикла подряд, то есть сны длительностью более часа, когда малыш погружается в фазу медленного сна и спит крепко. Длительность – 60—80 или 90 минут в зависимости от особенностей конкретного ребёнка. Это время, когда мама может отложить кроху в кроватку или коляску и заняться своими делами.

После такого продолжительного сна младенец обязательно просыпается, чтобы приложиться к груди. Это очень важный момент! Дневные сны в первый год жизни не должны длиться более полутора часов без перерыва. Ребёнок пососет грудь **и может уснуть дальше** – это нормально. Но выход из медленного сна в быстрый должен обязательно состояться. Почему? Потому что во время глубокого сна НЕ ВЫДЕЛЯЕТСЯ гормон роста. Если ребёнок крепко спит 3 или 4 часа, то он в это время не растёт. Как результат мы имеем маленький набор веса и отставание в развитии.

Глубокие засыпания на несколько часов не являются биологической нормой. Чаще всего это результат родового стресса и неестественных родов. Чтобы в дальнейшем здоровье малыша не пострадало, важно восстановить природные ритмы.

## **Как наладить ритмы?**

Чтобы наладить сон ребёнка, нам нужно сосредоточить своё внимание не на снах, а на времени бодрствования. Если ребёнок бодрствует больше, чем способен физически, то неминуемы вечерние капризы, которые часто путают с коликами. Предполагают, что у ребёнка болит животик, и начинают его лечить. Чаще всего причина в другом: ребёнок перевозбудился и хочет спать. Так как нервная система незрелая, уснуть самостоятельно он не может, и ему нужна мамина помощь.

## **Время дневного бодрствования для малышей**

Возраст ребёнка	Время бодрствования
От рождения до двух недель	5-30 минут
От двух недель до 1 месяца	20-40 минут
1,5 месяца	40-60 минут
3 месяца	1-1,5 часа
4 месяца	2 часа
8 месяцев	2,5-3 часа
1 год	3-4 часа

К году остаются 2 длинных сна, то есть уходят все короткие сны. Это связано с тем, что цикличность сна увеличивается до 60 минут.

В год и два – год и шесть месяцев ребёнок переходит на один дневной сон. Обычно это самый непростой переход, который может длиться два месяца. Один дневной сон может сохраняться до шести лет.

**До трёх лет малышам спать днём обязательно.** Это связано с развитием нервной системы. Далее необходимость сна нужно отслеживать по состоянию ребёнка, так как все дети разные.



Очень важно соблюдать ритмы с самого рождения не только потому, что ребёнок будет хорошо чувствовать себя сегодня. Это основа будущего здоровья.

# Ночной сон

Здоровый ребёнок обязательно просыпается ночью на кормления. Приучать маленького ребёнка спать всю ночь беспробудно – это все равно что учить котёнка летать. Новорожденные дети биологически не созданы для непрерывного ночного сна. Как шутят консультанты, малыши устроены для грудного вскармливания. Причины ночных просыпаний заключены в физиологических и психологических особенностях младенцев.

Младенцам обязательно нужно прикладываться к груди ночью, потому что:

1. Грудное молоко быстро переваривается и появляется потребность в питании.
2. Незрелая нервная система нуждается в постоянной поддержке, которую ребёнок находит в физическом контакте с мамой и сосании.
3. Именно во время ночных кормлений идёт выработка основного гормона лактации – пролактина. Он отвечает за количество молока у мамы. Если не кормить ночью, то грудь, наполненная молоком, начинает замедлять его производство.

# Как выглядит ночь грудничка?

Ночные пробуждения начинаются с рождения ребёнка и сохраняются до окончания грудного вскармливания.

За ночь ребёнок может проснуться и приложиться к груди от 3 до 5 раз.

21:00 – отход ко сну.

Через 40—60 минут – первое ночное прикладывание.

22:00—03:00 – длинный сон.

Далее каждые просыпания на кормления каждые полтора часа, то есть примерно в 3:00, 4:30, 6:00 и 7:30.

## НЕ НОРМА

1. Если ребёнок спит всю ночь не просыпаясь, это повод для беспокойства. Нужно обязательно разобраться в причинах таких глубоких засыпов и помочь ребёнку наладить здоровый сон.

2. Если малыш висит на груди всю ночь или просыпается чаще шести раз, это повод обратиться к инструктору по материнству и найти причину проблемы.

Когда смотришь на этот безумный график детского сна, сразу возникает вопрос: как быть маме? Ведь мы не привыкли спать таким прерывистым сном...

# Как высыпаться маме?

В интернете есть множество мемов и шуток о том, что мамы в первый год жизни ребёнка похожи на зомби. Постоянные ночные пробуждения действительно сильно выматывают. И хотя женская природа предусматривает уход за малышом и подстраивается под детские потребности, всё же это серьёзная нагрузка.

Давайте вместе создавать новую реальность. Нет никакой необходимости так страдать и мучиться. Самой маме так же, как и ребёнку, очень важно выспаться! От качества сна зависит наше самочувствие, настроение и здоровье.

Природа позаботилась о нас. Благодаря гормонам лактации у женщин есть особенная гибкость мозга, которая помогает легко подстраиваться под ритм малыша, легко просыпаться и быстро уходить обратно в сон. Но нам просто необходимо в период грудного вскармливания дополнительно заботиться о себе.

## **Вот несколько секретов качественного отдыха:**

1. Ночью практикуйте совместный сон с малышом. Нет никакой необходимости откладывать его в отдельную кроватку. Ниже я опишу подробнее мифы совместного сна.

2. Кормите в удобных позах, когда спина расслаблена, плечи опущены, локти имеют опору.

3. Спите днём вместе с малышом, если не выспались ночью! Здесь ставлю восклицательный знак, потому что часто мамы игнорируют этот совет. Вы тоже не восприняли его всерьёз? Это очень важно. Поэтому прочтите его ещё раз и возьмите за правило как минимум один раз в день спать вместе с ребёнком.

# Совместный сон

Многие авторы пишут, что спать с ребёнком вместе или отдельно – это выбор каждой конкретной семьи. Но проблема в том, что природа нам такого выбора не предоставляет. Все законы физиологии просто кричат: раздельный сон с маленьким ребёнком не является естественным. Как и в любой симбиотической связи, полный контакт даёт максимальное преимущество каждому, а в отдалении оба страдают.

## Что даёт совместный сон маме и малышу?

### Для ребёнка:

1. Комфортную температуру. У младенца несовершенная терморегуляция, он не способен сам себя согреть. Малыш может легко замёрзнуть или перегреться. Одним из важных моментов в формировании терморегуляции и общего развития малыша является тактильный контакт с мамой.
2. Регулярное дыхание. В утробе ребёнок не дышит носом и после рождения учится регулярному дыханию у мамы. В одиночестве малыши могут забывать дышать.
3. Чувство безопасности. Ощущая знакомые запахи и звуки маминого сердцебиения, кроха спит спокойно.
4. Своевременное пробуждение на кормления. Рядом с мамой ребёнок легко встраивается в естественные ритмы

и не забывает просыпаться на подкрепление.

5. Хороший рост и прибавка в весе. Благодаря правильным ритмам и регулярным ночным кормлениям малыш имеет достаточно поверхностного и глубокого сна. Поэтому он гармонично развивается, не возникает проблем маленького веса.

### **Для мамы:**

1. Совместный сон с малышом облегчает ночные кормления. Со временем мама учится кормить в полудрёме, не просыпаясь окончательно. Таким образом, ночью можно больше отдыхать и не вставать к ребёнку.

2. Вместе с малышом мама спит очень чутко и моментально реагирует на любой писк или движение крохи, но при раздельном сне часто теряет ребёнка – просыпается в тревоге, не понимая где сон, а где явь. Такие беспокойные ночи быстро приводят к эмоциональному истощению.

3. Своевременные прикладывания к груди более комфортны для мамы, потому что помогают избежать переполнения и лактостаза.

## **Как организовать комфортный совместный сон?**

Итак, совместный сон с мамой – одно из условий мягкой адаптации ребёнка к новой жизни. Важно научиться удобно спать вместе с малышом. В этом нам поможет поза «на руке

у мамы». Описание этой позы я давала в главе про комфортное кормление и здесь повторяю еще раз.

*Мама лежит на одной лопатке, почти на спине. Под второй лопаткой и поясницей – подушка или валик, спина расслаблена. Головка ребёнка – на локтевом сгибе маминой руки. Она обнимает его так, что ладонь лежит на бедре ребёнка. Высота подушки под маминой головой равна расстоянию от плеча до головы. Важно устроиться максимально удобно, чтобы ничего не затекало.*

### **Что даёт поза «на руке»?**

1. Плотное соприкосновение. В этом положении ребёнок как бы весь укутан мамой, почти как в матке. Сон малыша становится особенно спокойным, а мама чутко контролирует любое шевеление младенца.

2. Красивая форма головы и полноценное формирование позвоночника. Череп младенца очень мягкий и может деформироваться при соприкосновении с твердой поверхностью. Рука мамы выполняет функцию ортопедической подушки. Макушка не зажата и растёт свободно, формируя больше места для развития головного мозга.

3. Помогает контролировать правильное прикладывание. Мама прижимает рукой голову ребёнка к груди, и он не соскальзывает во время сосания, не травмирует сосок.



4. **Оберегаем малыша физически.** Мама не сможет в этой позе лечь на ребёнка и задавить его, чем часто пугают молодых матерей врачи и родственники. Ребёнок никуда не откатится и не упадет с кровати. Кроме того, мамина рука ограждает кроху от активности во сне старших детей и папы.

Особенно необходим сон «на руке» ребёнку до трёх месяцев. В более старшем возрасте малыш начинает сползать с руки и небольшую часть ночи спит просто рядом. Но кормить ночью в любом возрасте удобно именно в позе «на руке».

Каждое ночное кормление нужно менять грудь и перекладывать ребёнка аккуратными перекатами через себя на другую сторону. Чтобы череп не деформировался и не формировалась кривошея, малыш должен спать то на правом, то на левом боку.

## **Мифы совместного сна**

Я иногда шучу по поводу того, что мифы о совместном сне мамы и ребёнка придумали мужчины, потому что женщине, которая прислушивается к своим инстинктам, страшнее оставить младенца одного, чем спать с ним рядом. Ведь это и наша потребность – чувствовать своего малыша. Тем не менее, многие молодые мамы боятся спать вместе с ре-

бёнком в одной кровати. Давайте разберём все страхи.

1. ***Мама задавит ребёнка.*** Во-первых, в головном мозге женщины есть сторожевой пункт, она немедленно реагирует на изменения в состоянии малыша. Во-вторых, есть безопасная поза «на руке у мамы», в которой невозможно придавить ребёнка.

2. ***Вырастет несамостоятельным.*** Ребёнок изначально зависим от мамы. Самостоятельность развивается постепенно в течение нескольких лет.

3. ***Совместный сон – это негигиенично.*** Мама и ребёнок имеют общую микрофлору. Невозможно уберечь малыша от маминых микробов.

4. ***Потом не выгонишь.*** Есть страх, что ребёнок не захочет перейти свою постель и не станет самостоятельным. Но исследования показывают, что это не так. Дети, которые в младенчестве спали с родителями, наполняются спокойствием, уверенностью и легко переходят в отдельную кровать.

# Самостоятельный сон младенца

Во время длинных глубоких снов мама может откладывать малыша на самостоятельный сон. Важно класть ребёнка на горизонтальную поверхность на бочок. Это безопасное положение, так как детишки могут срыгивать во сне. В положении на боку это не опасно, ребёнок не захлебнётся. Обязательно запеленайте малыша в физиологичную позу, когда откладываете его на самостоятельный сон, чтобы он не вскинул ручки и не испугался. Подробнее о пеленании – в главе «Уход за новорожденным».

Использование шезлонгов и автокресел для самостоятельного сна не физиологично. В такой позе у ребёнка возникает дополнительная нагрузка на позвоночник. Поэтому рекомендуется использовать их только разово для передвижения или коротких откладываний.

## Нужна ли подушка?

Нужна. На руках у мамы шея малыша расположена физиологично, она расслаблена. Если мы кладем ребёнка на горизонтальную поверхность на бочок, то из-за плеча на шее получается неестественный изгиб. Это даёт дополнительную нагрузку на мышцы и пока ещё слабые позвонки. Толщина

подушки для новорожденного должна быть равна длине плеча малыша, то есть примерно 3—4 см. Если нет подушечки, то под голову можно положить свёрнутую в несколько раз пелёнку.

Необходимо следить, чтобы ребёнок спал попеременно то на одном, то на другом боку для правильного формирования черепа.

## **Лайфхаки для комфортного сна младенца**

1. Для более спокойного сна организуйте ребёнку гнездо – обложите подушками или валиками со всех сторон. Это не даст ребёнку перевернуться на спинку и создаст ощущение объятий.

2. Можно положить возле личика футболку с маминым запахом, это продлит сон.

3. Желательно откладывать малыша в той же комнате, в которой будет находиться мама, чтобы быстро отреагировать на просыпание.

4. Нет необходимости соблюдать полную тишину. Напротив, нерезкие шуршащие бытовые звуки и разговоры вполголоса создают для ребёнка благоприятную атмосферу для развития.

## **Сон в переносках**

Если ребёнок уснул на руках в вертикальном положении, его обязательно нужно переложить в горизонтальное. Это правило действует в любом возрасте.

Подробнее обо всех видах переносок и о том, почему не следует малышам спать в них, мы будем говорить в главе «Детский транспорт».

## **Можно ли укачивать ребёнка?**

Для малыша укачивания – это не капризы, а потребность. Недаром люльки, коляски и кроватки делают с такой функцией. Во время укачивания развивается вестибулярный аппарат, малыш успокаивается и засыпает. Но важно понимать, что качания должны быть естественными и ритмичными. Не должно быть тряски и резких движений. Естественные мягкие качания происходят при обычном движении мамы, когда она держит ребёнка на руках, прижимая к себе в позе «колыбелька».

Некоторых мам пугает, что ребёнок может привыкнуть к укачиванию и потом его будет сложно уложить иначе. У этих волнений есть основа. Действительно, нет нужды качать малыша перед каждым сном, засыпания должны быть разнообразны: мама может укладывать малыша на руках в движении, лёжа на кровати, сидя в кресле. В зависимости

от того, как ей удобно в тот или иной момент. И все же иногда, если кроху что-то беспокоит, можно специально его покачать.

# Ребёнок перепутал день и ночь

Случается, что у малышей сбиваются ритмы и они путают день и ночь. Днём спят как сурки, просыпаясь только на кормления, а ночью гуляют и играют. Такие сбои тяжелы для мамы и вредны для ребёнка. Необходимо вернуть малышу нормальный режим. На возвращение может уйти три-четыре дня. Важно настроиться, что ребёнок в этот период будет более капризным, чем обычно.

## Как вернуть ночь?

1. Не включайте ночью свет и не ходите с ребёнком по квартире – главное правило, которое поможет вам быстро решить проблему. Ночью все спят, поэтому старательно спите всей семьей в темноте. Успокаивайте кроху грудью, лёжа в кровати.
2. Днём подбуживайте малыша согласно ритмам его возраста.
3. Заведите вечерние ритуалы перед сном. Например, это может быть купание – каждый вечер в одно и то же время.

# Чек-лист по детскому сну

1. 80% сна новорожденного – поверхностный сон. Первое время отсутствует стадия засыпания.
2. Цикл сна младенца составляет 20 или 30 минут. Удобно, когда мама знает длительность цикла своего ребёнка и может ориентироваться в длительности снов.
3. Все короткие сны малыш спит с мамой или у мамы на руках.
4. Длинные сны может спать самостоятельно – на боку в гнезде из подушек в комнате, где присутствует мама.
5. Совместный сон с мамой в позе «на руке» необходим для матери и малыша.
6. Ночью грудной младенец просыпается на кормление от 3 до 5 раз.
7. Важно переключать ребёнка на другой бок в каждое ночное кормление.
8. Чтобы наладить ритмы сна, необходимо следить за временем бодрствования ребёнка и вовремя укладывать его спать.
9. Самой маме необходимо дополнительно спать днём вместе с ребёнком как минимум один раз в день!

**Как не приучить к рукам?**



«Ну чего ты таскаешь его? Положи, а то к рукам приучишь!» Слышали такие рекомендации? К сожалению, это очень вредный совет. Находиться на руках у мамы – не капризы, а необходимость в таком возрасте.

Правда в том, что чем больше мы будем носить своего малыша, тем спокойнее и счастливее он будет расти. И самое главное, мы сможем сохранить с ребёнком глубокие доверительные отношения.

Невозможно приучить младенца к рукам. Он уже рождается приученным. Совсем недавно ребёнок был частью мамы. Первые несколько месяцев он не ощущает себя отдельным человеком. Если мама положила малыша, а сама ушла в соседнюю комнату, то ребёнок потерялся, его нет. Он полностью ассоциирует себя с матерью.

Да и самой маме довольно тревожно без ребёнка. Я помню первое время после родов своих детей. Мне совсем не хотелось расставаться с ними, класть в кроватку. Я успевала соскучиться по ним, пока ходила в душ!

Миф о приучении к рукам появился тогда, когда мамам нужно было вернуться к работе как можно раньше после родов. Поэтому младенцев намеренно ОТЛУЧАЛИ от матери, чтобы потом сдать в ясли, где нянечки присматривали

сразу за 5—10 малышами и, конечно, не имели возможности носить каждого на ручках. Такие эксперименты приводят к печальным результатам, хотя и продолжают практиковаться во многих странах.

# **Физическая реальность**

Еще один интересный факт, который нужно знать каждой маме, – формирование физической реальности. Новорожденный не различает сон и бодрствование. Ему нужно сформировать устойчивое восприятие физического мира. Это избавит ребёнка от многих страхов в будущем и даст устойчивость в восприятии мира.

Главный признак реальности – стабильность. Ребёнок заснул у мамы на руках с грудью, потом погрузился в хаос сна и, возвращаясь в реальность, снова видит маму и грудь! Первые три месяца должно происходить именно так.

Человеческий мозг устроен таким образом, что ему необходимо на что-то ориентироваться. Невозможно опираться на пустоту. Представьте, что вы просыпаетесь утром и не знаете, где вы находитесь. Такое случается, например, во время болезни или когда нас резко выдернули из глубокого сна. Или бывают сны, когда мы не можем понять, сон это или явь. В обоих случаях мы в панике, мозг усиленно старается найти признаки стабильности, чего-то знакомого и понятного. И когда находим, успокаиваемся.

**Неустойчивый мир опасен!**

Здесь мне очень хочется рассказать историю моей клиентки, которая обратилась с проблемой. «Дочка ни на минуту не отходит от меня! Я даже в туалет не могу сходить одна. Ночью малышка просыпается, если я пытаюсь встать с кровати. Спим только в обнимку...» Девочке годик.

В разговоре выяснилось, что мама практиковала регулярные отлучки от ребёнка во время его сна. То есть уложит малышку спать, оставляет её спящую с бабушкой и уходит по делам. Можно представить ужас проснувшегося ребёнка: маму украли! В этом возрасте детишки не понимают слов, им не объяснишь, что мама скоро вернётся. Для них это потеря навсегда.

Девочка все свои ресурсы тратила на поиски и удержание мамы, пытаясь создать стабильность. Нам потребовалось приложить много усилий, чтобы вернуть доверие ребёнка. Поверьте, гораздо проще это доверие не терять.

## **Доверие к маме – доверие к миру**

До того, как у ребёнка появится осознанность и он научится разговаривать, важно провожать его в сон и встречать. Сначала это делает мама с помощью груди, потом вводятся ритуалы сна и просыпания. Постепенно малыш научится

спать с другим взрослым, а затем уже и засыпать самостоятельно.

Устойчивость образов формирует для ребёнка представление о физическом мире. Задача мамы – дать ребёнку уверенность, что мир надёжен. Можно спокойно расти, не тратя время на борьбу с ним!

## Глава 6. Забота о маме

Мы много говорим о малыше и его потребностях. Но есть ещё один **ОЧЕНЬ** важный момент, о котором часто забывают даже опытные мамы, – **забота о себе**.

Если роды прошли благополучно, то в первые дни мама чувствует прилив бодрости. Но это ощущение обманчиво. Организм только что пережил серьёзный стресс, ему необходимы восстановление и покой.

В процессе родов выделяются специальные гормоны, чтобы у женщины было достаточно сил для ухода за малышом. Эти гормоны не помогают устранить усталость организма, а только дают дополнительную поддержку! В первые дни нужно научить ребёнка правильно прикладываться к груди, привыкнуть к частым ночным просыпаниям и найти удобные позы для совместного сна и кормления. Для этого требуется довольно много энергии. Но вместо того, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни, мы часто ошибочно тратим эти силы на бытовые хлопоты, прогулки и общение с родственниками. Если растратить ресурс не по назначению, то на смену бодрости быстро придёт усталость и депрессия.

Всем мамам в период новорожденности малыша важно много отдыхать. По-настоящему. Прямо лёжа! В обнимку со своим сокровищем. Это такое время, когда самой женщине требуется забота.

Если вас начинают посещать ощущения, что вы бездельница, лентяйка, отпустите их. То, что вы делаете сейчас, намного важнее чистой посуды и срочной работы. Происходит глубокий внутренний процесс восстановления вашего организма и сонастройка с ребёнком.

От качества контакта, который вы установите с малышом в первые дни, зависят ближайшие три года ваших отношений. Вы будете моментально улавливать и распознавать все сигналы малютки. Чувствовать, что он заболевает ещё до того, как начнут проявляться какие-либо симптомы. У вас появится чёткое понимание, что для вашего ребёнка правильно, а что неправильно. Только представьте, как сильно такая связь облегчит вашу жизнь. Не упускайте эти ценные моменты, наслаждайтесь!

# Быт с новорожденным

Домашние дела лучше всего поручить кому-нибудь другому. Если есть возможность пригласить маму, свекровь, подругу, сестру, привлечь мужа или помощницу по дому, нужно обязательно этим воспользоваться. Если такой возможности нет, то на первом этапе минимизируйте быт: заказывайте еду, готовьте простые блюда, делайте только самое необходимое (например, стирка пелёнок).

Избегайте общения с токсичными людьми, которые вас критикуют и поучают. Сейчас необходимо только доброжелательное и поддерживающее окружение. Если кто-то настойчиво даёт вам ненужные рекомендации, прочитайте главу «Бабушки и другие советчики». Там описаны причины, по которым люди активно вмешиваются в чужую жизнь, и приведены способы выстраивания личных границ.

Итак, в первое время мы практически постоянно находимся с малышом. Носим его на руках, кормим грудью, вместе спим. Во время крепких детских снов можно заняться собой, сходить в душ и спокойно поесть. В поверхностный сон и в моменты бодрствования ребёнку важно чувствовать маму, а маме нужно чувствовать ребёнка. Откликаясь на этот контакт, женский организм вырабатывает гормоны пролактина и окситоцина, которые отвечают за выработку молока.



Мифы про «немолочных» мам пошли с тех времён, когда матерей и новорожденных разлучали сразу после родов. Если ребёнка нет рядом, гормоны молока не вырабатываются, зато появляется гормон стресса, вызывающий распространённую в нашем мире послеродовую депрессию. К счастью, в современных роддомах уже практикуют совместное пребывание матери и младенца.

Это не значит, что ребёнка совсем нельзя спускать с рук. Можно и нужно откладывать его на глубокие сны, которые длятся у новорожденных от 60 минут до полутора часов, и на короткие промежутки в 3—5 минут в другое время: пока наливаете себе чай, чистите зубы или моете фрукты. Положили ребёнка, умылись и снова взяли на руки.

Очень удобно, если в каждой комнате будет организовано место для откладывания, куда можно легко положить малыша и затем быстро взять. Чтобы не напрягать спину лишними наклонами, используйте высокие люльки и шезлонги — примерно на уровне стола.

### **Лайфхаки для мам:**

1. В ванной можно поставить удобный шезлонг, чтобы отложить малыша, пока вы умываетесь.
2. На кухне лёгкая переноска, которая фиксируется

на столе или стульчик-шезлонг на высоких ножках.

3. Можно использовать коляску в квартире и перевозить её в ту комнату, в которой вы проводите время.

# Комфортное кормление

Еще одна важная часть заботы о себе – это комфортное кормление. Малыш может проводить на груди от 5 минут до двух часов. Для мамы кормление грудью должно быть отдыхом. Нужно подобрать удобные позы, когда спина и руки расслаблены.

Когда кормите сидя, опирайтесь спиной на спинку кровати или кресла. Под локти можно положить подушки, чтобы они были не на весу. Для этих целей удобно использовать полукруглую подушку для кормления. Следите, чтобы плечи были опущены. В такой расслабленной позе кормление будет приносить больше удовольствия, и поток молока будет намного лучше.

Основные позы для кормления описаны в главе «Кормление грудью». Позже вы сможете кормить даже на ходу. Но первое время, пока вы учите малыша правильно прикладываться к груди, важно уютно устроиться.

# **Чем может обернуться пренебрежение собой?**

Давать советы всегда проще, чем их выполнять. В моей практике встречались разные мамы. Кто-то параллельно с уходом за малышом строил карьеру, кто-то вынужденно работал, кто-то мог себе позволить оставаться дома с ребёнком. И даже те, кто понимал, как важно беречь себя в этот период, часто не могли расслабиться и окружить себя заботой.

Женщины, как электровеники, носятся по дому, жарят котлеты, сами стирают, моют полы, а порой ещё и окна, принимают гостей. «Мне же не трудно!» Другие спешат на работу, продолжая контролировать все процессы своего любимого дела. «Мне же важно!»

Первый провал случается уже спустя две-три недели, когда послеродовые гормоны идут на спад, а организм так и не успел восстановиться из-за бурной деятельности. Лактостаз, упадок сил, когда просто трудно соскresti себя с кровати по утрам. Организм всеми доступными способами сигнализирует: отдохни, полежи, насладись собой и новым человечком. Если не прислушаться к этим сигналам, то постоянные недосыпы, усталость и раздражение станут верными

спутниками в ближайшие пару лет.

Мамы признаются, что не могут позволить себе «прохлаждаться и наслаждаться». А как же муж без котлет? А как же посуда, грязные пелёнки и гости, которые обижаются, что мы их не зовем? Как же карьера? Мои клиенты и срочные договоры?

К сожалению, воспитание девочек в нашем обществе больше похоже на абюз. Практически полное обесценивание женской природы. «Кому ты будешь нужна, такая неумеха?»

Наверное, я не открою вам секрет. Но ценность женщины не в том, чтобы носиться как угорелая и всё успевать. И не в том, чтобы заработать все деньги мира. Мы создаём отношения и гармоничную атмосферу для развития детей. Обидчивость родственников и несамостоятельность мужей в быту не на нашей совести. Но мы несём ответственность за своё материнство и за то, что мы предлагаем нашим детям.

Любую работу можно делегировать или отодвинуть во времени. Но нельзя отодвинуть ребёнка. Этот возраст никогда не повторится, не будет второго шанса, чтобы наладить контакт между мамой и малышом.

Большинство клиенток на моё предложение отдыхать после родов округляют глаза: «А как? Я не могу! А как же то? А как же это?»

«**А как же вы?** А как ваш крошка, который сейчас так нуждается в вас?» – спрашиваю я их в ответ.

А как же вы, моя дорогая читательница? Материнство начинается с заботы о себе.

**Норма новорожденного периода, то есть первые шесть недель после родов: Мама спит, просто отдыхает или ухаживает за собой во время сна ребёнка. Новорожденный малыш 90% времени проводит на ручках у мамы или рядом с ней на расстоянии вытянутой руки. Кормление грудью – это отдых, расслабление и общение с малышом.**

# Здоровье мамы

Итак, после родов важно расслабляться и отдыхать. В первые несколько дней рекомендуется постельный режим и минимальная активность. Матке нужно сократиться до прежних размеров, внутренним органам встать на место, костям таза сойтись. Поэтому в первые три недели стоит воздержаться от прогулок и активностей.

В главе о кормлении грудью я упоминала, что частые прикладывания к груди полезны не только для малыша, но и для мамы. Дело в том, что сосания стимулируют сокращение матки. Во время кормления малыша вы можете чувствовать болезненность в области живота. Особенно это ощутимо после вторых родов.

# Кровотечения

Кровотечение после родов – естественный процесс. Происходит чистка маточной полости от частей плаценты и лохий. В первые четыре дня кровь идёт обильно и имеет насыщенный алый цвет. В течение двух недель интенсивность кровотечения снижается, цвет меняется на светло-розовый, выделения могут быть коричневатыми или желтоватыми. Далее они могут ещё сохраняться, но становятся нерегулярными: то идут немного, то просто мажут. Окончательно они должны закончиться к сорок второму дню после родов.

## Травяной сбор

Для скорейшего восстановления будет полезен травяной сбор из шести трав. Он мягко поддерживает организм и помогает сокращению матки.

Смешайте в равных пропорциях следующие травы:

1. Крапива (противовоспалительное, повышает свёртываемость крови).
2. Кровохлёбка (вяжущее и кровоостанавливающее).
3. Кора дуба (вяжущее и противовоспалительное).
4. Спорыш (антимикробное, вяжущее, противовоспалительное).



5. Пастушья сумка (кровоостанавливающее, кровоочи-  
стительное, противовоспалительное).

6. Тысячелистник (обеззараживающее, кровоостанавли-  
вающее, ранозаживляющее).

Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, насто-  
ять 30 минут и пить в течение дня. Для вкуса и усиления эф-  
фекта можно добавить дольку лимона и ложку мёда. В пер-  
вый раз рекомендуется выпить стакан такого настоя в тече-  
ние двух часов после родов. Далее пить, как обычный чай, 2  
—3 дня до прихода молока, но не более литра в день.

## **НЕ НОРМА**

Если женщина не заботится о себе, перегружает себя  
физически, нервничает, то кровотечения могут затянуться.  
Нужно внимательно отслеживать своё состояние, так как бы-  
вают и патологические случаи.

## **Важно ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, если:**

1. Выделения длятся более шести недель.
2. Слабые выделения вдруг переходят в ярко-алую кровь.
3. Ухудшилось самочувствие. Появилась слабость, тошно-  
та или температура без причины.
4. Во время выделений присутствует сильная боль внизу  
живота.
5. Появился неприятный запах выделений.

## Восстановление менструального цикла

Послеродовое кровотечение (или лохии) не имеет отношения к месячным. Это совсем другой процесс обновления организма.

Если мама не кормит грудью, то практически сразу после, как окончились лохии, может восстановиться цикл. Грудное вскармливание замедляет некоторые функции женского организма и снижает выработку гормонов, отвечающих за созревание яйцеклетки. В теории менструация возвращается только при завершении кормления.

Идеальная картинка хороша, но в реальности чаще это происходит иначе. Полное восстановление цикла может варьироваться у разных женщин от пары месяцев до двух лет. Всё зависит от уровня лактации и особенностей конкретного организма.

Однако отсутствие менструации не говорит о невозможности забеременеть. Мы узнаём о восстановлении цикла только тогда, когда видим месячные. Но яйцеклетка созревает за две недели ДО. Мы не можем точно предсказать, когда это произойдёт.

Считается, что полноценное грудное вскармливание (когда присутствуют ночные кормления и дневные не реже чем раз в полтора часа) оберегает от новой беременности в первые шесть месяцев на 98%. Но в моей практике были клиентки, которые встречали нового малыша, так и не дождавшись месячных. Поэтому рекомендую решить вопрос контрацепции. О ней мы поговорим подробнее в главе «Противозачатные средства и методы».

## **Поддержка живота**

Внутренние органы во время беременности разъехались в стороны, чтобы освободить место малышу. Когда ребёнок родился, в брюшной полости неожиданно образовалось много свободного пространства. Органы находятся практически в свободном плавании, связки расслаблены. Поэтому к животу только что родившей женщины нужно относиться очень бережно!

Пять дней после родов следует подвязывать живот мягкой трикотажной пелёнкой при любом подъёме с кровати. Даже если вы на минуточку встали в туалет. Далее уже не так строго, но всё же нужно придерживать живот, если какое-то продолжительное время находитесь в вертикальном положении. Подвязывание сохраняет свою актуальность до окончания адаптационного периода – первые 40 дней.

## **Правила послеродового подвязывания**

- Подвязываться нужно лёжа.
- Основная поддержка внизу живота, сверху допустимо ослабление.
- Ничего не должно давить или сжимать.
- Легко стоять или дышать.

## **Бенкунг**

Это узелковое подвязывание – традиционный способ послеродового восстановления в Малайзии. Для него нужна ткань шириной 20 см и длиной 10—15 метров. Несмотря на такую длину, использовать его довольно просто. Бенкунг наматывают в положении стоя, фиксируя ровное положение тела от ягодиц до груди.

## **Что дает бенкунг?**

1. Фиксирует спину, предотвращает боль в спине, является хорошей профилактикой сутулости.
2. Поддерживает внутренние органы, мышцы живота быстрее восстанавливаются, повышается эластичность тканей и тонус мышц.
3. Возвращает прежний центр тяжести.

4. Рекомендован при диастазе.

## **Послеродовые бандажи**

Бандажи рассчитаны на строго вертикальное положение и не повторяют контуры нашего тела. Могут прижимать живот и тем самым доставлять дискомфорт. Поэтому я не рекомендую их использовать в послеродовой период.

# Послеродовая депрессия

Родился ребёнок. Казалось бы, это должно быть самым счастливым моментом для матери. Но вместо радости вдруг появляется чувство раздражения, разочарования, вины и беспомощности. Может мучить бессонница, резкая смена настроения и плаксивость.

Я часто вспоминаю одну молодую маму... Хотя прошло уже много лет. Это была одна из первых консультаций в моей деятельности. Мы говорили с ней о том, как важно кормить в удобной и расслабленной позе. И я помогала комфортно угнестись на диване. Когда я подкладывала мамочке подушку под локоть, она озлобленно шептала мне на ухо: «Я ненавижу его, понимаете? Он же мне всю жизнь сломал своим рождением. Я же себе не принадлежу! Вы говорите: ему надо! Вы говорите: у него потребность! И вы так ласковы с ним... и со мной! Подушечки мне под спину подкладываете... А я в ужасе, понимаете?» Она разрыдалась.

Те, кто не знают глубинных причин такого состояния, могут осудить женщину. Призвать её к ответственности и напомнить, что она «сама решила рожать», её «никто не заставлял». Слышали, наверное, что-то подобное?

Послеродовая депрессия может накрыть так, что бывает сложно адекватно оценить реальность. Невозможно сконцентрироваться на ком-то другом. Даже если этот другой – наш долгожданный ребёнок. И женщина сама себя не узнаёт... Ошибочно думать, что это контролируемый процесс, когда нам просто нужно взять себя в руки и «прекратить ныть». Всё намного серьезнее, чем кажется на первый взгляд. И пока мы с умным видом поучаем, мама с малышом на руках летит в пропасть без дна...

Официальная статистика ВОЗ утверждает, что послеродовой депрессией страдают от 10% до 20% матерей. Неофициальная статистика консультантов по грудному вскармливанию показывает цифры от 50% до 80%. Подавляющее большинство женщин, страдающих послеродовой депрессией, не обращаются к специалистам. Они просто не знают, что их состояние требует помощи.

## **Уровень депрессии**

Конечно, далеко не все мамы ненавидят своих детей и теряют адекватность. Степень депрессивных состояний может быть разной.

**1. Лёгкая степень.** Самый распространенный вариант. Чаще всего проходит незаметно для окружающих. Проявля-

ется моментами, обычно в виде плаксивости, раздражительности и повышенной утомляемости. Может расстроить или разозлить какая-то бытовая мелочь вроде невымытой посуды или недружественный тон мужа. В данном случае женщина способна контролировать себя, отслеживать свои мысли и переключаться на более оптимистичный лад.

**2. Средняя тяжесть депрессии.** Уже очевидна для окружения. Общий фон настроения подавленный. Мама легко и без особого повода может расплакаться или разозлиться. Возникают проблемы со сном, голова забита мрачными мыслями. Сложности материнства начинают перевешивать радости. Ребёнок может представляться обузой.

**3. Тяжёлая степень.** Женщина отгораживается от общения даже с близкими людьми, может вовсе потерять интерес к ребёнку. Не придерживается элементарного ухода за собой, такого как чистка зубов и принятие душа. Неправильно питается или вовсе теряет аппетит.

**4. Глубокая депрессия.** Встречается достаточно редко. Чаще всего женщины, которые ей страдают, имеют наследственную предрасположенность к депрессивным расстройствам. На этой стадии могут наблюдаться галлюцинации, тяжёлые расстройства психического и соматического характера.

## **Причины депрессии**



В послеродовой депрессии часто винят гормональную перестройку. Но мало говорят о причинах, которые запускают выработку тех или иных гормонов. Почему вместо эндорфина, пролактина и окситоцина активизируются кортизол, вазопрессин и кортиколиберин?

Рождение ребёнка – это конкретная биологическая программа, которая происходит по определённым законам. Вмешательство в этот процесс и нарушение законов могут нести очень серьёзные последствия как для мамы, так и для малыша.

Одним из таких важных моментов является послеродовой импринтинг, когда мама запечатлевает своего малыша сразу после родов, пока они ещё связаны пуповиной. С первой секунды появления на свет младенцу необходимо находиться в тесном контакте с мамой. А маме важно на глубоком подсознательном уровне принять своего ребёнка.

У большинства животных новорожденный запечатлевает мать и затем следует за ней. Но человеческий детёныш рождается настолько незрелым, что не способен следовать за матерью. Поэтому природой заложена именно привязанность матери к ребёнку. Это происходит в первые несколько минут после рождения, когда младенца кладут матери на живот, она гладит его, рассматривает и затем прикладывает к груди.

Причину возникновения депрессии ярко описывает Жан Ледлофф в своей книге «Как вырастить ребёнка счастливым»: «Что же происходит, если процессу импринтинга помешали и ребёнка забрали у матери именно в тот момент, когда она была готова приласкать дитя, дать ему грудь, взять на руки, прижать к своему сердцу? Или если мать накачали столькими обезболивающими, что она уже не способна полностью ощущать установление связи со своим ребёнком? В этом случае потребность в запечатлевании младенца переходит в ощущение горя и утраты. Во время бесчисленных предыдущих рождений человека единственным случаем, когда матери было некого приласкать после родов, был случай рождения мёртвого ребёнка. Реакция на это была одна – скорбь. Когда время упущено, а потребность осталась неудовлетворенной, то в рамках континуума предполагается, что ребёнок умер и необходимость в запечатлевании уже отпала».

Несмотря на то, что в большинстве современных роддомов принято совместное пребывание мамы и малыша, первые минуты посвящены обработке малыша и обрезанию пуповины, а не послеродовому импринтингу. В этом и кроется основная проблема такой масштабности распространения данной болезни.

**Что усугубляет депрессию?**

Не являются первопричиной, но усиливают это состояние:

- *Недостаток сна.* Не сразу удаётся приспособиться к ночным просыпаниям. Если не давать себе отдыха днём, то быстро копится дефицит сна и организм не выдерживает нагрузки.

- *Новые обязанности материнства,* к которым мама не была готова. Материнство кардинально меняет образ жизни современной женщины. Бывает непросто сразу сориентироваться, сопоставить ожидания и реальность, совместить свои желания и потребности малыша.

- *Потеря самооценности* в рамках принятых в социуме. К сожалению, мама с малышом часто оказывается «не в статусе». Туда, где ещё вчера её ждали с распростёртыми объятиями, сегодня уже не приглашают. Нередко приходится формировать новое окружение, искать новые смыслы.

- *Проблемы при кормлении грудью.* Грудное вскармливание – одно из наших женских врожденных ожиданий, которое относится к инстинктам. Если оно не заладилось, то женщина может ощущать тревожность и подавленность.

- *Изменения отношений с мужем,* непонимание и отсутствие поддержки со стороны близких людей. Во всех традициях мира маму и малыша окружают заботой и поддержкой в первые несколько месяцев. К сожалению, в наших реали-

ях так бывает далеко не всегда. Потеря чувства безопасности увеличивает гормон стресса в организме и усиливает депрессивное состояние.

## **Как справиться с депрессией?**

Зная, как организованы роды в роддомах, и ежедневно общаясь с молодыми мамами, я оцениваю реальный показатель материнской депрессии в 90%. То есть практически все недавно родившие женщины переживают это падение в том или ином виде.

Пускать на самотёк ситуацию не стоит. Опасность депрессии в том, что лёгкая форма может перетечь в более тяжёлую и перейти в хроническую.

1. При любой степени в первую очередь нужно обратиться за поддержкой к близким. Очень важно не оставаться с проблемой один на один.

Муж, родственники и близкие друзья могут взять на себя бытовые заботы, освободив время мамы для себя и ребёнка. Если нет поддерживающего окружения рядом, можно найти клуб поддержки грудного вскармливания в своём городе или в соцсетях. Общаться с другими мамами, обсуждать с ними вопросы материнства.

2. Очень важно наладить кормление грудью и сон матери.

Это то, что поможет самостоятельно выйти из лёгкой степени депрессии и значительно облегчит более тяжёлые.

То, что недостаток сна усугубляет любое недомогание, все мы знаем не понаслышке. Хорошо организованный совместный сон по ночам и отдых с малышом днём поможет регулярно высыпаться.

Также исследования показывают, что успешное кормление грудью является одним из самых эффективных способов выхода из послеродовой депрессии. Гормоны лактации уравнивают состояние, увеличивается уровень эндорфинов, появляется больше радости и любви к себе и малышу.

3. Следующий значимый шаг. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам! Психологи, консультанты по лактации, инструкторы по материнству – все эти люди работают нам на благо. Профессиональная помощь поможет быстрее войти в новый ритм жизни.

4. И обязательно! Обязательно! Посвящайте время лично себе – 40—60 минут каждый день!

Мама из примера выше была почти в тяжёлой депрессии. Из такого состояния выйти без помощи психотерапевта крайне сложно. Уже после первых двух психологических сессий женщина почувствовала облегчение. А через три месяца меня встречала счастливая и нарядная мать, которая души не чаяла в своем маленьком сыночке.

Но сколько женщин так живут и терпят в одиночку, решив, что с ними что-то не так? Всё глубже погружаясь в чувство вины и беспомощности...

Если вы здесь узнали себя, не молчите! Пишите, звоните, обращайтесь за помощью.

Она нужна вам как никогда!

# Питание кормящей мамы

*«Да, я сегодня ещё ничего не ела. Вы бы знали, как меня тошнит от этой гречки!» – молодая мамочка смотрела на меня несчастными детскими глазами. «Зачем же гречка? Хотите, я сделаю вам омлет?» – предложила я, уже понимая, о чём мы будем говорить в ближайшие 30 минут.*

*«Неужели можно?» – восторг, похожий на тот, что я вижу у сына первого января у новогодней ёлки! «Можно, конечно!» – щедро разрешила я и попросила мамочку назвать своё обычное меню. «Гречка, куриная грудка, грецкие орехи, сгущёнка, сушки, печёные яблоки, нежирный куриный бульон с зеленью и сухарями». Я помню этот список. Тринадцать лет назад, когда я родила свою старшую дочку, видела его. Кажется, он был напечатан на машинке ещё в 1976 году. Жёлтый потёртый листочек висел рядом со страшной инструкцией из десяти пунктов «Как подготовить грудь к кормлению».*

***Дорогие мои мамочки! Хочу сообщить вам приятнейшее известие! С тех пор, как был напечатан этот листик с диетой кормящей мамы, много воды утекло. И исследования современной науки доказывают, что для здоровья матери необходимо полноценное питание, содержащее***

## ***большое количество фруктов и овощей.***

Что касается грудного молока, то питание женщины мало влияет на его состав. Даже если мы ежедневно будем выпивать стакан воды с коркой хлеба, молоко останется полноценным питанием для ребёнка. Но скудность питания сказывается на здоровье самой мамы.

В период кормления грудью нет нужды в каких-то специальных диетах и ограничениях. Рекомендации для кормящих матерей такие же, как и для любого другого человека, стремящегося к здоровью: отказ от химических добавок в продуктах; преобладание белковой пищи, желателен употребление сезонных ягод, фруктов и овощей; больше свежего, меньше жирного и жареного.

Читайте состав продуктов на упаковке, исключите из своего рациона всевозможные эмульгаторы, стабилизаторы и консерванты. Отдайте предпочтение фермерским продуктам и пище домашнего приготовления. Вот и все секреты питания.

## **Аллергия у мамы**

Специальная диета может понадобиться, если сама мама является аллергиком. В этом случае и малыш может страдать диатезом. Прежде чем исключать какие-либо продукты



из своего питания, важно аккуратно выяснить, есть ли у малыша реакция на них.

## **Витамины и чаи для кормящей мамы**

Нередко кормящие мамы начинают пить витамины, БАДы или специальные чаи по собственной инициативе. Возможны случаи, когда женскому организму не хватает обычного питания и действительно требуется витаминная поддержка. По поводу приёма таких препаратов важно проконсультироваться с врачом и добавлять их в рацион, если выявлен какой-либо дефицит.

Особое внимание хочу обратить на качество БАДов. Далеко не все они хороши и экологичны. Лабораторные исследования показали, что в 18 из 20 БАДов подмешаны различные лекарства. Будьте внимательны при выборе производителей, проверяйте сертификаты и прислушивайтесь к ощущениям своего организма.

# 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.