

Елена Лукашева, педиатр
@doclenaaa

ТЫ ТОЧНО ХОРОШАЯ МАМА!



Все, что надо знать о детях, чтобы
ЖИТЬ СПОКОЙНО



Елена Лукашева

**Ты точно хорошая мама!
Все, что надо знать о детях,
чтобы жить спокойно**

«ИД Комсомольская правда»

2022

УДК 37.0
ББК 74.10

Лукашева Е. М.

Ты точно хорошая мама! Все, что надо знать о детях, чтобы жить спокойно / Е. М. Лукашева — «ИД Комсомольская правда», 2022

ISBN 978-5-4470-0554-2

Родители, вы не одиноки в своих тревогах. С вами энциклопедия от опытного и продвинутого педиатра Елены Лукашевой (@doclena) и ответы на самые тревожные вопросы. Как не сойти с ума, налаживая грудное вскармливание, без потерь приучить к горшку, возможен ли в принципе нормальный сон у детей (и родителей), как договориться с гиперактивным малышом и создать зону безопасности дома и на улице, куда «засунуть» страхи вокруг прививок и назначения лекарств. Вся правда об обратной стороне материнства – почему нам плохо, даже если все хорошо? Самые нужные жизненные лайфхаки для мам и пап, чтобы тревоги и сомнения победила радость. Ну, хотя бы несколько раз в сутки. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 37.0
ББК 74.10

ISBN 978-5-4470-0554-2

© Лукашева Е. М., 2022
© ИД Комсомольская правда, 2022

Содержание

Введение	7
Я знаю, каково это. Тут безопасная территория для мам!	7
Депривация сна мам	8
Что делать с нарушением сна у тех, кто заботится о малышах	8
Детский сон	13
Есть ли Возможность приучить ребенка спать Всю ночь? Методы и способы, их плюсы и минусы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Елена Лукашева

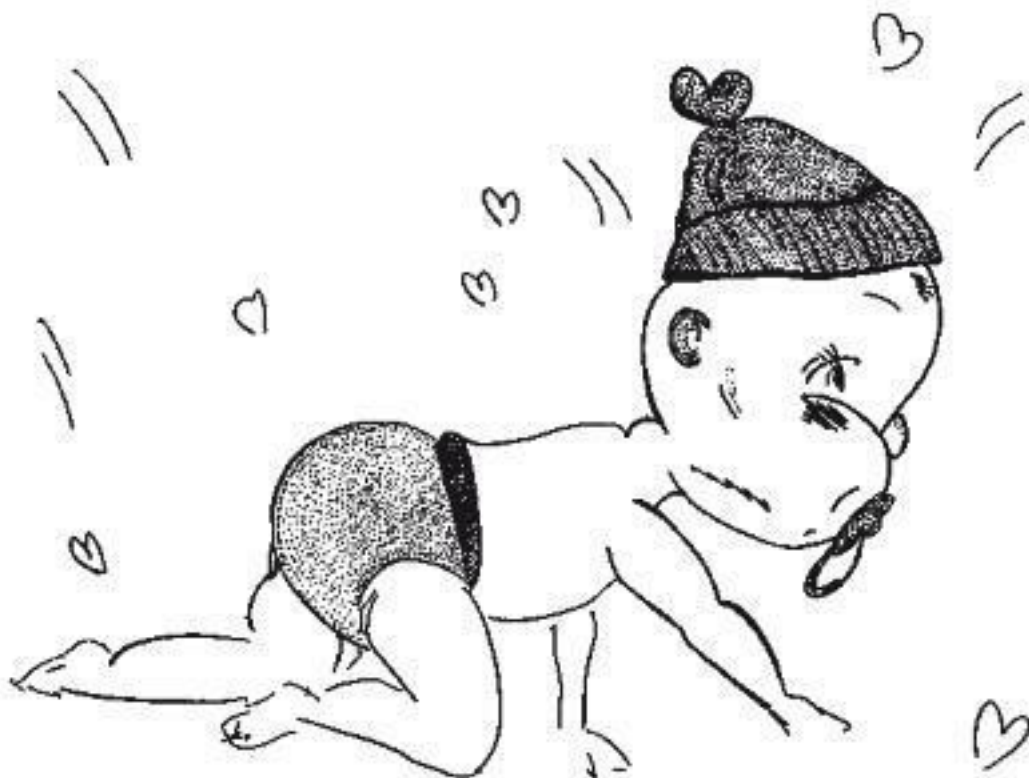
Ты точно хорошая мама! Все, что надо знать о детях, чтобы жить спокойно



Елена Лукашева, педиатр @doclenaaa

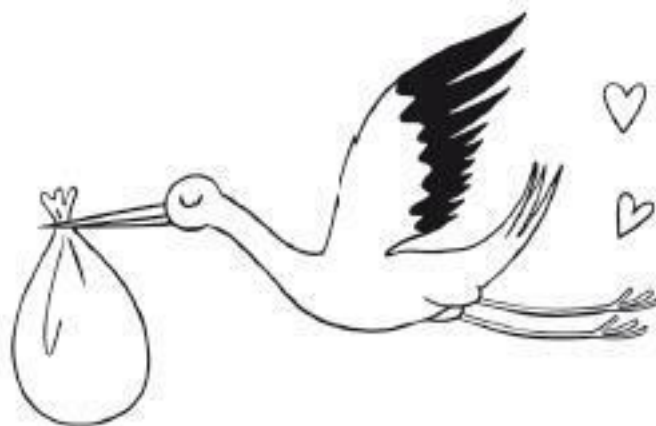
Практикующий врач-педиатр в одной из лучших частных клиник Петербурга. Сторонник доказательной медицины и только обоснованных методов лечения.

А еще мама непосед-двойняшек и точно знает, что чувствуют родители, когда им сложно.



© Елена Лукашева, текст, 2022

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда». 2022



Введение

Я знаю, каково это. Тут безопасная территория для мам!

- У тебя ребенок!
- Да!
- Круто!
- А у тебя челка!
- Да.
- Да, круто.
- Ты всегда хотел ребенка!
- А ты всегда хотела челку.

Сериал Fleabag

Я знаю, что быть мамой – это вовсе не та фантастическая картинка, которую нам все время показывают в рекламе йогурта или детского питания. Часто реальность припечатывает нас буквально к стенке, заставляя испытывать боль, непонимание и разочарование от несоответствия между нашей реальной картинкой и тем, что нам транслирует общество про беременность, рождение детей и материнство.

Позвольте мне взять вас за руку (хотя бы мысленно), посмотреть в глаза и сказать: я понимаю, как же может быть тяжело на самом деле.

Меня зовут Елена Лукашева, я врач-педиатр, автор науч-поп-блога в «Инстаграме» @doclenaaa и сторонник доказательной медицины. Эта книга – о проблемах родительства, которые могут быть неочевидными, но снижают качество жизни и мешают в полной мере наслаждаться тем, что называют «быть мамой». Или «быть папой». Эта книга для родителей, для родных, для опекунов, для всех, кто столкнулся с трудностями.

Хорошая новость в том, что большинство трудностей преодолимы – и нередко довольно простыми путями. Наша задача – обозначить проблему, то есть выявить ее, и найти оптимальный путь решения. Вы не одиноки в своих чувствах! Поэтому в эту книгу я постаралась собрать самые частые тревоги родителей, чтобы за руку провести вас к решению. Чтобы вы смогли наконец выдохнуть.

Мы обсудим сон, детские болячки, прививки, назначение лекарств, грудное вскармливание и многое другое, но не только с позиции фактов и «как надо». Мы копнем глубже, чтобы понять, почему проблема причиняет боль именно вам. Найдем не только путь для решения проблемы, но и нечто большее: осознание того, насколько поменялась наша жизнь и что с этим делать. Ведь голые факты и инструкции не всегда способны облегчить тревогу. И я добавляю к ним понимание и сопереживание.

Обнимаю вас и надеюсь, что книга поможет вам почувствовать себя хоть немного лучше!

Деприvação сна мам

Что делать с нарушением сна у тех, кто заботится о малышах

– Как спалось?

– Я никогда толком не сплю, только вполглаза.

– Да? Никогда не слышала, чтоб спящий вполглаза так храпел.

Фильм «Леон»

Все мы знаем, что здоровый сон очень важен для любого человека. Вокруг только и разговоров, что про здоровый сон: это у нас и профилактика стрессов и депрессии, и залог свежего вида и крепкой нервной системы. Профилактика выгорания и фактически гарант психического здоровья.

Жаль только, что здоровый сон и младенец в жизни совместимы не так уж и часто. Новорожденный ребенок хочет есть примерно каждые два-три часа. Современные педиатрические рекомендации гласят: прикладывать ребенка к груди лучше всего по требованию. А советские правила насчет кормления каждые три часа канули в прошлое и сегодня энтузиазма не вызывают. Что, кстати, здорово. Грудное вскармливание по требованию действительно более физиологично и естественно, чем по часам.

Однако кормить малыша нужно в том числе и ночью. А это два, три и далее до бесконечности подъема за ночь. И ночей этих... не будем даже начинать считать. Неделю за неделей, месяц за месяцем ребенок просыпается и просит есть. А еще у него может болеть живот, могут резаться зубы, случаться ночные страхи или еще что угодно. И договориться с ним заранее на завтра не получится. Надо проснуться, встать (или дотянуться до ребенка, если у вас совместный сон), покормить, если надо – помыть или вытереть его, сменить подгузник... В общем, все это мало похоже на здоровый сон взрослого человека.

Чтобы понять, что чувствует молодая мама (или новоиспеченный папа), попробуйте завести несколько будильников с промежутком в 2, 3 или 4 часа и каждый раз вставать и что-то делать. Что получится? Правильно: сон урывками. Усталость, раздражение, снова усталость – круг замкнулся. Это приводит к постоянной сонливости и снижению настроения. Повышает вероятность депрессии, ухудшает внимание, тонус и самочувствие в целом. При регулярном нарушении или отсутствии сна могут появиться боли в мышцах, головокружения, неконтролируемая зевота, несвязная речь, потеря веса – а иногда, наоборот, его набор. Паранойя, нарушение работы кишечника, провалы в памяти – пугать неприятными симптомами можно долго, а сделать практически ничего нельзя.



Недостаток или вообще отсутствие отдыха называется депривацией сна, и это очень непростая штука. Кстати, в истории человечества не давать человеку спать – один из видов пытки. Без шуток.



Я хочу мысленно обнять каждую маму, которая проходит сейчас через это испытание. Я знаю, что это действительно сложно. Но вы обязательно со всем справитесь – и дальше будет легче, обещаю.

Я знаю, что вам сложно сосредоточиться, тяжелее даются любые рутинные дела. Возможно, еще и накатывает чувство вины за то, что вы делаете что-то «недостаточно хорошо»; за то, что вы очень устали и мечтаете просто выспаться часов 12 или хотя бы 8 без пробуждений. Я знаю, потому что сама через это прошла.

К моменту рождения моих двойняшек я уже была практикующим педиатром и надеялась, что это поможет мне попроще пережить многие сложные моменты. Так сказать, сгладить углы. Но правда в том, что к этому невозможно подготовиться. Депривация сна накрывает, как волной. И ты только и можешь, что пытаться как-то выжить в бескрайнем океане под названием «счастливое материнство».

Прямо сейчас вам не верится, но вы все равно верьте: чем старше будет становиться ребенок, тем длиннее будут промежутки его сна. И количество кормлений будет уменьшаться.

Кстати о кормлениях: отдельно обнимаю тех, у кого дети на смешанном или полностью искусственном вскармливании. Вам ведь надо встать, пойти на кухню, нагреть воду до нужной температуры, сделать смесь – и все это под несмолкающий сигнал вызова! И даже самые продвинутые гаджеты все равно требуют вашего участия в процессе. Но немного облегчить его можно: заведите себе чайник, который умеет поддерживать заданную температуру.

Бесспорно, грудное вскармливание – это идеальный вариант питания для малыша. Грудное вскармливание снижает вероятность возникновения СВДС – синдрома внезапной детской смерти, диареи и респираторных инфекций у детей. Младенцы, получавшие грудное молоко, по статистике реже страдают от ожирения и реже имеют сахарный диабет второго типа. Детская смесь не содержит антител, которые есть в грудном молоке. Существуют и другие важные факторы. Но! Важно помнить о том, что часто выбор в пользу искусственного вскармливания обусловлен объективными причинами и показаниями. Например, реально недостаточным количеством молока у мамы, ее болезнью, сложным психологическим состоянием или другими, не менее весомыми обстоятельствами.

Вернемся к обсуждению депривации сна. Вообще, в нашем обществе эта проблема в какой-то степени табуирована. Ведь «главное – это ребенок», «ребенок – это счастье», а мама «потерпит»... Да – главное, да – счастье, да – потерпит. Но не стоит забывать, что это дей-

ствительно сложно. Это настоящее испытание, которое не стоит ни на секунду обесценивать. Наоборот, мы по возможности должны искать пути облегчения этого процесса. Ведь есть еще и высокочувствительные дети (о них поговорим дальше в книге), которые более требовательны и более чувствительны, чем другие. Есть мамы двоен, троен. Есть мамы погодок и многодетные. А есть мамы с особенными детьми, чье здоровье лишь многократно увеличивает количество усилий. Хотя, опять же, работу родителей, у кого один малыш, который не дает выспаться, ни в коем случае не стоит недооценивать.

Мама, Вот рецепт:

1. Прислушайтесь к себе: депривация сна может привести к повышению вероятности возникновения депрессии. Если ваше эмоциональное состояние вас озадачивает или пугает, то подумайте о том, чтобы обратиться за помощью к врачу-психиатру. Нет, вас не поставят на учет. Вас не сочтут психически больной. И послеродовая депрессия – это не «грустняшка» от нечего делать, понимаете? Это неправильное состояние, которое нужно и можно корректировать. Просто болезнь, которая лечится, – и тогда качество жизни возвращается в норму и повышается, причем не только у вас, но и у ваших близких, которые в вашу жизнь вовлечены.

Лечить послеродовую депрессию не стыдно!

2. Не стыдите себя еще и вот за что: недостаток сна может снижать вашу мотивацию в уходе за малышом. Вы можете вдруг уличить себя в том, что стали менее чуткой к нуждам ребенка. Что иногда чувствуете злость или бессилие. Из-за этого вы можете счесть себя плохой мамой. Нет! Вы не плохая мама – как минимум уже потому, что читаете эту книгу и пытаетесь улучшить вашу совместную с ребенком жизнь. **Раздражение нормально, и оно пройдет!**

НО:

3. Будьте предельно аккуратны физически. Вспышки раздражения у мам с недосыпом могут приводить к тому, что детей начинают трясти в попытке успокоить. Вследствие этого может случиться синдром встрянутого ребенка (да, у этого явления даже есть название – в англоязычных источниках это называется именно Shaken Baby Syndrome). И это серьезно, хоть и бытует такое мнение, что «маленькие дети прочные». Это такое состояние, при котором повреждается мозг ребенка, разрываются мембраны клеток головного мозга и возникают кровоизлияния. И оно может привести к гибели малыша. При этом внешних повреждений зачастую и не бывает! Поэтому делайте так: если подступают бессилие и отчаяние, срочно самоизолируйтесь на несколько минут. Ребенка – в кроватку, себя – в соседнюю комнату или хоть в противоположный угол. И дышите, дышите глубоко. Просто успокаивайтесь. Хоть пару минут. Даже если ребенок продолжает орать как не в себе. **Ваша задача не вырубить сирену, а избежать трагедии.**

4. Постоянно напоминайте себе, повторяйте как мантру: со временем все равно будет легче.

Чем старше будет становиться ребенок, тем реже он будет просыпаться. Когда, спросите вы? Ну, бывает, что дети и после года могут просыпаться несколько раз за ночь. Выяснить причину проблемы лучше всего на очном приеме у педиатра.

5. Не забывайте о правилах безопасного сна младенцев.

На сайте Американской академии педиатрии есть конкретные пункты, которые позволяют снизить риск возникновения СВДС – синдрома внезапной детской смерти. Я про них кратко расскажу прямо сейчас. Первое: ребенок должен спать строго на спине. Это жизненно (!) важный пункт. Именно рекомендации укладывать младенцев спать на спине смогли в разы снизить младенческую смертность. Голова ребенка при этом будет повернута набок, поэтому он не захлебнется при срыгивании. А вот сон на животе – самая опасная поза для сна. Да, некоторые дети лучше и крепче спят именно на животе. Однако сейчас считается, что это реально рискованно для малышей – как минимум до тех пор, пока они не научатся самостоятельно

переворачиваться. Поза на боку чуть менее опасна, чем на животе. В некоторых роддомах до сих пор рекомендуют так укладывать детей. Но эта позиция все же опаснее сна на спине – ведь ребенок может едва заметным движением перевернуться на живот, что многократно увеличивает риск СВДС. И никакие валики для фиксации от этого не спасут. Наоборот! В детской кроватке совершенно не место лишним предметам и деталям: подушкам, игрушкам, одеялкам, и даже бортикам! Доказано, что бортики и все вышеперечисленное повышают риск СВДС. Как и все «элементы уюта», в которые беспомощному человечку так легко случайно уткнуться лицом и перекрыть себе дыхательные пути. В кроватке новорожденного должен быть только достаточно жесткий матрас с натянутой на него простыней. Это правила, которые написаны ценой детских жизней. Есть еще несколько: если почитать про СВДС и организацию детского сна, то в краткое резюме войдут еще запрет на курение родителей и на перегревание ребенка. Совместный сон тоже не рекомендуется – лучше придвиньте кроватку вплотную, чтобы при необходимости был тактильный контакт. А вот соска-пустышка разрешена и, по статистике, снижает риск СВДС! Ну и, как известно, грудное вскармливание тоже. Если нет объективных препятствий.

6. Рано или поздно, скорее всего, вы столкнетесь с советом, который я, если честно, ненавижу: спите, когда спит ребенок!

В чем проблема? Ну, вы-то понимаете, в чем, да? Вам нужно продолжать выполнять все взрослые функции, от вас этого ждут, более того, как правило, вы и сами от себя ждете. Но если вы сейчас не упростите все, что можно упростить, вам будет необычайно тяжело. Организуйте быт исходя из необходимости вашего полноценного сна. Домашние дела? Найдите помощь с уборкой и уж точно не пытайтесь готовить обеды и ужины из пяти блюд. Если есть родные и друзья, которых можно задействовать, сделайте это. Делегируйте другим те задачи, которые – в отличие от состояния вашего здоровья! – не связаны с жизнеобеспечением ребенка. Если вы не позаботитесь о себе, то быстро выгорите. Помните, что рассказывают нам стюардессы перед полетом? «Сначала наденьте маску на себя». Вот тут так же.

7. Если вы не можете сбалансировать свое самочувствие и общее состояние, то не мешкая обсудите это со своим педиатром или семейным врачом.

Почему именно с педиатром? Терапевт далеко не всегда сумеет оценить всю картину. А вот как раз педиатр может подсказать, как скорректировать режим ребенка для вашего лучшего самочувствия, или поможет с вопросами лактации. Можно обратиться и к сомнологу, и к консультанту по сну. Очень, очень жаль, что не всегда есть возможность найти на это время, силы и средства. Да и специалисты такие есть не везде. Но тут как раз тот случай, когда следует поискать помощи онлайн. Так лучше, чем никак.



Мама, улыбнись!

Я точно знаю, что ваш сон – это очень важно. И настолько же важно, чтобы родители понимали: со временем станет легче. Берегите друг друга. Поддерживайте друг друга. А если вы оказались в ситуации, где есть только вы и ребенок и помощи ждать неоткуда, то позвольте, хотя бы я вас сейчас поддержу. Я знаю, что сейчас тяжело, но я также знаю, что у вас все получится. Слушайте себя, слушайте свой организм, давайте себе отдыхать. И тогда забота о малыше будет вас радовать.

Записать и не забыть

Детский сон

Есть ли Возможность приучить ребенка спать Всю ночь? Методы и способы, их плюсы и минусы

*Спи, моя радость, усни!
В доме погасли огни;
Пчелки затихли в саду,
Рыбки уснули в пруду.*

Колыбельная Иоганна Фляйшнера из пьесы «Эсфирь»

Про мамин сон мы поговорили. Однако всем понятно: изначально проблема в том, что плохо спит ребенок. И закономерно возникает вопрос: «Можно ли с этим что-то сделать?».

Иногда – да. Иногда, увы, нет.

Месяцев до 3–4 ребенка даже не рекомендуется приучать к самостоятельному засыпанию. Считается, что он еще слишком мал, его нервная система к такому не готова, а необходимость питаться раз часа в три лишает большинство родителей шанса на полноценный ночной сон. Безусловно, встречаются иногда малыши, которые спят чуть ли не с рождения всю ночь. Однако в первые месяцы их рекомендуется ночью все же будить каждые 3–4 часа для кормления.

Вернемся к тем детям, которые спать не хотят. Есть семьи, в которых много сил на обучение ребенка сну не требовалось – и все было замечательно. А в других перепробовали все, что можно: звали консультантов и по сну, и по грудному вскармливанию, и педиатров; применяли метод за методом, но не сработало ни-че-го... Сон ребенка зависит еще и от самого ребенка, его темперамента, его чувствительности и особенностей.

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.