

Елена Лукашева, педиатр
@doclenaaaa

ТЫ ТОЧНО ХОРОШАЯ МАМА!



Все, что надо знать о детях, чтобы
ЖИТЬ СПОКОЙНО



Елена Михайловна Лукашева

Ты точно хорошая мама!

Все, что надо знать о детях, чтобы жить спокойно

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67636757

*Ты точно хорошая мама! Все, что надо знать о детях, чтобы жить
спокойно / Елена Лукашева: Комсомольская правда; Москва; 2022
ISBN 978-5-4470-0554-2*

Аннотация

Родители, вы не одиноки в своих тревогах. С вами энциклопедия от опытного и продвинутого педиатра Елены Лукашевой (@doclanaa) 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.

Содержание

Введение	8
Я знаю, каково это. Тут безопасная территория для мам!	8
Депривация сна мам	10
Что делать с нарушением сна у тех, кто заботится о малышах	10
Детский сон	21
Есть ли Возможность приучить ребенка спать Всю ночь? Методы и способы, их плюсы и минусы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Елена Лукашева

Ты точно хорошая мама!

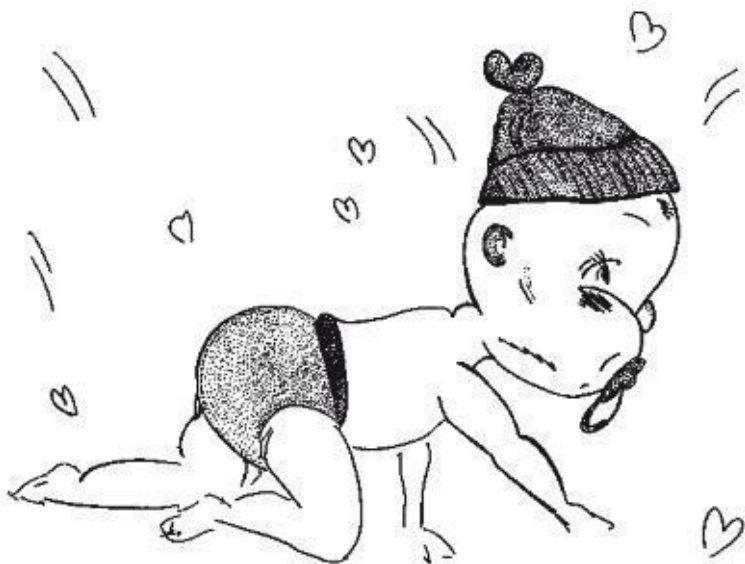
**Все, что надо знать о детях,
чтобы жить спокойно**



Елена Лукашева, педиатр @doclenaaa

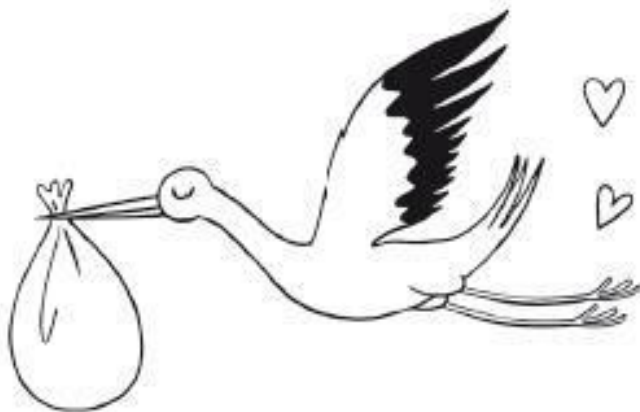
Практикующий врач-педиатр в одной из лучших частных клиник Петербурга. Сторонник доказательной медицины и только обоснованных методов лечения.

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!

Депривация 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 физио-

логично 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 действительно 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), кото-

рые 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, одеяльцам, 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 бу-

дет вас радовать.

Записать и не забыть

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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 рож-

дения 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.