



Джамиля Аккерман

# Расслабься, мам!

#Секреты умных родителей



Книга-гид  
по уходу  
за малышом  
от 0  
до 3 лет



#Секреты умных родителей

Джамиля Аккерман

**Расслабься, мам! Книга-гид по  
уходу за малышом от 0 до 3 лет**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Аккерман Д.**

Расслабься, мам! Книга-гид по уходу за малышом от 0 до 3 лет /  
Д. Аккерман — «Издательство АСТ», 2022 — (#Секреты умных  
родителей)

ISBN 978-5-17-150942-2

Привет, самая лучшая мама! Ты так долго ждала – и вот он рядом, такой маленький и беззащитный. Что же делать теперь? Как позаботиться?

Как найти гармонию в жизни после рождения малыша? Первый шаг – расслабиться! Джамия Аккерман, акушерка, медик с 15-летним стажем и мама двоих прекрасных детей, уверена: спокойная мама = счастливый малыш. С этой книгой ты сможешь:

- подготовиться к выписке из роддома;
- организовать сон, купание и кормление малыша, чтобы было комфортно и ему, и тебе;
- научиться находить время на заботу о себе и свои увлечения;
- быть активной мамой, которая легко путешествует вместе с ребенком.

Автор предлагает свой подход к материнству – расслабленное материнство – и пошагово рассказывает, как сохранять баланс, чтобы быть хорошей мамой и счастливой женщиной! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-150942-2

© Аккерман Д., 2022

© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Введение	6
Кодекс расслабленных мам	9
Я родился, или Как не офигеть после рождения ребенка	11
Расслабленная мама – счастливый ребенок	14
Лайфхаки расслабленного материнства	16
Я родился!	18
Золотой час	18
Пупочек	19
Если малыш поторопился или немного незрел	19
Выписка	21
Прививки и скрининг	21
Ранняя выписка	23
Подготовка к отъезду домой	25
Рекомендации по экспресс-восстановлению после родов	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Джамиля Аккерман**  
**Расслабься, мам! Книга-гид по**  
**уходу за малышом от 0 до 3 лет**

© Аккерман Д., 2022

© Егорова М., иллюстрация на обложке, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

## Введение



Привет, самая лучшая мама!

Меня зовут Джамия. Я акушерка с медицинским стажем более 15 лет, специалист по подготовке к родам и послеродовому восстановлению. А ещё мама двух удивительных детей – Эмиля и Эммы.

Считаю, что мне повезло – я сначала стала акушеркой, а потом родила первого ребёнка. Понимание всех нюансов и мелочей помогло прийти к тому, что сейчас я называю «расслабленным материнством». Расслабленное материнство – это когда мама ищет и, самое главное,

находит баланс. А он, как мне кажется, должен быть во всём. Надо уметь находить его между советами из интернета и своей интуицией, между моментами, когда хочется что-то сделать так, как удобно тебе, но при этом не в ущерб ребёнку, между своими границами и границами малыша. Без этого баланса не получится прочувствовать всю прелесть каждого этапа материнства, избавиться от лишних мыслей и погрузиться в воспитание и заботу о ребёнке с истинным наслаждением. Мне хочется поделиться с вами своим опытом и рассказать, как не сойти с ума после рождения крохи, как наслаждаться новой жизнью, любить декрет и быть в гармонии с собой и детьми.

Идея этой книги возникла спонтанно на одной из лекций, когда «мои» беременные начали благодарить меня не только за полезные знания, но ещё и за подход к жизни и материнству. За моё «расслаб-ленное материнство», которое даёт им эту необходимую опору под ногами. Для меня это было не то чтобы удивлением, но я никогда до конца не осознавала, насколько мои слова и советы помогают другим людям. И мне захотелось поделиться ими с ещё большим количеством человек, захотелось **помочь каждой беременной женщине и молодой маме, которые находятся в трудном эмоциональном положении или хотят узнать, как в нём не оказаться**. Я не беру на себя роль проповедника или великого советчика, чьи слова истинно верные и правильные. Просто делюсь мнением и опытом, рассказываю о своей жизни и верю, что это может кому-то дать толчок для понимания, что же делать дальше и в какую сторону двигаться.

В этой книге вы найдёте ответы на многие вопросы, волнующие молодую маму и тех женщин, кто только готовится ею стать, и с помощью полученных знаний поймёте, как справляться со стрессом. Ведь у нас всегда вокруг много советчиков: начиная от родственников и заканчивая «идеальными мамочками» в соцсетях. Чтобы не поддаваться на их провокации и понимать, какие советы не пойдут во благо, предлагаю вам шаг за шагом во всём разобраться.

Думаю, по ходу моего рассказа вы поймёте, что рождение малыша – это не страшно, научитесь принимать взвешенные решения и находиться в ресурсе. Никто не хочет затолкать вас на «каторгу», на которой придётся мучиться до конца дней – нет, просто всё переменчиво, и нельзя это отрицать. **Чем быстрее вы доверитесь и откроетесь новым возможностям и эмоциям, тем скорее сможете наладить контакт с собой и ребёнком**. Многие мамы часто находятся в стрессе от того, что просто не были готовы к кардинальным переменам. Я их понимаю: в кино или книгах материнство – это что-то из разряда волшебной сказки. Быстро родила, принесла домой и продолжила заниматься своими делами, иногда отвлекаясь на кормление или купание. Идиллия, от которой тошнит.

В реальности всё совсем не так, и, возможно, кто-то не до конца это осознаёт. В реальности вы привели в мир человека, который ещё совсем не знает, как жить, и вы – его единственная точка опоры. Страшно? Да, конечно, страшно, что тут скрывать. Но это только сейчас, пока вы ещё не совсем понимаете, что будет с вами происходить дальше. Надеюсь, мои знания и советы помогут поскорее поймать нужную волну и начать получать удовольствие от всего, что с вами происходит. **Ведь спокойная мама = спокойный малыш**.

Справедливости ради, хочу сказать, что я не всегда была расслабленной. Я обычный человек, и, как все, иногда нервничаю, тревожусь и расстраиваюсь. С первым ребёнком мне с самого начала удалось попрактиковать расслабленный подход – он у меня довольно мягкий и покладистый, а вот с дочкой потребовались усилия, чтобы вернуть себя в нужное состояние. И это было предсказуемо: она у нас девочка без руля и ветрил. Но, думаю, дело не только в характере.

Вторая беременность далась мне очень тяжело – поставили диагноз «врастание плаценты в рубец». Это такая патология, связанная с врастанием плаценты в рубец после предыдущего кесарева сечения. Я три месяца лежала с ежедневным страхом того, что откроется кровотечение, что я могу остаться без матки, без ребёнка или, самое ужасное, – умереть. За это время, естественно, стала тревожной, и, когда дочка родилась, она была для меня эдаким «аленьким цветочком». Я не могла на неё надышаться – чувство тревоги, раньше мне несвойственное, накатывало всё чаще. И обычно это происходило без какой-либо обоснованной причины.

В итоге с этим пришлось долго бороться, проходить много разных состояний, но через время я смогла найти тот баланс, о котором говорила выше. На-училась всё так же проводить с ней много времени, но при этом не забывать о своих делах, интересах и увлечениях. **Ведь я считаю одним из главных принципов «расслабленного материнства» позицию: ты рядом с ребёнком, но не забываешь о своих делах и своём комфорте. Если говорить проще – соблюдаешь необходимый баланс.**

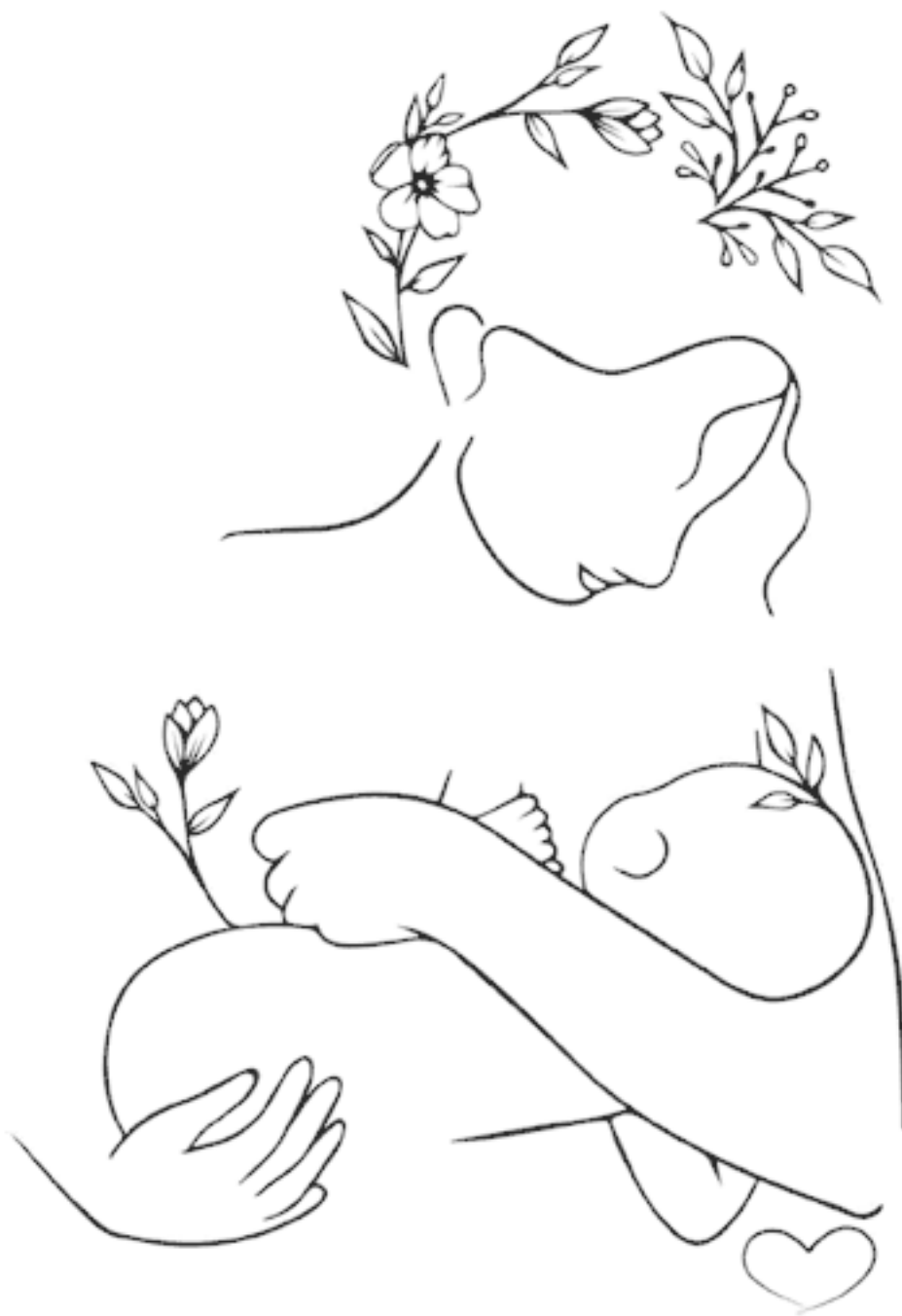
Главный принцип «расслабленного материнства»: ты рядом с ребёнком, но не забываешь о своих делах и своём комфорте.

Итак, давайте разбираться, как же молодой маме справиться со своими новыми обязанностями, остаться в ресурсе и растить детей «расслабленно» и по науке. Я говорю «по науке», потому что без неё никуда – есть основы и базисы, которые невозможно обойти стороной. Да, возможно, мы не будем идеальными, но зато будем счастливыми и психически здоровыми. Мне кажется, это гораздо важнее. А вам?





## Кодекс расслабленных мам



Часто мне задают вопрос: «Джамиля, а в каком возрасте лучше рожать?» На него у меня, к сожалению, нет ответа. Некоторые специалисты и обычные люди уверены, что чем раньше родишь ребёнка – тем спокойнее пройдёт этап материнства. Организм молод и находится на пике своего развития, а значит, имеет много сил и энергии. Другие считают, что торопиться не стоит: надо пожить в своё удовольствие, построить карьеру, набить всевозможные шишки и только потом приводить в мир нового человека.

У меня нет однозначного мнения – наверное, всё хорошо в своё время. Но, если бы мне сейчас предложили вернуться в прошлое и выбрать время, я бы родила в 20 лет. После 30 рожать сложно – это я прочувствовала на себе. Я говорю не про сами роды, а про восстановление и столкновение с реальностью после них. Ночью хочется спать, а не качать ребёнка, – в 20 же я бегала на работу, ночами тусовалась в клубах, а утром снова могла работать – и это казалось абсолютно нормальным. Организм иначе справлялся с усталостью, и это факт. После 30 сложнее придти в форму после родов, отказываться от всех накопившихся привычек, ломать свой сформированный годами график. Да и плюс хронических заболеваний с возрастом становится больше.

Сейчас медицина сильно продвинулась вперёд, поэтому перед женщинами не стоит такое сильное возрастное ограничение, как это было раньше. Рожают и сильно после 30 – сейчас это стало абсолютной нормой. Средний возраст московских мам – 33 года, а когда я приходила в акушерство, он был 26 лет. Я уважаю осознанное материнство и родителей, которые никуда не торопятся, потому что сама такая. В своей практике я сталкивалась с мамами, которые рожали первого ребёнка после сорока лет – в 46 и в 47. Думаю, что, если здоровье позволяет, то почему бы и нет.

Конечно, существует много мифов о том, почему нельзя: рожать безумно сложно, надо будет в любом случае прибегать к окситоцину или эпидуральной анестезии. Но, как по мне, это всё глупости. От возраста тут ничего не зависит. Конечно, если говорить исключительно с точки зрения физиологии, то рожать лучше всё-таки пораньше. Природа есть природа, и никакой медицинский прогресс пока что не может изменить её принципы и правила. Постараюсь объяснить это дочке, когда она вырастет.

И знаете, что общего у мам разного возраста? Я часто сталкиваюсь с женщинами, которые заводят ребёнка и потом просто офигевают от того, что происходит. Это случается и в 20, и в 30, и в 40 лет, и от этого никто не застрахован – каждой может быть сложно смириться с ситуацией, когда ты на неопределенное время больше не принадлежишь себе: забываешь про деловые встречи, долгие СПА-процедуры, любимые кулинарные шоу – и полностью отдаёшь себя этому маленькому человеку рядом. Ведь вместе с рождением ребёнка приходят огромная ответственность и большие перемены.

Нам бывает сложно принять всё это одним махом – мы теряемся, замыкаемся в себе, проходим стадию отрицания. В этот момент важно осмыслить ситуацию и осознать, что перемены уже произошли и жизнь никогда не станет прежней. И что в этой новой, ещё непонятной и слегка пугающей жизни тоже много интересного, доброго и тёплого.



## **Я родился, или Как не офигеть после рождения ребенка**

«Ребёнок появился на свет – пора начинать план-максимум. Отодвинуть на второй план свою жизнь, перестать заниматься любимыми хобби, посвящать малышу всё своё время. Конечно, переживать по любому поводу, тревожиться 24/7, недосыпать и стараться всё контролировать», – примерно такие мысли крутились у многих женщин, с которыми я общалась на этапе их беременности. Безусловно, формулировали они эти мысли не так жёстко и прямо, как я написала выше, но подтекст легко считывался. Основной посыл был примерно такой: малыш родился, и всё – есть только он, а я как-нибудь там на втором плане поживу. Через время такие мамы очень удивляются, почему они быстро перегорают, начинают чувствовать нервное истощение и постоянно находятся на взводе. Вроде же всё по плану, идеально продумано до мельчайших деталей. Только вот такой план, скорее всего, не будет работать – только если ты не хочешь слегка свихнуться и разнообразить свою жизнь антидепрессантами. На практике получается, что от вечно тревожной мамы малыш не чувствует всего того, что ему необходимо, особенно в первые месяцы жизни: спокойствие, умиротворение, безопасность. Он тоже начинает нервничать, правда, ещё совсем не понимает почему – просто ловит вибрации и настроение и подстраивается под них. Как итог – нервное истощение у вас, капризы и истерики у малыша. А идеальной жизнью даже не пахнет.

Я не говорю, что контролировать, беспокоиться и откладывать свои дела – в корне неправильно и не стараюсь вас «поругать», если вдруг что-то из перечисленного вам знакомо. Все мы люди и воспитываем детей методом проб и ошибок. И переживания с недосыпами – классические события в жизни родителей, которые из неё не вычеркнуть. Это нормально. Просто эти события должны стать всего лишь небольшой частью жизни, крохотным элементом среди всего остального, а не заполнять собой всё пространство. И, если на этапе рождения малыша понять, как избавиться от ненужной тревоги и бесконечных самокопаний, – жить станет проще и расслабленнее. И вам, и вашему малышу. Только вот с чего бы начать?

### **1. Не бойтесь делегировать обязанности.**

Да, ребёнку нужна мама рядом. И это бесспорный факт. Но будет лучше, если он увидит её отдохнувшей, бодрой и полной сил. Так что, если есть возможность попросить чьей-то помощи, – не стесняйтесь и просите. Просите столько, сколько нужно, потому что иногда вам это просто жизненно необходимо. Хотите уйти с малышом на дневной сон – просто лечь рядышком и уснуть? Не стесняйтесь об этом сказать. Чувствуете, что сейчас хватит сил только на то, чтобы поукачивать кроху и почитать книжку? Попросите мужа заняться бытовыми делами или приготовить ужин. Не бойтесь говорить, что вам плохо, сложно или вы устали – только так близкие рядом смогут понять, что нужна помощь. Абсолютно нормально, если в какие-то дни вы просто хотите находиться рядом с ребёнком и больше ничего не делать: материнство – это тоже работа. Работа, от которой устаёшь и изматываешься. Я говорю не про те моменты, когда вы находитесь рядом с младенцем и устаёте от него, а про такие вещи, как капризы, плачи, купания и переодевания, укачивания, игры. Это требует эмоционального ресурса, который постепенно истощается и требует восполнения. Вы тратите свою энергию и не думайте, что она появляется из ниоткуда: ей нужно время для того, чтобы восполниться. Знаете, как в играх полоска сверху, которая иногда оказывается на нуле?

### **2. Не стремитесь успеть всё.**

Когда в вашей жизни появляется маленький человек – вы стараетесь уделить ему максимум своего времени. Купаетесь вместе, укачиваете его и спите рядом или просто лежите и рас-

смачиваете эти милые черты лица. Конечно, это занимает практически весь день и, как правило, на другие вещи времени просто не остаётся. Очень сложно одновременно быть шикарной мамой, отменной домохозяйкой, крутой бизнесвумен и заботливой родственницей – это под силу только супергероям, которых мы видим на экранах в кино. А в жизни чаще всего просто копится гора просроченных дедлайнов, которые вас нервируют и будто бы указывают на то, что вы не справляетесь. Но это не так. Расставлять приоритеты – это то, чему нужно и важно научиться. Не переживайте – бардак в шкафу или не политый сад никуда не денутся. И если в данный момент на что-то не хватает сил – отложите, отдохните и проведите время с ребёнком. Или смотрите пункт первый.

### **3. Делайте то, что кажется правильным именно вам.**

Поверьте, вокруг всегда будут люди, которые хотят научить вас жизни – подробно рассказать, как надо сидеть в декрете, ухаживать за ребёнком, заниматься бытом, заботиться о муже. Соседи, родственники, продавцы в магазине и даже совершенно случайные люди во время прогулки. Прислушивайтесь – в их советах, возможно, будет что-то полезное. Но не забывайте о своём мнении, своих желаниях и своих ощущениях. Ведь это только ваша жизнь – живите её так, как нравится именно вам. Иногда это даже касается рекомендаций врачей – безусловно, специалисту виднее, как вести себя в той или иной ситуации, связанной со здоровьем малыша. Но, если внутреннее чутьё подсказывает, что лучше сделать по-другому, – не стоит от него отмахиваться и слепо следовать всему, что говорит доктор. Постарайтесь осмыслить, «переспать» с его словами, возможно, сходить к другому специалисту и послушать его назначения. Потому что часто мама лучше всех знает, что нужно её ребёнку.

### **4. Помните о своих потребностях.**

Если захотелось сходить в кино, прогуляться по парку или побыть дома в одиночестве – это не значит, что вы плохая мама, которая не любит своего ребёнка. Это значит, что вы человек. И с рождением малыша у вас не ушло желание иметь личное пространство и время на любимые развлечения. Не пренебрегайте этим – постарайтесь выделять хотя бы несколько часов в неделю, которые можно провести наедине с собой. Да, малышу важно, чтобы вы находились рядом, и вам это тоже очень важно. Но если вы не будете переключаться, в какой-то момент можно очутиться в депрессии и потом долго из неё выбираться. Кроха будет рад, если в какой-то из дней купаться с ним пойдёт папа или бабушка – он сможет поближе с ними пообщаться и лучше их узнать. А у вас появится время на себя. Сразу после рождения сложно понять, как одновременно быть с малышом и заниматься своими делами, – дайте себе время, чтобы сориентироваться. Сначала вам нужны будут эти часы без крохи, но потом вы научитесь всё совмещать.

### **5. Заботьтесь о своём здоровье.**

Когда рядом появляется маленький беспомощный свёрток, хочется всё время уделять ему: оберегать, помогать, холить и лелеять. Ребёнок требует к себе столько внимания, как маленький бог, который явился на этот свет и просит любви. Но забывать о себе ни в коем случае нельзя. Сейчас, когда вы вернулись домой, вам как никогда нужно отдохнуть и восстановить силы после сложного процесса родов. Часто случается, что мамы, приехавшие из больницы, смотрят в зеркало со слезами на глазах – фигура очень отличается от идеала и даже от той, что была раньше, появилась отёчность на лице, и синяки под глазами выглядят пугающе. Да и физически организму необходимо время, чтобы прийти в себя. Ведь вы девять месяцев носили внутри человека, и тут его резко вытащили наружу. К таким переменам за два часа не привыкнешь. Поэтому в следующей главе я подробнее расскажу вам о восстановлении здоровья после родов.

## **6. Спите.**

Да, просто крепко и хорошо спите, как бы странно это ни звучало. Потому что поверхностный и прерванный сон отрицательно влияет на здоровье женщины, меняя гормональный фон. Конечно, ГВ подразумевает ночные кормления, так что в этой ситуации важно правильно организовать подъёмы. Ложитесь не позже 23:00 – так вы сможете и просыпаться для кормления, и достаточно отдохнуть. Создайте приятную атмосферу вокруг себя: удобная кровать, подходящие температура и влажность в комнате, полная темнота и тишина. Задайтесь вопросом, всё ли вас устраивает? Удобные ли подушки? Нравится ли материал одеяла и постельного белья? Важно всё, ведь мы становимся счастливы как раз из-за мелочей. Для крепкого сна хорошо принимать витамины группы В и магний. Эффект, безусловно, появится не сразу, так как он накопительный, но это отличный вклад в будущие ночи. Ещё можно попробовать успокоительные травы: капли Баха, пустырник, пион. Но не принимайте ничего без консультации со своим лечащим врачом – он точно скажет, пойдёт ли вам это на пользу.

## Расслабленная мама – счастливый ребенок

Мама – это целая вселенная для маленького человека рядом. Ему важно слышать её дыхание, чувствовать тепло, находиться рядом с этим островком спокойствия и безопасности. В первые дни и месяцы он ещё не понимает, как всё вокруг устроено, но уже точно знает: если мама рядом и она спокойна и не раздражена, значит, всё идёт хорошо. Эта связь священна и не должна быть нарушена никакими внешними факторами. Да, вы не одно целое, но ещё совсем недавно были. Не забывайте об этом – малышу нужно время, чтобы адаптироваться к тому, что теперь он один, он сам по себе, он индивид. Так что для вас самое важное сейчас – выдохнуть, расслабиться и не паниковать. Постараться найти нужный баланс и показать крохе, что мир вокруг стабильный и спокойный. Тогда, скорее всего, он не будет тревожиться из-за всего вокруг, а с интересом и радостью начнёт принимать то, что вы ему даёте: новые знания, чувства, эмоции и опыт. В какой-то степени расслабленность – это ваш «оберег» от вечных капризов и истерик, секретный талисман, который всегда находится вместе с вами. На словах всё просто, но как постигнуть этот «дзен»?

Если бы я могла просто написать какую-то формулу, которая всем подходит, то эта книга оказалась бы очень короткой. Но, как вы понимаете, такой формулы просто не существует. Потому что каждый малыш – уникален и индивидуален, и вы, естественно, ведёте себя с ним по-разному. **Главное – понять, что нужно ему и что нужно вам.** И тогда всё получится так, как вы этого захотите.

«Но что, если я вдруг ошибусь? Сделаю по велению сердца и получу не тот результат, на который рассчитывала?» Я хорошо понимаю этот страх, когда ты боишься навредить, боишься, что что-то пойдёт не так. Это заложено в нашей природе – волноваться о том, чего ещё даже не случилось, и бояться негативного опыта. Почему мы начинаем впадать в панику в тот момент, когда маленькое чудо появляется на свет? Резкая смена привычного образа жизни, отсутствие какого-либо опыта или гармонии внутри. Причин масса, но одна из главных – мы не знаем, что с ним делать. Вот он лежит рядом, такой крохотный и ещё пахнущий молоком, абсолютно беспомощный и настолько хрупкий, что иногда страшно взять на руки. Смотрит на тебя и негромко посапывает, а ты абсолютно не понимаешь, с чего начать и куда двигаться. Ты так долго ждала его появления и сейчас, когда он рядом, совершенно не представляешь, что будет происходить дальше. Это же человек. Со своими эмоциями, чувствами, желаниями. Просто ещё очень маленький, и тебе надо стать его проводником в этот большой мир. Наставником и другом, который покажет, что хорошо, а что плохо, научит любить, заботиться и познавать новое, покажет, как жить эту жизнь. Звучит очень ответственно, правда?

Многие из нас выросли не в многодетных семьях, не нянчили братьев и сестёр. И соответственно, не имели шанса научиться заботиться о детях и не видели, как всё происходит. А потом, когда уже рождается наш собственный малыш, голова начинает идти кругом. Ведь совсем непонятно, как же стать той самой идеальной мамой?

Чтобы стать идеальной мамой – нужно перестать бояться быть неидеальной и расслабиться!

Мой ответ – никак. Гнаться за идеалом – как бороться с ветряными мельницами – изматывает и не приводит ни к какому результату. Вы погружаетесь в ребёнка, растворяетесь в нём и теряете любые ориентиры. Постепенно доходит до того, что вы отдаёте все физические и эмоциональные ресурсы малышу и совсем забываете о своей жизни. Но в этом нет того спо-

койствия и расслабленности, которые так необходимы вам обоим. И в дополнение из-за усталости и измотанности вы совершаете ошибки. Их все совершают, без этого никуда, но в такой ситуации шанс гораздо выше. Чтобы этого не допускать, очень важно найти гармонию и уловить вот эти простые истины, которые кроются на тонком уровне понимания – тогда и вы, и малыш будете счастливы.

Если вы подготовлены к новому этапу своей жизни – скорее всего, у вас не вызовут панику выписка, первое купание или колики. Конечно, всё равно будет непривычно и непонятно – нельзя прочитать что-то на бумаге и полностью перенять этот опыт на себя. И стрессовые ситуации точно когда-нибудь вас настигнут, как бывает по «закону подлости» – в самый неподходящий момент. Но, если вы хотя бы примерно понимаете, что и как будет происходить, знаете основные «правила» и проблемы, с которыми сталкивается почти каждая мама, – становится легче. Это немного похоже на подготовку к экзамену – никогда не понимаешь, как всё в итоге повернётся, но уже разбираешься в предмете. И это слегка успокаивает.

Поэтому предлагаю начать с «билета № 1» – роды и послеродовое восстановление.



## Лайфхаки расслабленного материнства



«Взгляд его пробудил во мне Маму, я ощутила внутри такую мощь, как будто могу свернуть горы ради него. В ту минуту, когда я его увидела, я стала другой навсегда».

@Nadin\_kouch

«Когда я его увидела, я удивилась и подумала: „Как у меня родился такой красивый ребёнок?“ Безусловная любовь на всю жизнь».

@AngiSaz



«Внутри по всему телу растекалась любовь. Мне ее положили на грудь через несколько минут после рождения, такую родную, такую мою».

@Марина

«Я шепнула своему малышу на ушко: “Мы всегда будем вместе”, понимая, что моя душа теперь разделилась надвое. А он в ответ зевнул, и я увидела ямочку на щечке, как у меня, и заплакала».

@Lya

«Какой ты смелый и сильный, мой малыш! Мы с папой тебя очень ждали! Спасибо, что выбрал нас своими родителями!»

@Anastasia

«Тревога ушла. Моя бусинка в моих руках. Дышу ей и плачу от счастья. Это лучший аромат в моей жизни!»

@evgenija\_mak

«Это невероятные чувства и ощущения! На мой взгляд, их даже описать невозможно! Жизнь – это такая сильная штука! Я точно знаю, что хочу ещё!»

@just\_tata

«Это ощущение было похожим на то, как будто я целый мир для своего ребёнка и он так нуждается во мне немедленно! Я должна немедленно защитить её: от холода, голода и обеспечить безопасность в новом мире».

@Liliya\_donchak

«Первое, что я сказала, это “Я боюсь”. Когда его положили на меня, такого крошечного и беззащитного, я испугалась, что могу навредить ему, что сожму его как-то не так... У меня был шок, при этом мне казалось, что это волшебство какое-то».

@Uncam

«В день рождения ребёнка во мне родилась мама, что учится жизни до сих пор».

@psy\_ella\_vasilesc

## **Я родился!**

### **Золотой час**

Все цитаты выше – искренние эмоции моих читательниц от первой встречи с их малышами. Кажется, если все прошло хорошо, невозможно забыть эти мгновения. Ведь первая встреча мамы с ребёнком – один из самых трепетных и запоминающихся моментов в её жизни. Только представьте: этот тёплый комочек впервые оказывается в этом большом мире, видит и чувствует вас. И он, и вы, конечно, в восторге от этого знакомства. Поэтому безумно важно правильно организовать этот процесс. После того как малыш появился на свет, я всегда рекомендую сделать «золотой час».

Что такое «золотой час»? Это первые 60 минут после родов, когда ребёнка кладут маме на грудь, накрывают тёплой пелёнкой и дают им установить первый контакт. Такой своеобразный пусковой механизм для материнства – можно сказать, что в этот момент и рождается любовь. Малыша важно укрыть и надеть ему шапочку, потому что он ещё не держит температуру и легко может переохладиться. Маме нужно выпить немного воды, удобно устроиться и попросить приглушить свет, чтобы «первое свидание» было максимально комфортным. Необязательно сразу пытаться дать ребёнку грудь – к этому можно прийти позже без каких-либо рисков. Сейчас малыш просто лежит на маме, отдыхает от родов и чувствует себя в безопасности. У вас нет повода для тревоги – вы вдвоём, и пусть весь мир подождёт.

Часто из-за спешки врач хочет забрать у вас этот час и сразу приступить к осмотру. Если малыш родился без осложнений и вы оба хорошо себя чувствуете, попросите неонатолога – детского врача до 28 дней жизни ребёнка – провести все необходимые процедуры немного позже.

В осмотр после рождения входят: прослушивание сердцебиения, осмотр тазобедренных суставов, ротовой полости, проверка рефлексов и реакций. Рост, вес, окружность головы и груди измеряют уже позже – этим занимается акушерка или детская сестра.

После того как врач закончит необходимые процедуры, ребёнка моют и обрабатывают. Если честно, это моя большая акушерская боль. Знаю, что в некоторых странах и культурах женщина даже не прикасается к малышу, пока его не искупают. Но я крайне против этих действий. Дело в том, что кожа у младенцев крайне чувствительна – лучше не прикасаться к ней просто так. Да и если честно, за всю свою акушерскую практику я не видела грязных детей – за редким исключением, когда встречается внутриутробная инфекция и воды густые и зловонные.

Часто новорожденные появляются на свет в белой смазке. Это верникс – первородная смазка, которая очень полезна для ребёнка. Она состоит из белков, жиров и воды. Смазка питает и защищает кожу малыша, обладает противомикробными свойствами и выступает в качестве защиты от амниотической жидкости. Считается, что верникс способствует более лёгкому прохождению через родовую канал и регулирует температуру малыша. Когда ребёнок появляется на свет, его кожа претерпевает ряд изменений и адаптаций к внешнему миру с точки зрения pH и увлажнения. Смазка как раз помогает регулировать эти изменения. Считайте её своего рода увлажняющим кремом. ВОЗ рекомендует подождать с купанием новорождённого

(а, соответственно, и смыванием верника) не менее 24 часов. Поэтому лучше заранее попросить акушерку не трогать малыша. А спустя сутки можно массажными движениями втереть смазку в кожу, используя хорошее масло. Вообще именно мамино прикосновение важно и ценно для младенца – поэтому вначале старайтесь не давать его лишний раз никому в руки.

## **Пупочек**

Многие родители ещё на этапе беременности задумываются о том, что обязательно нужно красиво завязать пупок – малышу же всё-таки с ним всю жизнь ходить. Но спешу вас разочаровать, потому что «завязать пупок» – это просто красивое выражение, вошедшее в обиход, а на деле его зажимают одноразовой скобкой. И «красота» результата не зависит от акушерки – тут скорее дело случая. В этом аспекте важно помнить, что нужно правильно ухаживать за пупочной ранкой. По новым стандартам она не требует специальной обработки, но необходимо следить за её чистотой и держать открытой. Обращайте внимание, чтобы пупок не зажимался подгузником – если это произойдёт, создастся благоприятная среда для микробов. Для скорейшего заживления можете воспользоваться присыпкой Weleda. Не путайте с банеоцином – его стали часто назначать врачи, и я не согласна с такой рекомендацией. Потому что банеоцин – это антибиотик, который совсем не нужен малышу, если нет каких-то серьёзных повреждений. Ни в коем случае не мажьте ранку зелёной – она маскирует истинный цвет, поэтому легко пропустить воспаление. Обрабатывать лучше один раз в день, сразу после купания.

Некоторые мамы отдают предпочтение «лотосовым родам». Это когда пуповину не перерезают, а оставляют её и плаценту вместе с ребёнком. Такая практика недоступна в российских государственных роддомах, но в частных клиниках или при «домашних» родах её вполне реально выполнить. После родов обычно ждут, когда пуповина высохнет и отпадёт самостоятельно – длится это от одного до десяти дней. Зачем? У всех разные причины: во многих культурах плацента имеет мистическое значение, в некоторых культурах её даже считают «младшим братом» ребёнка. Думаю, эта традиция пошла из азиатских стран – раньше, когда медицина была не так развита, к лотосовым родам прибегали для того, чтобы у малыша не случилось заражения крови. Сейчас провести такую процедуру тоже может быть полезно – иногда медицинскими инструментами, которыми врачи перерезают пуповину в роддоме, переносится столбняк. Как поступить вам – решайте сами, тут, безусловно, выбор каждого. Если склоняетесь к этому варианту, почитайте подробности в книге Родин Лим «Лотосовые роды».

## **Если малыш поторопился или немного незрел**

Иногда малыши рождаются недоношенными – это часто пугает маму и делает её тревожной. Недоношенным считается ребёнок, который появился на свет до 37 недель. Такая кроха имеет свои особенности, и ей или ему может потребоваться выхаживание в специальном отделении. Существует даже праздник – День торопыжек – он отмечается 17 ноября.

Почему случаются преждевременные роды? Причин много. Некоторые из них могут повлиять на организм ещё до беременности: генетика, национальность, возраст, соматические заболевания, окружающая среда. Другие же могут проявить себя уже во время того, как вы носите малыша: стресс и гормоны, инфекции, ИЦН, или истмико-цервикальная недостаточность – неспособность шейки матки оставаться закрытой, плацентарная недостаточность и растяжение матки. Основным маркером преждевременных родов является вес ребёнка – чем он больше, тем выше шансы. В наше время преждевременные роды можно прогнозировать. Например, если у вас короткая шейка матки, скорее всего, за вами нужен будет особый кон-

троль. Однако риск преждевременных родов с шейкой от 26 мм до 30 мм всего 1,3 %. И тут возникает вопрос: стоит ли заниматься профилактикой и лечением всех коротких шеек? Однозначного ответа нет, но, я считаю, в этом случае необходим индивидуальный подход. Мне кажется, что рутинно назначать всем постельный режим, спазмолитики, магний, прогестерон и гинепрал – просто бессмысленно. Надо углубиться в ситуацию и тщательно разобраться. Другие проблемы, которые могут подсказать вероятность недоношенности, – многоплодная беременность, ИЦН менее 25 мм, расширение внутреннего зева и наличие преждевременных родов ранее.

Всегда проситесь к ребёнку – он должен слышать ваш голос и чувствовать, что вы рядом.

Если всё же малыш решил встретиться с вами раньше срока, старайтесь не оставлять его одного. Всегда проситесь к ребёнку – он должен слышать ваш голос и чувствовать, что вы рядом. Не бойтесь стать «неудобной» пациенткой – врачи тоже понимают важность этой близости. Для недоношенных деток крайне необходимо грудное вскармливание, так что, как только появятся силы, – нужно пробовать приложить к груди. Сложно сохранить ГВ, когда вы разлучены с малышом, поэтому в этот момент от вас потребуется много сил и терпения. Но поверьте, стоит приложить максимум усилий и постараться не утратить молоко.

Иногда недоношенность путают с незрелостью, но это немного разные вещи.

Незрелость – это признаки, которые могут быть у детей, рождённых и в 40 недель, и в 41, и в 42. Например, большая относительно тела голова, волосы на спине или ушах, яркий окрас кожи, зияние половой щели у девочек. Все эти моменты могут быть связано с незрелостью нервной системы или органов дыхания, снижением мышечного тонуса, неправильной терморегуляцией (малышу нужно тепло) и т. д. Так что, если вдруг вам сообщают, что ребёнок незрелый, – пугаться не стоит.

Но важно наблюдать за ним внимательнее, ведь у незрелых и недоношенных детей может развиваться анемия. Анемия – это когда у ребёнка понижен гемоглобин. Таким малышам нужно железо – так что **обязательно** сдайте анализы и посмотрите, нет ли дефицита, чтобы вовремя его восполнить. **Признаки анемии:** бледность кожных покровов, редкие волосы, задержка в развитии, плохой сон, чрезмерная потливость, тахикардия, сниженный аппетит, запоры. Но, конечно, если что-то из вышеперечисленного есть у вашего ребёнка, не надо паниковать. Сдайте кровь – можно из пальца или из вены – и дождитесь, что скажет врач.



## Выписка

Малыш появился на свет, а значит, следующий этап, который ждёт новоиспечённую маму, – послеродовое восстановление и выписка. Сколько дней лежать в роддоме и есть ли смысл оставаться там надолго – вопрос спорный.

Большинство развитых стран Европы рекомендует покинуть роддом через 8–12 часов после родов. Есть несколько причин для такой «спешки».

♦ **Страховая медицина.** Во многих странах в страховку включено всё, что необходимо молодой маме: посещение акушерки, осмотры и анализы. Это облегчает момент отъезда домой – в любом случае все нужные процедуры будут выполнены в ближайшее время.

♦ **«Роды – это не болезнь».** Это естественный процесс, и, если он прошёл успешно, нет смысла задерживать вас в больнице надолго. Гораздо комфортнее восстанавливаться в «родных стенах», в комфортной обстановке, а не в больнице среди постоянно снующих туда-сюда врачей. Всё же клиники не часто ассоциируются у нас с оплотом спокойствия и обычно вызывают тревожные воспоминания – думаю, вы хоть раз сталкивались с ощущением беспокойства в момент посещения медицинского учреждения. Вроде бы всё в порядке, и вы пришли просто забрать анализы или записаться на приём, но внутри непроизвольно возникает небольшой холодок, от которого очень сложно избавиться.

♦ **Медицинские процедуры.** В европейских странах здоровьем ребёнка не занимаются в родильных центрах – там врачи просто осматривают малыша, чтобы убедиться в стабильности состояния. Для вакцинации, скринингов и т. д. есть специальные отделения, в которые можно обратиться после выписки. Например, в Бельгии неонатолог спустится в палату только через 12 часов после родов, если они прошли естественно. Никто не рвётся сразу осматривать малыша, чтобы дать время ему и маме прийти в себя после родов.

В России в среднем женщина остаётся в роддоме примерно на трое суток после естественных родов и на пять после кесарева сечения. Это связано со всеми осмотрами и прививками, которые проводят в течение первых дней жизни малыша. Что же конкретно вас ждёт?

## Прививки и скрининг

После рождения крохе предстоит пройти ряд вакцинаций. Я не противник прививок, но считаю, что каждый ребёнок индивидуален и вакцинировать его нужно в своём режиме, а, возможно, некоторые прививки не стоит делать вовсе. В роддоме процедуры обычно проводят в специальном кабинете, где вначале вы подписываете согласие. Затем педиатр проводит осмотр и фиксирует, что не видит у ребёнка никаких противопоказаний. Почему в нашей стране прививают именно в роддоме? Основная причина – нет гарантии, что молодая мама после выписки обратится дальше за медицинской помощью и будет соблюдать график вакцинации самостоятельно, без надзора врачей.

К примеру, в Бельгии первые прививки ребёнку делают спустя два месяца, но это не значит, что малыш все восемь недель время сидит дома. Просто к этому времени его организм уже достаточно окреп, и врачи убедились, что нет никаких противопоказаний для прививок. Мне кажется такой подход максимально верным, ведь крайне важно какое-то время понаблюдать за ребёнком, посмотреть, есть ли отклонения от нормы или причины для беспокойства. В каждой стране, безусловно, есть национальный календарь вакцинации, но индивидуальный

план в этом аспекте, по моему мнению, гораздо более разумен. Ведь если роды были тяжелыми и ребенок оказался на какое-то время в реанимации, логично подождать с вакцинацией. Это также касается недоношенных и маловесных детей.

Если роды были тяжелыми и ребёнок оказался на какое-то время в реанимации, стоит подождать с вакцинацией.

Если вы всё же решили, что будете делать самые первые прививки в роддоме, старайтесь тщательно контролировать этот процесс. Следите за самочувствием малыша и, если видите что-то не то, обязательно сообщайте об этом врачам. Какие прививки обычно делают?

### **Введение витамина К.**

Он отвечает за систему свёртываемости крови. Есть такое редкое осложнение (примерно у 0,25–1,5 % новорождённых), которое называется геморрагическая болезнь. Это когда кровь не сворачивается и малыш может умереть от внутреннего кровотечения. Сложно сказать, с чем связано появление этого заболевания. У меня, как и у любого специалиста, есть своя версия: использование во время беременности большого количества препаратов, которые разжижают кровь, или же наследственный фактор. Есть несколько признаков, которые помогают выявить болезнь: быстро появляющиеся синяки под кожей и кровь на слизистых (во рту или в районе ануса после дефекации). Если вдруг вы заметили что-то из этого – надо срочно обратиться к врачу.

Как-то мне в соцсети написала женщина, которая не придавала значения признакам выше. Подумала, что кровь во рту ребёнка из-за трещин на сосках – из них выделяется кровь, малыш заглатывает её вместе с молоком, и в итоге такие последствия. Но оказалось, что причина была как раз в геморрагической болезни, а мама просто не знала о её существовании и не стала бить тревогу – в итоге ребёнок умер спустя месяц после рождения. Поэтому всегда все догадки перепроверяйте с врачом, чтобы не оказаться в такой страшной ситуации.

Чтобы всего этого не произошло, ребёнку в роддоме вводят витамин К. В России это делается внутримышечно, с помощью укола «Викасола» – но в европейских странах есть альтернатива в виде специальных капелек. Однозначного мнения, что лучше, у врачей нет, но мне всё же кажется, что капли лучше воспринимаются ребёнком в первые дни жизни. Их можно купить заранее и привезти в больницу, после чего договориться с доктором о таком способе введения. Отмечу, что, даже если вы против прививок, но у вас были сложные роды, вакуум-экстракция или младенец появился на свет крупным – я настоятельно рекомендую ввести витамин К. Он оградит ребёнка от возможных последствий и с большой вероятностью благоприятно повлияет на его организм.

### **Прививка от гепатита В.**

Её делают в первые сутки после рождения. Но я бы рекомендовала сделать её позже – в ней нет срочности. Её предлагают ставить так рано, потому что сейчас в мире большое количество переносчиков заболевания и, даже если у вас отрицательные анализы, прививку сделают, чтобы перестраховаться. Считаю, что это бессмысленно, так что при наличии «чистых» анализов переносите срок вакцинации на потом, чтобы малыш смог окрепнуть и набраться сил.

### **БЦЖ.**

Это вакцина против туберкулёзной инфекции. Она делается на третий день после рождения крохи и имеет ряд противопоказаний. Если решите сделать прививку в роддоме, обязательно напомните, чтобы врач внимательно осмотрел ребёнка и подтвердил, что не видит причин для отказа от вакцинации. Потому что в моём случае, пока я не указала несколько раз,

что прививку нельзя делать при низком весе (если малыш меньше 2500 кг), никто не обратил на это внимания.

С прививками вроде разобрались. Но это ещё не всё, что предстоит пережить малышу в роддоме. Следом идёт неонатальный скрининг. Что это такое? Это анализ крови, который позволяет провести раннюю диагностику и выявить предрасположенность ребёнка к определённым заболеваниям. Обычно кровь у младенца берут из пяточки, поэтому в народе он называется «пяточным». Такая процедура даёт возможность обнаружить ряд определённых болезней либо начать профилактику на первых этапах. Я считаю, что скрининг необязательно делать в роддоме – главное, провести его в первый месяц жизни младенца.

Стандартный скрининг направлен на пять заболеваний.

◆ Муковисцидоз – мутация, поражающая органы дыхательной и пищеварительной систем. Это генетическая патология с аутосомно-рецессивным наследованием (от обоих родителей-носителей мутантного гена).

◆ Аденогенитальный синдром – группа нарушений, связанных с избыточной секрецией гормонов коры надпочечников. Заболевание сопровождается выделением большого количества мужских половых гормонов андрогенов.

◆ Галактоземия – заболевание, при котором диагностируется нарушение обмена углеводов. В организме ребенка постепенно накапливаются токсичные продукты, что в итоге приводит к интоксикации.

◆ Врождённый гипотериоз – патология щитовидной железы, которая может привести к отставанию в физическом развитии и тяжелой умственной неполноценности.

◆ Фенилкетонурия – нарушение обмена аминокислот, в частности фенилаланина. Может привести к серьёзным нарушениям центральной нервной системы.

## **Ранняя выписка**

Как мы выяснили, все необходимые процедуры можно сделать и после того, как мама с малышом выпишутся из роддома. Почему же их стараются оставить там подольше? Всё просто: в России нет послеродовой службы и наблюдать за женщиной после выписки некому. В европейских странах осмотр акушерки на дому входит в страховку – у нас же после того, как вы переступите порог медицинского учреждения, контроль пропадает. И вся ответственность ложится на плечи родителей – успеют ли они вовремя сориентироваться в случае непредвиденной ситуации и приехать в больницу, станут ли посещать плановые процедуры, сделают ли необходимые прививки. Никто не может этого гарантировать. Поэтому, чем дольше мама с малышом будут в роддоме, тем больше времени, чтобы спокойно понаблюдать за их состоянием. Это если говорить с точки зрения врачей.

Но молодые родители тоже часто хотят задержаться в роддоме – есть популярное мнение, что так как там работают люди с большим опытом, то они подскажут, что делать, и помогут, и успокоят, и научат. Думаю, подталкивает к такому суждению банальный страх – вдруг я окажусь наедине с ребёнком и не буду знать, что делать? Логично, что вы хотите получить хотя бы небольшой опыт перед тем, как отправляться домой. Но поверьте, иногда люди в больнице могут вам навредить. Персонал, конечно, везде разный, да и клиники совсем не похожи друг

на друга, но я считаю, что не во всех роддомах смогут дать действительно полезные советы. Некоторые из них оставят глубокую травму у мамы, а не слишком правильные рекомендации иногда просто собьют вас с толку и пойдут во вред.

Мне кажется, что уезжать домой нужно сразу после того, как вы и малыш начали чувствовать себя хорошо. А ещё есть ряд весомых причин, из-за которых я считаю, что больница – не лучшее место для восстановления:

1. Большинство российских роддомов очень старые. Неудобные кровати, застиранное постельное бельё, обшарпанные стены. После стресса от родов это не приносит вам пользу, скорее, наоборот, немного вгоняет в уныние. Конечно, вы будете крайне вдохновлены тем, что рядом с вами ютится новая жизнь, но, думаю, что вдохновляться этим в домашних условиях гораздо приятнее. Кстати, раз мы заговорили о больницах, вот вам занятный факт, о котором я раньше не догадывалась. Вы знали, что в России существует условное разделение роддомов на три уровня?

**Первый уровень** – акушерские отделения районных больниц, не обеспеченные круглосуточным пребыванием врача акушера-гинеколога, врача-неонатолога, врача-реаниматолога и оказывающие медицинскую помощь женщинам низкой степени риска. **Второй уровень** – акушерские отделения медицинских организаций, исполняющих функции межрайонных центров; родильные дома города, имеющие круглосуточный пост всех врачей и отделения для беременных, рожениц, родильниц и новорождённых и оказывающие помощь женщинам низкого и среднего риска. **Третий уровень** – акушерские стационары, имеющие в своём составе отделение анестезиологии и реанимации для женщин, отделение реанимации и интенсивной терапии для новорождённых, отделение патологии новорождённых и недоношенных детей, акушерские стационары федеральных медицинских организаций, оказывающие помощь женщинам в период беременности, родов, послеродовой период и новорождённым, а также женщинам высокого риска.

2. Больничная флора крайне агрессивна – она даже может вызывать болезни, с которыми потом вам придётся справляться дома. Ведь, как ни крути, организм ослаблен после родов и подхватить что-либо в стенах медицинского учреждения – дело простое.

3. В домашних условиях можно выстроить процесс реабилитации так, как вам удобно: пригласить консультанта по ГВ, принять помощь от близких, обустроить спальное место, как хочется, приготовить или заказать ту еду, которую хотелось бы сейчас съесть. И ещё масса всего. В больнице все эти вещи невозможны – в какой-то степени вы скованы правилами и распорядками медицинского учреждения. Конечно, можно договориться об отдельной палате и более-менее комфортных условиях, но зачем?

Что же нужно, чтобы уйти из роддома раньше? Роддом – это не тюрьма, и никто не может вам запретить его покинуть сразу после родов. Если вы и малыш в хорошем и стабильном состоянии, вы имеете право уехать домой тогда, когда вам хочется. Да, официально отказать в выписке вам могут, но оформить отказ от госпитализации – нет, ведь, когда вы его пишете, вы берёте на себя ответственность за своё здоровье.

Роддом – это не тюрьма, и никто не может вам запретить его покинуть сразу после родов.

Если ребёнок требует наблюдения, то выписаться будет сложнее. Врачи сошлутся на его физическое состояние и откажут вам в выписке в связи с этим. Но если вы уверены в том, что малышу ничего не угрожает, всегда можно найти лазейку. Поэтому всегда пригодится иметь в телефонной книге номер хорошего, проверенного юриста или правового защитника.



## Подготовка к отъезду домой

Перед тем как отправиться домой, необходимо купить всё, что может понадобиться в первые (а может, и не только в первые) месяцы жизни вашего чуда. В первую очередь стоит задуматься об автолюльке – именно в ней вы, скорее всего, повезёте малыша домой. Да и потом кресло очень пригодится, если вы захотите куда-то поехать или нужно будет перевезти малыша из одного места в другое. Для меня это просто *must have*, поэтому её мы купили в самом начале. Ориентируясь по времени года, подготовьте необходимую одежду для выписки – помните, что новорождённые быстро растут, поэтому тратить много денег на одежду бессмысленно.

Да и вообще, по моему опыту, половина из того, что вы закажете для младенца в онлайн-магазинах, может вам никогда не пригодиться. Ведь все дети уникальны. Мой совет – берите в аренду всё, что только можно. Например, из топа часто покупаемых вещей для новорождённых – столик для пеленания, кроватка, ванночка, коляска и соска – мне не пригодилась ни одна. И не потому, что я плохая мать, а потому что мой ребёнок просто не нуждался в этом. Не буду же я ему говорить: «Все гуляют в коляске, и ты будешь» или «Всем нравится соска, значит, тебе тоже должна понравиться». Нельзя навязать ребёнку, «как ему жить», – можно просто попробовать улучшить и разнообразить его первые недели с помощью различных гаджетов. А понравится ему это или нет – тут уж он сам решит.

Только не подумайте, что я призываю вас отказаться от всей современной техники, забросить гаджеты в дальний угол и уйти в лес жить в палатке. Просто по своему опыту и опыту родителей, которых я встречала, мы покупаем огромное количество товаров, которые в итоге пылятся на дальних полках. Поэтому не стоит захламлять пространство квартиры из-за того, что «вот Машке пригодилось, и нам надо». Поверьте, в какой-то момент вы научитесь чувствовать, что нужно вашему ребёнку, и начнёте покупать действительно необходимые вещи. А если хочется поэкспериментировать (кому ж не хочется, особенно если ребёнок первый), повторюсь, старайтесь брать в аренду. Понравится – позже купите для постоянного пользования. Не понравится – порадуетесь, что сэкономили деньги.

Самое важное при подготовке к отъезду из роддома – оборудовать квартиру так, чтобы вам было удобно. Превратите кровать в мини-жильё: закупите удобных подушек, мягких пледов, поставьте рядом большое мусорное ведро для подгузников и салфеток. Положите органайзер со всем необходимым на расстоянии вытянутой руки – например, на тумбочке. Заполните несколько полок в шкафу пелёнками и памперсами, чтобы не надо было далеко за ними ходить или думать, что они могут внезапно закончиться. Попросите близких наполнить морозилку полуфабрикатами, а холодильник едой – в первое время вам не захочется отвлекаться на готовку и возню на кухне, так что, скорее всего, им придётся справляться самостоятельно. Самым удачным решением в первые недели дома будет отпуск мужа – обсудите с ним, какие обязанности теперь будут лежать на его плечах. Объясните, что какое-то время ему придётся быстро реагировать на все ваши просьбы, чтобы сохранить максимально позитивную атмосферу в доме. В целом, абсолютно нормально, если на какое-то время мужчина возьмёт на себя основные хлопоты и оставит вас в спокойствии и уединении с малышом.

Сейчас популярно устраивать торжественные выписки – с цветами, шарами и фотографом. Если хочется – почему бы и нет, это ведь очень памятное событие. У меня такого «праздника» не было – первый раз я просто уехала с отказом от госпитализации, во второй – было сложно стоять на ногах и хотелось скорее оказаться в домашней обстановке. Всегда отталкивайтесь от своих желаний и своего самочувствия. Отсутствие фото для соцсетей не сделает этот момент менее важным или запоминающимся. Не надо через силу улыбаться в камеру, показывать кроху всем родственникам и тратить на это мероприятие последние ресурсы – они вам ещё ой как пригодятся. Поэтому, милые мои, всё в ваших руках.

## Рекомендации по экспресс-восстановлению после родов

У меня есть несколько советов, что можно делать для улучшения вашего состояния. В первые 40 дней после родов обязательно подвязывайте живот. Эта процедура помогает женщине как внутренне – для поднятия органов – так и внешне подтягивает кожу. Плюс вы сможете безопасно передвигаться по дому или ходить на прогулку. Также рекомендую использовать тейпы. Тейпирование очень популярно в западных странах и в последнее время становится распространённым в России – все подробности о нём можно прочитать в интернете. Этот метод будет полезен при диастазе и болях в спине, а ещё поможет наладить лимфодренаж для снятия отёков.

Также советую уделить время гимнастике для мышц тазового дна – она усиливает кровоток, убирает сухость, улучшает флору, способствует восстановлению либидо и поднимает настроение. Не забывайте про ванны с травами и расслабляющий массаж в момент восстановления – это «спасёт» вас при эмоциональной усталости, уберёт сильные зажимы и даст возможность побыть наедине с собой и своими мыслями. В первый месяц очень важно не заниматься спортом, тасканием коробок, уборкой и прочими активностями. Тело ещё не вернулось в свою форму и не готово к каким-либо нагрузкам – дайте ему время, чтобы прийти в себя.

Если у вас есть швы после естественных разрывов, эпизиотомии или кесарева сечения, не забывайте за ними ухаживать. Естественные швы редко бывают глубокими и заживают примерно за месяц при качественном соблюдении всех нужных мер. Рекомендаций немного: главное, устраивайте себе воздушные ванны – ходите без нижнего белья как можно чаще и помните о соблюдении личной гигиены. Советую подмываться после каждого похода в туалет – вода + любая настойка (календула, ротакан, хлорофиллипт). Обычно для их приготовления соблюдают следующие пропорции: одна столовая ложка на литр воды.

В период заживления старайтесь не пользоваться большим количеством гелей для душа или средств для интимной гигиены, чтобы не сушить слизистую. Если говорить об эпизио, то она обычно глубже и болезненней, но для неё тоже подойдёт уход, который я описала выше. Если будет сильная сухость или начнётся зуд, можно попробовать нанести масло, например миндальное. Шов после кесарева сечения не надо мазать зелёной, йодом или какими-то средствами на основе антибиотиков. Просто аккуратно мойте под душем с мылом. Не пережимайте его биндом или подвязкой, чтобы не занести какую-нибудь инфекцию.

Иногда сразу после родов у женщины может появиться или обостриться геморрой. Чтобы подобрать подходящее лечение, обследуйтесь у проктолога – он даст все необходимые рекомендации именно для вашего случая. Могу сказать, что для профилактики надо избегать запоров и всяческих затруднений дефекации. Советую пить больше жидкости и есть продукты, содержащие клетчатку. Почаще проводите время в ванне и используйте небольшое количество экстракта гамамелиса, который поможет облегчить симптомы. Также можно попробовать мазь Флеминга, мазь «Арника» и свечи «Натальсид», но перед применением стоит проконсультироваться с вашим врачом. Помните, что геморрой, как и варикоз – состояние, которое в том числе появляется при проблемах с печенью. Так что, снимая симптомы, вы просто устраняете верхушку айсберга, а причина может находиться гораздо глубже.

Также после появления малыша на свет у женщины возникают послеродовые выделения. «По классике» они должны быть обильными и кровянистыми первые несколько суток, затем выделения становятся похожи на обильные месячные – в этот период вам должно хватать обычной прокладки. Затем они становятся коричневыми, после – жёлтыми и в итоге исчезают совсем. Весь этот процесс занимает от одного до полутора месяцев. Характер выделений может быть более скудным, если в родах использовали окситоцин или метилпабал или применяли вакуум. Ещё имеет значение, какие были роды, какой вес ребёнка и сколько появилось детей.

## **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.