

ВИКА ВЕРТ

♥ консультант по уходу, развитию и питанию малышей, нутрициолог

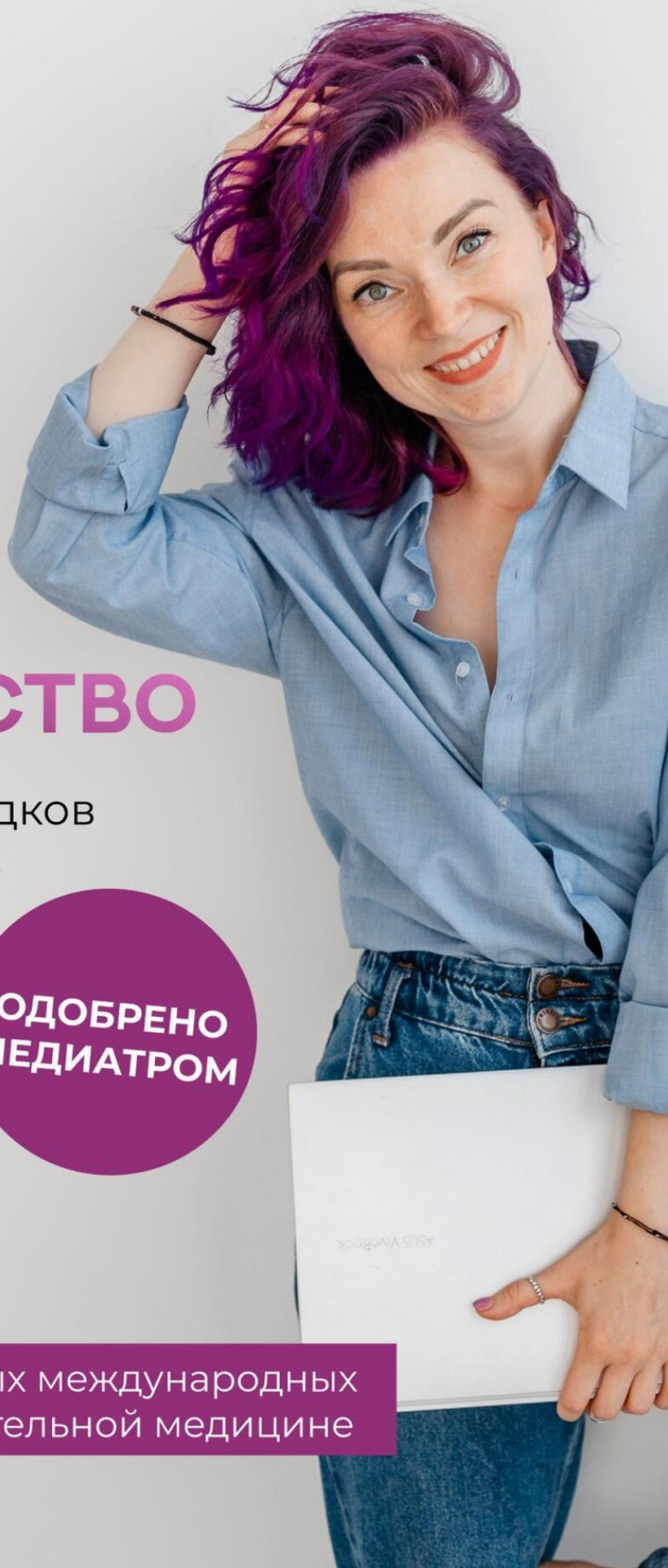
📖 более 100 000 читателей в блоге

КАЙФОВОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Без мифов, предрассудков
и бабушкиных советов

ОДОБРЕНО
ПЕДИАТРОМ

Основано на современных международных рекомендациях и доказательной медицине



Вика Верт

**Кайфовое родительство.
Без мифов, предрассудков
и бабушкиных советов**

«Автор»

2023

Верт В.

Кайфовое родительство. Без мифов, предрассудков и бабушкиных советов / В. Верт — «Автор», 2023

Возможно ли совместить комфорт родителей и потребности ребенка? Как организовать быт в первые годы жизни малыша, чтобы кайфовать от статуса мамы и папы? Как оставаться мужем и женой, а не только родителями? Как расставить личные границы в общении с бабушками? Как выбрать бережного специалиста для малыша? Родителей терзает миллион вопросов, и не только с первенцем. Как же хочется облегчить жизнь мам и пап с первым, со вторым, третьим или даже четвертым ребенком. Чтобы не запутаться в тоннах информации, читайте «инструкцию к малышу» с проверенными рекомендациями от Вики Верт, специалиста по уходу, развитию и питанию детей, которая помогла уже более 7000 семей комфортно организовать жизнь с новорожденными, блогера с 100 000 аудиторией, основателя онлайн-школы для мам WIKIMILK и дважды мамы. Наслаждайтесь каждым днем своего родительства! Книгу одобрил доказательный педиатр.

© Верт В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие доказательного педиатра	5
1. Введение. О чем эта книга	6
Часть 1. Беременность. Миф 1: МЕНЯ ВСЕМУ НАУЧАТ В РОДДОМЕ	8
Как позаботиться о женщине во время беременности и после	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Вика Верт

Кайфовое родительство. Без мифов, предрассудков и бабушкиных советов

Предисловие доказательного педиатра

Если бы я захотела написать книгу о малышах для родителей, я не смогла бы лучше. Эта книга – кладезь информации от специалиста, который действительно понимает, какого это – быть матерью. Я редкую книгу о материнстве могу порекомендовать без «но» и «если», а это именно она. Именно здесь и мама, и папа найдут достоверную и современную информацию, поддержку и понимание. Если желаете себе комфортного родительства, то эта книга – мастхэв уже после первых двух полосок на тесте.

Ангелина Данилова, врач-педиатр, консультант по грудному вскармливанию и естественному прикорму @doc.av

1. Введение. О чем эта книга

Моя старшая дочь оказалась первым младенцем, которого я увидела в жизни. У меня не было ни младших братьев и сестер, ни племянников и ни одна подруга на тот момент еще не рожала. Я не знала, что существуют специалисты по детскому сну и по грудному вскармливанию. И хотя я была достаточно осознанной, свято верила, что в роддоме меня научат всему необходимому – правильно кормить грудью и ухаживать за малышом.

Но реальность такова, что в среднестатистическом российском роддоме нет специалиста, который возьмет на себя эту роль. Врачи и медсестры слишком заняты и замотаны текучкой, чтобы уделить время именно тебе и твоему новорожденному ребенку, в то время, когда ты так нуждаешься в их внимании и советах. В лучшем случае акушерка или санитарка поделится своим личным опытом, а может быть соседка по палате, которая уже рожала, покажет, как мыть попу и прикладывать ребенка к груди. Но чаще всего ты остаешься один на один с младенцем. Помню, как искала видео в интернете, чтобы правильно первый раз подмыть маленькую дочку. А она казалась такой крохотной и хрупкой, что было страшно брать ее на руки.

Когда вы первый раз становитесь родителями и ничего не знаете о детях, их питании и уходе, то стараетесь стать лучшими мамой и папой на свете и разобраться во всех вопросах, то начинаете слушать всех подряд. Конечно, первыми советчиками идут бабушки, затем подруги и соседки, педиатр, невролог, блогеры в интернете, завсегдатаи форумов для мам, зеваки, которые знают лучше... Слушаете абсолютно все советы, пытаетесь выбрать самый правильный вариант для малыша, и сами не замечаете, как жизнь превращается в ад. Совсем не похоже на картинку, о которой вы мечтали, пока ждали ребенка. И вот тревожная мама мечется без поддержки и адекватной информации, пока муж на работе, а в комнате рыдает младенец.

Как я вас понимаю! Вначале с неуверенностью сталкивается каждый родитель. Правда в том, что 50—80% советов, которыми так щедро делятся окружающие, вам не понадобятся, а только значительно усложнят быт и ежедневную рутину.

Хочу, чтобы вы знали: вы не одни со своими проблемами. Но стоит вникнуть в суть – это и никакие вовсе не проблемы, а ложные ожидания. Когда что-то не получается, кажется, что все валится из рук и так происходит только у вас, знайте: миф об идеальном родительстве не более чем миф. Но когда вы понимаете особенности развития ребенка на каждом этапе и можете заметить изменения, которые происходят с сыном или дочерью, у вас складывается адекватная картина реальности. И если что-то пойдет не так, вы, имея на руках знания и механизмы, всегда сможете отрегулировать ситуацию сами или вовремя обратиться к специалистам.

Я задумала эту книгу как первую помощь начинающим родителям – «инструкцию к малышу». В ней собрано самое важное о питании и уходе за детьми на основе международных рекомендаций и доказательной медицины, то есть не пустые домыслы, а подтвержденные исследованиями факты. Смело развенчиваю мифы, мешающие счастливому декрету и усложняющие быт семьи с новорожденным. Это и совместный сон, и кормление в общественных местах, питание кормящих мам и даже употребление алкоголя во время грудного вскармливания, мамины отлучки и ранний выход на работу – темы, которые обычно стыдливо замалчиваются. Но сколько можно делать вид, что их не существует? В книге собраны не только теоретические знания, но и весь мой опыт дважды мамы, многолетний практический опыт консультанта по грудному вскармливанию, уходу, прикорму и отлучению, который облегчил жизнь более 7 тыс. семей, и основателя онлайн-школы для родителей с большой командой бережных доказательных специалистов: педиатров, консультантов по сну и питанию, слингоконсультантов, детских и взрослых нутрициологов.

Также вас ждет абсолютный эксклюзив! В некоторых частях книги будут вставки от моего мужа, например, честный мужской взгляд на совместные роды, рассказ о том, как это повлияло

на наши отношения, в том числе и сексуальные. Если вы будущий папа, и любимая настойчиво просит прочитать эту книгу, то не пролистывайте ее по диагонали. Да, книги по уходу за детьми читают в основном мамы, но если и папа познакомится с этой информацией, то станет самым лучшим и осознанным отцом и заботливым мужем, который понимает, что вас ждет, как он может помочь с первых минут жизни, какие интересные и важные этапы взращивания малыша впереди. Когда оба родителя готовы – новый этап в жизни семьи только укрепит отношения.

Моя миссия – помочь молодым родителям наладить комфортную жизнь семьи. При нашей первой встрече большинство из них считает, что комфорт мамы и папы невозможен, когда полностью удовлетворены потребности ребенка. Почему-то считается, что если вы думаете о себе, то получаются «дрессированные» дети, которых пытаются сделать удобными, обязательно кормят смесью и держат в строгости.

Но зачастую я сталкиваюсь с другой картинкой, когда жизнь взрослых членов семьи принесена в жертву желаниям ребенка. Каждый день на консультациях я слышу одно и то же: «Родители должны быть осознанными для детей».

А для себя? Что родители должны для себя?

Если и вы думаете, что невозможен комфорт родителей и удовлетворенные потребности ребенка – эта книга для вас. Я расскажу, как это совместить, не впадая в крайности, и кайфануть от нового статуса матери и отца.

Давайте начистоту: ожидания родителей часто оказываются завышены. Особенно если постоянно сравнивать своего ребенка с ребенком соседки, то ваш всегда будет проигрывать. Поэтому нужно смотреть на нормы и насколько они широки. Дети все разные. Даже новорожденные спят от 9 до 20 часов. Только вдумайтесь, кому-то повезло, и младенец, только что принесенный из роддома, спит 20 часов из 24, давая маме восстановиться. А другой бодрствует 15 часов в сутки: и днем, и ночью, не давая родителям сомкнуть глаз. И это нормально!

Но вы не одни с этим! Теперь у вас есть эта книга, которая поможет, разъяснит, подскажет лайфхаки и максимально облегчит жизнь на начальном этапе становления тебя как мамы, а твоего партнера – как папы. Вы не одни, у вас есть близкие – мамы и папы, а может, даже бабушки и дедушки, и все готовы помочь с малышом. Но нужно выстроить правильные границы, чтобы помощь не превращалась в поучения. Даже если рядом нет старших родственников, у вас есть друзья. Вы не одни.

И если что-то не получилось, то вы все равно молодцы. Уверена, вы сделали все, что могли и можете по праву гордиться собой. Идеала не существует и родительство – это не забег за золотую медаль, а ежедневный процесс. И только от вашего отношения зависит, будет ли оно наполнять вас силами или сжигать дотла. Учитывая, что впереди еще как минимум 18 лет, когда вы обязаны быть мамой и папой, дарить свою любовь и поддержку ежедневно, по моему, выбор очевиден. Не откладывайте свои мечты, планы, личное время и счастье на 18 лет, а научитесь наслаждаться процессом здесь и сейчас. Да, это тернистый путь и иногда будет казаться, что вы блуждаете в темноте, но пусть эта книга станет для вас маленьким маячком, который в любую трудную минуту выведет к свету.

Часть 1. Беременность. Миф 1: МЕНЯ ВСЕМУ НАУЧАТ В РОДДОМЕ

Спойлер: нет! Роддом – не обучающее заведение, поэтому узнать о родительстве и уходе за новорожденным важно до появления малыша.

Как позаботиться о женщине во время беременности и после

Поздравляю! Тест показал две полоски, анализ крови подтвердил наличие гормона ХГЧ, а врач на УЗИ обрадовал тем, что вы скоро станете родителями. И первое, с чем сталкивается женщина в положении, – это множество мифов и заблуждений, не имеющих ничего общего с реальностью.

Самый распространенный: «Беременность – лучшее время в жизни». Да, сначала эйфория захватывает накаченный гормонами организм, но на смену радости может прийти беспокойство, вызванное дискомфортными или даже болезненными ощущениями в стремительно меняющемся теле.

На самом деле, процесс беременности сильно романтизируют. И первый триместр может быть поистине счастливой порой, а может сопровождаться отнюдь не веселым токсикозом, попаданием в больницу «на сохранение» и так далее. Поэтому, что бы ни происходило в процессе ожидания малыша – помните: это временно и закончится.

Если женщина во время беременности встает на учет в женской консультации, то ей придется часто туда обращаться. Большое количество анализов, УЗИ и другие различные исследования... Беременные порой чувствуют себя подопытными в лаборатории, учитывая, сколько крови из них постоянно выкачивают. А еще слушать все советы и не всегда экспертное мнение специалистов, сказанное в весьма грубой форме... Поэтому, чтобы сгладить впечатление от постоянного посещения больницы, выбирайте такое место, куда приятно ходить и врачей, которые относятся к будущей маме бережно и с уважением. Такой гинеколог поддержит и успокоит, если на то будут причины, и никогда не позволит себе отчитывать женщину, которая набрала вес. По закону вы не обязаны вставать на учет в женскую консультацию, а можете выбрать врача, который вам придется по душе. Больничный лист и родовой сертификат также можно получить и без этого.

Когда я ждала второго ребенка, набрала два «лишних» с точки зрения моего врача килограмма и имела неосторожность объесться черешней, медработники закатывали глаза и охали: «Да что же это вы такое едите? Нужно диету держать!» При этом огромное количество показателей, которые нам дают врачи, не относятся к современным актуальным нормам. В Европе или США будущую маму не стали бы ругать за то, что она набрала больше 10 кг, да хоть 20 кг, главное – это самочувствие беременной женщины и ее малыша. У нас в постсоветской действительности считается, что, если мама набрала больше 10 кг, она отъелась и не думает о здоровье ребенка. Но это неважно, если женщина регулярно сдает анализы, полноценно и разнообразно питается и хорошо себя чувствует. Поэтому тщательно выбирайте специалиста, который не будет стыдить будущую маму. Того, кому вы доверяете и чувствуете себя в безопасности рядом с таким доктором. Помните о том, что вы достойны бережного отношения к себе. Беременность – это и так встряска и для организма, и для психики, поэтому старайтесь оградить себя от лишних стрессов. Не бойтесь менять врача, если у вас возникли проблемы со взаимодействием. Вы можете выбирать!

У меня был период, когда я могла есть только чипсы и запивать их водой. Токсикоз может говорить о дефицитах в организме, и будет нелишним обсудить это со своим врачом или уже на этом этапе найти доулу. Последние много знают не только о самых родах, но и о подготовке к ним и процессе беременности. Далее мы подробнее поговорим о роли доулы, чтобы вы могли понять, нужен ли в родах такой специалист. По моим наблюдениям, те женщины, которые проходили курсы для родителей или готовились к материнству с доулой, более осознанные матери

и в случае, если что-то идет не так, не впадают в панику, а готовы обращаться за помощью к специалистам, чтобы решить проблему.

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.