

# ЛАЙФХАК для мамочек

Весёлая книга для любящих мам!



автор  
Мария Савина

2016

**Мария Савина**  
**Лайфхак для мамочек. Весёлая**  
**книга для любящих мам!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21234153](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21234153)  
ISBN 9785448322518*

**Аннотация**

«Лайфхак для мамочек» – это весёлая книга, где собрана масса идей и советов для молодых мам. «Лайфхак для мамочек» не о том, как правильно растить и воспитывать малыша. Эта книга о том, как сделать первые месяцы материнства легче, комфортнее, радостнее. Здесь есть всё: от удобного списка покупок к рождению малыша до лайфхаков о том, как молодой маме всё успевать, похудеть после родов и радоваться жизни, даже если выспаться удаётся только по государственным праздникам.

# Содержание

Страница Благодарности	5
Всем молодым мамочкам посвящается...	6
Глава 1. Покупки к рождению малыша	11
Глава 2. Первые дни после родов	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Лайфхак для мамочек**

## **Весёлая книга для любящих мам!**

**Мария Савина**

*Редактор* Татьяна Фомина

*Иллюстратор* Юлия Бодинова

© Мария Савина, 2017

© Юлия Бодинова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-2251-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Страница Благодарности

С благодарностью моим любимым мужу и сыну, без которых эта книга никогда не была бы написана.

Также благодарю:

Марию Коробову, вдохновившую меня написать эту книгу;

Татьяну Фомину, моего чуткого и грамотного редактора;

Юлию Бодинову, написавшую замечательные акварельные иллюстрации;

Елизавету Калтыгину, Анастасию Гетьман и Михаила Адрисова, которые помогли мне понять, что делать с книгой после того, как она написана;

Всех мам и экспертов, отвечавших на мои бесчисленные вопросы;

А также всех, кто поддерживал и ждал с нетерпением.



**МАРИЯ САВИНА**  
автор



**ТАТЬЯНА ФОМИНА**  
редактор



**ЮЛИЯ БОДИНОВА**  
иллюстратор

# **Всем молодым мамочкам посвящается...**

**Что самое главное в уходе за малышом?** Всю беременность я читала книги, журналы и статьи в интернете о том, как правильно кормить грудью, как купать, чем отличается бодик от слипа и какую лучше выбрать коляску для штурма сибирских сугробов.

Прочитав за 9 месяцев по количеству букв эквивалент Большой Советской Энциклопедии, я была уверена, что знаю об уходе за малышом всё. Однако я ошибалась.

Спустя пару недель после рождения сына я поняла, что о самом важном я ничего и не читала. Оказалось, что главное в уходе за малышом – адекватная спокойная мама. Правда, когда высыпаешься только по государственным праздникам, а колики только начались, это задача не из лёгких!

Помню, как по утрам, после прерывистого ночного сна 6 раз по 18 минут, я поднимала себя с постели домкратом и улыбалась своему сыночку: «Доброе утро, любимое солнышко!». А про себя добавляла: «Дожить бы мне до вечера».

Днём сынок вёл себя по-ангельски: умилительно кряхтел, глазел по сторонам и улыбался маме. Он-то хорошо выспался за ночь! Но случались среди бела дня и учебные тревоги. Как гром среди ясного неба в крохотном малыше вдруг

включалась сирена, да так громко, что в окнах дребезжали стекла, а я, бросив недочищенную картофелину прямо в борщ, мчалась к кровати. Спокойная адекватная мама, говорите?

В общем, выяснилось, что зря я во время беременности тратила время на статьи вроде: «Как оформить комнату новорождённого в пастельных тонах» и «Весёлые ладушки-потешки для самых маленьких». Лучше бы почитала вот это: «Как выжить, если спишь по четыре часа в сутки», «Как спасти покусанную грудь» и «Десять способов достичь нирваны в период колик».

В нашем обществе не принято жаловаться, когда родишь ребёнка. Вроде как новоиспечённая мать по умолчанию должна быть круглосуточно радостной, улыбаться и порхать на крыльях материнского счастья. А на деле каждая молодая мама знает, что такое недосып, нехватка времени и ноющая спина. Первые месяцы (а то и годы) материнства пребываешь в пограничном состоянии между счастьем и нервным срывом. Всепоглощающая любовь к малышу перемежается с безумной тревожностью, безграничная радость – со слезами усталости. В общем, на примере слова «материнство» в толковом словаре можно давать определение слову «парадокс».

И если вы сейчас читаете это с недоумением на лице, то у вас наверняка ещё нет детей. А если и есть, то, скорее всего, вы не мама, а папа.

Мне очень хочется приободрить молодых мам и сказать им открыто и прямо: «Да, так у всех! Да, вам сейчас непросто, но с каждым месяцем будет легче! Да, он (а) станет лучше спать!».

Сейчас, спустя много месяцев после рождения сына, все те первые трудности кажутся мне пустяком. И лишь кое-какие черновики этой книги, словно записи чёрного ящика, позволяют вспомнить некоторые непростые эпизоды, когда я дико уставала, плакала от упадка сил (((и хотела сбежать на Мальдивы))).

Но со временем я обрела гармонию, привыкнув к моему новому образу жизни, появились свои секреты по уходу за малышом, любимые маршруты прогулок, наши незатейливые игры и маленькие радости. Я научилась находить время для всего и выделять главное. Научилась радоваться простым вещам. Всему этому меня научил мой сын.

И вот я уже сама давала советы своей подруге, которая готовилась стать мамой. Она заваливала меня вопросами про марки подгузников, количество колёс у коляски и форму подушки для кормления. Я записывала заметки со своими лайфхаками и отправляла ей одну за другой. А потом подруга родила и вопросы предсказуемо изменились в сторону переживаний по поводу недосыпа, дня сурка и «когда же будет легче?» Стараясь приободрить молодую мамочку, я рассказывала о том, что чувствовала когда-то сама. Я говорила ей всё то, что мне хотелось услышать самой, когда родился

мой сын.

А потом родила ещё одна подруга, и все разговоры повторились. Так мой окололитературный опус вырос в эту книгу.

«Лайфхак для мамочек» – это сборник идей и советов, которые помогали и помогают мне самой. Я написала обо всём без прикрас, с щедрой долей самоиронии и бесконечной любовью к главному герою книги – своему сыну Матвею.

«Лайфхак для мамочек» не о том, как правильно растить и воспитывать малыша. Вы не найдёте здесь строгих правил грудного вскармливания, прикорма или раннего развития. Этой книгой я хотела бы помочь всем молодым мамам сделать первые месяцы материнства легче, комфортнее, радостнее. Мне хочется, чтобы вы меньше беспокоились и больше наслаждались счастливыми минутами общения с вашим малышом.

В книге есть как рядовые советы о том, как купать новорождённого или одевать его на прогулку, так и лайфхаки по наиболее животрепещущим темам вроде: «Как научить малыша засыпать спокойно», «Как всё успевать» и «Как похудеть после родов».

Пусть у меня самой пока один ребёнок, но прочувствовать на себе, что такое быть мамой, мне уже удалось. К тому же в некоторых главах вы встретите мнения других мам, а также советы экспертов по различным вопросам.

Я буду рада, если вы извлечёте из этих советов что-то полезное для себя и воплотите это в жизнь. Только прошу вас,

не относитесь к книге слишком серьёзно и не считайте её неоспоримым руководством к действию. Берите из неё только то, что вам нравится. А в остальном – просто посмейтесь вместе со мной над главным героем и его безбашенной мамой.

Впрочем, кое-что вы не сможете узнать ни из одной книги. Можно прочитать всё-всё про пеленание, купание и грудное вскармливание, сходу цитировать Сирсов и Комаровского, потренироваться носить в слинге кота, но быть готовым к материнству невозможно. К самому ощущению того, что теперь ты мама и твоя жизнь больше никогда-никогда-никогда не будет прежней. И да, это прекрасно!

Приятного чтения!

# Глава 1. Покупки к рождению малыша



В этой главе ещё рано говорить о каких-то особых лайфхаках, но раз уж я заявила о том, что книга будет полезна будущим мамочкам, то стоит начать со списка необходимых покупок для новорождённого и мамы. Это уж точно всем пригодится. Помню, как я сама вбила такой запрос в Яндекс-се и тот мне выдал кучу разных списков. Я пыталась найти в них сходства, выписывала несовпадения – в общем, зани-

малась (((ерундой))) аналитикой.

На деле оказалось, что вещей, которые обязательно нужно купить до рождения малыша, не так уж и много. Но беременные в вопросах шопинга неукротимы! Это ведь особое удовольствие, знаю не понаслышке и останавливать вас не собираюсь. Просто напишу список вещей, которые нам действительногодились.

## **I. Что нужно купить до рождения малыша**

1. *Детская кроватка.* С неё многие и начинают рейд по детским магазинам. Можно покупать абсолютно любую марку. Малыш ещё не умеет читать, так что не узнает, что вместо модной итальянской вы купили кроватку, сделанную в Челябинске. Да и спать он (или она) поначалу чаще будет где придётся (на вашей кровати, в коляске, на руках...). Наш Матвей первое время бойкотировал кроватку и орал при попытке его туда положить (всё-таки догадался, что это челябинский дизайн!).

Тем не менее, даже если во время беременности вас завербовали в приверженцы совместного сна, кроватка с рождения пригодится. Хотя бы для того, чтобы класть в неё малыша, пока вы принимаете душ. Так вы будете спокойны, что он никуда не укатится и не упадёт.

Какую брать: на колёсиках, на ножках, с качающимся механизмом? Мы взяли на колёсиках. Не один раз мы перемещали кроватку из угла в угол, по фен-шую и от балды,

так что колёсики пригодились. Таковую кровать также вполне удобно немного катать туда-сюда, укачивая малыша. Кроватки с качающимся механизмом, полагаю, тоже хороши, особенно в первое время – они помогают успокоить новорождённого.

В комплект купите мягкие бортики на кроватку, чтобы ребёнок не ударился или не засунул ножку между прутьев.

Удобны кроватки, которые можно приставить к родительской кровати, убрав один бортик (зазор можно заткнуть скрученными полотенцами). Это прекрасный компромисс для тех мам и пап, которые хотят, чтобы малыш спал рядом, но не разделяют идею совместного сна в одной постели. Мы как раз из таких, но совершили опрометчивую ошибку, не уточнив, на одном ли уровне находятся матрасы нашей и Матвейкиной кроватей. И конструкция оказалась такой, что, даже если сместить вниз днище, задумка бы не получилась.

Поэтому для первых месяцев мы решили купить ещё и люльку (без одной стенки), которая пристёгивается к родительской кровати. Кстати, мне эта штука очень понравилась, правда, уже к 5 месяцам Матвей упирался в бортики со всех сторон.

2. *Матрас* в детской кроватке должен быть достаточно твёрдым и не продавливаться.

3. *Клеёнка* под постель. Практичнее использовать не просто резиновую, а с мягким верхом – впитывающую.

4. *Простыни на резинке* по размеру матраса (2—3 шт.).

5. Вместо одеяла, которое непослушные ножки всё время скидывают, удобен *спальник на молнии*. Важно, чтобы размер горловины спальника был меньше, чем обхват головы малыша.

6. *Хлопковое одеяло* в любом случае пригодится: например, укрывать малыша на прогулке, если в тёплый денёк вдруг немного похолодало.

7. *Флисовый плед* для зимних прогулок и для путешествий на машине.

8. *Пеленальный стол-комод* (два в одном) с ящиками. Нужен, чтобы переодевать малыша, хранить подгузники и беречь мамину спину. На пеленальный столик также возьмите мягкий матрас с бортиками. Удобен моющийся матрас (у нас был надувной).

9. *Мусорка с крышкой* (для использованных подгузников) и корзина для грязной одежды и пелёнок. И то, и другое лучше поставить рядом с комодом для пеленания.

10. *Полотенце*. Можно любое мягкое, но удобнее – с уголком для головы. В продаже можно найти милые полотенца с медвежьими и прочими ушами, которые отлично поднимают настроение.

11. *Увлажнитель воздуха*. Этот прибор часто пропускают в списках приданого для малыша, а зря. Влажный воздух важен для детского здоровья.

12. *Видеоняня*. Это незаменимая вещь как для дома, так

и для путешествий. Даже когда малыш мирно спит в кроватке, любая нормальная мама будет периодически наведываться в комнату, чтобы посмотреть «а как он там». Ставьте видеозеркало рядом с собой, любуйтесь спящим карапузом и пейте чай спокойно! Я брала экран видеоняни даже в душ, чтоб сквозь шум воды не мерещился плач только что уснувшего сына. Полагаю, что марка этого устройства неважна, лишь бы оно работало исправно. У нашей видеоняни обнаружили также кнопка обратной связи (бесполезная функция), китайская успокаивающая музыка (ещё более бесполезная) и измерение температуры воздуха (безбожно врёт на пару градусов). Но в целом отличная штука!

13. *Коляска*. Здесь маркетологи настолько преуспели, что любая беременная замучается сравнивать и выбирать. Коляски-трансформеры, коляски 3 в 1, с четырьмя колёсами или с тремя, с ручным тормозом, с подножкой для старшего ребёнка, с термометром и даже с индикатором наличия ребёнка в коляске... Я не шучу, оказывается, и такие есть! Но всё-таки самое важное для коляски – адекватный вес. Особенно если архитектор вашего дома не имел детей и поэтому построил его без пандусов и рельсов в подъезде (как в нашем случае).

14. На коляску нужны *дождевик* (часто идёт в комплекте) и *москитная сетка* на летний период.

15. *Автокресло*. Технологии постоянно совершенствуются, поэтому обзоры самых безопасных автокресел на теку-

щий момент лучше прочитайте сами. Главное, чтоб это было кресло 0 или 0+, где ребёнок не сидит, а находится полулежа. Разумнее будет купить автокресло с широким возрастным диапазоном, чтобы не покупать вскоре новое. У таких кресел имеется вставка, которая делает его подходящим для новорождённых. Когда малыш подрастёт, вставку можно убрать.

16. *Подгузники*. Добрались и до них. В размерах легко ориентироваться по весу ребёнка: на пачках указывается диапазон (0—5 кг, 4—8 кг и т. д.). По качеству уже многие годы лидерство удерживают японские подгузники. В течение года мы сменили все известные японские фирмы. Не потому, что нас (и попу Матвея) что-то не устраивало в конкретной марке. Просто попа росла, в определённый момент подгузники начинали протекать – и тогда требовалось подобрать другой фасон. Сначала пользовались Моону, потом, в 5—10 месяцев, – Гооп и затем, когда Гооп и Моону, сшитые на стройные японские попы, стали узковаты, перешли на Merries. После года попа стала стройнее и вернулась к Моону<sup>1</sup>.

17. *Влажные детские салфетки для гигиенического ухода* (когда проточная вода недоступна). Полезная вещь в дороге, в гостях и т. д.

18. *Одноразовые впитывающие пелёнки*. Они могут быть совершенно любой марки. Суть одна, исполнение тоже. Используются на пеленальном столике, при выгуливании голы-

---

<sup>1</sup> Привожу марки подгузников, ориентируясь исключительно на свой опыт. Возможно, попам ваших малышей подойдут другие.

шом, для переодевания в гостях, у врача и т. д.

19. *Пелёнки тканевые*. Купите несколько (скажем, ситцевых и фланелевых по 3—5 штук) и сами потом решите, нужно ли вам ещё. Вещь недорогая, бюджет не разорит, даже если вы не станете ими пользоваться. Пелёнки на липучках нам испробовать не довелось, узнала о них позже. Но уверена, что это гениальное изобретение, потому что наш Матвей мог ловко выпутаться из любой пелёнки, словно Гудини, как ни заматывай.

20. *Бумажные детские салфетки* либо просто *мягкие тряпочки*. Количество штук – не ограничено. Мы порезали пару фланелевых пеленок на лоскуты, чтоб вытирать ими мордашку малыша, когда он срыгивает, а также всё остальное, что попало в радиус обстрела. В каждой комнате положили парочку таких тряпочек, чтобы не бегать за ними каждый раз. Стирали вместе с остальным детским бельём. В качестве альтернативы можно использовать бумажные одноразовые салфетки (специальные детские, особо мягкие).

21. *Одежда*. Не покупайте кучу одежды для новорождённых самого маленького размера. Когда во время беременности нападёт страсть к шопингу и захочется скупить все эти чудесные кофточка и штанишки (прекрасно понимаю!), лучше взять немного вещей на возраст 0—3, а остальные (особенно тёплые) брать сразу на 3—6 мес. У нас несколько вещей так и остались не ношены, так как Матвей с рождения не влез в их крошечные габариты. А я так любовно

выбирала! В первое время процесс одевания малыша (в отличие от покупки этих вещей) – далеко не самое весёлое занятие. Я бы сказала, совсем не весёлое. Крик иногда стоит такой, что уши закладывает. Поэтому лучше обойтись быстрым и ловким пеленанием, чем нервно пытаться просунуть малюсенькую ручку в рукавчик милой рубашечки в горошек, которую вы с такой нежностью выбирали.

*Список одежды на первое время (для малыша, который ещё не умеет ползать)*

Лето:

- хлопковые боди с коротким рукавом – 3—4 шт.;
- хлопковые ползунки – 3—4 шт. (либо не покупать их, а сразу заменять слипами);
- хлопковые слипы (боди с длинным рукавом со штанинами с закрытыми носочками) – 3—4 шт.;
- шапочка хлопковая – 2 шт.;
- хлопковое одеяло (плед) для прогулок;
- «варежки-царапки».

Для прогулок на улице не нужно покупать на лето кофты и прочую тёплую одежду. Проще при необходимости укрывать хлопковым одеялом/пледом или пелёнкой.

Лето длится три месяца (в Сибири иногда полтора), и к осени вам придётся покупать одежду уже другого размера. Ну, разве что вам очень захочется купить вон ту милую кофточку... Кто ж вас остановит?! Только возьмите сразу на размер больше (3—6 мес.).

Осень-весна:

всё то же, что летом, плюс

– шапочка трикотажная;

– шапочка тёплая;

– слип трикотажный тёплый либо лёгкий флисовый без

подклада;

– слип флисовый с подкладом;

– комбинезон лёгкий (утеплитель 60—80 г.);

– тёплый флисовый плед.

Осенью можно сразу купить и зимние вещи. А вот если ваш малыш родился в конце апреля, нет необходимости тратиться на зимний комбинезон, который к осенним холодам станет уже мал. Лучше возьмите недорогой тёплый конверт и флисовый плед.

Зима:

всё то же, что на осень/весну, плюс

– тёплые шерстяные носки;

– зимний комбинезон (утеплитель 250—300 г.) вместо лёгкого комбинезона из предыдущего списка (последний купите ближе к весне).

Я бы рекомендовала брать комбинезон, изготовленный там, где такие же климатические условия, как в ваших краях. Например, нашему сибирскому Матвею было очень тепло в финском комбинезоне марки Keru. Запросто выдерживает до  $-25^{\circ}\text{C}$ , удобно и быстро надевается и застёгивается.

Комбинезон лучше покупать не размер в размер, а «до ап-

реля», чтобы не пришлось за одну зиму брать второй (дети растут быстро, а поначалу очень-очень быстро).

Это примерный список одежды, и, вероятно, мамы с опытом возразят, не увидев в нём каких-то нужных, по их мнению, вещей. Скажем так, я перечислила базовый набор, который вам точно пригодится. А дальше поймёте сами, что ещё необходимо.

Продолжаем.

22. *Стерилизатор*: для бутылочек, сосок, погремушек, молокоотсоса. Вещь не первой необходимости, но в хозяйстве может пригодиться. Залил воду, нажал кнопку – через 6 минут всё чисто.

23. *Молокоотсос*. Популярный вариант – обычный ручной. Даже если лактостазы обойдут вас стороной, пригодится, чтобы сцеживать молоко для кормлений в отсутствие мамы дома.

24. *Бутылочки* (для воды, сцеженного молока, смеси) должны подходить по резьбе к молокоотсосу. Соски на бутылочки лучше брать с дыркой самого маленького размера.

25. *Соски-пустышки*. Каждая мама сама решает, будет ли она давать малышу соску или нет. Сначала, чрезмерно начитавшись во время беременности про «естественное родительство», я думала, что Матвею не буду давать соску вообще. Но потом поняла, что, как и со всеми радикальными теориями, не стоит быть слишком категоричной. Главное, чтобы было комфортно и малышу, и родителям. Матвей не со-

сал пустышку круглые сутки, но иногда я давала ему соску, чтобы помочь уснуть. Если же нужно было успокоить малыша, я всегда брала его на руки или давала грудь. Соска не стала заменителем мамы, никакого привыкания не вызвала, и те, кто считают её вселенским злом, слишком преувеличивают. В любом случае решать вам. Если будете брать, то покупайте сразу две соски (одна, как правило, часто теряется в нужный момент или летит на пол). Клипса на цепочке поможет спасти соску от падений.

26. *Шезлонг детский*. Не первой необходимости, но весьма полезная вещь. С шезлонгом малыш может быть всё время рядом с мамой и наблюдать за ней, пока она занята.

27. *Детская ванна*. Можно купать новорождённого сразу во взрослой, но детская ванночка – это экономия воды и времени на мытьё ванны. Когда малыш научится сидеть, ванночка вновь будет удобной для водных процедур. Горкой для купания мы пользовались от силы неделю, можно обойтись и без неё. А вот подставка под ванночку поможет сбросить мамину спину. Но здесь есть одно «но»: у вас должно быть достаточно места, чтобы её поставить. Иначе может получиться, что она займет всё пространство ванной комнаты. Тогда лучше обойтись без подставки.

28. *Средства для ухода:*

- мыло детское;
- мягкая расчёска для малыша;
- детские ножницы или кусачки для ногтей;

- соплеотсос для маленького носика;
- ватные диски;
- крем увлажняющий;
- крем под подгузник (можно не покупать заранее, а купить, если будут покраснения);
- детский стиральный порошок (им лучше стирать всё, с чем будет соприкасаться кожа младенца: одежда малыша, домашняя одежда родителей, постель);
- детский шампунь.

29. *Аптечка*. Минимум, который вам пригодится:

- травы для купания (специальные наборы или отдельно ромашка и череда в пакетиках);
- бепантен;
- зелёнка;
- перекись водорода;
- парацетамол в свечах (для малышек);
- вазелиновое масло;
- солевой раствор для носа (не спрей, а капли для детей);
- термометр (конечно, лучше электронный, в идеале тот, который измеряет температуру мгновенно).

По поводу медикаментов, которые должны присутствовать в домашней детской аптечке, посоветуйтесь с вашим педиатром.

30. *Погремушки и прочие игрушки*. Для начала достаточно одной-двух погремушек. Они помогают малышу отвлечься от плача, а развлекают пока что больше маму и папу.

31. *Мобиль на кроватку*. Ещё одна необязательная, но полезная вещь. Малышей завораживает, как крутятся игрушки на мобиле. Правда, интерес к нему проявится не сразу, а когда малыш сможет сфокусировать взгляд и поймет, что лежать в кроватке не так уж и скучно.

## **II. Что купить для молодой мамы**

Помимо перечня покупок для малыша, не забудьте составить список вещей для себя.

1. *Удобные бюстгальтеры для кормления* – 2—3 шт. Они поддерживают отяжелевшую грудь и оголяют нужную её часть одним движением. Также пригодятся впитывающие вставки в лифчик. Поначалу, пока лактация не пришла в норму, молоко льёт так, что бельё можно выжимать.

2. *Послеродовой бандаж*. Я не смогла оценить его эффект, так как послеродовой период пришёлся на адскую жару и носить бандаж было бы пыткой. Но говорят, он помогает вернуть живот на место.

3. *Послеродовые прокладки* понадобятся примерно в течение месяца-полутора (тут мужчины закрыли книгу). Для соблюдения гигиены после родов нужно менять их очень часто.

4. *Ланолин для груди*, чтобы смягчать изжёванные соски (оставшиеся мужчины тоже закрыли книгу). Бепантен, указанный в списке «Аптечка», тоже пригодится для лечения боевых ран женщины, вступившей на путь материнства.

5. *Подушка для кормления*. Кто-то обходится без неё,

но мне эта подушка показалась незаменимой для кормления сидя. Можно сесть в большое кресло, надеть этот тряпочный спасательный круг, обложиться книгами, фильмами, печенюшками и чаем – и сидеть часами с малышом на груди, наслаждаясь неспешным началом материнства. Лучше иметь две наволочки на такую подушку, чтобы менять их по мере загрязнения.

6. *Одежда для кормления.* Когда я решила купить одежду для кормления, то поняла, что её производители считают, будто молодая мама отныне должна выглядеть убого и быть привлекательной только для своего младенца. Сначала я купила пару этих страшненьких платьев и маек, но потом и среди своей одежды нашла вполне подходящую для этих целей. Майки на тонких бретелях, рубашки на пуговицах – подойдёт всё, что удобно расстегнуть и оголить. В любом случае нужно помнить, что одежда, в которой кормишь, будет неминуемо страдать от младенческих срыгиваний. Так что не стоит использовать для кормления платье Dior, если вы не уверены, что белые пятна придадут ему особый шарм.

7. *Фитбол* (мяч для фитнеса). Обычно его покупают для беременного фитнеса, но, как оказалось, у этой вещи долгая жизнь. Это потрясающий девайс для укачивания малыша. Спина и руки не так сильно устают, как при качании стоя. Но не увлекайтесь, не надо готовить малыша в космонавты. Кроме того, фитбол ещё пригодится для младенческой гимнастики. Короче, не считая больших габаритов, отличней-

шая вещь!

8. *Слинг*. Мой Матвей одобрил эту затею не сразу. Первые попытки положить его в слинг оборачивались бегством (несмотря на то, что он и ползать-то ещё не умел). Только месяцам к трём мы вместе с ним освоили науку слингонаматывания и слингогуляния.

Слинг – отличная вещь, даже безотносительно различных теорий «естественного родительства» и непрерывного ношения ребёнка на себе. Слинг позволяет делать многое двумя руками. Если вы гуляете со слингом, вам не нужно тащить коляску. Слинг экономит время (об этом вы прочтёте в главе про тайм-менеджмент).

9. Широкий универсальный *многофункциональный платок*. Такая элементарная вещь, как лёгкий хлопковый платок, может пригодиться вам во многих ситуациях:

- прикрываться во время кормлений вне дома (на улице, в гостях, в самолёте и т. д.);
- завешивать коляску во время сна (чтобы малышу было уютнее);
- закрывать малыша от солнца во время автопутешествий;
- украшать ваш прекрасный образ и изящно прикрывать пятна от срыгиваний.

**III. Что из вещей понадобится позже (не нужно покупать заранее до родов):**

1. *Манеж* пригодится не раньше, чем малыш научится си-

деть и ползать. Есть «модные» теории, в которых манеж подвергается критике. Вроде как зачем ограничивать ребёнка, пусть познаёт мир! Однако никто ведь и не оставляет малыша сидеть там круглые сутки. Это скорее вопрос безопасности: когда маме банально нужно отлучиться в туалет, лучше посадить ребёнка в манеж, чем оставить его на полу познавать мир, подвергнув тем самым его жизнь и здоровье опасности. В моём детстве манежем служила целая комната, в которой не было ничего, кроме ковра, игрушек и двух сестрёнок. В качестве ограждения использовались диванные подушки. Но не у всех есть такая прекрасная свободная комната.

Сейчас моделей манежей очень много, все они похожи, но я бы в следующий раз купила небольшой манеж-кроватьку два в одном, под классические размеры детского матраса. Думаю, это отличная идея для автопутешествий и поездок на дачу!

2. *Горшок*. Дизайнеры горшков тоже проявляют фантазию, но главное одно: чтобы малыш сидел на горшке устойчиво. В этом плане горшки вида «кастрюля с ручкой» проигрывают горшкам вида «трон».

3. *Стульчик для кормления* нам достался по наследству от двоюродных сестёр Матвея. Красивый, мягкий, удобный... но абсолютно непрактичный в плане мытья. После каждой Матвейкиной трапезы каша залезала во все труднодоступные уголки, швы на кожзаме намертво пропитывались

каким-нибудь морковным соком – в общем, то ещё развлечение на каждый день.

Мы ещё один стул покупать не стали, но дорогим читателям я бы посоветовала взять стульчик полностью деревянный или пластиковый, который легко моется. Полагаю, попе в подгузнике и так мягко, но при желании можно подложить съёмную подушку.

4. *Нагрудник* берите полиэтиленовый, обязательно с карманом, в который ловится всё, что упало. Удобно иметь второй на смену (пока другой сохнет после мытья).

5. *Посуда*. Вам понадобятся: поильник (с двумя ручками), парочка тарелок (детям очень нравятся те, у которых на дне картинки), ложка и вилка (малышам удобнее держать приборы с круглыми, а не с плоскими ручками).

6. *Игрушки*. Главное в игрушках – безопасные материалы и соответствие возрасту малыша. Добавлю лишь одно своё наблюдение: какой бы интерес ни вызывали яркие современные игрушки, больше времени Матвей посвящал играм с «советской классикой» – неваляшкой, кубиками, юлой, пирамидкой. Видимо, любовь к этим игрушкам сохраняется где-то на генном уровне. Ну и мяч, куда же без него.

Советую сразу купить удобные большие коробки или ящики для хранения всего этого богатства. Так проще наводить порядок и приучить ребёнка собирать игрушки самостоятельно.

Покупать для малыша можно бесконечно. Мне кажется, товары для детей примерно такой же выгодный бизнес, как наркоторговля. Каждый год детский шопинг подсаживает всё новых родителей, порядком разоряя их бюджеты, и слезть с этой «иглы» невозможно.

Надо заметить, в стоимость всех самых модных современных вещей для детей заложена большая доля маркетинга. Умные маркетологи сидят и думают, на какого бегемота малыш отреагирует с большим интересом: на синего или на фиолетового? Какая погремушка лучше развивает координацию движений? Какую бы ещё функцию добавить детской коляске, чтобы поразить впечатлительных молодых родителей? Автоматическое измерение веса и настроения ребёнка? GPS-навигатор по дворам? Встроенный Wi-Fi?

Иногда это увлечение новинками так захватывает, что и не замечаешь, как покупаешь очередную новейшую разработку за неадекватные деньги, а потом она оказывается невостребованной. Помню, как я купила потрясающие восковые мелки в форме яйца, которые «удобно ложатся в ладошку малыша». Красный, синий, жёлтый. Три мелка за 650 рублей. Разложив на полу лист ватмана, я показала Матвею, какой волшебный цветной след оставляют эти яйца, и вручила их сыну. Матвей рисовал ровно двадцать секунд и затем смачно откусил половину синего яйца. После чего все попытки склонить сына к живописи восковыми яйцами заканчивались одинаково: он их только грыз. Выданной за-

тем обычной шариковой ручкой за 8 рублей Матвей сам начал рисовать, с первого раза правильно взяв её в руку, как первоклассник.

Встречаются дорогие товары для детей, которые полностью оправдывают свою стоимость. Но далеко не всегда. Чтобы вам было удобно планировать и делать покупки, ниже есть полный список всего вышеперечисленного без моих комментариев.

## ***СПИСОК ПОКУПОК***

(тут можно чиркать;))

### **I. Для малыша**

1. Детская кроватка + мягкие бортики.
2. Матрас.
3. Клеёнка под постель (1—2 шт.).
4. Простыни на резинке (2—3 шт.).
5. Детский спальник.
6. Хлопковое одеяло.
7. Флисовый плед.
8. Пеленальный стол-комод + мягкий матрас с бортиками.
9. Мусорка с крышкой.
10. Корзина для грязной одежды и пелёнок.
11. Полотенце (удобнее с уголком).
12. Увлажнитель воздуха.
13. Коляска.

14. Дождевик и москитная сетка на коляску.

15. Автокресло.

16. Подгузники (2 пачки первого размера).

17. Влажные детские салфетки для гигиенического ухода (лучше сразу взять несколько пачек).

18. Одноразовые впитывающие пелёнки (аналогично, пригодится не одна пачка).

19. Пелёнки тканевые (4—6 шт.).

20. Бумажные детские салфетки либо мягкие тряпочки.

21. Одежда.

*Лето:*

– хлопковые боди с коротким рукавом – 3—4 шт.;

– хлопковые ползунки – 3—4 шт;

– хлопковые слипы – 3—4 шт.;

– шапочка хлопковая – 2 шт.;

– хлопковое одеяло (плед) для прогулок;

– «варежки-царапки».

*Осень-весна:*

всё то же, что летом, плюс

– шапочка трикотажная;

– шапочка тёплая;

– слип трикотажный либо лёгкий флисовый без подклада;

– слип флисовый с подкладом;

– комбинезон лёгкий (утеплитель 60—80 г.);

– тёплый флисовый плед.

*Зима:*

всё то же, что на осень/весну, плюс

– тёплые шерстяные носки;

– зимний комбинезон (утеплитель 250—300 г.) вместо лёгкого комбинезона (последний купите ближе к весне).

22. Стерилизатор (необязательно).

23. Молокоотсос.

24. Бутылочки, подходящие к молокоотсосу (соски на бутылки с дыркой самого маленького размера).

25. Соски-пустышки – 2 шт., клипса на цепочке.

26. Видеоняня (необязательно).

27. Детская ванна.

28. Средства для ухода:

– мыло детское;

– мягкая расчёска для малыша;

– детские ножницы или кусачки для ногтей;

– соплеотсос;

– ватные диски;

– крем увлажняющий;

– крем под подгузник;

– детский стиральный порошок;

– детский шампунь.

29. Аптечка:

– травы для купания (специальные наборы или отдельно ромашка и череда в пакетиках);

– бепантен;

– зелёнка;

- перекись водорода;
- парацетамол в свечах (для малышей);
- вазелиновое масло;
- солевой раствор для носа (капли для детей);
- термометр.

30. Погремушки.

31. Мобиль на кроватку (необязательно).

32. Шезлонг детский (необязательно).

## **II. Для мамы**

1. Бюстгальтеры для кормления – 2—3 шт.

2. Послеродовой бандаж.

3. Послеродовые прокладки (4—5 упаковок).

4. Впитывающие вставки в бюстгальтер (2—3 упаковки).

5. Ланолин для груди.

6. Подушка для кормления (необязательно).

7. Одежда для кормления (необязательно).

8. Фитбол (необязательно).

9. Слинг (необязательно).

10. Широкий платок (необязательно).

## **III. Что понадобится позже**

1. Манеж (необязательно).

2. Горшок.

3. Стульчик для кормления.

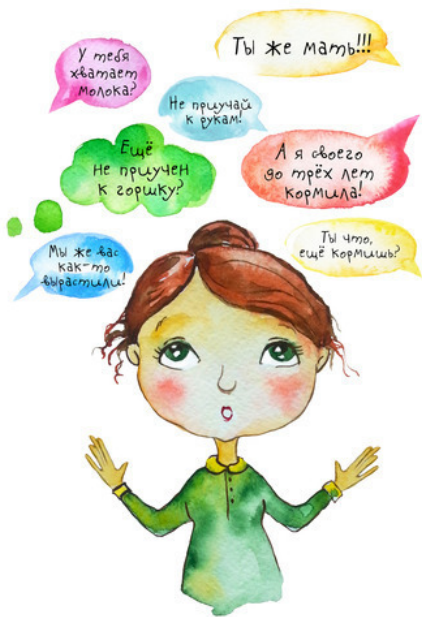
4. Нагрудник – 2 шт.

5. Посуда; поильник (позже – кружка), тарелки (2 шт.), ложка и вилка.

6. Игрушки + коробки или ящики для их хранения.

Приятных покупок!

## Глава 2. Первые дни после родов



Природа заботливо подарила женщине (((куриную память))) окситоцин, чтобы родовая боль забывалась и женщина абсолютно добровольно хотела пройти все эти муки снова. Просто удивительно, насколько быстро начинает казаться

ся, что, в общем-то, всё было не так уж и тяжело, да и больно было совсем чуть-чуть. Даже отчетливо помня, что во время родов в мыслях мелькало: «Да больше никогда в жизни!!!», мозг придумывает всяческие оправдания. Просто тогда вы не выспались, врач что-то не так сделал, да и погода была не очень... А на самом деле, кажется вам, всё было вполне терпимо. И именно эту версию обычно рассказывают подруге, которой тоже скоро рожать. А потом она звонит сразу после родов и орёт в трубку: «Ты что мне врала?! ЭТО не больно?! Да я чуть не померла!!!». Впрочем, спустя пару месяцев эта же подруга делится с другой беременной знакомой: «Роды? Ну, нормально, вполне терпимо. У меня всё легко прошло...».

Это магия природы. Несмотря на все тяготы родов, боль и усталость куда-то улечиваются, как только вы впервые видите своего новорождённого малыша, впервые прикладываете его к груди. Вы улыбаетесь и плачете от счастья, слышите первый крик младенца, вы теперь чувствуете его кожей, это крохотное тёплое чудо у вас на груди... Вы круглосуточно смотрите на милое безмятежное личико и не можете налюбоваться. Такого никогда с вами не было – вы стали мамой!

## **I. Немного физиологии**

Чтобы после родов ничто не мешало вам наслаждаться материнством, стоит заранее знать кое-какие факты. Даль-

ше будет разговор про физиологию, так что, если среди читателей затесались мужчины, советую им сразу перескочить на другую главу.

# 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.