

# Секреты умных родителей

Джамиля Аккерман

# *Расслабься, мам!*

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



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
А39

*Все права защищены. Никакая часть данной  
книги не может быть воспроизведена в какой  
бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Аккерман, Джамиля.**

А39      Расслабься, мам! Книга-гид по уходу за малышом от 0 до 3 лет / Джамиля Аккерман. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 224 с. — (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! Джамиля 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!

**УДК 159.922.7  
ББК 88.8**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

*Настоящее издание не является учебником  
по медицине. Все рекомендации должны быть  
согласованы с лечащим врачом*

ISBN 978-5-17-150942-2

© Аккерман Д., 2022  
© Егорова М., иллюстрация на обложке, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Введение .....	5
----------------	---

## ГЛАВА 1. Кодекс расслабленных мам

Я родился, или Как не офигеть после рождения ребенка .....	18
Расслабленная мама — счастливый ребенок .....	26

## ГЛАВА 2. Лайфхаки расслабленного материнства

Я родился! .....	34
Золотой час .....	36
Пупочек .....	39
Если малыш поторопился или немного незрел .	41
Выписка .....	45
Прививки и скрининг .....	47
Ранняя выписка .....	53
Подготовка к отъезду домой .....	57
Рекомендации по экспресс-восстановлению после родов .....	60
Вот вы и дома .....	67
Кормление .....	82
Мифы о кормлении .....	84
Когда нужно заканчивать кормить грудью? .....	94
Прикорм .....	99

---

Сон . . . . .	105
Купание . . . . .	115
Гигиена . . . . .	121
Прогулки . . . . .	129
Путешествия . . . . .	135
Безопасность дома . . . . .	147
Мамин досуг . . . . .	152
Досуг в квартире . . . . .	158

### **ГЛАВА 3. Адвокат ребёнка: о чем кричат ваши дети и что с этим делать?**

Колики . . . . .	165
Переходные состояния . . . . .	170
Желтуха . . . . .	171
Высыпания на коже . . . . .	174
Отёк носа . . . . .	176
Синдром внезапной детской смерти . . . . .	177
Первые падения . . . . .	180
Первые болезни . . . . .	183
Что лежит в моей аптечке? . . . . .	205
<b>Слово от автора . . . . .</b>	<b>209</b>
<b>Слово от малыша. Вы ждали, и я пришёл . . . . .</b>	<b>210</b>
<b>Приложения . . . . .</b>	<b>215</b>
Сколько «зарабатывают» наши дети, или Пособия на ребёнка в России . . . . .	217
Документы для малыша . . . . .	220

# 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 «расслабленное 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.

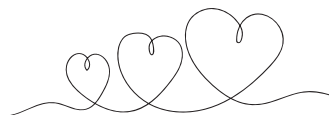
Вторая беременность далась мне очень тяжело — поставили диагноз «врастание плаценты в рубец». Это такая патология, связанная с врастанием плаценты в рубец после предыдущего кесарева сечения. Я три

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. Научилась 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?



## ГЛАВА 1

---

---

# 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 прийти в форму после родов, отказываться от всех накопившихся привычек, ломать свой сформированный годами график. Да и плюс хронических заболеваний с возрастом становится больше.