

*Я благодарю моего сына Алекса за  
тернистый, но такой интересный  
путь к счастливому материнству.*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В современном мире молодая мама — это не просто женщина, которая воспитывает ребенка, кормит его и смотрит, чтобы пальцы в розетку не совал. Сейчас мама — это сверхчеловек, ведь на ней не только малыш и домашние дела, но и зачастую учеба, подработка на фрилансе, походы в спортзал, вдохновение мужа на новые подвиги... И нон-стоп вебинары о том, как играть в квадраты Никитина и космический песок (а то ведь «после трех уже поздно»), как выстроить границы, но при этом не травмировать свою кровиночку, с какого возраста убрать пустышку, чтобы гарантировать малышу голливудскую улыбку. И этот список бесконечен.

Мои хорошие, на ваши хрупкие плечи современным обществом возложено так много ответственности, что мне очень хочется вас по-дружески поддерживать. Не поучать и не говорить, как надо и как правильно, а рассказать, как бывает и как часто происходит на практике, чтобы вы сами смогли принять решение и действовать так, как будет лучше для вас и вашего ребенка. И еще для того, чтобы вы знали: вы не одиноки в своих трудностях.

В свое время мне очень не хватало такой настольной книги мамы, которая бы, словно друг, за ручку провела меня по самым разным сложностям и ситуациям и тихонько сказала: «Не волнуйся, милая, ты справишься! Ты все делаешь правильно, я горжусь тобой».

Я верю и надеюсь, что каждая из вас найдет в ней что-то свое, — то, чего вам сейчас больше всего не хватает:

- Кто-то — порцию здорового пофигизма, чтобы всегда выбирать то, что подходит вам и вашему малышу, слышать себя и свое сердце.
- Кто-то увидит на этих страницах любовь и поддержку. Ведь каждому сверхчеловеку важно знать, что у него все получится, и что он уже — самый лучший родитель для своего ребенка.
- Для других ценны будут знания, которыми я и другие специалисты поделимся с вами щедро и с большим удовольствием.

Пусть решения тех проблем, которые мы здесь затронем, сделают ваш путь легким, пусть они снизят вашу тревогу и принесут уверенность и спокойствие в ваше сердце.

В этой книге вас ждет много практических заданий и упражнений. Переходите к следующей главе только после выполнения задания, чтобы получить максимум пользы от прочтения. Ведь можно изучить несколько десятков книг и просто потратить свое время, никак не применив информацию, а можно из пары изданий взять максимум, что нам и нужно! Можете использовать ее как свою рабочую тетрадь: делать пометки на полях, вести записи и фиксировать свои мысли.

П.С. И да, милая! Ты точно справишься. Иногда будет по-новому, иногда сложно, но из каждой ситуации есть выход. И даже если ты только ждешь появления своего ребенка, — ты уже идеальная мама для него. Запомни и никому не позволяй поколебать эту веру.

# ЧАСТЬ 1

БЕРЕМЕННОСТЬ

**Глава 1.** Если вы только планируете беременность.

**Глава 2.** Настрой женщины ДО и ПОСЛЕ родов.

**Глава 3.** Кто такая «идеальная мать»?

**Глава 4.** Отношения с мужем после появления ребенка.  
Как сохранить романтику?

**Глава 5.** Список дел «для души» будущей мамы.

**Глава 6.** Любовь и забота о теле.

**Глава 7.** Совместный или отдельный сон.

**Глава 8.** Какую кровать выбрать?

**Глава 9.** С пустышкой или без?

**Глава 10.** Польза и вред мягких бортиков.

**Глава 11.** Правильная организация спального места для снижения риска СВДС.

**Глава 12.** Зонирование в квартире.

**Глава 13.** Бесполезные покупки для ребенка.

**Глава 14.** Грудное вскармливание. Как помочь лактации?

**Глава 15.** Собираем сумку в роддом.

**Глава 16.** Как подготовить старшего ребенка к появлению младенца.

**Глава 17.** Лайфхаки для будущей мамы.

**Глава 18.** Настраиваемся на легкие роды.

**Глава 19.** Аффирмации для мамы.

# ГЛАВА 1

## ЕСЛИ ВЫ ТОЛЬКО ПЛАНИРУЕТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ

*В современном кинематографе часто встречаются эпизоды, где женщина бежит с календариком за мужчиной, или очень переживает, когда же появятся заветные две полоски на тесте. Беременность, как назло, не наступает, и девушка ставит другие аспекты своей жизни на паузу, еще больше сил направляя на планирование ребенка.*

В этой главе мне хочется поделиться с вами другим настроением на это удивительное приключение в жизни каждой женщины.

Перед планированием своей беременности (это было еще в США), пройдя необходимых врачей и обследования, я поняла, что не хочу сильно привязываться к календарикам и приложениям, не буду бегать за мужем. Мне было комфортнее максимально довериться миру и просто жить, а ребенок пусть придет ко мне тогда, когда он и я будем готовы к этой встрече. В этой книге вообще будет много о доверии и принятии происходящего, об уме-

нии видеть позитивные стороны в каждом аспекте беременности и материнства.

Моей «половине» я тогда сказала: «Давай представим, что у нас с тобой медовый месяц. Будем просто жить, ходить в кино, гулять, заниматься любовью. Когда это случится — тогда и хорошо». Мы действительно продолжили вести свою привычную жизнь: съездили на свадьбу родственников на юг Флориды, я продолжала заниматься пилоном, потом мы уехали на пару недель в Израиль. Я знала, что здорова, поэтому просто занималась своими обычными делами. И знаете, что самое прекрасное в этой ситуации? Во-первых, беременность наступила очень быстро и легко. Я не ждала ничего специально, эта новость просто пришла и изменила мою жизнь. А во-вторых, (и это самое главное) в моих воспоминаниях это время до сих пор остается очень счастливым периодом — без нервов, стресса и подсчетов.

Для тех, кто еще очень ждет заветных двух полосок, я подготовила ряд советов, как переключиться с ожидания на свою жизнь сейчас. Живите, получайте удовольствие и радуйтесь каждому новому дню, тогда все будет получаться легко и просто!

1. Объявите медовый месяц со своим партнером — романтические ужины, свидания, танцы и прогулки под луной. Если вы давно вместе, прекрасно: освежите ваши отношения, узнайте друг друга еще лучше (в конце главы вы найдете 50 вопросов для вдохновения). Пофантазируйте, как бы вам хотелось провести время вдвоем, что попробовать в постели и за ее пределами.
2. Любите и балуйте себя уже сейчас. Женщина, которая светится счастьем, изнутри, излучает невероятную энергию. На нее обращают внимание, говорят ей комплименты, у нее все получается легко и просто. Как побаловать себя? Наряжайтесь, надевайте красивое белье, купите новую бижутерию или платье. Станьте притягательной для самой себя.
3. Делайте выбор в пользу своего здоровья — физического и эмоционального. Выбирайте пищу, которая полезна для вас и вкус которой нравится, не забывайте про витамины (обговорив сначала это с вашим врачом), отдыхайте и пейте больше жидкости. Заботьтесь о своем теле и душе.

4. Отдавайте предпочтение тому, что поднимает вам настроение, — приятное время с подругами, интересный фильм или книга, вкусный ужин с любимым. Когда вы радуетесь и счастливы уже сегодня, не привязываясь ни к каким условиям, вы получаете желаемое легко и без усилий.
5. Включите в свою жизнь физическую активность: пешие прогулки или бег по набережной, йога, тренировки с тренером в зале, танцы — все, что доставляет вам удовольствие!
6. Добавьте творчество — рисование, вокал, вышивание крестиком или кулинарные уроки, мастер-классы по изготовлению украшений. Когда вы что-то создаете, то налаживаете контакт со своим внутренним ребенком, отключаете голову и пребываете даже в некотором медитативном состоянии. Время будто замирает, не имеет значения ни настоящее, ни будущее, важно только то, что происходит сейчас.
7. Если вам очень хочется провести время с младенцем на руках, предложите помощь подруге с ее малышом! Нет, я серьезно. Во-первых, скорее всего, ваша приятельница не откажется от пары свободных рук, а вы сможете вдоволь насладиться временем с ребенком.

Путь к материнству начинается не с беременности, а с того, с какими мыслями и чувствами вы пригласили малыша в вашу жизнь. Согласны? Однако про медицинские аспекты планирования забывать тоже не стоит. Несмотря на свой позитивный настрой, я все-таки записалась на прием к врачу-гинекологу и сдала необходимые анализы (список обязательных анализов во время беременности — в Приложении в конце книги).

- На этапе планирования беременности рекомендуется принимать фолиевую кислоту и другие витамины в случае их дефицита (есть также специальные мультивитаминные комплексы). Также необходимо сдать кровь, узнать свою группу и резус-фактор, наличие антител к инфекциям (краснухе, герпесу, цитомегаловирусу, токсоплазмозу плюс к ВИЧ, сифилису, гепатиту В и С) и убедиться в отсутствии половых инфекций.

В этой книге вы найдете не только советы и опыт (мой и моих клиентов), рассуждения про «поточный поток» и доверие, но и рекомендации врачей доказательной медицины, чтобы ваш путь был легким и счастливым.

### **Чек-лист планирующих беременность:**

- *Регулярная половая жизнь, профилактика инфекций, планирование способа контрацепции.*
- *Правильное питание, питьевой режим, стремление к вашему идеальному весу.*
- *Умеренная физическая нагрузка.*
- *Режим сна и отдыха.*
- *Оценка уровня стресса / смена работы в случае необходимости.*
- *Ежегодная диспансеризация.*
- *Прием витаминов с фолиевой кислотой.*
- *Уменьшение / полный отказ от употребления алкоголя, никотина, кофеина и лекарственных препаратов.*
- *Знание семейной истории, генетическое консультирование.*
- *Поддержание психического здоровья.*
- *Планирование семейного бюджета.*
- *Отношения с партнером/поддержка.*
- *Выбор медицинского сопровождения.*

**Рекомендации по подготовке и планированию беременности от врача акушера-гинеколога Л.Н.Красильниковой, руководителя**

## Центра подготовки к здоровым родам клинического госпиталя MD GROUP, ГК «Мать и дитя»:

• **Прегавидарная подготовка, то есть планирование беременности.**  
• Это важно для обоих партнеров. Как известно, профилактика всегда  
• дешевле лечения. Поэтому, если вы хотя бы теоретически допускае-  
• те наступление беременности, то важно регулярно посещать врачей-  
• специалистов. Для женщины — акушера-гинеколога, для мужчины —  
• андролога-уролога. Плюс ежегодный осмотр терапевта / семейного  
• врача, стоматолога, стандартные анализы крови и мочи для своевре-  
• менного выявления дефицита витаминов и воспалительных процес-  
• сов. Заранее спланируйте вакцинацию. Например, прививка от крас-  
• нухи, сделанная за 3 месяца до планирования беременности, поможет  
• избежать нежелательных последствий болезни во время беременно-  
• сти. Также женщинам, планирующим стать мамами, важно регулярно  
• принимать витамины с фолиевой кислотой. А здоровый образ жизни,  
• правильное питание и регулярные физические упражнения помогут  
• всей семье быть здоровее. Но! Не стоит откладывать надолго визит  
• к врачу, если вы пытаетесь забеременеть в течение 1 года, а беремен-  
• ность не наступает.

• **Образ жизни.** При наступлении беременности не стоит сразу рез-  
• ко менять свой образ жизни: бросать спорт, отказываться от отпуска,  
• уходить с работы. Организм сам подскажет, как вам лучше провести  
• это время ожидания. Но стоит потратить время на организацию свое-  
• го питания, режима сна и отдыха, прислушиваться к своим внутренним  
• желаниям. Далеко не всем состояние беременности доставляет удо-  
• вольствие — боли, изжога, слабость, токсикоз, частые походы в туалет  
• могут утомлять. Но именно сейчас вы закладываете здоровье ваше-  
• го будущего ребенка. Обсудите с врачом питание и питьевой режим  
• (давно ушло в прошлое пожелание «есть за двоих» и «не прибавлять  
• больше 10 кг за беременность» — все очень индивидуально). Важна

и умеренная физическая нагрузка (также обсуждается индивидуально с врачом), различные косметические процедуры, психологическая поддержка. И конечно же, мы рекомендуем отказаться от алкоголя и курения во время беременности.

**Наблюдение беременности.** Очень важно, хотя иногда и очень сложно, избегать стрессов во время беременности. Для этого важно найти врача/роддом, где вам будет комфортно вести беременность и роды. И это не обязательно должно стоить много денег. Ищите своих людей, не терпите запугивания и ненужных анализов (список обязательных анализов – в Приложении в конце книги). Не стесняйтесь получать второе и даже третье мнение в спорных ситуациях, задавайте вопросы. Если ваша беременность протекает с осложнениями, ищите специалистов, которые помогут именно вам.

**Современные возможности.** Современным женщинам повезло чуть больше – у них есть ультразвуковое исследование для своевременной диагностики, аппараты для домашнего мониторинга за состоянием ребенка, анализы для раннего выявления дефицитов витаминов и генетических предрасположенностей, компрессионный трикотаж и бандаж для профилактики варикозной болезни и болей в спине, остеопатия, массаж и тейпирование для снятия различных болей, а также упражнения для поддержания мышц тазового дна. Надо пользоваться благами для поддержания вашего комфорта и благополучия.

**Лекарства.** Не увлекайтесь витаминами и лекарствами без назначения врача во время беременности. Но и не стоит считать, что только питанием можно скорректировать те или иные дефициты, изменить анализы в лучшую сторону. Беременность – это огромная нагрузка на организм, она может выявить очень тонкие места и хронические заболевания. Командная работа с вашим врачом поможет организму пережить беременность.

• **Мифы и приметы.** Не все приметы одинаково полезны. Вокруг беременности много мифов с древней историей. Далеко не все они имеют медицинское обоснование. Поэтому не будет вреда, если вы сходите на стрижку или окрашивание волос, ведь смотреть на красивое полезно не только беременным. Шить и вышивать часто доставляет женщинам удовольствие, а вот в запрете на поднятие рук и посещение бани есть свои плюсы с точки зрения традиционной медицины. Уточните у вашего врача, а точно ли рассказанное подружкой верно.

Если я вас убедила и к медовому месяцу вы готовы, самое время перейти к упражнению «50 вопросов для пар» от компании Soft Teco Team. Определите время вечером или утром в выходной, когда вам не нужно никуда спешить, устройтесь с вашим партнером поудобнее напротив друг друга с травяным чаем или бокалом вина. Вы можете заранее распечатать эти вопросы, вырезать, разложить листочки перед собой и вытягивать по очереди, задавая вопрос.

Объявляю медовый месяц открытым!

### 50 вопросов для пар

1	Что в наших отношениях доставляет тебе больше всего удовольствия?
2	Есть ли у тебя тайные амбиции? Какие?
3	Что тебя сегодня рассмешило?
4	Если бы можно было провести год жизни в любом месте, то в каком?
5	Каким было твое лучшее решение за год?
6	Что главное обо мне тебе стало ясно за время наших отношений?

Часть I. Беременность

7	Что ты получаешь из наших отношений такого, чего не можешь получить в одиночку?
8	Какая книга за последний год повлияла на тебя?
9	Назови одну маленькую вещь, которую я могу делать каждый день, чтобы радовать тебя?
10	Какая твоя самая большая мечта?
11	Есть ли у тебя какая-то проблема, о важности которой я не догадываюсь?
12	Что такое для тебя деньги? Сколько бы тебе хотелось зарабатывать?
13	Есть что-то, чему ты хочешь у меня научиться?
14	Как бы ты описал(а) себя в трех прилагательных?
15	Есть что-то, что ты хотел(а) бы делать вместе со мной, но мы этого не делаем?
16	Продолжи фразу: «Моя мама — ...».
17	Если можно было бы избавиться от одной привычки, то от какой?
18	Как начинается твое идеальное утро?
19	Что ты больше всего ценишь во мне (духовно, интеллектуально, физически)?
20	Что лучше: быть самым веселым или самым умным человеком?
21	Чем ты гордишься больше всего к этому моменту?

22	На каком инструменте ты хотел(а) бы научиться играть?
23	В каких трех вещах мы с тобой похожи?
24	Как тебя лучше всего поддержать, когда тебе грустно?
25	Если бы о твоей жизни снимали фильм, то какого бы он был жанра?
26	В чем тебе хотелось бы стать более уверенным(ой)?
27	Какой день со мной был самым счастливым за год?
28	Продолжи фразу: «Любовь — это ...».
29	Как решались конфликты в твоей семье? Был ли это эффективный способ?
30	Какое событие развернуло твою жизнь на 180 градусов?
31	Какие вещи ты любишь делать со мной больше всего?
32	О какой детской травме тебе сложнее всего говорить?
33	Кого ты считаешь своим лучшим другом? Почему?
34	Какого человека, которого больше нет в твоей жизни, ты хотел(а) бы вернуть?
35	Продолжи фразу: «Больше всего в этой жизни я верю в ...».
36	Какой человек выводит тебя из равновесия?
37	Какая песня моментально поднимает тебе настроение?

Часть I. Беременность

38	О чем ты подумал(а), проснувшись сегодня утром?
39	Какие три главных удовольствия есть в твоей жизни?
40	Продолжи фразу: «Со мной лучше не шутить о ...».
41	Тебе хотелось бы обсудить наши обязанности, связанные с домашним бытом?
42	Продолжи фразу: «Мой папа — ...».
43	Ты называешь что-то ошибками? Если да, то какая твоя последняя ошибка?
44	Был ли в этом году день, после которого можно сказать: «Так здорово, что теперь можно уже и умирать»?
45	Что ты думаешь о распределении бюджета в нашей паре? Стоит ли что-то изменить?
46	Если можно было бы изменить что-то в отношении родителей к тебе в детстве, что бы это было?
47	Волнуют ли тебя экологические проблемы? Если да, то какие?
48	Какой человек сыграл важную роль в твоей жизни?
49	Продолжи фразу: «Лучший подарок для меня — это ...».
50	Тебя пугает старость? Что именно?

# ГЛАВА 2

## НАСТРОЙ ЖЕНЩИНЫ ДО И ПОСЛЕ РОДОВ

*Когда я ждала ребенка, у меня состоялся разговор с подругой, которой очень сложно давалось воспитание дочки 2,5 лет. Она казалась уставшей, выгоревшей эмоционально и беспомощной. В сердцах она сказала: «Материнство — это не просто красивые картинки в соцсетях. Да и вообще, я так устала от того, что по 100 раз за день чувствую себя плохой матерью».*

Знаете, что поразительно для меня сейчас? Тогда я не могла понять, как это. Мне казалось, что она просто устала / плохо умеет планировать свое время! И да, мне казалось, что она сама в этом виновата, а у меня все будет по-другому.

Я представляла, что буду все успевать, у меня — идеальный порядок дома, укладка, три блюда на выбор на обед, а еще счастливый и хорошо спящий малыш. По факту я оказалась мамой, которая ходила в душ не каждый день в первые пару месяцев после рождения ребенка, только к 16 часам вспоминала, что толком ничего не ела и не пила. Да, меня расстраивало