

ИНСТРУКЦИЯ К МАЛЫШУ


Книги для начинающих родителей

ВИКА ВЕРТ

консультант по питанию и уходу за малышами

Комфортное родительство

Без мифов, предрассудков
и бабушкиных советов

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.95
ББК 57.3
В35

Верт, Виктория Игоревна.

В35 Комфортное родительство. Без мифов, предрассудков и бабушкиных советов / Виктория Верт. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.

ISBN 978-5-04-215223-8

Когда рождается малыш, жизнь партнеров сильно меняется и возникает множество вопросов: как не потерять себя и друг друга в родительстве? Можно ли отлучаться из дома и не прекращать ГВ? Как оставаться на волне своих увлечений и интересов?

Вика Верт — мама двух дочерей, консультант по грудному вскармливанию, создательница блога и онлайн-школы для мам Wikimilk — делится лайфхаками и дает экспертные ответы на большинство вопросов, которые возникают у родителей с момента беременности и до двух лет малыша. Эта книга — помощник для молодых родителей. Ее цель — поддержать современную маму, проинформировать, рассказать о рисках, плюсах и минусах и помочь ей сделать правильный выбор.

УДК 613.95
ББК 57.3

© Верт В.И., текст, 2025

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-215223-8

Оглавление

Введение. О чем эта книга..... 9

ЧАСТЬ I

Беременность

*Глава 1. Как позаботиться о женщине
во время беременности и после*.....19

*Глава 2. План жизни после родов:
что вы можете делегировать?*..... 28

*Глава 3. Как выбрать правильный роддом?
Список в роддом: что купить из того,
что реально понадобится* 36

*Глава 4. Информационная подготовка
к грудному вскармливанию* 44

*Глава 5. Что нужно обязательно прочитать
будущим родителям* 48

ЧАСТЬ II

Роды и первые часы жизни ребенка

Глава 6. Партнерские роды..... 53

Глава 7. Кто такая доула и зачем она нужна..... 59

<i>Глава 8.</i> «Золотой час» после родов. Совместное пребывание	66
<i>Глава 9.</i> О важности грудного вскармливания.....	76
<i>Глава 10.</i> Молозиво и молоко. В каком случае нужен докорм?.....	84

ЧАСТЬ III

Первые месяцы

<i>Глава 11.</i> Нас выписали: что делать с младенцем?	95
<i>Глава 12.</i> Нормы набора веса, стула и мочеиспускания	99
<i>Глава 13.</i> Гигиена, базовый уход за младенцем, и чем может помочь папа	105
<i>Глава 14.</i> Безопасный сон младенца. Совместный сон: за или против?	118
<i>Глава 15.</i> Что выбрать: эргономичный рюкзак, слинг, коляска и другие девайсы	125
<i>Глава 16.</i> Питание кормящей мамы	132
<i>Глава 17.</i> Больно кормить: трещины, нагрубание, лактостаз. Как выбрать молокоотсос, вкладыши для груди.....	138
<i>Глава 18.</i> Не хватает молока, или оно непитательное	146
<i>Глава 19.</i> Бутылки, пустышки и вода	152
<i>Глава 20.</i> Искусственное вскармливание. Переход на ГВ возможен	160
<i>Глава 21.</i> Колики, газики, фиолетовый плач и срыгивание	166

ЧАСТЬ IV
Третий и четвертый
месяцы

<i>Глава 22.</i> Сложности в кормлении, регресс сна и новый режим дня.....	177
<i>Глава 23.</i> Мамино время и отлучки из дома.....	186
<i>Глава 24.</i> Либи́до и грудное вскармливание. О важности времени вдвоем с мужем	194
<i>Глава 25.</i> Социальная изоляция и поиск единомышленников.....	198
<i>Глава 26.</i> Мама заболела. Лекарства и другие ограничения на грудном вскармливании.....	203
<i>Глава 27.</i> Медицинский массаж, раннее развитие и первые игрушки	208

ЧАСТЬ V
Пятый и шестой месяцы

<i>Глава 28.</i> Как правильно сравнивать ребенка	217
<i>Глава 29.</i> Что делать, если ребенок заболел? Выбор адекватного педиатра	221
<i>Глава 30.</i> Организация безопасного пространства в доме	227
<i>Глава 31.</i> Путешествия на машине и самолете	231
<i>Глава 32.</i> Первые зубки.....	237
<i>Глава 33.</i> Когда пора вводить прикорм.....	240

ЧАСТЬ VI

От 7 месяцев до 1 года

<i>Глава 34.</i> Введение прикорма. Особенности пищеварения малышей. Что можно, а что нельзя.....	249
<i>Глава 35.</i> Как прикармливать ребенка, который еще не сидит. Нужны ли ниблер, прикорм из бутылки и «каши-засыпайки»	259
<i>Глава 36.</i> Как поддерживать пищевой интерес и не вырастить малоежку.....	264
<i>Глава 37.</i> Как совместить грудное вскармливание и прикорм	272
<i>Глава 38.</i> Безопасная подача: когда вводить кусочки. Щипковый захват. Важность жевания для развития челюстной системы.....	276

ЧАСТЬ VII

От 1 года до 2 лет

<i>Глава 39.</i> Особенности кормления после 1 года	283
<i>Глава 40.</i> Границы с телом мамы.....	286
<i>Глава 41.</i> Мамин выход на работу и ГВ. Детский сад и ГВ.....	288
<i>Глава 42.</i> Когда пора завершать грудное вскармливание? Состав грудного молока.....	295
<i>Глава 43.</i> Первые шаги к мягкому отлучению	299
<i>Глава 44.</i> Горшок	310
<i>Глава 45.</i> Детские истерики («Я сам»)	315
<i>Заключение.</i> Вы — лучшие родители для своего ребенка	324
<i>Благодарности</i>	331

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 из моих подруг на тот момент еще не рожала. Я даже не представляла, что существуют специалисты по детскому сну и 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 бы взял на себя эту роль. Врачи и медсестры слишком заняты и замочены текучкой, чтобы уделить время именно вам и вашему новорожденному ребенку, в то время когда вы так нуждаетесь в их внимании и советах. В лучшем случае акушерка или санитарка поделится личным опытом, а если повезет, соседка по палате, которая уже рожала, покажет, как мыть попу и прикладывать ребенка к груди.

Но чаще всего вы остаетесь один на один с младенцем. Помню, как искала видео в Интернете, чтобы первый раз правильно подмыть маленькую дочку. А она казалась такой крохотной и хрупкой, что мне 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, поэтому начинаете слушать всех подряд. Конечно, первыми советчиками становятся бабушки, затем подруги и соседки, педиатр, невролог, блогеры в Интернете, завсегда и форумов для мам, зеваки, которые знают лучше... Слушаете абсолютно все советы, пытаетесь выбрать самый правильный вариант для малыша, и сами не замечаете, как ваша жизнь превращается в ад. Совсем не похоже на картинку, о которой вы мечтали, пока ждали ребенка! И уже через какое-то время тревожная мама начинает метаться без поддержки и адекватной информации, пока муж находится на работе, а в комнате рыдает младенец.

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

Хочу, чтобы вы знали: вы не одни со своими проблемами.

Но стоит вникнуть в суть — и окажется, что это вовсе никакие и не проблемы, а только лишь 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 вашим сыном или дочерью, у вас складывается адекватная картина реальности. И если вдруг что-то пойдет не так, вы, уже вооруженные знаниями, всегда сможете сами отрегулировать ситуацию или вовремя обратиться к специалистам.

Я ЗАДУМАЛА ЭТУ КНИГУ
КАК ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ –
«ИНСТРУКЦИЮ К МАЛЫШУ».

Я считаю, что сегодня на родителей накладывается слишком много ограничений. Да, может быть, бабушки уже и не говорят так прямо о том, что именно вы должны, но в нашей голове продолжает звучать их голос. Сколько рамок, ограничивающих жизнь!

Поэтому важно знать не только об ограничениях, но и новых возможностях, которые дает нам родительство. Без чувства вины отлучаться, выстраивать партнерские отношения, выстраивать личные границы с близкими для того, чтобы и они тоже поняли: чтобы вырастить счастливого ребенка, ему потребуется большое окружение людей. Это тоже часть комфортного родительства.

Как я к этому пришла? Пожалуй, через большой путь любви к себе. Однажды я поняла, что не смогу сделать счастливыми своих детей, если они будут видеть несчастную мать, срывающуюся на крик от усталости. Это просто невозможно!

МНОГИЕ ВЕЩИ АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНЫ,
ЧТО БЫ НИ ДИКТОВАЛО НА ЭТОТ СЧЕТ
ОБЩЕСТВО.

Если вы не хотите играть с детьми, может быть, это нормально? Если вы хотите, чтобы муж просыпался на ночные кормления ребенка, — это также может быть подходящим вашей семье.

И на своих консультациях я не «ремантирую поломанных детей», а рассказываю мамам о нормах и пытаюсь их совместить с ожиданиями и желаниями самой женщины и потребностями младенца. Если мама говорит, что не хочет кормить, будет давать сцеженное молоко, то мы не говорим, что это неправильно, а научим кормить сцеженным молоком. Поможем организовать ее жизнь так, чтобы не запереть себя в четырех стенах, а находить ресурс вместе с ребенком.

Когда моей старшей дочке было 9 месяцев и я начала свое обучение как специалиста по грудному вскармливанию, уходу и прикорму, то поняла, что самореализация — также одна из моих важнейших ценностей. Я счастлива, когда нужна людям. И через эту призму мое материнство стало меняться. Я перестала быть загнанной мамой и начала думать в другом направлении. Сегодня я с уверенностью могу сказать, что мне удалось настроить этот баланс.

Как я смогла самореализовываться? Конечно же, не без помощи родственников и помощников. Но эта книга не про то, как взять кучу нянь, забить на потребности ребен-

ка и пойти работать. Нет, но в какой-то момент и передо мной стоял выбор — быть только мамой или все-таки найти варианты, чтобы быть полезной миру, другим людям и реализовываться в чем-то еще кроме родительства. Когда я только начала работать, работая два дня в неделю, и зарабатывала совсем чуть-чуть, то отдавала все деньги частному садику. Мне стоило больших усилий найти детский сад, подходящий моим ценностям: бережный и нежный к моему ребенку, с правильной здоровой едой. Но я это сделала, и в большей степени для себя. На самом деле садика нужны не детям, а мамам, чтобы женщина могла выдохнуть и реализовывать себя в чем-то еще, если она этого хочет. Ну а дочка была абсолютно счастлива и довольна жизнью в том детском саду эти два дня.

Да, это было непростое решение, но оно было принято для меня и моей самореализации. И сегодня мои читатели блога до сих пор пишут мне отзывы: «С вами мое материнство стало другим», «Почему я не нашла вас в первую беременность?», «Почему я не знала, что так можно?».

В книге я постаралась собрать самое важное о питании и уходе за детьми на основе международных рекомендаций и доказательной медицины и привожу только подтвержденные исследованиями факты. Я также постаралась развенчать многочисленные мифы о материнстве, мешающие счастливому декрету и только усложняющие быт семьи с новорожденным. В книге затронуты и подробно рассматриваются и такие темы, которые обычно стыдливо замалчиваются, — совместный сон, кормление в общественных местах, питание кормящих мам, употребление алкоголя во время грудного вскармливания, мами-

ны отлучки и ранний выход на работу. 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 семи тысяч 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 это поможет ему стать самым лучшим и осознанным отцом и заботливым мужем, понять, что ждет его жену, как он может помочь ей с первых минут жизни малыша и какие интересные и важные этапы взросления ребенка ожидают их впереди. Когда оба родителя полностью готовы к новому этапу в жизни семьи, это только укрепит их отношения.

МОЯ МИССИЯ – ПОМОЧЬ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ
НАЛАДИТЬ КОМФОРТНУЮ ЖИЗНЬ СЕМЬИ.

При нашей первой встрече большинство родителей 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 получить удовольствие от нового статуса матери и отца.

Конечно, если вы думаете, что «комфортно» — это через две недели после родов уехать без младенца на Мальдивы на два месяца и там восстанавливаться, то я не про это.

Когда мы знаем о потребностях малыша, но при этом уважаем и свои потребности, понимаем, что любой человек нуждается в ресурсе, — соблюдение этого баланса я и называю «комфортным родительством». Невозможно одной в четырех стенах вырастить довольного ребенка, при этом самой остаться счастливой. Это нереально, и не нужно себе ставить таких задач.

ДАВАЙТЕ НАЧИСТОТУ: ОЖИДАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
ЧАСТО ОКАЗЫВАЮТСЯ ЗАВЫШЕНЫ.

Если постоянно сравнивать своего ребенка с ребенком соседки, то ваш всегда будет проигрывать. Поэтому важно смотреть на нормы и то, насколько они широки. Все дети разные. Даже новорожденные спят от 9 до 20 часов. Только подумайте: 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 вас как мамы, а вашего партнера — как папы. Вы не одни, у вас есть близкие — мамы и папы, а может, даже бабушки и дедушки, которые могут помочь с малышом. Нужно лишь выстроить при этом 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 получается, вы все равно молодцы. Уверена, вы сделали все, что могли, и можете по праву гордиться собой. Идеала не существует, и родительство — не забот 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 я надеюсь, что эта книга станет для вас тем самым маяком, который в любую трудную минуту поможет вам выйти на свет.

ЧАСТЬ I

БЕРЕМЕННОСТЬ

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 МИФ:
«БЕРЕМЕННОСТЬ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ В ЖИЗНИ!»

Да, вначале эйфория захватывает накачанный 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 оказаться как поистине счастливой порой, так и 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 точно закончится.

Если женщина во время беременности встает на учет в женской консультации, то ей приходится 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 вынуждены выслушивать все советы, наставления и, к сожалению, не всегда экспертное мнение специалистов, высказанное порой в весьма грубой форме. Поэтому, чтобы сгладить впечатление от необходимости постоянного посещения больницы, выбирайте такое место, куда вам будет приятно приходить, и врачей, которые будут относиться к будущей маме бережно и с уважением. Такой гинеколог поддержит и успокоит, если на то будут причины, и уж точно 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 придется вам 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 такое?! Нужно держать диету!»