

Лариса Суркова

# Быть мамой здорово!

Беременность  
и первый год жизни  
малыша

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
С90

Иллюстрация на обложке — Оля Бадулина

**Суркова, Лариса.**

С90 Быть мамой здорово! Беременность и первый год жизни малыша / Лариса Суркова. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-17-093747-9.

Вы беременны! Удивительный период волнения, ожидания и ежедневное изменение гормонального фона, а затем рождение ребенка – как много событий случается в этот период! Но каким образом оградить себя от агрессии, побороть страх при общении с новорожденным, научиться принимать помощь окружающих?

Суркова Лариса дает ответы на вопросы, которые часто волнуют беременных и молодых мам:

- как подготовиться к рождению малыша и сообщить окружающим о беременности;
- как питаться во время беременности;
- как вернуться в форму после родов;
- как общаться с мужем и родственниками после рождения ребенка;
- как пережить кризис одного года и многие другие.

Помните, детям не нужно ничего, кроме вашей любви! Дарите вашему чаду тепло и заботу!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-093747-9.

© Суркова Л.  
© Бадулина О., иллюстрация  
© ООО «Издательство АСТ»

# Предисловие

Я рада снова приветствовать вас, дорогие читатели! У вас в руках — моя новая книга из цикла «Как здорово». Это уже шестая книга, хотя она должна была бы «родиться» первой, ведь мои научные работы посвящены именно перинатальной психологии.

Я очень хотела сделать книгу не похожей на сборники советов, которых и так много. Моя цель — дать практическую основу для понимания особенностей психологии будущей мамы и малышей до года. В этот период малыш и мама составляют единое целое и полностью принадлежат друг другу. Удивительное состояние гармонии часто контрастирует со шквалом эмоций, которые приходится испытывать беременной женщине. Меняется внешность, окружение, распорядок дня — вся жизнь делится на «до» и «после» рождения ребенка.

## Предисловие

Это заявление может шокировать, но я и сама люблю быть беременной. Как же прекрасно осознавать свою уникальность, силу и суперспособность — даровать жизнь новому человеку!

Несомненно, я добавила в книгу свой опыт — от него никуда не деться. Спасибо моему любимому мужу, что дал мне возможность четырежды пережить радость материнства, и моим замечательным детям, что выбрали меня своей мамой.

Моими соавторами стали врачи Перинатального медицинского центра во главе с Татьяной Олеговной Нормантович; сотрудники научного отдела и кураторы «Школы идеального тела #SEKTA» и ее основатель Ольга Маркес; специалист по детскому сну Елена Мурадова; консультант по грудному вскармливанию Александра Слаутина и другие. Без их глав эта книга была бы не полной и не совсем честной по отношению к вам, мои любимые читатели. Приятного вам чтения, благополучной беременности, легких родов и здоровых малышей!

**Ваша Лариса Суркова**

---

«Роды — это сложный многозвеньевой безусловный рефлекторный акт, направленный на изгнание плодного яйца из полости матки после достижения плодом жизнеспособности» — так скажет акушер-гинеколог.

«Роды — это естественный физиологический процесс, завершающий беременность и заключающийся в изгнании плода и последа из матки через канал шейки матки и влагалище, называемые в этом случае родовыми путями» — так написано в Википедии.

«Роды — это одно из звеньев цепочки непрерывных физиологических процессов, которые представляют и иллюстрируют основные законы природы (закон воспроизводства и закон поддержания рода)» — так писал «философ деторождения», основоположник понятия «естественные роды» Грентли Дик-Рид, автор монографии «Роды без страха».

«Роды — это самое сильное ощущение в моей жизни, и психологическое, и физическое. Я пришла в роддом одним человеком, а вышла совершенно другим — лучше, чище, умнее, красивее, чем раньше, и, главное — **не одна!**» — писала одна из наших пациенток в своем блоге.

Каждая пережившая этот опыт женщина может дать свою трактовку понятию «роды», и каждая будет права.

Нам, акушерам-гинекологам, представляется очень важным все то, что связано с этим процессом — от мелочей (которые очень значимы) до общего впечатления и понимания того, что произошло. В родах нет «неваж-

## Предисловие

ного», «несущественного», «непринципиального». Невозможно ограничиться лишь научным, рациональным обоснованием видов, этапов, возможных осложнений процесса родов. Возникает еще и множество вопросов психологического и эмоционального плана и, как следствие, много страхов, домыслов, мифов и «жизненных историй».

Мы — акушеры-гинекологи и беременные женщины — должны быть заодно на всех этапах этого пути. Наша **общая** главная цель и задача — родить абсолютно здорового ребенка. У акушера-гинеколога коллеги никогда не интересуются: «Твоя пациентка рождает?» Вместо этого они спросят: «Ты рожашь?» И он всегда отвечает: **«Рожаю...»**

Только так, изо дня в день, из года в год, и в праздники, и в выходные, и в дни рождения собственных детей, и днем, и ночью... **Рожаем с удовольствием!**

**Татьяна Нормантович**

# Беременность и роды



### Как сообщить окружающим о беременности

Итак, вы беременны! Вас переполняют эмоции и хочется делиться своей радостью со всем миром. Но встает несколько вопросов: надо ли это делать? Если надо, то когда и кому об этом сообщать? Давайте условимся: теперь для вас самое важное — ваш психологический комфорт. Если вы хотите скрывать свое положение, то имеете на это право. Кстати, в эпоху общения в соцсетях это уже стало новым веянием: будущие мамочки скрывают беременность до крайнего срока, а потом удивляют всех большим животом.

Не существует какого-то идеального времени, чтобы оповестить о своем положении. Но в нашей стране большинство женщин ждут срока 12–14 недель, считая это время самым подходящим, так как «ребенок хорошо закрепился, и самый опасный период позади». Я против того, чтобы заранее ожидать чего-то плохого, но в оповещении о беременности на этом сроке есть определенный здравый смысл. Первые недели в организме женщины бушуют гормоны. Она должна привыкнуть к себе новой, понять, что с ней происходит. Это хорошее время для эмоционального уединения и объединения с супругом (он, как правило, узнает о новом статусе сразу). За три месяца и организм, и психика адаптиру-

## Как сообщить окружающим о беременности

---

ются, и через какое-то время вы уже будете готовы делиться радостными новостями со всем миром.

Если будущая мама хорошо себя чувствует, то окружающим заметить ее беременность довольно сложно. Но часто женщину на ранних сроках начинает мучить токсикоз, который не всегда проявляется в виде тошноты и головокружений, а может выражаться в слабости, вялости, сонливости. Бывают и угрозы беременности. В этом случае приходится брать больничный, и тогда о беременности узнает начальник и отдел кадров. Спокойно поговорите с начальником, расскажите о своих планах. Не паникуйте, вы защищены законом — разглашать эту информацию он не должен. К сожалению, на практике это не всегда так, но мы с вами будем верить в лучшее.

Многих волнует, как сообщить прекрасную новость родителям. Хорошо, если они давно мечтают о внуках. Тогда они, безусловно, будут счастливы, и вы заживете в приятном ожидании. Но бывает и иначе. В этом случае вы можете сообщить о беременности письменно, по электронной почте или смс, и замолчать. Если реакция родных будет негативной, удар сможет взять на себя ваш партнер, читающий гневные отклики и отвечающий на них. Можно для начала намеренно «ухудшить ситуацию». Расскажите сначала не об ожидающемся пополнении, а об «ужасных» симптомах, которые наблюдаете у себя, и о поисках их причины. Когда (через пару дней) окажется, что вы просто беременны, это ста-

нет счастьем и облегчением для родителей, и никто не будет сильно ругаться. Есть еще один путь — поработать над своей самооценкой до того, как сделать объявление о беременности. Если вы, совершеннолетний человек, боитесь реакции мамы с папой, то, возможно, проблема именно в вас, а не в них. Вам надо избавляться от родительского контроля.

Сообщить о таком счастье вашему партнеру тоже можно по-разному. Кстати, иногда мужа раньше жены догадываются о беременности по изменениям, которые происходят в будущей маме, и сами говорят: «Кажется, у нас будет малыш». Конечно, если вы давно планируете ребенка и каждый месяц делаете вместе тесты, скрыть что-то сложно. Но многие придумывают интересную форму подачи этой информации: упаковывают тест с положительным результатом в подарочную коробку, устраивают квесты, в которых призом оказывается сообщение «ты будешь папой». Сколько бы ни было в семье детей, каждая новая беременность — это новый этап в отношениях, и его можно начать по-особенному!



### **«Неожиданная» беременность**

Иногда случается, что беременность наступает вне плана. Но ведь ребенка могут запланировать

## «Неожиданная» беременность

---

оба супруга, а может — только один из них. И тогда это уже не внезапная беременность: просто один из партнеров был не в курсе планов другого. Безусловно, это не очень хорошо для отношений, ведь если намерение тайно завести ребенка станет известно, то доверие между партнерами будет потеряно. Поэтому, прежде чем решиться на такую авантюру, советую десять раз подумать. Ведь вы можете ради осуществления своей мечты потерять дружную и крепкую семью.

Но что, если беременность оказывается действительно случайной и неожиданной для обоих (будем надеяться, что этот случай счастливый)?

Чаще всего в такой ситуации первая реакция — страх. К сожалению, иногда этот страх толкает к необдуманным действиям, и решением становится аборт. Хорошо, что уже несколько лет в нашей стране реализовано правило «Семь дней тишины», когда врачам клиник запрещено прерывать беременность в день обращения. Отсрочка, которая дается женщине для принятия решения, уже спасла множество детских жизней.

Мой первый совет для этой ситуации заключается в следующем. Если вам страшно за себя, за свое будущее, за финансовую стабильность или, в конце концов, за фигуру — садитесь писать списки. Да, это мой любимый метод, заставляющий работать все рациональное и логическое, что в нас есть. Запишите плюсы вашего положения. Вариант «их нет» не подходит:

найдите минимум 20 плюсов того, что вы беременны именно сейчас. Будьте честны, в противовес напишите и минусы. Взвесьте их. Насколько они значимы относительно друг друга? Если в плюсах «рождение малыша», а в минусах «потеря фигуры на некоторое время» — задумайтесь, равноценно ли это?

Ищите в вашем положении источник радости. И в этот раз Интернет будет вам в помощь: узнайте, что нынче модно покупать для малышей, рассмотрите детские вещички, кровати. Даже если у вас нет возможности потратиться на все эти «рюшечки» — это не повод тосковать. Существует множество сайтов и порталов, где можно приобрести бывшие в употреблении вещи или даже получить их бесплатно. В мире много людей, готовых вам помочь. Ведь очень важно помнить, что вы не одиноки.

Подумайте, кто из близких и друзей вас поддержит, с кем можно поговорить.

Составьте план действий. У вас впереди около девяти месяцев, чтобы подготовиться к рождению крохи, а это очень много. Можно даже успеть получить образование онлайн и найти новый источник дохода, не выходя из дома. Самое главное — помнить, что ребенок не конец жизни, а ее начало. Вас ждет впереди много нового и интересного!



### Поздняя беременность

Сейчас, к счастью, понятие «поздняя беременность» стало размытым. Будущую маму больше не назовут «старородящей» и не скажут «вам бы лучше внуков нянчить». Современные женщины рожают в любом возрасте. Многие сознательно откладывают семейное счастье на потом, их первоначальные цели — успешная карьера и саморазвитие. Есть и те, кто не хочет рожать для себя, а ждет появления в жизни любимого и близкого человека. Моя позиция однозначна: дети — это прекрасно, а их появление в любом возрасте — радость. Каковы же психологические тонкости поздней беременности?

**Самоощущение мамы.** Многим тяжело дается именно восприятие самих себя. Так бывает, если женщина сама всем рассказывает, что «уже не девочка». Если вы замечали это за собой — остановитесь, задумайтесь: зачем вы это делаете? Вы хотите вызвать восхищение, удивление или жалость? Если это желание привлечь внимание, то его можно реализовать в чем-то другом!

**Реакция окружающих.** Это пресловутое «что люди скажут»... На самом деле, их реакция не будет принципиально отличаться от реакции на любую беремен-

ность. Придумайте для себя фразу-отговорку для желающих сообщить, что вам «поздновато» рожать. Лучше всего, если она будет шуточной — что-то в духе «приятно видеть такую радостную реакцию!»

**Переживания о здоровье.** Иногда они могут быть обоснованными. В этом случае прежде всего стоит пройти полную диспансеризацию, чтобы быть уверенной в отсутствии проблем. Часто будущие мамы настолько мнительны, что доводят себя переживаниями до симптомов психосоматических заболеваний. Этого нужно избежать!

На самом деле в поздней беременности часто больше плюсов, чем минусов. К зрелости женщина уже реализовалась в жизни, имеет определенную финансовую стабильность, она сформировалась как личность. И даже если вы видите минусы, постарайтесь найти и вторую, приятную сторону. Вы опасаетесь, что ваша стабильная и понятная жизнь с рождением ребенка перестанет быть таковой? Прделайте упражнение по переименованию минусов в плюсы: «Моя жизнь резко изменится. Она заиграет новыми красками. Я обрету новые знания и реализуюсь в ином качестве».

Родив ребенка ближе к сорока, многие женщины заметно молодеют. Желая поспеть за растущим сыном или дочерью, стремясь быть современной и иметь возможность быть ему поддержкой и опорой, они больше ухаживают за собой, начинают вести здоровый образ жизни и получают новые знания. Для многих «поздних»

мам ребенок оказывается стимулом к открытию новых сторон в себе.

Часто дети, которые родились у зрелых родителей, бывают более развитыми, чем их сверстники. Как правило, родители вкладывают в них больше времени и усилий.

Стать мамой никогда не поздно! Поверьте, рождение ребенка после сорока станет для вас хорошей причиной жить долго и счастливо.



### Страхи и суеверия

Что известно о психологии беременных? Прежде всего, во время беременности меняются процессы восприятия — это связано с физиологией. В центральной нервной системе формируется очаг возбуждения, называемый доминантой беременности. Именно под влиянием доминанты у женщины меняется поведение, пристрастия, эмоции, даже характер (хотя это временное явление) и появляются страхи.

Страхов у будущих мам много, и в большинстве своем они абсолютно нормальны. Разберем их подробнее.

«**Боюсь родов**» — абсолютный лидер. Почему? Для женщин, рожающих впервые — это страх неизвестно-