

Мамина главная книга

Ольга Плескань
Алиса Иванова
Олег Иванов
Ольга Свистунова
Ирина Безрукова

Большая книга
СЧАСТЛИВОЙ
≡ МАМЫ ≡

1000

секретов, подсказок, находок, советов,
которые вы не найдете больше нигде

ПРАЙМ


Издательство

АСТ

Москва

УДК 618.2+616-053.2
ББК 57.16+57.32
Б79

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

Б79 **Большая книга** счастливой мамы. 1000 секретов, подсказок, находок, советов, которые вы не найдете больше нигде. / О. Ю. Плескань, А. А. Иванова, О. Н. Иванов, О. А. Свистунова и др. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 347, [1] с. — (Мамина главная книга).
ISBN 978-5-17-094035-6

Как забеременеть и родить здорового ребенка, если врачи ставят диагноз «бесплодие»? Как с первых дней жизни растить малыша не знающим болезней, активным и жизнерадостным? Как обходиться без одноразовых подгузников и подружить ребенка с горшком? Как наладить грудное вскармливание и своевременно познакомить кроху со взрослой пищей? Что выбрать — слинг или коляску, и как выбрать правильный слинг?

Метод распознавания плодности, удивительные тайны женского организма, динамическая гимнастика, высаживание, закаливание и использование слинга во время беременности — и еще множество секретов счастливого родительства. Все в одной книге!

12+

Издание для дополнительного образования

**Плескань Ольга Юрьевна,
Иванова Алиса Александровна, Иванов Олег Николаевич,
Свистунова Ольга Александровна, Безрукова Ирина Геннадьевна**

**БОЛЬШАЯ КНИГА СЧАСТЛИВОЙ МАМЫ.
1000 секретов, подсказок, находок, советов,
которые вы не найдете больше нигде**

Подписано в печать 09.09.2016. Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 18,48. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



© Иванова А., Иванов О.,
Свистунова О., Плескань О.,
Безрукова И., , 2016

ISBN 978-5-17-094035-6

© ООО «Издательство АСТ», 2017



Содержание

– ЧАСТЬ 1 –

От мечты к реальности. Зачатие, беременность, роды

Быть или не быть и как быть?	10
Как все начиналось	10
Почему мы решили не пускать хитрых китайцев в спальню	11
Мы отказываемся от изощренной пытки	12
Гормональные контрацептивы: тихая смерть на заре жизни	14
ВМС: спираль отчаяния	17
Отказ от контрацепции вообще	19
О методе.	21
Какой мы хотим видеть нашу любовь	21
Плодность	24
Достоинства МРП в нескольких штрихах.	39
Что скрывают цифры: как правильно сравнить эффективность различных способов откладывать/приближать зачатие.	42
Ближе к телу, или Учимся наблюдать за организмом.	47
Не суйся в воду, не зная броду, или Как подготовиться к зачатию	60
Что написано пером, то легко мы разберем: заполнение карты наблюдений	63
Знание — сила! Интерпретация карты	71
Луна в помощь, или Лирическо-практическое отступление.	86
Зачатие и беременность	91
МРП в помощь зачатию.	91
В чем причина «бесплодия».	94



Ура! «Беременная» карта, или Первый документ в жизни ребенка	97
Наблюдения во время беременности	99
Роды и сказочная дочка	102
Познаем прелести родительства и следим за восстановлением организма	103
Сладкие плоды с дерева МРП	107
Всем сестрам по серьгам: преимущества для женщин	107
МРП — это стильно	111
Все только начинается...	114

— ЧАСТЬ 2 — Малыш родился!

Формирование привязанности	121
Как ухаживать за новорожденным	126
Пять вещей, которых ждет от вас малыш	126
Нужна ли малышу коляска	130
Одиннадцать причин, почему мои дети живут без колясок	130
Несколько слов о слингах	134
Метод кенгуру	134
Не опасен ли слинг? Или Как реагировать на замечания окружающих	136
«Немолочная» мама — миф или реальность?	140
Экскурсия в природу	140
Как и почему врачи гробят лактацию	143
«Мой ребенок постоянно сосет!» — проклятье или благословение?	148
Потребность в чистоте	152
ОПы не для нашей попы	152
Младенец просится в туалет — реально ли это?	153
Пятнадцать причин, почему мои дети растут без одноразовых подгузников	154



Когда пора начинать	159
Что пригодится для высаживания младенца	159
Как начинать высаживать младенца	161
Позы для высаживания.	162
Как узнать, что малыш хочет в туалет.	164
Как сделать высаживание простым и приятным	165
Сон.	169
Почему так важен сон для малыша	169
Что происходит, когда кроха недосыпает	170
Сколько должен спать ребенок? Нормы сна и бодрствования до года. Ритуалы.	172
Нужна ли малышу отдельная кровать	176
Почему папы уходят из общей кровати и решение этой проблемы	179
Самые главные вопросы первых дней	182
Мой ребенок добивается всего криком! Приручаем манипуляторов.	182
Бабушкины советы — стоит ли слушать?	185
Малыш растет	200
Раннее развитие — нужно ли?	200
Пять самых важных условий для своевременного развития малыша.	203
Динамическая гимнастика — 6 главных страшилок	207
Массаж и гимнастика	233
Немного о закаливании. Стоит ли обливать?	238
Режим дня. Нужен ли?	241
Как все успеть	245
Мама, ам! Или все о введении прикорма.	247
Когда пора давать «взрослую» еду	247
Системы введения прикорма.	249
Чем можно кормить ребенка.	251
Важные правила педприкорма!	253
Давать ли грудь.	255
Как часто кормить	256
Формируем здоровые пищевые привычки	257



Воспитательный эффект — укрепляем авторитеты!	258
Когда давать большие порции	259
Малыш мало ест! Как быть?	260
А результаты? Эффект кофейного аппарата.	262
Когда мама устает	265

— ЧАСТЬ 3 — Слинги

Искусство ношения ребенка на руках,	272
Когда ребенок повернут лицом к миру...	277
Берем на руки	278
Как стать slingомамой	282
Что нужно для успешного слингоношения	283
Какие виды слинга существуют и как правильно сделать выбор	286
Безопасность слингоношения	302
Как справиться с беспокойным поведением ребенка в слинге	305
Применение слинга.	311
Домашний слинг	311
Прогулочный слинг	313
В отпуск со слингом	314
Слинг зимой.	315
Использование слинга для подвязывания живота во время беременности и после родов.	321
В ожидании малыша	321
После родов	322
Как подвязывать	323

— Часть 1 —

От мечты к реальности.
Зачатие, беременность,
роды

Алиса и Олег Ивановы





Иванова Алиса — сертифицированный учитель метода распознавания плодности (МРП) 2 степени, ее муж **Олег** — страстный поклонник метода. Супруги ценят естественность во всем, в жизни руководствуются принципом минимального вмешательства в природные процессы.

В семье полностью исключена контрацепция. Вместо нее как более экологичный и натуральный подход используется МРП. Эффективность проверена на практике: зачатие откладывали до благоприятного момента, а когда решили, что время пришло — Алиса благополучно зачала, выносила и родила здоровую дочку. В качестве жизненной цели Ивановы выбрали долгую и счастливую совместную жизнь и создание большой гармоничной семьи, в которой будет столько детей, сколько Бог даст.

«Сегодня мы уверены: женское тело — одно из самых совершенных чудес, какие только есть в мире. Если научиться понимать, слушать его и доверять ему, искусственные вмешательства станут не нужны. Особенно это касается столь деликатной области, как зачатие ребенка. Малыша, появление которого родители планируют и желают, можно смело назвать — благословенное дитя».

Узнать больше о плодности и гармоничном супружестве можно на Facebook-странице:

[facebook.com/fcoaching.ru](https://www.facebook.com/fcoaching.ru)

и на сайте **www.fcoaching.ru**



Быть или не быть и как быть?

Как все начиналось

Как сильно вы хотите стать родителями? Пожалуйста, прежде чем читать дальше, ответьте себе на этот вопрос. Ответьте честно и откровенно. Если ответили, то вот вам еще одна задачка, сложнее предыдущей: знаете ли вы, как происходит зачатие и что может ему способствовать или, наоборот, мешать?

Многие пары по всему миру мечтают о детях — но их мечты разбивает в прах, как им кажется, жестокая жизнь. Многие обвиняют ребенка в том, что он появился на свет не вовремя, хотя сами даже не задумываются о своей ответственности. Если вы хотите получить ответ на заданный вопрос — ответ, обоснованный с научной и этической точки зрения, мы приглашаем вас продолжить чтение.

Мы, муж и жена, хотим рассказать вам об очень интересном методе, который помог нам преобразить нашу жизнь, зачать и родить сказочно прекрасного ребенка. Мы будем вести повествование вместе, ведь в зарождении жизни принимают участие и мужчина, и женщина.

В начале супружеской жизни нам хотелось наслаждаться друг другом, только вдвоем, а уж потом пригласить в это единство третьего человечка. Пока одного, но не единственного. Как повременить с зачатием, чтобы как следует к нему подготовиться?



Почему мы решили не пускать хитрых китайцев в спальню

Самый очевидный и напрашивающийся вариант отложить зачатие — использовать презервативы, реклама которых буквально льется с голубого экрана. Такие-сякие, с ароматическими добавками и подсветкой, все для того, чтобы вы их купили. Яркий представитель барьерных методов контрацепции. По здравом размышлении мы решили от них отказаться.

Во-первых, неминуемо встает вопрос качества изготовления. Сейчас значительная часть продукции (любой, независимо от категории) выпускается в Китае. Доступная и очень дешевая рабочая сила идеально подходит для налаживания производства. Вот только гарантировать, что такой работник будет безупречно выполнять свои обязанности, просто невозможно.

То есть если пара после близости с таким «изделием» зачала ребенка, то им помогли в этом китайские рабочие. Нет уж, такая компания нам в постели не нужна!

Следующим ходом стало «усиление» презерватива спермицидной смазкой. На него наносятся вещества, которые создают среду, непригодную для жизни сперматозоидов. В теории они действуют как спецназ: врываются и уничтожают всех мужских носителей генетического материала. На практике получается как в дешевом кино: разрушено и уничтожено все вокруг, включая мирных жителей. Потому что сперма полезна для женского организма, а спермициды (кстати, не только на смазке, но и в виде крема, свечей и т. д.) могут создавать благотворную среду для инфекций мочеполовых путей, уничтожая полезную микрофлору, и провоцировать аллергические реакции. А если зачатие при использовании спермицида все же произойдет, при формировании систем и органов ребенка возможны пороки развития из-за того, что



в яйцеклетку мог проникнуть поврежденный сперматозоид.

Заключительный аккорд выдает статистика. Есть специальный индекс Перля, который используется для оценки эффективности методов контрацепции. Для его вычисления исследуется 1200 менструальных циклов, в которых пары пользуются каким-то одним способом предотвращения зачатия. Затем подсчитывается число незапланированных беременностей. Так вот, для презервативов этот индекс при полном следовании всем инструкциям составляет 2%. Однако в бытовом применении (то есть для обычной семейной пары) он составляет уже 3,5%, а в Германии — и вовсе 4,8%. Исследования проведены в 2007 году, так что говорить об устаревших данных не приходится.

Если вам этого мало, то знайте: применение презервативов нарушает мировую экологию. Презервативы из пластика или полиуретана в природе не разлагаются. Из латекса разрушаются, но достаточно долго. А поскольку соответствующих массовых систем утилизации до сих пор не разработано, страдают от них животные. Желаящие могут поискать в интернете фотографии того, что случается с черепахой или рыбой, когда на ней застревает прочный ободок презерватива. Слабонервным лучше не смотреть.

Мы отказываемся от изощренной пытки

Сначала основным кандидатом на роль подходящего метода был прерванный половой акт, или ППА. Каюсь, на тот момент наши знания о нем были весьма и весьма поверхностны: чтобы предотвратить зачатие, мужчина перед эякуляцией должен собраться с силами и решительно отказаться от естественного завершения



близости, то есть извлечь половой член из влагалища до извержения спермы.

Метод подкупал своей простотой и кажущейся безупречностью и «естественностью»: поскольку сперма не попадает во влагалище — вероятность зачатия становится равной нулю, ведь сперматозоиды и яйцеклетка попросту не встретятся. Однако такие рассуждения оказались заоблачной теорией, совершенно оторванной от реальности.

Серьезная ошибка содержится в предположении, что прерванный половой акт препятствует проникновению сперматозоидов в матку. Да, основная их масса действительно выходит во время эякуляции вместе со спермой. Однако многим не известно, что небольшое количество семенного материала может выделяться значительно раньше, вместе с предсеменной жидкостью.

Еще одна трудность с выделением предсеменной жидкости — его произвольность. Мужчина не в состоянии контролировать этот процесс. Организм так устроен, что на сознательном уровне момент выделения предсемени не фиксируется совершенно. То есть убедиться, что действительно получилось извлечь половой член до того, как сперматозоиды проникнут во влагалище, невозможно.

Все это подтверждается цифрами. Статистически измеренная эффективность такого метода демонстрирует его абсурдность. По индексу Перля показатель ППА равняется примерно 18–27. Это обозначает, что при его использовании в течение года незапланированная беременность наступает у каждой четвертой-пятой женщины.

После изучения этих данных бесполезность метода становится очевидной.

Еще один аргумент против использования ППА — **высокая степень напряжения.** Супружеская близость приводит к расслаблению организма, к отключению сознательного контроля над движениями мышц, прерыванию потока обыденных мыслей. Двое становятся единым



целым. Но при прерванном половом акте это невозможно. Единение нарушается возложенной на мужчину задачей следить за приближением эякуляции.

ППА — это постоянное напряжение, которое просто сжигает мозги, а с ними сперматозоиды и мужика.

Да-да, именно так. Эта напряженность приводит к тому, что мужчина не может выполнить свою естественную задачу продолжения рода. Более того, он вынужден сосредоточиться на обратном процессе, уничтожая свою суть. На первый взгляд безобидный метод оборачивается в долгосрочной перспективе разрушительными последствиями для психики.

Сплошные недостатки. Достоинствами (сомнительного, впрочем, качества) можно назвать лишь доступность, так как на него не нужно никаких финансовых расходов, и отсутствие физической преграды между партнерами. По сути, это выбор наивных людей, которые либо ничего не знают об устройстве мужского и женского организма, либо тех, кто хочет создать видимость контроля и осознанного подхода к планированию семьи.

Гормональные контрацептивы:

тихая смерть на заре жизни

Гормональные контрацептивы сегодня преподносятся как чудодейственная таблетка, которая решит все проблемы женщины, решившей отложить беременность. Такой пилуле приписывают самые разные свойства, от отсутствия опасности для здоровья до «нормализации» менструального цикла. Но мы это заманчивое предложение даже не рассматривали — уж очень не понравилась идея активного вмешательства в нормальный процесс функционирования организма.



Синтетические гормоны действуют одним из двух способов — подавление овуляции и препятствование имплантации зародыша в матке. Оба варианта имеют неприятные особенности.

Для устойчивого влияния на овуляцию требуется постоянно вводить в организм новые дозы гормонов, фактически подсаживая его «на иглу». Например, каждый день глотать таблетки — причем эффект от них появляется только две недели спустя (а то и больше). Если же пропустить очередной прием более чем на сутки, то, согласно инструкции, в течение всего цикла потребуется применять дополнительные способы контрацепции, поскольку этот будет считаться неэффективным.

Индекс Перля также подтверждает относительный характер эффективности метода: в зависимости от степени воздействия он составляет от 0,1 до 8. Почему так получается? Потому что производители оказались зажаты между двух огней: большие дозы, которые гарантированно подавляют овуляцию, убивают женщину, а влияние малых доз может быть полностью компенсировано деятельностью фолликула, если он имеет достаточно большой размер.

Второй механизм воздействия фактически устраивает мини-аборт, независимо от того, знает об этом женщина или нет. Пришедший в матку зародыш (а происходит это на 6–8-й день после оплодотворения) в норме находит благоприятный для имплантации слой эндометрия. Гормональные контрацептивы этот слой видоизменяют, так что закрепление становится невозможным. В результате оставшийся без гостеприимной встречи ребенок погибает в недельном возрасте. Погибает из-за гормонов, которые принимает его мама.