

ЛАРИСА СУРКОВА

БЕРЕМЕННОСТЬ И ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

БЫТЬ МАМОЙ ЗДОРОВО!



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
С90

Суркова, Лариса.

С90 Беременность и первый год жизни. Быть мамой здорово! / Лариса Суркова. — Москва : Издательство «АСТ», 2018. — 304 с. — (Библиотека Инстаграма. Воспитание).
ISBN 978-5-17-106290-3.

Беременность — удивительное время в жизни каждой женщины! Постоянные изменения эмоционального фона, период радостного волнения, ожидание чуда и предвкушение новой жизни — все эти ощущения важны для будущей мамы и ребенка! Но чтобы оградить себя от излишней тревожности, правильно построить взаимоотношения с супругом и родственниками, трезво оценить свое состояние, обратитесь к советам Ларисы Сурковой.

Из этой книги вы узнаете не только то, как выстроить свою жизнь во время беременности, но и как действовать после рождения ребенка.

- Как подготовиться к рождению малыша и сообщить окружающим о беременности;
- Как питаться во время беременности;
- Как вернуться в форму после родов;
- Как успокаивать младенца и укладывать его спать;
- Как избавиться от страхов за ребенка и многое другое

Детям не нужно ничего, кроме вашей любви и заботы! Помните об этом и живите счастливо вместе с вашим ребенком!

**УДК 159.9
ББК 88.5**

Издание для досуга

Лариса Суркова
БЕРЕМЕННОСТЬ И ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ
БЫТЬ МАМОЙ ЗДОРОВО!



Ответственный редактор *А. Амелькина*

Литературный редактор *О. Толкачева*

Корректор *Е. Захарова*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Подписано в печать 30.10.2017. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 17,67.

Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39

Наш электронный адрес: www.ast.ru • E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, жұлдызды бульвар, д. 21, 1 кұрылым, 39 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru • E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибутор және онім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы»

ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-106290-3.

© Суркова Л.
© 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.

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 пять раз 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 неполной 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 «неважного», «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 адаптируются, 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 на-

чала 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 станет 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 мужья 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 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, советуем 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, кроватки. 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!