

ПРОСТО МАМА: ПЕРВЫЙ ГОД БЕЗ ПРИКРАС (ОТ 0 ДО 18 МЕСЯЦЕВ)



Неидеальная мама: читаем

Неидеальная мама

**Просто мама: первый год без
прикрас (от 0 до 18 месяцев)**

«Автор»

2026

Неидеальная мама

Просто мама: первый год без прикрас (от 0 до 18 месяцев) /
Неидеальная мама — «Автор», 2026 — (Неидеальная мама:
читаем)

Дорогая мама. Если ты держишь эту книгу в руках (или читаешь её с экрана, пока малыш спит у тебя на руках), скорее всего, ты уже столкнулась с этим чувством: «Я должна быть идеальной, но у меня не получается». Ты переживаешь из-за каждого невыспавшегося часа, из-за того, что не успеваешь приготовить ужин, из-за того, что ребёнок снова плачет, а ты не знаешь почему. Ты сравниваешь себя с другими мамами в соцсетях и кажется, что у них всё получается легче и лучше. Остановись. Выдохни. Эта книга — не про то, как стать «идеальной мамой». Её вообще не существует. Эта книга — про то, как прожить первый год с малышом без чувства вины, с опорой на науку и на свой внутренний голос. Здесь нет жёстких правил, расписаний по минутам или списков «что должна делать мать». Вместо этого — понимание: почему ребёнок ведёт себя так, а не иначе, и как справляться с трудностями, не теряя себя. Первый год — это марафон, а не спринт. Твой малыш учится жить в этом мире, а ты учишься быть мамой. .

Содержание

Введение	5
Глава 1. Четвёртый триместр: знакомство с большим миром	7
Глава 2: Первые улыбки (1–3 месяца)	11
Глава 3: Сон в первые месяцы (0–3 месяца)	16
Глава 4: Кризис 3 месяцев: «Ложный отказ от груди»	21
Глава 5: Исследовательский скачок (4–6 месяцев)	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Неидеальная мама

Просто мама: первый год без прикрас (от 0 до 18 месяцев)

Введение

Дорогая мама.

Если ты держишь эту книгу в руках (или читаешь её с экрана, пока малыш спит у тебя на руках), скорее всего, ты уже столкнулась с этим чувством: «Я должна быть идеальной, но у меня не получается». Ты переживаешь из-за каждого невыспавшегося часа, из-за того, что не успеваешь приготовить ужин, из-за того, что ребёнок снова плачет, а ты не знаешь почему. Ты сравниваешь себя с другими мамами в соцсетях и кажется, что у них всё получается легче и лучше.

Остановись. Выдохни.

Эта книга — не про то, как стать «идеальной мамой». Её вообще не существует. Эта книга — про то, как прожить первый год с малышом **без чувства вины**, с опорой на науку и на свой внутренний голос. Здесь нет жёстких правил, расписаний по минутам или списков «что должна делать мать». Вместо этого — **понимание**: почему ребёнок ведёт себя так, а не иначе, и как справляться с трудностями, не теряя себя.

Первый год — это марафон, а не спринт. Твой малыш учится жить в этом мире, а ты учишься быть мамой. И вы оба имеете право на ошибки, на усталость, на моменты, когда хочется плакать. Нормально — не знать, нормально — злиться, нормально — иногда хотеть побыть одной.

Как устроена эта книга?

Она разделена на главы, которые соответствуют этапам развития ребёнка — от «четвёртого триместра» до первых шагов и кризиса первого года. В каждой главе ты найдёшь:

- Что происходит с малышом (физиология и психология простыми словами).
- Его реальные потребности (не то, что «должно быть», а то, что работает на практике).
- Типичные трудности (колики, регрессы сна, отказ от груди, страхи, истерики) — и **конкретные техники**, как помочь и ребёнку, и себе.
- Ответы на вопросы, которые мучают каждую маму: «Почему он плачет?», «Я всё делаю неправильно?», «Как не сойти с ума?».

После каждого возрастного блока есть главы-помощники, посвящённые тебе: усталости, чувству вины, отношениям с партнёром, выходу из декрета. Потому что **ты — тоже человек**. И твоё состояние напрямую влияет на ребёнка. Забота о себе — не эгоизм, а необходимость.

Всё, что написано в этой книге, основано на теории привязанности (Людмила Петрановская, Джон Боулби) и современных исследованиях нейробиологии младенчества. Но это не сухая теория — это тёплый разговор с подругой, которая уже прошла через это и знает, как больно бывает от чувства вины.

Как пользоваться книгой?

Не нужно читать её от корки до корки за один вечер. Открой ту главу, которая соответствует возрасту твоего малыша прямо сейчас. Или ту, которая волнует больше всего: проблемы со сном, прикорм, истерики, страх чужих. Читай понемногу, возвращайся, когда нужна поддержка. Делай пометки на полях — эта книга для работы, для жизни.

И помни: **неидеальность — это и есть норма**. Твой ребёнок не нуждается в супер-маме. Ему нужна *ты* — живая, уставшая, любящая, иногда ошибающаяся. С тёплыми руками и сердцем, которое бьётся в унисон с его сердцем.

Ты справишься. Не одна.

Глава 1. Четвёртый триместр: знакомство с большим миром

Помните, как в последние недели беременности вы лежали на диване, чувствовали, как малыш толкается изнутри, и думали: «Ну когда же он уже появится? Вот тогда-то и начнётся настоящая жизнь...» А потом — бах! — и вы держите на руках это крошечное существо, которое смотрит на вас мутноватыми глазками и... не говорит, что ему нужно. Он просто плачет. А вы стоите растерянная, счастливая, вымотанная и испуганная одновременно.

Первый месяц жизни малыша называют «четвёртым триместром» — и не случайно. Ваш ребёнок только что совершил самое большое путешествие в своей жизни: из тёплого, уютного, всегда сытного мира — в огромный, шумный, яркий и пугающий новый мир. И он, как и вы, пока не знает, как тут всё устроено. Ни у него, ни у вас нет инструкции. Но есть кое-что важнее: вы есть друг у друга.

Давайте разберёмся, что происходит с малышом в эти первые недели и как пережить этот период с минимальным количеством слёз — и его, и ваших.

Что происходит с ребёнком: тело без инструкции

Представьте, что вас вдруг поместили в комнату, где всё не так: воздух другой температуры, вместо привычной темноты — ослепительный свет, вместо глухих звуков материнского организма — тысячи новых голосов и шумов. И вы не можете встать и уйти, не можете сказать: «Эй, сделайте потише!». Вы можете только кричать.

Именно так чувствует себя новорождённый.

Нервная система малыша ещё незрелая. Она похожа на компьютер, который только что включили — операционная система загружается, но работает с перебоями. Ребёнок не может сам успокоиться, не может скоординировать свои движения, не может даже понять, где заканчивается его тело и начинается мир. Поэтому он так нуждается в ваших руках — они становятся для него границей, защитой, напоминанием: «Всё в порядке, ты не один».

В первые недели жизни малыш спит по 16–20 часов в сутки. Но сон этот — не такой, как наш. Он неглубокий, прерывистый, с быстрыми движениями глаз. И это абсолютно нормально: именно в таком сне созревает мозг. Ваша задача — не «приучить» ребёнка спать по расписанию, а помочь ему чувствовать себя в безопасности, чтобы он мог расслабиться и погрузиться в сон.

Почему он плачет: учимся понимать сигналы малыша

Это, пожалуй, самый большой источник тревоги молодых мам. «Он сытый, сухой, я его носила — почему же он плачет? Я что-то делаю не так?»

Стоп. Давайте сразу договоримся:

Плач — единственный способ для новорождённого сообщить о дискомфорте. Он не плачет, чтобы вас позлить, не манипулирует, не проверяет границы (это будет гораздо позже, обещаю!). Он плачет потому, что ему физически или эмоционально некомфортно. У этого сигнала есть разные оттенки — как интонации в голосе. Вы только учитесь их различать, и это нормально. Не корите себя, если не всегда угадываете с первого раза.

Какие потребности может выражать плач:

- Голод — самый частый повод. Если малыш активно сосёт кулачок, поворачивает головку в поисках груди — он голоден. Кормите по требованию, никаких «раз в три часа» в первый месяц.

- Мокрый/грязный подгузник — некоторые дети терпеть не могут мокрую попу, другим всё равно. Вы быстро поймёте, к какой категории относится ваш.

- Усталость — это самое сложное для распознавания, но важное. Если ребёнок трёт глазки, зевает, отворачивается от игрушек — он хочет спать, а не играть. Парадокс в том, что перевозбуждённый малыш часто не может уснуть без помощи — ему нужны ваши укачивания, ношение на руках, белый шум.

- Колики/газики — животные звуки, поджимание ножек, беспокойство после еды. Не паникуйте: у 80% детей колики проходят к 3–4 месяцам сами.

- Просто «обними меня» — да, это тоже потребность. Малышу может быть одиноко, страшно, или ему просто нужно ваше тепло.

Пример из жизни: У Лены был «плачущий ребёнок». Первые три недели она сходила с ума: «Я перепробовала всё — почему он орёт?» Пока однажды педиатр не сказал: «А вы попробуйте просто взять его на руки и включить фен». Через 10 минут малыш спал. Оказывается, ему нужен был белый шум (звук, напоминающий кровоток в утробе) и тесный контакт. Лена выдохнула. Она не была плохой мамой — она просто не знала про этот лайфхак.

Метод «5 П»: что делать, когда кажется, что ничего не помогает

Педиатр Харви Карп, автор метода «Самый счастливый малыш в квартале», предложил простую систему, которая работает почти со всеми новорождёнными. Она называется «5 П»:

1. Пеленание. Заверните малыша в пелёнку, оставляя небольшое пространство для ножек. Важно: пеленать не туго, как кокон, и только до тех пор, пока ребёнок не научится переворачиваться (обычно до 2–3 месяцев). Зачем? Это воспроизводит ощущение тесноты в мамином животе, где малыш был плотно «упакован». Пеленание снижает вздрагивания (рефлекс Моро, когда ребёнок пугается собственных рук) и помогает быстрее успокоиться.

2. Поза на боку или на животе. Когда ребёнок лежит на спине, у него возникает чувство падения (рефлекс Моро). Если вы положите его на бок (на своих руках) или на животик (на вашей груди, НЕ в кроватке!), он сразу становится спокойнее. Важно: для сна в кроватке — ТОЛЬКО на спине. Но для успокоения на руках — поза на боку идеальна.

3. Покачивание. В утробе мама постоянно двигалась, и малыш привык к мягким ритмичным покачиваниям. Это не должны быть хаотичные движения. Успокаивает именно ритмичная вибрация: шаги по комнате, покачивание на фитболе, качели-шезлонг, перемещение в слинге. Быстрые, мелкие, «трясущиеся» движения лучше работают, чем медленные и плавные.

4. «Пишшш»-звук (белый шум). В утробе мамы шумно — стучит сердце, работает кишечник, течёт кровь. Громкость достигает 90 децибел! Поэтому тишина для новорождённого неестественна и пугает. Включите специальный белый шум (аудиозаписи, приложения, фен, пылесос) — он напомнит малышу о безопасном месте. Громкость должна быть чуть громче его плача, чтобы перекрыть его сигнал. Через 10 минут, когда малыш успокоится, громкость можно постепенно уменьшать.

5. Пустышка/грудь. Сосание — врождённый успокоительный рефлекс. Грудь — лучшее решение, но если вы используете пустышку, предлагайте её только после того, как убедились, что малыш не голоден (иначе вы просто «заклеите» его потребность).

Техника «сборки»: не работают по отдельности — используйте комплекс. Например: запеленали, прижали к себе боком, ритмично ходите по комнате, издаёте «пишшш-пишшш», дали грудь или соску. Обычно достаточно 2–3 элементов, чтобы ребёнок перестал плакать.

Что происходит с вами: мама тоже человек

Вся эта глава — о малыше, но давайте честно: главный вызов первых недель — это вы сами. Ваше тело восстанавливается после родов (даже если вы не кормите, гормональная перестройка — это мощно), вы спите урывками по 2–3 часа, грудь болит (на ГВ), швы беспокоят (если были разрывы или кесарево), а тут ещё и ребёнок плачет, и домашние дела никуда не делись.

Самая важная мысль этой книги:

Вы не обязаны быть супермамой. Вы обязаны быть живой.

В первый месяц ваша главная задача — выжить (в хорошем смысле). Есть, спать урывками, принимать помощь, плакать на плече у подруги, не мыть посуду три дня. Всё это — норма. Более того, это стратегия выживания.

Как не сойти с ума:

- Делегируйте всё, что можно делегировать. Партнёр, мама, свекровь, подруга — любой, кто может принести вам еду, погладить пелёнки или хотя бы посидеть с малышом 20 минут, пока вы в душе. Просить о помощи — не стыдно, это проявление любви к себе и к ребёнку.

- Спите, когда спит ребёнок. Эта фраза бесит всех мам, но она правдива. Нет, вы не сделаете все дела. Да, дом будет в бардаке. Но если вы не будете спать, вы сломаетесь. Бардак можно убрать потом. Ресурс мамы — невосполним.

- Ешьте. Даже если нет аппетита. Даже это бутерброд (лучше — что-то горячее, но бутерброд — тоже еда). Организм работает в авральном режиме, ему нужно топливо.

- Не сравнивайте себя с другими. В Instagram мамы с идеальными косичками и спящими в кроватках младенцами — это фильтр. У каждой второй — в реальности *та же каша*. Не верьте картинке.

- Плачьте. Если хочется — плачьте. Гормоны пляшут, усталость накопилась — слёзы снимают напряжение. После того как выплачетесь — обнимите малыша и скажите ему: «Мы справимся, малыш. Обещаю». Иногда ребёнку нужна не только ваша сила, но и ваша честность.

Что важно запомнить на этот месяц

- Ребёнок не манипулирует вами — ему действительно нужен контакт. Невозможно избаловать новорождённого вниманием.

- Плач — это нормально (и для вас, и для него). Плачущий ребёнок — не показатель вашей «плохости». Это показатель того, что он живой и пытается сообщить о своём состоянии.

- Ваш главный помощник сейчас — метод «5 П». Освойте его, и вы почувствуете себя увереннее.

- Вы делаете достаточно. Просто тем, что вы есть рядом — грудью, руками, запахом — вы уже даёте малышу самое главное: безопасность.

- Первые недели — самые сложные. Потом станет легче. Обещаю. Просто держитесь этой мысли.

Памятка

- Плач — это сигнал о дискомфорте. Он не каприз и не манипуляция. Учитесь различать оттенки: голод, усталость, газики, потребность в объятиях.

- Метод «5 П» — ваш спасательный круг. Пеленание, поза на боку/животе (на руках), покачивание, «пшшшш»-звук, сосание — используйте комплексно, не по отдельности.

- Кормите по требованию. Никаких расписаний в первый месяц. Ребёнок знает, когда он голоден, лучше любых таблиц.
- Принимайте помощь. Вы не обязаны всё делать сами. Просьба о поддержке — это забота о ребёнке (спокойная мама = спокойный малыш).
- Сон мамы — приоритет №1. Спите, пока спит ребёнок. Дом подождёт. Вы — нет.

Вопросы для саморефлексии

- Что я чувствую, когда малыш плачет? (Тревогу, раздражение, бессилие?) Как я могу в этот момент поддержать себя — не критикой, а принятием?
- У кого из близких я могу попросить конкретную помощь? (Например: «Свари мне суп», «Посиди с ребёнком 30 минут», «Сходи в аптеку»). Составьте список на ближайшую неделю.

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Мне кажется, что я всё делаю неправильно: малыш много плачет, я не понимаю, чего он хочет, и чувствую себя ужасной матерью. Моя свекровь настаивает: „Не бери его на руки каждый раз — приучишь к рукам, будет манипулировать“. Но у меня сердце разрывается, когда он плачет. Может, я действительно его балую?»

Ответ: Вы точно не «балуете» его — вы отвечаете на его потребности. В первые недели жизни у малыша нет никаких манипуляций. Его мозг не способен на обдуманый план «я заплачу, чтобы меня взяли на руки» — это просто рефлекс: дискомфорт → крик → приходит мама → становится спокойно. Так формируется базовое доверие к миру.

Что происходит, если ребёнка оставлять плакать «для тренировки характера»? Его нервная система не умеет сама успокаиваться. Если он долго не получает отклика, он не «учится самостоятельности», а просто истощается и затихает — это называется «выученная беспомощность». В долгосрочной перспективе это может влиять на тревожность и способность доверять людям.

Альтернатива «не брать на руки» для новорождённого небезопасна. Поэтому доверяйте своей интуиции. Ваше желание утешить малыша — это не слабость, а эволюционно заложенная программа, которая помогает выжить вашему ребёнку. Вы не можете «испортить» его любовью и вниманием в этом возрасте.

Но я понимаю, как тяжело слышать советы, которые идут вразрез с вашими чувствами. Если у вас есть возможность, попросите свекровь или других родственников помочь по-другому: принести еду, побыть с ребёнком 15 минут, пока вы примете душ. А когда речь заходит о плаче — просто говорите: «Наш педиатр рекомендует откликаться каждый раз, так делают сейчас». Это снимет напряжение.

Главное: вы уже хорошая мать, потому что ищите ответы и переживаете. Если вам страшно или обидно от чужих советов — помните: ребёнку нужны не «правильные» чужие мнения, а ваше тепло и спокойствие. А если спокойствия нет — можно злиться, плакать и всё равно укачивать. Вы справитесь.

Глава 2: Первые улыбки (1–3 месяца)

Помните тот первый, ещё сонный месяц, когда вы учились понимать друг друга без слов? Казалось, что вся жизнь — это кормления, пеленания и бесконечная тревога «всё ли я правильно делаю?». А потом, на пятой или шестой неделе, происходит настоящее чудо. Вы наклоняетесь над кроваткой, говорите какую-то ласковую глупость, и вдруг ваш малыш смотрит на вас совершенно осознанно и... улыбается. Не той рефлекторной гримасой, что бывает во сне, а настоящей, адресованной именно вам улыбкой.

В этот момент мир переворачивается. Вы понимаете: это не просто комочек, который нужно кормить и укачивать. Это человек. Он вас видит, узнаёт и радуется вашему появлению. Именно в этот момент между вами устанавливается та самая глубокая эмоциональная связь, о которой пишут в книгах. И вместе с этой радостью часто приходит новый страх: «А вдруг я не смогу её удержать? А вдруг я делаю что-то не так?»

Давайте спокойно разберёмся, что происходит с вами и малышом в период с 1 до 3 месяцев. Это время удивительных открытий, и я обещаю: вы справляетесь гораздо лучше, чем вам кажется.

Первые шаги к диалогу

До трёх месяцев ребёнок всё ещё живёт в режиме «четвёртого триместра». Его нервная система постепенно созревает, и он начинает замечать не только внутренние ощущения (голод, холод), но и внешний мир. Зрение фокусируется на расстоянии 20–30 сантиметров — ровно настолько, чтобы рассмотреть ваше лицо, когда вы держите его на руках или кормите. И здесь начинается самое интересное.

В возрасте примерно 6–8 недель у малыша появляется **комплекс оживления**. Это научное название для той самой бури эмоций, которую вы видите: он вскидывает ручки и ножки, агукает и широко улыбается при вашем появлении. Исследователи считают это первым социальным актом в жизни человека. Ребёнок не просто реагирует на раздражитель — он **вступает с вами в диалог**.

Это невероятно важно: ваша улыбка в ответ на его улыбку — это не пустая трата времени. Это строительство фундамента его будущей уверенности в мире. Каждый раз, когда вы откликаетесь на его «агу» таким же «агу», когда вы повторяете его мимику, малыш учится простой, но глобальной вещи: **«Меня видят, меня слышат, я важен»**.

Пример из жизни: Лена заметила, что её трёхмесячная Даша особенно активно улыбается, когда слышит мамин голос по утрам. Лена начала специально петь короткие песенки во время пробуждения: «С добрым утром, солнышко! Просыпайся, лапочка!». Даша в ответ не просто улыбалась, а начинала «подпевать», забавно вытягивая губки. Через пару недель у них появился собственный утренний ритуал — короткий, но наполненный теплом.

Сон, ритмы и ваша свобода

Парадокс второго месяца: малыш становится более активным, но его сон всё ещё хаотичен. Многие мамы с ужасом ждут, что к трём месяцам ребёнок начнёт спать всю ночь «как часы». Спойлер: скорее всего, нет — и это совершенно нормально. Но каждый ребёнок уникален: кто-то уже к двум месяцам спит по 4–5 часов подряд, а кто-то просыпается каждый час. **И то, и другое — варианты нормы**, если малыш здоров и набирает вес.

В период с 1 до 3 месяцев у ребёнка формируются циклы сна, но они очень короткие — около 45–60 минут. После каждого цикла малыш выходит в фазу поверхностного сна, и если что-то не так (ему жарко, холодно, голодно, одиноко), он просыпается и плачет. **Ночные пробуждения в этом возрасте — физиологическая норма**, а не сигнал того, что вы неправильно укладываете или перекармливаете. Кому-то повезёт, и сон будет более продолжительным, но если ваш малыш просыпается часто — это не ваша ошибка и не повод считать себя плохой мамой.

Многие книги и советы бабушек настаивают на строгом режиме: «Корми каждые три часа!», «Укладывай в одно и то же время!». Но в столь раннем возрасте режим «по часам» подходит далеко не всем детям. **Некоторые малыши сами выстраивают предсказуемый ритм**, и если вам комфортно следовать часам, это абсолютно нормально. Другие же дети очень чутко реагируют на перегрузки, и тогда гибкий подход — ориентир на признаки усталости — оказывается более бережным для нервной системы обоих.

Вот основные сигналы того, что ребёнок хочет спать:

- Трёт глазки кулачками.
- Отводит взгляд, становится «стеклянным».
- Начинает капризничать, хныкать без видимой причины.
- Зевает.
- Его движения становятся более резкими или, наоборот, вялыми.

Если вы видите 2–3 из этих признаков — значит, пора укладываться. Пропустите «окно» — и малыш перевозбудится, уснуть станет гораздо сложнее, начнутся вечерние «концерты». **Ваша задача — не бороться с его ритмами, а подстроиться под них**, мягко предлагая комфортные условия для сна.

Типичные трудности и как их пережить

«Ложный отказ от груди»

Это пугает почти каждую кормящую маму. В 2–3 месяца малыш может начать беспокоиться у груди: выпигаться, отворачиваться, плакать, брать и бросать сосок. Мама в панике: «Молоко пропало? Ему не нравится? Я делаю что-то не так?»

Чаще всего это **реакция на перевозбуждение**. Нервная система малыша незрелая, он ещё не умеет фильтровать информацию. Если вокруг шумно, если он переутомился, если вы сами напряжены, ему трудно сосредоточиться на сосании. Но важно помнить: причиной беспокойства может быть и реальное снижение лактации, и проблемы с сосанием (например, короткая уздечка языка или слабый тонус мышц). Поэтому, если поведение у груди повторяется несколько дней подряд, ваш первый шаг — **спокойная проверка фактов**:

- Считайте количество мокрых пелёнок за сутки. Норма для этого возраста — 6–8 хорошо промокших подгузников. Если их достаточно, молока, скорее всего, хватает.
- Проверьте прибавку в весе за последнюю неделю. Если ребёнок набирает минимум 125–150 г в неделю, с количеством молока всё в порядке.
- Осмотрите ротик: нет ли белого налёта (молочница), не тужится ли малыш при сосании?
- Если вы чувствуете, что грудь стала мягче, это нормально — лактация установилась, это не значит, что молока нет.

Что делать, если вы исключили объективные проблемы?

1. **Уйдите в тихое, тёмное место.** Это кажется странным, но иногда достаточно просто закрыть шторы и сесть в уголок, чтобы малыш успокоился.

2. Попробуйте кормить в движении. В слинге или на фитболе — лёгкое покачивание часто «включает» сосательный рефлекс.

3. Не заставляйте, но мягко предлагайте. Если он категорически отказывается, не мучайте ни его, ни себя. Поносите на руках, поговорите, предложите грудь снова через 15–20 минут, когда он успокоится. Важно: не стоит настаивать, доводя и себя, и малыша до слез, но и оставлять его голодным без попытки докормить тоже не нужно. Просто дайте ему и себе передышку.

4. Проветрите комнату. Духота усиливает дискомфорт.

Если после всех попыток беспокойство сохраняется, а мокрых пелёнок стало меньше — **обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию**. Это не стыдно, это профессиональная помощь, которая может решить проблему за один визит.

А если вы чувствуете, что устали и готовы перейти на смесь — это тоже ваш выбор, и он не делает вас плохой матерью. Главное, чтобы и вы, и малыш были спокойны.

«Я чувствую себя приложением к ребёнку»

Это чувство знакомо почти каждой маме. Вы кормите, укачиваете, переодеваете, снова кормите. Ваши руки всё время заняты, вы не можете спокойно выпить чай, а в душ удаётся забежать только раз в три дня. Кажется, что ваша личность растворилась в материнстве.

Это не «слабость». Это объективная реальность первого года. Ваш ребёнок физиологически не готов быть отдельно от вас. Его выживание зависит от вашего присутствия. И да, это истощает.

Что конкретно можно сделать, чтобы не сойти с ума?

- **Ищите помощь и принимайте её.** Многим из нас трудно просить: кажется, что мы сами должны всё уметь. Но стремление всё делать самостоятельно — это ловушка, которая ведёт к выгоранию. Пусть партнёр, мама, свекровь, подруга приходят на час и просто посидят с ребёнком, пока вы спите, принимаете ванну или просто смотрите в стену. **Просить о помощи — это не стыдно, это разумно и заботливо по отношению к себе.**

- **Делегируйте то, что можете.** Еду можно заказать доставкой, уборку — приходящей помощницей (хотя бы раз в месяц). Используйте памперсы и готовые пюре (если уже начали прикорм) без чувства вины. Ваша психика и сон важнее «экологичности» стирки пелёнок.

- **10 минут «только для себя».** Это не роскошь, а необходимость. Выделите 10 минут в день (утром, когда партнёр ещё дома, или вечером, когда малыш уснул) на то, что наполняет именно вас. Чашка чая, страница книги, включить любимую музыку, просто постоять под душем. Эти 10 минут помогут вам не потерять себя.

- **Разговаривайте с малышом, пока делаете дела.** Вы гладите бельё? Рассказывайте ему, какое оно мягкое и тёплое. Моете посуду? Напевайте песенку. Это не только даёт ему речевой опыт, но и меняет ваше собственное восприятие рутины — вы не просто «обслуживающий персонал», а мама, которая делится с ребёнком своим миром.

Памятка

- **Осознанная улыбка малыша — это его первое «я тебя люблю».** Отвечайте на неё улыбкой и ласковыми словами — так вы укрепляете его базовое доверие к миру.

- **Режим — это не догма.** Некоторые дети легко принимают расписание по часам, другим нужен гибкий подход. Ориентируйтесь на признаки усталости (трёт глазки, зевает, капризничает) и комфорт всей семьи. Упустите «окно» — получите перевозбуждение.

• **Ночные пробуждения — это чаще всего норма.** Каждый ребёнок индивидуален: кто-то спит дольше, кто-то просыпается чаще. Не пытайтесь «дрессировать» на 12-часовой сон — это может навредить привязанности.

• **Беспокойство у груди бывает разным.** Чаще всего это реакция на перевозбуждение, но если тревога длится несколько дней, проверьте количество мокрых пелёнок и прибавку веса. При сомнениях обратитесь к консультанту по ГВ. Ваше спокойствие важнее любых догм.

• **10 минут в день только для вас — не роскошь, а базовая потребность.** Найдите эти минуты, чтобы не потерять себя в заботах о малыше.

Вопросы для саморефлексии

1. Когда вы в последний раз получали удовольствие от какого-то простого действия (от чашки чая, от прогулки, от минуты тишины), не чувствуя себя «обязанной» всё время быть на связи с ребёнком?

2. Можете ли вы вспомнить момент за последнюю неделю, когда вы искренне улыбнулись ребёнку, не думая при этом о списке дел?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос:

«Моему сыну 2,5 месяца. Он стал очень беспокойным: просит грудь, сосёт 5 минут и бросает, начинает плакать. Я пробовала давать смесь — он не берёт. Подруги говорят, что у меня пропадает молоко, и мне надо переходить на искусственное вскармливание. Я в ужасе! Неужели я действительно не справляюсь?»

Ответ психолога:

Милая мама, давайте сделаем шаг назад и подышим. То, что вы описываете, действительно похоже на так называемый «ложный отказ от груди» — ситуацию, когда малыш капризничает у груди не из-за голода, а из-за перевозбуждения. Но ваши подруги правы в одном: иногда причина может быть и в объективном снижении молока или в проблемах с сосанием. Поэтому **не поверим ни на слово, а проверим фактами.**

Что сделать прямо сейчас?

1. **Устройте «день мокрых пелёнок».** Снимите подгузник и считайте, сколько раз за 24 часа малыш писает. Если 6–8 раз — молока хватает. Если меньше — да, возможно, лактация снизилась, и тогда стоит обратиться к консультанту.

2. **Посмотрите на весы.** Вспомните прибавку за последнюю неделю. Если она больше 125 г — повода для паники нет.

3. **Проверьте ротик.** Нет ли белого налёта (молочница)? Не тужится ли малыш, не хлюпает ли язычком? Если что-то смущает — покажите педиатру.

4. **Создайте ритуал.** Перед каждым кормлением делайте одно и то же: закрывайте шторы, включайте белый шум или тихую спокойную музыку, берите малыша на руки и просто походите с ним по комнате 2–3 минуты, пока он не расслабится.

Если мокрых пелёнок достаточно, а прибавка в весе хорошая — значит, это временная буря. Ваше молоко никуда не делось. Попробуйте сменить позу (кормить лёжа на боку, в слинге) и дайте себе разрешение не смотреть на часы. Если через 2–3 дня ситуация не улучшится или у вас болит грудь — идите к консультанту. Это нормально.

Вы не неудачница. Вы — мама, которая пытается понять своего ребёнка. Этот период скоро пройдёт. Доверяйте себе, проверяйте факты и не бойтесь просить помощи у профессионалов. Каждая мама и каждый малыш — уникальны.

Глава 3: Сон в первые месяцы (0–3 месяца)

Ночь. Третий час. Ты смотришь на часы, пытаешься вспомнить, сколько раз просыпалась за последние несколько часов, и чувствуешь, как усталость накрывает волной. Глаза слипаются, а малыш снова кряхтит, ёрзает, открывает глаза — и ты понимаешь: очередной отрезок сна прерван. Ты начинаешь сомневаться: «Почему он так часто просыпается? Может, ему холодно? Голодно? Я что-то делаю не так?»

Остановись. Выдохни.

Давай сразу договоримся: **сон младенца — это не то же самое, что сон взрослого**. И то, что твой малыш просыпается каждые 45–90 минут — это не поломка, не твоя ошибка и не «плохая привычка». Это эволюционная норма. Твоя задача на этом этапе — не «научить ребёнка спать всю ночь» (у большинства детей это биологически невозможно до 3–4 месяцев), а **снизить собственное напряжение и научиться отдыхать вместе с малышом**.

Эта глава — не про «методы приучения ко сну». Она про другое: про то, как понять младенческий сон, перестать винить себя и найти способы выживать (и даже иногда высыпаться) в этом хаосе.

Почему новорождённые так часто просыпаются?

Представь, что девять месяцев ты жил в тёплой, тесной, уютной вселенной, где ритм сердца был синхронизирован с маминым, где качание было постоянным, а еда поступала без усилий. И вдруг — мир, где холодно, где нет привычных границ, где нужно дышать, переваривать пищу, чувствовать пустоту в животе. Нервная система младенца незрелая. Циклы сна у него короткие, а фаза быстрого сна (та, в которой мы видим сны и легко просыпаемся) занимает **50–80% от всего сна** — по сравнению с 20–25% у взрослого.

Зачем это нужно? Именно в фазе быстрого сна происходит «настройка» мозга: формируются нейронные связи, обрабатываются впечатления буквально каждого дня. Мозг младенца растёт с бешеной скоростью, и чтобы этот рост происходил, ему нужно много... именно такого, «поверхностного» сна.

Что это значит на практике?

- Большинство малышей просыпаются **каждые 45–90 минут**. Это нормально.
- Проснувшись, ребёнок **обычно не может уснуть самостоятельно** — его нервная система ещё не умеет переходить из фазы бодрствования в сон без внешней помощи (твоей груди, покачивания, голоса, тепла). Примерно к 4–6 месяцам у некоторых детей появляются зачатки самоуспокоения, но в 0–3 месяца это редкость.
- Он может кряхтеть, вздрагивать, коротко вскрикивать **во сне** — это тоже норма. Рефлексы новорождённого (тот самый рефлекс Моро, когда малыш резко вскидывает ручки и просыпается) часто мешают ему оставаться в глубоком сне.

Жизненный пример:

Лена заметила: её двухнедельный сын засыпает только на руках. Стоит положить его в кроватку — просыпается через 15 минут с криком. Лена думала: «Я делаю что-то неправильно, он привыкнет к рукам». На самом деле всё было наоборот: для малыша быть

на руках — это продолжение внутриутробного комфорта. Его нервная система просто не умеет иначе расслабляться. Через пару месяцев это изменится само.

Как отличить «нормальный» плач от дискомфорта?

Одна из главных тревог первых недель: «А вдруг я пропущу что-то серьёзное? Вдруг ему больно?» Вот простой алгоритм:

1. **Голод** — самый частый повод. Если с последнего кормления прошло больше 2–3 часов (или меньше, если малыш на ГВ и сосёт часто, но понемногу), предложи грудь/смесь.

2. **Дискомфорт** — мокрый подгузник, холодно/жарко, тесная одежда. Проверь и устрани.

3. **Колики/газики** — обычно плач начинается через 20–30 минут после кормления, ребёнок поджимает ножки, живот напряжён. Помогает тёплая пелёнка на живот, «лягушачья» поза (ножки согнуты, живот на предплечье), покачивание.

4. **Усталость** — да-да, переутомление тоже вызывает плач. Если малыш бодрствовал больше 45–60 минут (в 0–1 месяц) или 1–1,5 часа (в 2–3 месяца), **он почти наверняка переулялся**. Признаки: трёт глаза, зевает, отводит взгляд, капризничает.

Золотое правило: если ты спокойна и уверена, что малыш сыт, сух и здоров — **реагировать на плач, идти на контакт — это не баловство**. Это ты строишь его базовое доверие к миру. Твоя реакция не формирует «плохую привычку», а даёт ему понять: «Ты в безопасности, я рядом, я приду».

Практические техники для спокойного сна (и твоего отдыха)

Техника «5 П» для укачивания

Эту технику разработал педиатр Харви Карп, и она имитирует условия внутриутробного развития:

- **Пеленание** — тугое, но не слишком сильно. Руки прижаты к телу, ноги свободно. Это снижает рефлекс Моро и даёт чувство защищённости.

- **Поза на боку** (или животе, но только под твоим контролем, для сна на спине) — для укачивания.

- **Покачивание** — ритмичное, амплитудой «как в утробе» (нерезкое). Можно сидеть на фитболе или использовать слинг.

- **«Пшшш»-звук** — громко, на ухо ребёнку, имитируя шум крови в сосудах.

- **Пустышка/грудь** — сосательный рефлекс успокаивает.

Важно: не обязательно использовать все пять элементов. Часто достаточно 2–3. Например: пеленание + покачивание + грудь. Экспериментируй.

«День/ночь» — учим различать

В первые недели у малыша нет циркадных ритмов. Ты можешь помочь их сформировать:

- **Днём:** яркий свет (не слепящий, но естественный), обычные домашние звуки, не боремся со сном, но и не создаём полную тишину. Если малыш спит дольше 2–3 часов — можно легонько разбудить для кормления.

- **Ночью:** приглушённый свет (ночник), тишина, минимум взаимодействия при кормлении (не зажигать яркий свет, не разговаривать активно), пеленание или спальный мешок.

Через 2–3 месяца этот контраст начнёт работать, и малыш будет спать дольше именно ночью.

Слингonoшение и совместный сон (с правилами безопасности)

Когда ты носишь малыша в слинге или эргорюкзакe, он спит под твоим сердцем, слышит твоё дыхание, качается при ходьбе. **Это не «испортит» ребёнка.** Это нормальная практика для всех культур мира. Ты можешь делать дела по дому, пить чай, работать за компьютером (если слинг позволяет) — и малыш спит 1–2 часа, а не 15 минут.

Если ты выбираешь совместный сон:

- Матрас должен быть жёстким (не водяной, не диван-книжка).
- Никаких подушек и тяжёлых одеял рядом с лицом малыша.
- Никакого алкоголя или сильных лекарств, снижающих чувствительность.
- Лучшая поза — «С-образная»: ты лежишь на боку, малыш на боку, лицом к груди, его спина на уровне твоей груди.

Альтернатива: приставную кроватку (кроватка без одной стенки, вровень с твоей кроватью). Ты можешь дотронуться до малыша, покормить его, не вставая.

Твой отдых: как спать, когда не спится с ребёнком

Самый сложный навык первых месяцев — **научиться засыпать быстро и в любой момент.** Никаких «приберусь, потом посплю». Твой сон — приоритет номер один.

• **Правило «спи, когда спит ребёнок»** — не банальность, а стратегия выживания. Даже если ты не можешь уснуть, просто **лежи с закрытыми глазами 20 минут.** Это восстановит нервную систему эффективнее, чем листание ленты в соцсетях.

• **Делегируй ночные кормления (если на смеси) или сцеживай часть молока** — чтобы партнёр мог покормить малыша один раз за ночь, а ты спала 4–5 часов подряд.

• **Не стой над ребёнком, когда он спит.** Если он уснул — отойди, сядь в кресло, вытяни ноги. Твоя тревога («а вдруг проснётся») не поможет ему спать дольше.

Жизненный пример:

*У Ольги был двухнедельный сын. Она заметила, что если она кладёт его в кроватку сразу после засыпания — он просыпается через 15 минут. А если поддержать на руках **ровно 20 минут** после того, как он закрыл глаза (до момента, когда ручки и ножки станут вялыми, а дыхание — ровным и глубоким) — он спит в кроватке 30–40 минут. Это не счастливая случайность: переход в глубокий сон занимает 15–20 минут. Она просто подождала.*

Когда обращаться к врачу

Сон младенца может быть тревожным звоночком. Если ты замечаешь:

- Ребёнок не просыпается для кормления дольше 4–5 часов подряд (в первые 2 недели — дольше 3 часов).
- Он постоянно плачет после кормления, не успокаивается на руках, выгибается.
- У него одышка, необычные движения (дрожь, судороги), синюшность губ.

В остальных случаях — это, скорее всего, норма. Доверяй своей интуиции, но не паникуй.

Памятка

- **Сон новорождённого циклический и поверхностный** — это необходимо для развития мозга. Пробуждения каждые 45–90 минут — не поломка, а особенность возраста.
- **Плач — единственный язык малыша.** Реагируй на него спокойно и быстро. Ты не «балуешь» — ты строишь доверие.
- **Техника «5 П»** (пеленание, поза, покачивание, «пшшш», пустышка) — простой инструмент, который часто работает.
- **Спи, когда спит ребёнок.** Даже 20 минут отдыха с закрытыми глазами восстанавливают.
- **Совместный сон и слинг безопасны и естественны** при соблюдении правил. Они не формируют «плохую привычку» — они закрывают базовую потребность в близости.

Вопросы для саморефлексии

1. **Что в этой ситуации важнее: чтобы малыш спал «правильно» (в кроватке, без укачивания) или чтобы я и малыш отдыхали?** Какой способ сна (на руках, в слинге, совместный) снижает твою тревожность и даёт тебе больше покоя?
2. **Какие мысли приходят тебе в голову, когда малыш просыпается и плачет?** «Я делаю что-то не так»? «Он манипулирует»? «Почему мне так тяжело»? Попробуй переформулировать: «Мой малыш не может уснуть сам — его нервная система пока незрелая. Я — его помощник, и это нормально. Мы учимся вместе».

Вопрос мамы — ответ психолога

— **«Моему сыну 2 месяца. Он засыпает только на груди, и я боюсь, что он никогда не научится засыпать сам. Я слышала про метод «поплачь — уснёт», но не знаю, подходит ли он нам. Что делать?»**

Дорогая, твой страх понятен. В 2 месяца ребёнок не может «манипулировать» — он просто не умеет успокаиваться сам. Когда ты оставляешь его плакать, его нервная система захлёстывается кортизолом (гормоном стресса). Он перестаёт плакать не потому, что «научился», а потому, что впадает в состояние выученной беспомощности. Это не сон, это истощение. Поэтому **методы, предполагающие «поплакать и уснуть», не рекомендуются для детей младше 4–6 месяцев** — они физиологически не готовы.

Что действительно работает:

- Прими факт: в 0–3 месяца засыпание на груди — **эволюционная норма**. Сосание выделяет у малыша гормоны сна (пролактин, холецистокинин). Твоя грудь — не «соска-заменитель», а естественный успокоительный механизм.
- Когда малыш подрастёт (с 4–6 месяцев), у него появится способность к самоуспокоению. Ты можешь **постепенно** вводить другие ритуалы: поглаживания, покачивание без груди, соску. Но сейчас — просто будь рядом.
- Существуют мягкие методы обучения засыпанию (например, метод «постепенного уга-сания» — когда мама кладёт малыша сонным, но не спящим, и остаётся рядом, постепенно

сокращая своё участие). Но их применяют **только после 4–6 месяцев** и только если семья готова эмоционально. Пока что лучшая стратегия — удовлетворять потребность в сосании.

- **Для твоего покоя:** попробуй кормить лёжа, чтобы ты могла отдыхать или даже спать, пока малыш сосёт. Это не сделает его «капризным» — это сделает вас обоих более отдохнувшими.

— **«Я кормлю смесью по часам, но малыш всё равно просыпается каждый час ночью. Врач сказал, что он должен спать дольше. Я что-то делаю не так?»**

Ты ничего не делаешь неправильно. Врачи часто говорят про «нормы», но эти нормы — средние по больнице. Твой ребёнок уникален. Пробуждения каждый час могут быть связаны:

- **С рефлюксом** (частая срыгивания, плач после кормления, выгибание) — покажи гастроэнтерологу.

- **С газами** (если смесь тяжело переваривается) — попробуй сменить смесь (по совету педиатра!) или давать пробиотики.

- **С переутомлением** (да, парадоксально, но при недосыпе дети спят хуже). Проверь: не проводит ли он слишком много времени бодрым (норма для 2 месяцев — 45–60 минут).

И главное: если малыш сыт, здоров, набирает вес, у него нет болей — **он просыпается, потому что так устроен его мозг**. Твоя задача — не заставить его спать «по правилам», а найти способы, которые позволяют тебе выживать: подушка для кормления, совместный сон, приставная кроватка, помощь партнёра.

Мама, помни: первый год — это не про «воспитание сна». Это про то, чтобы быть рядом, когда малыш учится жить в этом большом и громком мире. Твои объятия, твой голос, твоё спокойствие — это его якорь. И если ты сейчас чувствуешь усталость и сомнения — это не слабость. Это ты строишь самую важную связь в его жизни. Каждый день — шаг вперёд. Даже если этот шаг — просто выжить и поспать лишних 15 минут.

Глава 4: Кризис 3 месяцев: «Ложный отказ от груди»

Помните, как в первые недели кормление казалось таким простым и предсказуемым? Малыш жадно хватал грудь, сосал и засыпал, а вы чувствовали себя настоящей кормилицей-волшебницей. А потом, вдруг, бац! — ребёнок начинает выгибаться дугой, отворачиваться от груди, плакать, когда вы её предлагаете. Знакомо? Если да, то вы попали в самую гущу того, что консультанты по грудному вскармливанию назвали «ложным отказом». И первое, что я хочу вам сказать: **вы не одна, и вы не делаете ничего плохого.**

Этот этап — один из самых тревожных для мам, особенно если вы так старались наладить кормление. В голове сразу включается паника: «Молоко пропало?», «Я делаю что-то не так?», «Ребёнок меня больше не любит?». Давайте выдохнем. Всё это — не про вас. Это про скачок развития, который случается у большинства детей примерно в 3–4 месяца. И хорошая новость: ложный отказ — это временное явление, которое длится от нескольких дней до **двух недель**. С ним можно справиться, сохранив и грудь, и спокойствие. **Это нормальный этап, а не приговор.**

В этой главе мы разберёмся, почему так происходит, как отличить ложный отказ от настоящего, и, главное, что делать, чтобы не сойти с ума и сохранить кормление. Никакой магии — только понимание физиологии, немного терпения и заботы о себе.

Почему малыш «отказывается» от груди?

1. Переход от рефлекторного сосания к осознанному.

В первые недели ребёнок сосёт почти автоматически, как рефлекс. Но к трём месяцам нервная система созревает, и сосание становится произвольным процессом. Малыш начинает осознавать, что грудь — это не просто источник молока, а ещё и мама, мир и куча интересных звуков вокруг. И вот тут случается заминка: он уже может отвлекаться, отворачиваться, но ещё не умеет эффективно координировать сосание с дыханием и глотанием в новой обстановке.

2. Перегрузка нервной системы.

В 3 месяца ребёнок начинает активно интересоваться окружающим миром: разглядывает лица, реагирует на звуки, тянется к игрушкам. Во время бодрствования его мозг обрабатывает огромное количество новой информации. И когда вы предлагаете грудь, он может быть слишком возбуждён, чтобы сосредоточиться на кормлении. Отсюда — дёрганье ножками, выгибание, бросание груди. Это не отказ, это: «Мам, я пока занят, я изучаю потолок!»

3. Смена ритма кормлений.

В первые недели молоко приходит волнами, и кормления длинные, размеренные. К трём месяцам лактация устанавливается, грудь уже не наливается так сильно, молоко приходит быстрее. Ребёнок может высосать свою порцию за 5–7 минут и спокойно отворачиваться. Но вы привыкли, что он должен сосать по 20 минут, и начинаете беспокоиться. А малыш просто насытился и готов играть.

4. Прорезывание зубов и сопутствующий дискомфорт.

Да, к 3–4 месяцам у некоторых детей начинают резаться первые зубки. Дёсны набухают, чешутся, и сосание может вызывать боль или дополнительное давление. Ребёнок может кусать грудь (даже если зубов ещё нет, дёсны твёрдые) или отказываться из-за болезненных ощущений.

5. Скачок роста и новые навыки.

В 3 месяца происходит один из интенсивных скачков развития: малыш начинает удерживать голову, пытается переворачиваться, его зрение фокусируется дальше, он узнаёт маму не только по запаху, но и по лицу. Все эти новые умения требуют огромных энергетических затрат, и ребёнок может стать капризным, беспокойным, но при этом часто отвлекаться от груди.

Как отличить ложный отказ от настоящего?

Истинный отказ — это когда ребёнок **регулярно** (не эпизодически) отказывается от груди или берёт её плохо в течение нескольких дней подряд, при этом **теряет в весе** или количество мокрых подгузников падает ниже нормы (меньше 6 за сутки после 2 недель жизни). Он может плакать у груди, отворачиваться, но даже в полусне или во сне не берёт грудь. Такое встречается редко и часто связано с медицинскими причинами (молочница, короткая уздечка, неврология). В этом случае нужна помощь специалиста.

Ложный отказ — временное явление, которое длится от нескольких дней до двух недель. Основные признаки:

- Малыш хорошо берёт грудь в полусне или во сне, но наяву отказывается.
- Во время кормления может начать сосать, а потом выгибаться и плакать.
- Количество мокрых подгузников в норме (6–8 за сутки), вес набирается или стабилен.
- Ребёнок активен, улыбается, играет, но у груди устраивает «концерт».

Если вы заметили что-то из этого списка — выдохните. Это не конец кормления, это просто этап, который нужно пережить.

Что делать? Пошаговая стратегия для мамы

Шаг 1. Оцените, голоден ли ребёнок на самом деле.

Плач малыша может быть разным. Если он плачет требовательно, нарастающе, а не выгибается и не отворачивается — это может быть голодный крик. В таком случае **не оставляйте его без груди**. Попробуйте другую позу, успокойте покачиванием, а затем предложите грудь снова. Наша задача — не заставлять, а найти способ, при котором ребёнок сможет сосать с комфортом. Если же плач сопровождается выгибанием, мотанием головой — это скорее отказ от груди из-за перевозбуждения. **Здесь поможет пауза**: переключите внимание на что-то успокаивающее (покачайте, спойте, сделайте массаж). Никогда не игнорируйте голодный плач, но и не впихивайте грудь насильно, если видите, что ребёнок явно её отвергает.

Шаг 2. Выбирайте правильное время.

Лучший момент для кормления — когда малыш только проснулся или ещё не до конца проснулся. В полудрёме он сосёт рефлексивно и меньше отвлекается. Кормите сразу после пробуждения, когда он ещё расслаблен. А когда он уже активно играет и гулит — лучше подождать первых признаков усталости (трёт глаза, зевает), чем пытаться накормить насильно.

Шаг 3. Создайте спокойную обстановку.

Приглушите свет, уберите шум, отключите телевизор. Можно взять малыша на руки, покачать, спеть колыбельную или просто постоять в тёмной комнате. Иногда помогает кормление в слинге или эргорюкзак: мягкое укачивание и близость к маме успокаивают, и ребёнок начинает сосать.

Шаг 4. Меняйте позы.

Иногда ложный отказ возникает из-за того, что малышу неудобно, или молоко течёт слишком быстро, или наоборот — медленно. Попробуйте разные позы: из-под руки, лёжа на боку, ребёнок на подушке, поза «колыбель». Можно кормить стоя или лёжа на спине, положив малыша на грудь (так он может регулировать поток сам). Если грудь сильно налита — сцедите немного перед кормлением, чтобы облегчить захват.

Шаг 5. Не отказывайтесь от ночных кормлений.

Ночью, в полусне, ребёнок обычно сосёт лучше и дольше. Используйте это время, чтобы он набирал нужный объём молока. Совместный сон (при соблюдении правил безопасности) часто помогает решить проблему дневных отказов: малыш получает питание ночью и не голодает.

Шаг 6. Увеличьте контакт «кожа к коже».

Чем больше тактильного контакта, тем спокойнее ребёнок. Носите его на руках, спите вместе, устраивайте совместные ванны (с осторожностью), делайте массаж. Когда малыш чувствует ваше тепло и запах, уровень стресса снижается, и он снова готов к кормлению.

Шаг 7. Следите за сцеживанием (только если нужно).

Если вы очень боитесь уменьшения лактации из-за того, что ребёнок плохо сосёт днём, можете сцеживать грудь в те моменты, когда он отказывается. Но помните: избыток сцеживания может привести к гиперлактации и ещё больше запутать ребёнка (слишком быстрый поток). Лучше сцеживать чуть-чуть, только для облегчения, или использовать молоко для докорма из чашки/ложки, но не из бутылки — чтобы не усилить путаницу сосок/грудь.

Шаг 8. Если докорм действительно необходим — делайте это бережно, без чувства вины.

Бывают ситуации, когда ложный отказ затягивается, ребёнок теряет в весе или количество мокрых подгузников падает — тогда докорм смесью становится медицинской необходимостью, а не капризом. Если вы оказались в такой ситуации, знайте: **это не ваш провал, а забота о здоровье малыша.** Чтобы сохранить грудное вскармливание, используйте альтернативные способы докорма: из чашки, ложки, шприца без иглы или с помощью системы докорма у груди (SNS). Обязательно проконсультируйтесь с консультантом по ГВ или педиатром, чтобы разработать план, при котором вы сможете вернуться к полноценному кормлению грудью, как только кризис минует. **Ваше спокойствие и здоровье малыша важнее любых догм.**

И главное — не забывайте про себя.

Когда ребёнок отказывается от груди, кажется, что вы теряете связь с ним. Но это не так. Вы по-прежнему его мама, его безопасность. Просто сейчас ему трудно совмещать кормление с новыми впечатлениями. Помните: ложный отказ проходит. Обычно через 1–3 недели всё возвращается в норму, если мама не паникует и продолжает спокойно предлагать грудь без насилия.

Памятка

- **Ложный отказ — нормальный этап развития**, а не признак плохого молока или плохого материнства. Он длится от нескольких дней до двух недель.
- **Не настаивайте, если ребёнок выгибается и отворачивается** — это признак перегрузки. Но если плач голодный, предложите грудь снова после успокоения.
- **Кормите в полусне** — сразу после пробуждения или перед засыпанием.
- **Убирайте отвлекающие факторы** (шум, яркий свет, игрушки).
- **Увеличьте контакт «кожа к коже»** и ношение на руках — это успокаивает и стимулирует сосание.
- **Если докорм смесью необходим по медицинским показаниям — делайте это без чувства вины, используя небутылочные способы (чашка, ложка, SNS) и при поддержке специалиста.**
- **Обратитесь к консультанту по ГВ**, если отказ длится больше недели, ребёнок начал терять вес или количество мокрых подгузников уменьшилось.

Вопросы для саморефлексии

1. Какое время суток кормления проходят легче всего? Могу ли я попробовать кормить чаще именно в эти моменты?
2. Что я чувствую, когда малыш отворачивается от груди? Как я могу поддержать себя в этот момент (напомнить, что это временно, сделать глубокий вдох, попросить партнёра поменять меня на 10 минут)?

Вопрос мамы — ответ психолога

— Мой сын (3,5 месяца) начал выгибаться и плакать у груди. Я боюсь, что пропало молоко. Проверила — грудь мягкая. Может, и правда? Или это ложный отказ?

— Здравствуйте. Грудь мягкая после установления лактации — это норма. Молоко не копится, а производится в ответ на сосание. Если малыш набирает вес и мочится 6–8 раз в сутки — с молоком всё в порядке. Поведение, которое вы описываете, очень похоже на типичный ложный отказ на фоне скачка развития. Попробуйте кормить в прохладной, тихой комнате, лёжа на боку, сразу после сна. Обычно в таком состоянии дети берут грудь спокойно. Если через неделю ситуация не улучшится или вы заметите снижение веса, пригласите консультанта по ГВ, чтобы исключить другие причины.

— У меня двойня, и я в панике, что одна из девочек отказывается от груди, а вторую кормлю нормально. Похоже на выборочный отказ. Что делать?

— С двойняшками всегда сложнее, но и здесь работает тот же принцип. У каждой девочки свой темп развития. Возможно, одна более чувствительная к перегрузкам. Попробуйте кормить их по отдельности, каждую в своей комфортной обстановке. Чаще носите «отказницу» на руках, делайте контакт «кожа к коже». И да, вы — невероятная героиня, справляться с двумя малышами — это подвиг. Не стесняйтесь просить помощь у мужа, мамы или подруги, чтобы иметь возможность спокойно покормить хотя бы одну. Если через 5–7 дней ситуация не изменится и появятся признаки недобора веса — обязательно посоветуйтесь с педиатром или консультантом по ГВ. Иногда при двойне докорм одной из малышек необходим, и это нормально — ваша задача сохранить здоровье обеих.

Глава 5: Исследовательский скачок (4–6 месяцев)

«Раньше он был таким спокойным, а теперь...» — эту фразу я слышу от мам на встречах чаще всего, когда речь заходит о возрасте четырёх-шести месяцев. И правда: ещё вчера ваш малыш мирно лежал в кроватке, разглядывал мобиль и улыбался вам, а сегодня он вдруг начинает капризничать, хуже спать, требует внимания каждую минуту и — о боже! — уже почти переворачивается. Вы ловите себя на мысли: «Что пошло не так? Я что-то делаю не то?»

Стоп. Давайте сразу договоримся: **всё идёт так, как надо**. Этот период — один из самых захватывающих и одновременно изматывающих в первом году. Ваш малыш переживает колоссальный скачок развития: его мозг делает новый виток, тело учится новым движениям, а психика впервые сталкивается с целой гаммой сложных эмоций — от восторга до страха. И да, это сказывается на поведении. Но это не признак того, что вы плохая мать или что у ребёнка «скверный характер». Это норма. Трудная, но норма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.