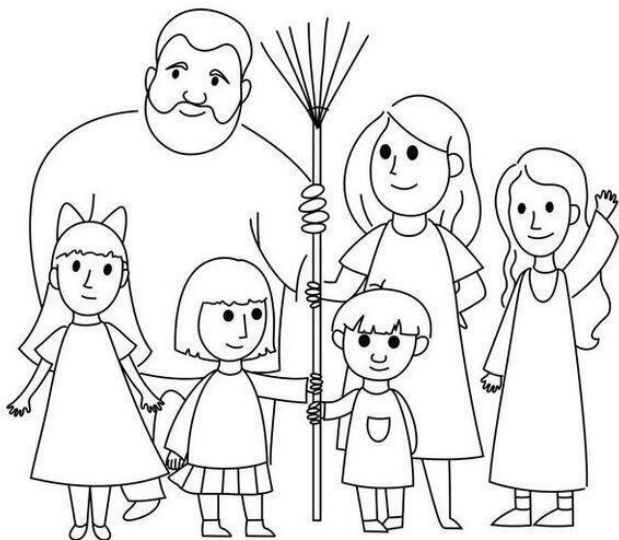


18+ Мария Желиховская

ИНСТРУКЦИИ К ДЕТЯМ

от 0
до 12
лет

книга, которую я бы хотела
прочитать до родов



Мария Желиховская
Инструкции к детям
от 0 до 12 лет. Книга, которую
я бы хотела прочитать до родов

<https://litres.ru/74218207>

ISBN 9785007034159

Аннотация

Конечная цель родительства — это дети, способные обойтись без нас.

Все нормотипичные дети функционируют одинаково.

Вот две идеи, делающие родительство понятным и комфортным.

Инструкции к детям — сборник готовых ответов на типовые вопросы родительства от Марии Желиховской, финансиста, блогера и работающей мамы 4 детей.

Книга бережет самые ценные ресурсы — время, деньги и нервы, предлагая организовать жизнь с детьми так, чтобы успевать важное, совмещать необходимое и не тревожиться по пустякам.

Содержание

От автора	5
Беременность	8
Роды	23
Вы и ваш ребенок после родов	49
Новорожденный	75
Детский плач и его перевод на человеческий язык	91
Конец ознакомительного фрагмента.	94

**Инструкции к
детям от 0 до 12 лет
Книга, которую я бы
хотела прочитать до родов**

Мария Желиховская

Иллюстратор Галина Терпицкая

© Мария Желиховская, 2026

© Галина Терпицкая, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-3415-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуйте!

Меня зовут Мария, и я считаю, что вы лучший родитель для своего ребенка.

Я не педагог, не психолог и не коуч. Я финансист. У меня три высших образования и хобби любой хаос приводить к системе. Еще я мама четверых детей. На момент написания этой книги мне был доступен весь спектр родительства: подросток, школьник, садовый ребенок и малыш.

Я люблю учиться. Поэтому перед рождением детей я изучила самую популярную литературу от зачатия до сада. Материнство быстро показало мне, что в жизни все не так, как на самом деле. С первым ребенком я прошла по всем разложенным граблям и пришла к выводу, что мне такая схема не подходит. Я отказалась от дальнейшего штудирования модных подходов к воспитанию и разработала свой собственный для своих детей.

Говорят, что получение конкретного результата в одном опыте — это случайность, в двух — совпадение, в трех — закономерность, в четырех — уже статистика.

Я аналитик. Я верю в типовые решения для типовых задач. Я убеждена, что все нормотипичные дети функционируют одинаково. Они проходят одни и те же жизненные вехи: прикорм, горшок, сад, школа, пубертат и т. д. Это случа-

ется с детьми массово примерно в одном и том же возрасте, даже если условия их жизни разные.

Мой подход максимально утилитарный. Он включает набор готовых алгоритмов на типовые случаи родительской жизни. Например,

Как найти своего ребенка среди каталок на детском посту?

Какой стороной надевается подгузник?

Как оформить ребенка в детский сад?

Почему орет младенец?

Что делать, если ребенок подавился?

Как определить менингококковую сыпь с помощью стакана?

Как адаптировать ребенка (и себя) к чему угодно?

Чем может быть полезен Кодекс об образовании?

И все это на несколько страниц / абзацев.

Есть типовый вопрос — есть типовый ответ.

Родительство — это процесс, конечный во времени. Смысл родительства — научить детей комфортно обходиться без нас, чтобы и башню построить, и попу вытереть, и курсовую написать, и уйти в свободное плавание. И все это самостоятельно, вовремя и в радость для всех действующих лиц. Для любого процесса существует оптимальный способ организации. Готовые решения для повторяющихся запросов делают жизнь легче и комфортнее.

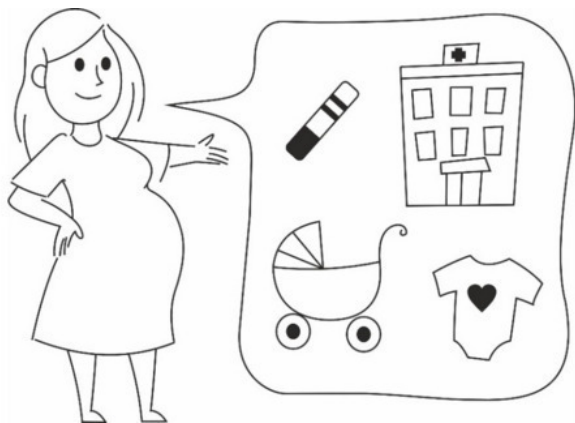
Мой подход возник из частных случаев с упором на прак-

тическую часть. Я свела воедино примеры успешного родительства, добавила аналитики и применила алгоритм последовательно ко всем своим детям. Получился подход, позволяющий родителю жить и свою жизнь тоже. Без ежедневного подвига и надрыва. Без фантомных болей о возможных детских психотравмах. Без парализующей тревожности.

Детальями я несколько лет делилась в блоге. Со временем я стала получать активную обратную связь от подписчиков-родителей, жизнь которых стала спокойнее и проще, как и моя. Решения, которые я выбрала для своих детей, отлично работали даже в условиях, сильно отличных от моих.

В итоге получились готовые алгоритмы действий для основных родительских вопросов по принципу «бери и делай». Они перед вами.

Беременность



Родительство начинается с мыслей о родительстве.

Моя история началась в конце 2012, когда я узнала, что жду ребенка.

Мне было 24. Я жила жизнь своей мечты. После университета я осталась в столице. У меня были прекрасный муж и любимая работа, на которую хотелось вставать по утрам. Беременность наступила сразу и не доставляла мне особенных хлопот. Основной моей заботой в тот период был поиск способа вернуться к этой жизни через полгода, так как другой я себе не представляла.

Забегая вперед, скажу, что к работе я вернулась через

семь лет. И это тоже было классно.

Родительство меняет жизнь навсегда. Она не становится плохой или хорошей. Это как сравнивать теплое с мягким. Она становится другой. Часть опций временно или навсегда отходят на дальний план. При этом открывается пласт новых, о которых вы и не подозревали.

Я адепт доказательной медицины. Поэтому выбираю для себя классическую схему на этот период жизни — врачебное ведение беременности и роды в роддоме. Мой опыт относится к Беларуси. Есть ощущение, что многие моменты будут также актуальны и для других стран СНГ.

Среднестатистическая беременность длится 40 недель. Старт отсчета — первый день последних месячных. Именно эта дата фигурирует во всех первоначальных расчетах. Поэтому ведите календарь своего цикла.

Не каждая задержка цикла — это беременность. Беременность определяется анализом на ХГЧ (хорионический гонадотропин человека). ХГЧ — это гормон, который в норме обнаруживается у женщин в крови и в моче при наступлении беременности. ХГЧ вырабатывается хорионом — внешней оболочкой, которая окружает плодное яйцо. Отсюда название гормона — хорионический.

Беременность можно подтвердить или опровергнуть без визита к врачу. В домашних условиях для этого используются тесты на беременность. Принцип действия — определение ХГЧ в моче. Тесты продаются в аптеках, имеют разный

внешний вид и чувствительность, но суть у них одна и та же: моча должна попасть на тест-полоску. Чем больше срок, тем ярче будет становиться вторая полоса на тесте.

Анализ крови на ХГЧ доступен в медицинских лабораториях, а также в ЖК (женской консультации) по запросу. В динамике чем больше срок, тем выше будут показатели ХГЧ. Для дополнительной уверенности можно повторить тесты через несколько дней.

Не каждая беременность развивается. Для этого есть множество причин. Необязательно идти в ЖК сразу после получения положительного результата на тесте. Примерно на 6—7-й неделе предполагаемой беременности я записываюсь на УЗИ, чтобы определить точный срок (актуально при нерегулярном цикле), исключить внематочную беременность (абсолютное показание к прерыванию) и подтвердить сердцебиение плода. В моменте это означает, что беременность наступила и развивается нормально. УЗИ на этом сроке не является обязательным. Это личная инициатива для собственного спокойствия. Такое первое «подтверждающее» УЗИ я делаю платно в частном медицинском центре. Это удобно, быстро, относительно недорого. Если все хорошо, я начинаю планировать визит к врачу для постановки на учет и дальнейшего ведения беременности.

Ведение беременности — это медицинское сопровождение вас до родов. Оно бывает платное (по договору в выбранном вами медицинском центре) и бесплатное (за счет бюд-

жета в ЖК по месту жительства без дополнительных вложений с вашей стороны). ЖК — это, как правило, структурное подразделение поликлиники. Поликлиника определяет круг своих подопечных по адресам их прописки. Если адрес вашего проживания отличается от адреса прописки и вы выбрали вести свою беременность в ближайшей к вам ЖК, выход есть. Он универсален для разных жизненных ситуаций и звучит как

СПРОСИТЬ СЛОВАМИ ЧЕРЕЗ РОТ.

Подойдите в регистратуру и уточните порядок прикрепления к данной поликлинике не по прописке, а по фактическому месту жительства. Такая опция есть. Она доступна. Детали нужно уточнить по месту.

Для ведения беременности в частном медцентре необходимо заключить с ним соответствующий договор и произвести оплату. Как правило, ведение беременности в частном центре полностью заменяет собой ведение беременности в ЖК. То есть становиться на учет еще и в ЖК не нужно.

Постановка на учет возможна на любом сроке беременности. В Беларуси беременных призывают сделать это до 12 недель, так как для каждого срока есть свой перечень манипуляций, анализов и назначений. Для тех, кто стал на учет по беременности до 12 недель, предусмотрена отдельная выплата после родов. Мой первый визит в ЖК по поводу бе-

ременности запомнился мне именно огромной стопкой направлений на всевозможные обследования и анализы. На тот момент я много работала с документами, поэтому сразу стала изучать, что это за бланки. Отсюда второе универсальное правило, которое способно улучшить качество жизни, —

ИЩИТЕ ПЕРВОИСТОЧНИК.

Первоисточник есть всегда. Не много раз переработанная коллективным разумом страшилка с форума, а именно первоисточник. Часто скучный, но всегда спокойный. Например, к любому назначенному средству есть инструкция. Инструкции, как и официальные документы, есть в общем доступе. Достаточно ввести «название+инструкция» в поисковик. Не «название+отзывы», а именно инструкция.

Самые большие страхи — от незнания. Поиск и изучение первоисточника — один из способов вернуть себе уверенность и спокойствие. Понимание того, что и почему с вами происходит, здорово снижает уровень стресса и добавляет веса вашим аргументам в спорных ситуациях.

Например, ведение беременности — это комплекс медицинских манипуляций. Все медицинские манипуляции в Беларуси регламентированы, и занимается этим Министерство здравоохранения. Общие официальные документы публикуются в открытом доступе. По ключевым словам находим Постановление Министерства здравоохранения Республики

Беларусь от 19 февраля 2018 г. №17 «Об утверждении клинического протокола «Медицинское наблюдение и оказание медицинской помощи женщинам в акушерстве и гинекологии» (актуально на дату написания этой книги).

Звучит устрашающе, но суть не в звучании. Суть в том, что независимо от того, где в рамках системы здравоохранения осуществляется ведение вашей беременности и принимаются роды, в основе будет лежать этот клинический протокол.

Постановление — это официальный документ на 167 страниц с изменениями и дополнениями. Не самое увлекательное чтение для беременной конечно, НО! Его и не нужно читать от корки до корки. К такому документу всегда можно обратиться, если вас что-то настораживает в назначениях и манипуляциях.

Лучшая рекомендация беременным, когда-либо услышанная мной от акушера-гинеколога, звучала так:

НЕ ЧИТАЙ МУСОР В ИНТЕРНЕТЕ. ТАМ КАЖДЫЙ ПРЫЩ СМЕРТЕЛЕН.

На запросы о состоянии здоровья поисковик может выдать веер страниц с амплитудой от «это вариант нормы» до «у вас рак». Очень скользко для нервной системы. На медицинские вопросы есть медицинские ответы. Есть смысл задавать их врачу.

Допустим, вы сдали анализы. И результаты у них плохие. Не спешите гуглить, что с вами теперь будет. К любому обследованию есть не только показания, но и правила подготовки. Выясните заранее у своего врача, как правильно подготовиться к манипуляции, чтобы результат был максимально объективным.

Часто «сдаем натошак» — это еще не все рекомендации по подготовке. У беременных свои причуды. Однажды я в ночи наелась сала, а утром пришла сдавать кровь на холестерин. Надо ли говорить, что цифры в результатах были дикие. Восстановив всю цепь событий, врач отправил меня на пересдачу. И это тоже опция. Результаты обследований — это ваше состояние в моменте. Если вы обнаружили, что не соблюдали правила подготовки к анализам, обсудите с врачом возможность их повторной сдачи ДО назначения лечения. Это не стыдно. Это важно.

Глупых вопросов не бывает. Бывают глупые ошибки. Возник вопрос — озвучьте его словами через рот. Хотите удостовериться в ответе — ищите первоисточник. Схема, применимая практически к любой жизненной ситуации.

Беременность — это не болезнь. Это физиологическое состояние, требующее наблюдения и внимания. Нормально протекающая беременность практически не несет ограничений в жизнь. Беременным точно так же можно заниматься спортом, сексом, творчеством, работать, танцевать, вязать,

поднимать руки, прыгать, водить машину, кататься на каруселях и вкусно кушать. Не разгонять по организму алкоголь, никотин и запрещенные вещества рекомендовано не только беременным, а людям вообще.

Я умышленно не пишу про методы борьбы с токсикозом, отеками, изжогой и прочими возможными состояниями во время беременности по двум причинам.

Первая. У вас этого всего может и не быть. Не каждая беременная страдает от тошноты или спит сидя. Даже беременности одной и той же женщины отличаются. Что уж говорить о разных женщинах.

Вторая. Все эти состояния при их наличии — повод обратиться за консультацией к СПЕЦИАЛИСТУ. То есть к вашему лечащему врачу. Я никогда не делюсь схемами лечения или названиями препаратов в публичном пространстве. Безрецептурное сарафанное радио приносит больше вреда, чем пользы. Человек, ориентирующийся на вашу схему лечения, тратит свое время на ерунду вместо того, чтобы обратиться за необходимой именно ему помощью. На медицинские вопросы есть медицинские ответы. Есть смысл их задавать врачу. Легкой вам беременности и квалифицированных специалистов на всем ее протяжении!

Беременность — прекрасное время, чтобы без спешки подготовиться к двум важным событиям, к которым она логически ведет: к родам и к появлению ребенка в вашем доме.

Течение беременности неделя за неделей и правила ухода за новорожденным — само собой разумеющееся комбо для изучения. Роды из этого ряда часто выпадают или изучаются вскользь. Потому что уведомление «Ваш малыш размером с кабачок» в приложении и мимишные ползунки в шкафу — это радостно. А роды... Роды — это в основном страшно. Я подумаю об этом завтра, а сегодня не буду портить себе настроение.

В защиту подхода «сначала приятное, потом непонятное» скажу, что он действительно приносит радость. С определенного срока беременный мозг временно ограничивает доступ к многозадачности. И младенческий шопинг в хорошем смысле затягивает, забирая все внимание на себя. Выбор моделей, цветов и брендов, отзывы, обзоры, ночные просмотры тест-драйвов колясок и автокресел на ютубе (с тем самым салом вприкуску) — отличный способ не тревожиться по мелочам. Поэтому давайте и мы начнем со списка покупок, а к родам вернемся чуть позже.

Покупать или не покупать детские товары до рождения ребенка — вопрос личных суеверий. В эру онлайн-шопинга за пару кликов можно совершить любые покупки с доставкой до двери. Самое дальнее — до двери ближайшей почты. Кстати, именно младенец вдохновил меня освоить онлайн-магазины. Никаких очередей, соплей и марш-бросков с коляской. 10+ лет ногами не хожу вдоль витрин магазинов. Попробуйте! Вам тоже может понравиться.

Риск купить много странных вещей особенно велик с первым ребенком. Тут я бы выделила несколько нюансов, которые есть смысл учитывать при планировании покупок:

— Очень короткий срок использования детских товаров. Любых. Сейчас объясню на лапках.

Усредненный доношенный младенец рождается весом в 3—3,5 кг и ростом в полметра. В этом же человеке в год будет примерно 9—10 кг и 80 см. То есть за год ребенок вырастает в 1,5 раза и утраивает свой первоначальный вес. На практике это плюс размер одежды каждые три месяца.

Новорожденный не умеет ничего. Годовалый малыш пробует ходить и общаться. Детские интересы в досуге и игрушках меняются со скоростью роста.

— Небольшой износ. При прочих равных чем меньше вещь находится в использовании, тем лучше ее внешний вид. Часто детское б/у от нового отделяет пара деликатных стирок.

Я не люблю лишние вещи. Они захламляют пространство и мешают находить нужное. Для себя я определила оптимальный набор детских вещей, где все точно используется. Он перед вами.

Примерный перечень вещей для новорожденного.

ДЕТСКАЯ СРЕДА

Спальное место. Кроватка (отдельно стоящая или приставная), матрас, непромокаемый наматрасник, простыня,

тонкое одеяло/плед. Карусель по желанию. Подушка детям до года не нужна. Бортики и балдахины тоже.

Транспорт. Коляска 0+. Если планируются поездки в авто, то плюс автокресло.

Место для хранения детских вещей. Это может быть полка в шкафу или детский комод. В любом случае детские вещи удобнее и гигиеничнее хранить отдельно.

Место для пеленания. Да, есть диван, который в целом годится для переодевания младенцев, но мы стоим обычно над диваном буквой зю. Смена подгузника, переодевание, массаж — рутинные каждодневные процедуры, которые комфортнее и здоровее для родителей делать стоя. Ваша спина вам еще пригодится. Есть детские комоды, приспособленные для пеленания. Есть пеленальные доски, которые устанавливаются на боковины детской кровати и занимают минимум места.

Детская ванночка. Если вы начинающий родитель, купать малыша в ванночке будет не так страшно, как в большой ванне.

ОДЕЖДА

Размер 56 (0—3 мес.) и 62 (3—6 мес.).

Нательная одежда для младенцев бывает разных типов. Штанишки, кофточки, распашонки, слипы, боди, ползунки. Приготовьте 2—3 комплекта, чтобы понять, что наиболее удобно именно вашим рукам. Удачную модель потом доку-

пите в других размерах и цветах. Для меня удобнее всего оказались слипы и боди. Это слитный наряд от шеи до пяток на кнопках с быстрым доступом к подгузнику.

Верхняя одежда, шапочка на завязках покупаются в размер по сезону. Пока одежды «на вырост» не существует.

Чепчики на завязках должны иметь швы наружу.

Носочки, размер 10—11, пара тонких и пара теплых.

Пеленки бывают разные: из ситца, фланели, муслина, махровые, трикотажные, непромокаемые, коконы. Выбирайте те, что вас радуют по цвету и тактильно. Нужны поплотнее и потоньше. Чем больше размер пеленки, тем дольше она сможет быть в использовании.

Одеяло/плед/конверт в коляску покупаются по сезону.

ГИГИЕНА

Подгузники. Размер newborn, 0+, 1. Подгузники, как и джинсы, садятся на попу по-разному. Нужно мерять. Раньше я покупала самые маленькие пачки 3—4 брендов на пробу. Сейчас есть готовые наборы, уже включающие в себя по несколько подгузников разных марок. Можно попробовать все и выбрать самый комфортный. Это удобно и экономично.

Бепантен/Судокрем. Они используются по мере необходимости, в том числе заменяют ВСЕ средства под подгузник.

Детское мыло 0+ для купания и подмывания.

Обычная вата.

ИГРУШКИ

новорожденным еще не нужны. Но если вас порадует их наличие, выберите 2 погремушки с разным звуком. И какую-то особенно знаковую для вас игрушку, которую вы потом всегда будете вспоминать как Первую Игрушку Малыша.

Это весь список. И в нем нет пустышки.

Пустышка (соска) — это красивый, но совершенно необязательный детский аксессуар. И по отзывам из перспективы — один из самых сложных в отлучении. Ребенок без пустышки тоже очень милый. И вам не нужно будет после плясать с бубном, чтобы убрать пустышку из оборота.

ИНОГДА ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ — ПРОСТО НЕ СОЗДАВАТЬ ЕЕ.

Основная часть аудитории моего блога — родители. Однажды мы решили вспомнить свои самые удачные и самые бесполезные покупки для младенца. Среди бесполезных товаров в лидерах была массажная расческа для новорожденных. Туда же попали маникюрные ножницы, которые ничего не режут, круг на шею для купания, неудобная в использовании одежда, а также вещи, которыми никогда не пользовались, но купили на всякий случай. Это наборы бутылочек при грудном вскармливании, детская косметика, молокоот-

сосы. Все это можно найти по мере надобности. Если все эти вещи выпускаются, значит, они кому-то нужны. Иначе бы их выпуск не имел смысла.

К особенно удачным приобретениям родители отнесли те, что помогли им облегчить быт с ребенком и освободить руки. Детские шезлонги, стульчики для кормления с функциями 0+, игровые коврики с высокими бортами, специализированные товары для двоен, троен и малышей, рожденных раньше срока. Комфорт в родительстве очень важен. Это не блажь и не лень. Это залог вашего здоровья, физического и ментального.

НЕ БЫВАЕТ ОТКРОВЕННО ПРОВАЛЬНЫХ ПОКУПОК. БЫВАЮТ ЛИШНИЕ ДЛЯ ВАС.

Когда список вещей составлен, переходим к комплектации.

Как собрать вещи для малыша.

Вы можете купить их в магазине. Прийти, выбрать и купить. Тут все понятно.

Вы можете купить их на барахолке. Мы часто не учитываем скорость младенческого роста и покупаем больше, чем по факту нужно. Часть вещей так и остается с этикетками. Так новые вещи оказываются в продаже по очень скромным ценам.

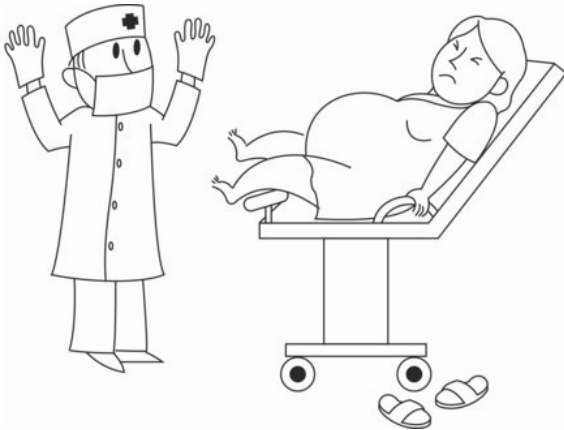
Вам могут их отдать. Если в вашем окружении есть роди-

тели детей до года, с интересом смотрящие на ваш округлившийся живот, то возможно они подумывают предложить вам баул одежды и игрушек. Именно в таких количествах дети их перерастают. Баул «с возвратом» или «передай другому» — уже детали для обсуждения.

Вы можете взять кое-что в прокат. Прокат детских товаров — это, как правило, организованный пункт, где по договору вы берете что-то из ассортимента во временное пользование за установленную плату. И это прекрасная возможность попробовать с ребенком всё! Коляски, качели, весы, видеоняни, ингаляторы, игровые комплексы, молокоотсосы, брендовые игрушки, манежи, развивающие коврики... В прокате бывает что угодно. Временное, крупногабаритное и дорогое смело можно брать внапрокат. И менять на другое по мере взросления ребенка или потери интереса к игрушке. Также прокат — отличный пробник перед дорогостоящей покупкой. Например, вы не знаете, какой вам больше подойдет молокоотсос или прогулочная коляска. Можно взять несколько моделей на тест-драйв и после купить именно ту, с которой лично вам комфортнее всего.

Это была приятная часть. Переходим к непонятной — к РОДАМ.

Роды



Между красивыми фото беременных с пинетками у живота и красивыми фото блаженных матерей с младенцами на груди есть сутки, про которые говорят шепотом. Именно в эти сутки мы рожаем. В этом плане первые роды похожи на первый секс. В обоих случаях реальность часто далека от ожиданий.

Страх родов — естественная реакция психики на неизвестное неизбежное. Часто он искусственно усиливается чужим негативным опытом. Типичная ситуация: на ваш вопрос о родах вы получаете не надежду и поддержку от более опытной женщины, а поминутный отчет про ее муки. Я в таких

случаях всё услышанное делю на два. И ищу более спокойного собеседника.

Есть категория людей, для которых чем страшнее история, тем ярче медаль на груди. Вы можете определить их сами по их же разговорам. Обычно именно их роды самые тяжелые и именно их дети хуже всех спят, ничего не едят, бесконечно кричат, а еще у них ужасно лезут зубы. Культ страдания — это личный выбор. Вы можете выбрать для себя другой взгляд на естественные вещи. Вариант «всё будет нормально» тоже есть. Он в общем доступе.

Роды — такой же физиологический процесс, как и беременность. При этом гораздо более быстрый и результативный.

Самая важная особенность родов, на мой взгляд, заключается в том, что

РОДЫ НЕВОЗМОЖНО ДЕЛЕГИРОВАТЬ.

Никто не родит этого ребенка ВМЕСТО вас.

Даже если рядом соберутся все светила медицины и гуру медитаций, ребенок внутри вас. И именно вам предстоит выпускать его в мир.

Поэтому подготовка вас к родам очень важна. Самые большие страхи от незнания. Всегда большее то, что страшно. А страшно то, что непонятно. Лучший вклад в ваши будущие роды — это знания о них.

Из всего набора развлечений для беременных я когда-то выбрала для себя именно КУРСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К РОДАМ. Нет курсов правильных и неправильных, если они дают общее понятие физиологии процесса. Что со мной происходит? Как я могу себе помочь? Как я могу понять, что что-то пошло не по плану? Чем больше у вас понимания процесса, тем спокойнее и увереннее вы себя чувствуете, тем меньше зажимов в теле и, следовательно, тем легче роды.

Курсы подготовки к родам проводятся при роддомах и всевозможных центрах, онлайн и офлайн. Как правило, сертификат о прохождении таких курсов является необходимым условием при выборе партнерских родов. Как и всегда, внимательно читайте договор.

Я адепт доказательной медицины. Люблю научно обоснованный подход. Не верю на слово. Всегда ищу первоисточник. Поэтому выбранный мной курс подготовки к родам велла практикующая акушер-гинеколог, на тот момент также беременная. Для меня все факторы доверия сошлись. Знания, приобретенные однажды,годились мне во все четыре подхода. Моя оценка пользы курсов подготовки к родам в перспективе — 12 из 10!

Топ-3 вопросов про роды, с которыми нерожавшие приходят к уже родившим:

- Как понять, что всё уже началось?
- Насколько это больно?

— Как избежать разрывов и эпизио.

Ответы на первые два будут дальше. Сейчас я хочу остановиться на третьем, т. к. вероятность разрывов в родах можно значительно снизить, если знать как.

РАЗРЫВЫ на медицинском — это повреждение целостности ткани при прохождении плода по родовому каналу. Эпизиотомия — хирургическое рассечение промежности и задней стенки влагалища для избежания произвольных разрывов. Считается, что резанные раны заживают лучше рваных за счет ровных краев. Соответственно, эпизиотомия предпочтительнее, чем произвольные разрывы, и отложенных последствий у нее меньше. Поэтому процедура довольно распространенная.

Риск разрывов выше при стремительных родах и при неправильном поведении в потугах. Ребенок может быть очень крупным. У женщины могут быть индивидуальные анатомические особенности. И все же основная причина — низкая эластичность тканей. Предугадать заранее, будут ли у вас разрывы/эпизио в родах, невозможно. Но можно снизить их вероятность возникновения.

Примерно с 32 недели можно начинать подготовку промежности к родам. Про методы такой подготовки в том числе рассказывают на курсах подготовки к родам. Исходя из своего опыта, я бы рекомендовала три из них:

— льняное масло или масло примулы вечерней;

- секс без защиты;
- массаж промежности.

Масла содержат полиненасыщенные жирные кислоты. Они хорошо влияют на эластичность тканей. Льняное масло нужно пить по 1—2 ложки в день. Масло примулы вечерней капсулировано. Рекомендуется принимать 1—3 капсулы в сутки в зависимости от срока беременности.

Беременность сама по себе не является противопоказанием к сексу. Режим «половой покой» может установить вам врач по медицинским показаниям. В сперме содержатся натуральные простагландины, которые размягчают шейку матки. При прочих равных регулярная половая жизнь без презерватива на поздних сроках хорошо влияет на родовые пути.

Массаж расслабляет зону промежности и делает ее более эластичной и устойчивой к боли. У вас не должно быть воспалительных процессов во влагалище или других противопоказаний. Проконсультируйтесь со своим врачом.

Как делать массаж. Понадобится немного масла, на которое у вас нет аллергии. Например, оливковое. Руки должны быть чистыми, ногти подстриженными. Встаньте на пол рядом со стулом. Согните одну ногу и поставьте ее на стул. Это удобная позиция для массажа промежности, но возможно вы для себя найдете другую более комфортную. Нанесите масло пальцем на наружное отверстие влагалища и распределите его круговыми движениями. Потом аккуратно вставьте 1—

2 пальца во влагалище и надавите по направлению к анусу, пока не почувствуете покалывание или жжение. Теперь прекратите массаж.

Масла можно начинать пить с начала третьего триместра. Массаж промежности рекомендуют начинать за месяц — полтора до родов, секс, если вы его ставили на паузу, — недели с 35-й после консультации с врачом.

Даже если ваши роды по расчетам послезавтра, любое ваше действие в сторону целой промежности — это уже бесконечно больше, чем ничего.

ВЫБОР ВРАЧА И РОДДОМА. Если вы ведете беременность в ЖК при поликлинике, то знаете, что каждая ЖК относится к конкретному роддому. Если вы ведете беременность в частном медцентре, то ваш роддом по умолчанию определяется местом вашей регистрации. То есть если вы территориально относитесь к ЖК номер X, которая, в свою очередь, относится к роддому номер Y, то даже ни дня не ведя беременность в своей ЖК, с обменной картой из частного медцентра вы можете ехать в роддом Y. В этот же роддом вы госпитализируетесь (попадете «на сохранение») в процессе беременности, если возникнет такая необходимость.

Роддом можно выбрать. Вы можете рожать в роддоме Y бесплатно (за счет бюджета). Это ваше право. Кроме того, большинство роддомов — и роддом Y в том числе — предлагают платные услуги по родовспоможению. С ними можно

ознакомиться на сайте роддома.

Платные и бесплатные роды отличаются между собой форматом и условиями. Бесплатные роды предполагают стандартные алгоритмы. Приемный покой (если вы приехали в схватках) — общая предродовая палата — общий родзал. Принимать вас будет смена на дежурстве.

Условия платных родов определяются условиями договора. Чаще всего для платных родов предлагается отдельный бокс. Партнерские роды также проводятся на платной основе. Некоторые роддома предлагают опцию «выбор врача». При заключении договора можно обсудить план родов и ваши личные предпочтения (вертикальные роды, например). Их также учтут при наличии условий и специалистов.

Чтобы заключить договор на платные роды с роддомом, необходимо позвонить в регистратуру и записаться на прием к специалисту, курирующему платные услуги. Условия оплаты определяет роддомом. Это может быть предоплата либо оплата по факту при выписке. Сроки заключения такого договора могут отличаться, но в среднем это 36—38 недель беременности.

Как выбрать врача. У меня есть вопросы уже к самой формулировке. Потому что главный человек на ваших родах — не врач, а АКУШЕРКА. Именно она будет сопровождать вас на всех периодах родов, мониторить ваше состояние в схватках, записывать КТГ, держать вашу промежность в потугах, принимать вашего ребенка и послед. На благополучно про-

текающих родах врача вообще может не быть. Он посмотрит на вас 1—2 раза и пойдет туда, где есть состояния, требующие его присутствия. При этом я ни разу не встречала беременную, озабоченную выбором акушерки. Все ищут врача. Есть роддома, которые предлагают такую услугу, как выбор конкретного врача на роды. Если это добавит вам уверенности, то такая опция тоже существует.

Несколько слов про поиск врача в частном порядке. Не рекомендую. Договорные матчи не всегда идут по плану. Во-первых, взятки незаконны. Это риск и для вас, и для выбранного врача. Во-вторых, вы не сможете заранее согласовать время своих родов с графиком работы конкретного специалиста. Такие несовпадения могут в моменте привести к ненужной спешке и стимуляции. Оно вам надо? Оно вам не надо. В-третьих, есть перечень платных услуг на сайте роддома. Он способен покрыть большинство ваших желаний в родах по приемлемым ценам. И вы будете «платным пациентом» для всех сотрудников, а не только для посвященных в вашу маленькую коммерческую тайну.

Еще одно важное мероприятие третьего триместра — подготовка СУМКИ В РОДДОМ. Сейчас в продаже есть всё, включая уже готовые сумки. Тут важно разделять маркетинг и здравый смысл. А здравый смысл подсказывает, что можно брать с собой в три раза меньше, чем на промофото.

Что же брать с собой? Перечень вещей в роддом есть в ЖК

и непосредственно на сайте роддома. Иногда там встречаются странные позиции вроде банки или обязательных для всех компрессионных чулок. Не все из перечня нужно на практике.

Размер сумки также важен, так как возможно, вы будете носить ее за собой по роддому самостоятельно. Баул в схватках — это точно не то, что вас обрадует и подбодрит.

Из общих рекомендаций для роддомов Беларуси могу выделить любовь к пакетам. Или к пластиковым сумкам. Не знаю доподлинно, с чем это связано, но в матерчатую сумку лучше вещи не паковать. Подготовьте пакеты или прозрачные сумки.

Для комфортного пребывания в роддоме нужно собрать три сумки или три пакета:

- сумка в роды;
- послеродовая сумка;
- сумка на выписку.

С первой сумкой вы приезжаете в приемный покой в родах. Она самая маленькая, и в ней лежит:

- паспорт;
- обменная карта;
- телефон + зарядное устройство;
- рулон туалетной бумаги;
- кружка, ложка, вилка;
- маленькая бутылка воды;
- одна одноразовая пеленка для осмотра/клизмы;

— моющиеся тапочки;

— резинка для волос.

Для предродового отделения и родзала этого более чем достаточно. Приборы и чашка нужны для планового приема пищи после родов.

Если нет возможности оперативно довести основной пакет для послеродового периода, я также беру с собой сразу:

— Небольшую косметичку. В ней расческа, зубная щетка в футляре и паста, шампунь и жидкое детское мыло, зубная нить, ланолиновый крем для сосков, бепантен, увлажняющий крем для мамы.

Важное про косметичку. Я беру всё начатое. Оно легче по весу, меньше нести. Шампунь и жидкое мыло из большой тары переливаю в мелкую. Очень удобно использовать для этого наборы контейнеров для путешествий. Вам тоже подойдет детское мыло 0+ для душа и подмываний. Косметика для лица в роддоме не нужна. Ограничьтесь на время простой водой. Иначе потом не будете понимать, что происходит с вашим лицом: то ли это крем испорчен, то ли гормоны так бушуют. Присыпка и крем под подгузник не нужны. Вообще сразу не нужны.

— Минимальный набор вещей на первые сутки.

Для мамы: банное полотенце, урологические прокладки + одноразовые трусы сеточкой ЛИБО послеродовые одноразовые трусы со впитывающим слоем (несколько штук), ночная сорочка, халат, носки.

Для ребенка: маленькое полотенце для попы младенца, подгузники (несколько штук), два слипа, две шапочки, три пеленки (застелить, запеленать и смотровая).

Важное про вещи на первые сутки. Сразу после родов вам выдадут тканевые подклады. Используйте их. Халат я предпочитаю роддомовский в жуткие розочки, как и сорочки. Послеродовой период — это кровь. Домашнюю одежду после родов отстирать не всегда получается. За выдачу халатов, подкладов и ночнушек в отделении отвечает сестра-хозяйка. Меняют их санитарки. Спросите у них словами через рот.

Вторая сумка самая большая. Она понадобится вам в послеродовом периоде. Постарайтесь заранее договориться о ее передаче в роддом на следующий день после родов. В эту сумку вы можете складывать всё, что вам кажется нужным и важным. Подгузники, одежду, прокладки, пеленки. Обязательно — отдельный пакет для грязного белья, которое по ходу визитов можно передавать обратно домой для стирки. Особенно удобно это делать, если ваша послеродовая палата находится на первом этаже. В остальных случаях помогает все тот же универсальный способ: спросить словами через рот на месте, как это можно организовать.

Третья сумка нарядная. Она для выписки. В эту сумку складывается одежда малыша, а также ваша одежда, косметика и — внимание! — ОБУВЬ. Опрос аудитории показал, что именно уличную обувь чаще всего забывают в суете приготовлений. Фото в резиновых шлепанцах на крыльце род-

дома — это уже классика. У меня тоже такое есть. Притом что это был октябрь, шуба и третий мой ребенок. Сразу сложите обувь. А после уже все остальное.

Детские комплекты на выписку бывают разные. Кружева, банты, стразы, конверты-облака. Это дело вкуса, никаких стандартов тут нет. Для меня лучший наряд на выписку для новорожденного — хорошее автокресло, аккуратный водитель и безопасная доставка от крыльца роддома до двери.

Когда курсы прослушаны, роддом выбран, договор — при необходимости — подписан, сумки собраны, можно спокойно дожидаться родов.

РОДДОМ. Я никогда не рассматривала для себя вариант домашних родов. Только как форс-мажорный вариант стремительных родов где-то в машине по пути в роддом, не более. Поэтому в данной книге речь пойдет о родах в роддоме.

Когда точно начнутся ваши роды? Никто не знает. Существует три основных способа определения ПДР (предполагаемой даты родов):

— по месячным. Нужно точно установить первый день последней менструации. Затем вычесть три месяца и прибавить к полученному дню семь дней. Это будет ПДР.

— по зачатию. Если с большой вероятностью известен день зачатия, надо от этого дня отсчитать назад три месяца. Это будет ПДР.

— по УЗИ. В данном случае ПДР определяется исходя из

размеров и развитости систем плода.

ПДР — это расчетный ориентир. День в день с ПДР рождается менее 10% малышей. Так когда же начнутся ваши роды?

Нормальные роды могут состояться в любой день в период с 37-й по 42-ю неделю беременности. Ваши роды могут начаться до ПДР и после. И это будет абсолютно нормально.

Определить приближение родов можно по появлению предвестников. **ПРЕДВЕСТИНИКИ РОДОВ** — это заметные изменения в состоянии беременной, указывающие на подготовку организма к началу родов. Некоторые признаки возникают за пару недель до родов, другие — за несколько дней, часов или непосредственно перед родами. Иногда их можно вообще не заметить.

Основные предвестники родов:

Ложные (тренировочные) схватки, или схватки Брекстона-Хикса. Появляются чаще после 38-й недели и повторяются без определенной периодичности. Тренировочные схватки не регулярные, практически безболезненные и по ощущениям напоминают мышечные сокращения. Есть надежный способ отличить ложные схватки от истинных. Идите спать. Если вы заснули, значит, схватки были тренировочными. Истинные схватки проспать невозможно.

Опущение живота перед родами. Изменения могут быть заметны визуально по фигуре. Так как матка ослабляет дав-

ление на брюшную полость и органы грудной клетки, вам становится легче дышать, отступает изжога. При этом усиливается давление матки на мочевой пузырь. По этой причине беременные часто бегают в туалет.

Дискомфорт в пояснице из-за действия релаксина. Этот гормон расслабляет связки таза, что необходимо для прохождения ребенка по родовым путям. Так ваши тазовые кости готовятся к родам.

Снижение веса на полтора — два килограмма. Перед родами организм в первую очередь избавляется от лишней жидкости. Могут случиться частый стул, диарея и даже рвота.

Повышенная сонливость, гнездование, перепады настроения. Вы чаще хотите спать. Если вы не спите, то преобразовываете пространство вокруг: перебираете шкафы, моете люстры, меняете шторы. В общем, вьете гнездо. Окружающие даже могут сказать, что вам на вашем сроке уже не стоит так напрягаться, но желание подвигать мебель бывает просто непреодолимым, а такие замечания — расстраивающими.

Отхождение слизистой пробки. Слизистая пробка — это желеобразный сгусток в шейке матки, защищающий ребенка от внешних инфекций. Перед родами шейка матки размягчается, цервикальный канал приоткрывается, и защитная пробка выходит наружу. Цвет слизистой пробки может быть от прозрачного до белого, желтоватого и розового. Пробка может выйти целиком или частями. После отхождения сли-

зистой пробки лучше отказаться от купания в общественных местах, реках, морях, бассейнах.

Предвестники родов очень субъективны. Кто-то будет наблюдать у себя перед родами их все по списку. Кто-то отследит только часть. Кто-то вообще ничего подозрительно у себя не заметит. Предвестники могут проявиться с разной интенсивностью и периодичностью. Предвестники могут быть. И могут не быть. И всё это — вариант нормы.

КАК НАЧИНАЮТСЯ РОДЫ. При прочих равных ваши роды начнутся тогда, когда решит ваш ребенок. Именно ребенок запускает процесс родов, стимулируя выработку у мамы главного гормона родов — окситоцина. В норме это происходит, когда все системы и органы ребенка полностью готовы к самостоятельной жизни. Нормальные роды могут начаться в любой день в период с 37-й по 42-ю неделю беременности.

Родовая деятельность протекает у всех женщин по-разному, но основные периоды родов одинаковы:

— Схватки, или период раскрытия. От первых схваток до полного раскрытия шейки матки этот этап длится в среднем 10—16 часов у первородящих, 7—9 часов у повторнородящих.

— Потуги, или период изгнания, начинается после полного раскрытия шейки матки и заканчивается рождением малыша. Его продолжительность 1—2 часа у первородящих со-

ставляет, 15—30 мин. у повторнородящих.

— Рождение последа. Этот период обычно длится до 30 мин.

Средняя продолжительность родов составляет 7—12 часов. Роды, которые длятся шесть часов и меньше, называются быстрыми, три часа и меньше, — стремительными. Как правило, вторые и последующие роды проходят быстрее первых.

Есть два способа родоразрешения.

— естественные роды (ЕР, вагинальные);

— роды посредством кесарева сечения (КС).

В Беларуси КС делается только по медицинским показаниям. Выбрать КС как способ родов по желанию нельзя.

КС может быть плановым (операция производится до начала схваток) и экстренным.

Возможные причины для планового кесарева сечения:

— опасность естественных родов в связи с заболеванием матери и/или ребенка;

— невозможность естественных родов из-за положения ребенка (например, предлежание поперек);

— расположение плаценты перед шейкой матки, что блокирует выход ребенку;

— повторное кесарево сечение;

— многоплодная беременность и др.

Экстренное кесарево сечение (ЭКС) выполняется уже после начала схваток или отхождения околоплодных вод. По-

казания к ЭКС — ухудшение состояния матери и/или ребенка В РОДАХ.

Главная цель КС — здоровье и благополучие мамы и малыша. Примерно каждая пятая беременность заканчивается КС. Настраиваясь на естественные роды, важно понимать, что КС также не исключено.

Начало естественных родов может пойти по двум основным сценариям:

— Воды отошли.

— Схватки приобретают регулярный характер.

Иногда эти события приходят одновременно.

КРОВОТЕЧЕНИЕ НА ЛЮБОМ СРОКЕ — ПОВОД ДЛЯ ЭКСТРЕННОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ.

Начало родов может застать вас уже в роддоме, если вы госпитализировались заранее по показаниям. Сообщите об этом медицинскому персоналу и готовьтесь к переводу в родильное отделение.

Если роды начались дома, то основной вопрос — когда ехать в роддом. Ехать в роддом раньше времени большого смысла не имеет. Вас либо отправят домой, либо оставят в роддоме в отделении наблюдения дожидаться родов. Оптимально ехать в роддом уже будучи в родах. Для этого нужно понять, что процесс запущен.

Допустим, у вас отошли воды. По ощущениям это похо-

же на мочеиспускание, которое вы не можете контролировать. Промокает нижнее белье. Есть ощущение стекания по ногам. Поздравляю, вы в родах! Можете брать сумку номер один и отправляться в роддом. Отметьте время, когда у вас отошли воды. Если есть возможность, оцените их цвет. Например, если на полу есть капли, промокните их чем-то светлым. В норме околоплодные воды практически бесцветные и не имеют запаха. Если воды подкрашены красным, коричневым или зеленым, если вы чувствуете от них явный неприятный запах, обязательно сообщите об этом врачу. Если у вас отошли воды, вам пора в роддом.

Если ваши роды начались со схваток, нужно в первую очередь определить, тренировочные это схватки или истинные. Для этого попробуйте уснуть. С истинными схватками это сложновыполнимая задача.

Схватки похожи на боль при менструации. Если вы чувствуете такую боль (она еще может отдавать в поясницу), то с высокой долей вероятности это они. На начальном этапе схватки могут проявляться не только ноющей болью внизу живота. Они могут ощущаться и как мышечные сокращения, и как дискомфорт в пояснице. Прислушайтесь к себе. Дождитесь предполагаемой схватки и засекайте время до следующей. Если вы видите, что схватки регулярные, интервал между ними уверенно сокращается, тогда берите сумку номер один и отправляйтесь в роддом.

Рекомендации «1 схватка и более в 5 минут» хороши и

обоснованны, но они не учитывают логику. Если вы знаете, что до роддома вам предстоит ехать далеко/долго/по пробкам, если у вас НЕ первые роды, если вы понимаете, что вы уже в родах (ваши схватки регулярные и интервал между ними уменьшается), тогда имеет смысл выехать немного заранее.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ ДОКУМЕНТЫ: ПАСПОРТ, ОБМЕННУЮ КАРТУ, ДОГОВОР НА ПЛАТНЫЕ/ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ (ЕСЛИ ОН ЕСТЬ).

Попасть в роддом вы можете на машине (за рулем НЕ вы), на такси (аналогично) или на скорой. Сначала вы попадаете в приемный покой. В приемном покое проводятся заполнение документов и первичный осмотр. Клизма сейчас не является обязательной частью программы, но если вам предложат клизму в приемном покое в схватках, не спешите отказываться. Рожать с пустым кишечником легче и гигиеничнее. Далее вам выдают халат и сорочку, ваши вещи передают в гардероб или сопровождающему, а вас с сумкой номер один переводят в одно из отделений роддома. Вероятно, это будет родильное отделение или обсервация.

Итак, вы в роддоме, и вы в родах.

НА ЧТО ВООБЩЕ ПОХОЖИ СХВАТКИ В РОДАХ. Когда-то я задала этот вопрос своей маме, чтобы понять, к чему

мне в целом быть готовой. Ее пример в итоге оказался сто-процентным попаданием в фактические ощущения. Представьте, поздняя осень. Вы оделись не по погоде. Спешили, где-то промочили ноги. Долго стояли на остановке, ждали транспорт. И вот вы возвращаетесь домой. Чувствуете, что заболеваете. А через день — два у вас стартуют месячные. Вот эта особенная менструальная боль, когда вы сильно замерзли накануне, — самая близкая ассоциация к боли в схватках.

Часто вижу сравнение схваток с болью при переломе, колике, аппендиците. Бесспорно, у каждого свой болевой порог и настрой на роды. Я испытала на себе весь этот ассоциативный ряд и могу сказать, что все они гораздо больнее, чем схватки. Более того, одни мои роды совпали по времени с почечной коликой. То есть мои схватки и приступы чередовались здесь и сейчас. По ощущениям я оценила бы соотношение как 1:3. Почечная колика — это примерно в три раза больнее, чем схватка на пике на большом раскрытии.

К сожалению, сделать естественные роды совсем безболезненными невозможно. Боль важна. Она изменяется в процессе, что позволяет понять, на каком этапе вы сейчас находитесь. Но помочь себе можно и нужно. Давайте рассмотрим самый распространенный вариант: вы проживаете схватки в общей предродовой палате. Кроме вас в схватках тут же есть еще женщины. Жечь свечи и включать медитации у вас вряд ли получится. Чем вы можете себе помочь в

таких условиях?

Среди немедикаментозных методов я бы выделила глубокое дыхание, ослабление нагрузки на нижнюю часть тела, коленно-локтевую позу и хорошую музыку.

Хочу сразу отметить, что ваше состояние в родах будет отличаться от обычного. Ваш организм выбрасывает в кровь огромные дозы гормонов. В таких условиях мозг и сознание работают не совсем стандартно. Вы уходите в себя. Размывается понятие времени. С одной стороны, это хорошо, так как вы меньше отвлекаетесь на внешние раздражители. С другой стороны, много важной информации, изученной заранее, куда-то улетучивается.

Глубокий вдох носом и глубокий выдох через рот — та техника дыхания, которую вы точно не забудете. Эффект от нее сравним с эффектом от надувания связки воздушных шариков. Кровь перенасыщается кислородом. Может даже возникнуть легкое головокружение. На пике схватки можно добавить звук. Получится мычание или стон. Вопреки клише из фильмов, где женщины кричат в родах не своими голосами, родильное отделение — на удивление тихое место. Крик забирает силы. Они вам еще пригодятся.

Ваш главный союзник в схватках — гравитация. Физику никто не отменял. Чем дольше вы находитесь на ногах в схватках, тем быстрее идет раскрытие и тем быстрее вы родите. Болевые ощущения стоя будут интенсивнее. Зато время в родах будет короче. Чтобы облегчить боль, обопритесь

руками на подоконник или спинку кровати и на время схватки перенесите вес на руки. Так вы расслабите нижнюю часть тела и легче перенесете схватку.

Если вам нужна передышка, вы можете принять на кровати коленно-локтевую позу. Тогда таз окажется выше головы, давление на шейку матки уменьшится, и вы сможете перевести дух.

На многих курсах по подготовке к родам рекомендуют музыку для медитаций, аффирмации и проч. Спокойные монотонные мелодии позволяют расслабиться и войти в некий транс. Многим они помогают. Мне лично они не понравились ни до родов, ни во время. Зато на удивление хорошо поддерживал мой боевой дух обычный плейлист для работы и прогулок. Записи включались в случайном порядке. Чем меньше ожиданий, тем лучше. В итоге у каждой моей дочки есть трек, под который я поняла, что мне пора в родзал. Для меня это теперь навсегда «их песни».

Если договор на платные роды предполагает отдельный бокс, то в нем также может быть душ, джакузи, шведская стенка и прочие атрибуты, призванные облегчить процесс переживания схваток. Я дважды рожала платно и дважды бесплатно. Независимо от формата я всегда выбираю сократить время своего пребывания в схватках. В условиях платных родов из всего арсенала мне больше всего нравится фитбол. Фитбол — это про гравитацию. Слегка пружиня на нем, вы находитесь в вертикальном положении и одновременно

разгружаете нижнюю часть тела. Дополнительные импульсы ускоряют процесс раскрытия, и в родзал получится попасть пораньше.

Как вообще понять, что вам пора в родзал.

— По болевым ощущениям. Если вы готовы каждому белому халату кричать «Я так больше не могу, прокесарите меня», то, скорее всего, у вас полное раскрытие. Вы готовы.

— Вам вдруг резко хочется пойти в туалет. Причина проста — голова ребенка уже давит на прямую кишку. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ИДИТЕ В ТУАЛЕТ! Отмена миссии! Зовите акушерку! Это не бешенство кишечника, это самые настоящие потуги. Ваш ребенок скоро родится и туалет — не лучшее для этого место.

— Крапива в промежности. Это самая близкая ассоциация к ощущениям, когда головка ребенка достигает входа во влагалище. Если вы чувствуете жжение, как от крапивы, то вы заодно можете проверить, есть ли у вашего ребенка волосы на макушке. Потому что макушка уже тут.

Второй период родов проходит в родзале. Непосредственное рождение ребенка происходит на родовом кресле. Оно похоже на гинекологическое, но шире и удобнее. Так как голова ребенка находится у вас в тазу, садиться уже нельзя. Нужно стать к креслу боком и как бы закатиться на него. Вам предложат упереться ногами в ограничители и взяться за специальные ручки. Далее нужно ждать потуги.

Потуги — это рефлекторные сокращения мышц передней

брюшной стенки. Они повышают внутрибрюшное давление и вместе со схватками выталкивают ребенка наружу. Потуги ощущаются как непреодолимое желание покакать. Это на удивление не больно.

Если по какой-то причине потуги не начинаются, вы можете попытаться вызвать их самостоятельно. Для этого попробуйте слегка напрячь мышцы верхнего и среднего пресса как бы вниз, в сторону промежности. Часто после этого действия потуги запускаются.

Во время потуг за прохождением ребенка по родовым путям, а также за состоянием вашей промежности следит акушерка. Отменить потуги невозможно, это рефлексорное сокращение мышц. Иногда по команде акушерки их нужно «передышать». Это значит дышать по-собачьи: поверхностно, часто и с открытым ртом. Такое дыхание позволяет снизить интенсивность потуг, если нужно обеспечить более плавное прохождение ребенка через таз и уберечь вас от разрывов. Именно на этом этапе возможна эпизиотомия. Рассечение производится на пике и практически не ощущается. После завершения родов разрез зашивают.

После рождения ребенка его кладут вам на грудь и ждут, пока отпульсирует пуповина. После этого пуповину перерезают. Далее малыша осматривает неонатолог. Он же выставит оценку состояния новорожденного по шкале Апгар. Состояние оценивают по пяти показателям (от 0 до 2 баллов за каждый): частота сердечных сокращений, дыхание, мы-

шечный тонус, рефлексы и цвет кожи младенца. Суммарная цифра — это ориентир для определения, каким детям требуется дополнительное внимание со стороны медперсонала.

Далее малыша пеленают и оставляют под лампой греться. А вас ждет третий заключительный этап родов — рождение последа. Послед — это плацента с оболочками и пуповиной. После рождения ребенка он отслаивается от стенок матки и выходит за 1—2 схватки. Это не больно. Чтобы ускорить рождение последа, можно помять живот или покрутить соски. Тогда матка начнет сокращаться, и плацента родится. Врач осматривает вашу плаценту. Важно, чтобы она была целой, это поможет избежать осложнений.

Еще в родзале вам на подпись предложат документ о проведении манипуляций с ребенком, в том числе на его вакцинацию. Первоисточник в данном случае — Национальный календарь профилактических прививок. В соответствии с календарем (по состоянию на 2025 год) на период нахождения ребенка в роддоме приходится две прививки:

- вирусный гепатит Б в первые 12 часов жизни;
- туберкулез на третьи — пятые сутки жизни.

Определитесь для себя заранее в этом вопросе.

После завершения родов вас переложат на каталку и поместят вам на живот пузырь со льдом. В таком виде вы останетесь в родильном отделении еще на два часа. В это время врачи мониторят ваше послеродовое состояние и возможные осложнения. А вы имеете отличную возможность отдохнуть

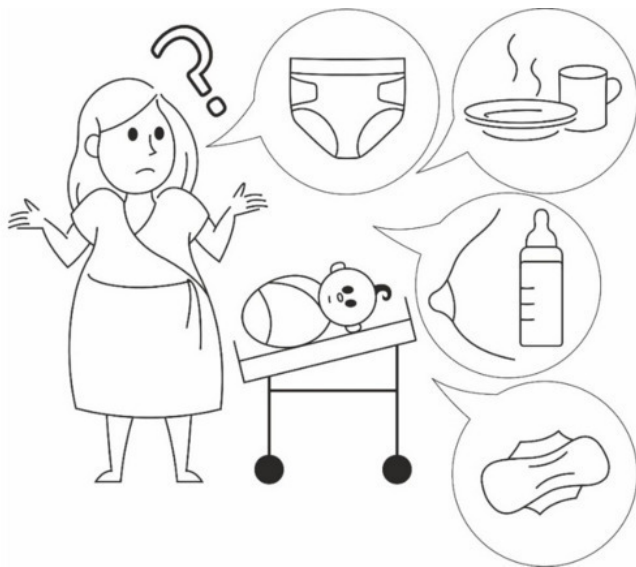
и сообщить родным новость, что человек родился. Если всё в норме, далее вас ожидает перевод в послеродовое отделение.

Еще несколько важных, на мой взгляд, замечаний.

ПРО БОЛЬ В РОДАХ. В большинстве случаев боль в схватках, как и менструальная боль, терпима. Если боль становится нестерпимой, в условиях роддома есть медикаментозное обезболивание. Эпидуральная анестезия — это регионарный метод обезболивания, при использовании которого боль снимается только в определенной области тела. Анестезиолог вводит местный анестетик между поясничными позвонками. «Замораживаются» нижняя часть живота и иногда ноги. Вы будете находиться в сознании и активно участвовать в родах.

ПРО КАТЕГОРИЧНОСТЬ «ТОЛЬКО ЕР». Настрой на ЕР действительно важен. В спокойном психологическом состоянии рожать проще и не так болезненно. Однако роды — это процесс, который невозможно просчитать на 100%. И персонал роддома будет постоянно мониторить ваше состояние. Важно понимать, что на любом этапе возможно ЭКС. Это не фиаско, не провал и не неудача. Это сугубо медицинская манипуляция по показаниям, главная цель которой — здоровые мама и малыш. Все остальное — суеверия. Независимо от того, каким способом родился ваш ребенок, вы лучшая для него мама. Всегда.

Вы и ваш ребенок после родов



Если с мамой и малышом все в норме, можно ожидать перевода в послеродовое акушерское отделение. Это отделение совместного пребывания матери и ребенка в условиях роддома. Тут мама находится под наблюдением гинеколога, малыш — неонатолога. Получить помощь и задать вопрос можно круглосуточно. Часто в отделении есть палаты разной наполняемости. При поступлении в отделение и наличии палат

вы также можете выбрать платную палату.

Для тех, у кого ребенок первый, я бы рекомендовала общую палату, где будет несколько мам с малышами. Во-первых, вы сможете отлучиться в туалет или душ, не слыша фантомных детских криков сквозь шум воды. Если ваш малыш действительно будет вас звать, вам об этом сообщат.

Во-вторых, вас поддержат, если вы растеряны. Многим лайфхакам по уходу за своим первым новорожденным я научилась именно в общей палате от более опытных мам. В следующих подходах такой более опытной мамой в палате стала уже я сама. Вопросы впервые-мам не меняются. Как кормить, как подмывать, как одевать, как не навредить, что это за сыпь и т. п. Получается стихийный мамский ликбез по запросу.

В-третьих, вы сможете с кем-то подружиться. Впервые выходя из привычной активной жизни в декретную, поначалу сложно понять, как ее жить. Среди своих соседок по палате вы сможете найти себе компанию для прогулок на первое время. А дальше разберетесь.

Если вы уже знаете, как все устроено, можете уточнить, есть ли в отделении одноместные или парные палаты. Это позволит вам отдохнуть, выспаться и сконцентрироваться на себе и своем ребенке.

Первое время в палате вы будете находиться одна. Это ваша возможность отдохнуть, поспать, оценить свое состояние после родов. Ваш ребенок в это время будет спать на детском

посту. Это нормально. Когда вы будете в состоянии ухаживать за новорожденным, вам его привезут.

Через несколько часов после родов можно попробовать встать и походить. Делать это самостоятельно не стоит. Лучше позвать для подстраховки кого-то из персонала.

Вторая важная задача — сходить в туалет. После родов вы некоторое время можете не чувствовать позывов к мочеиспусканию. Поэтому через несколько часов важно дойти до туалета, даже если вам кажется, что не хочется. Вам кажется.

Если вы себя хорошо чувствуете, можете принять душ. Для этих целей прекрасно подойдет детское мыло 0+ без отдушек. Чем меньше посторонних косметических запахов будет на вас в первые дни, тем лучше. Также на несколько дней отложите уходовую косметику. На фоне гормональных бурь ваша кожа может неожиданно среагировать на ваш обычный уход. Дайте своему организму время на адаптацию к новой жизни.

После душа вам нужно переодеться. Чистая сорочка, подкладки из хлопковой ткани и халат приносит санитарка. Если вам не принесли послеродовый набор, спросите почему. Часто озвучивание вопроса словами через рот решает его мгновенно.

Одним из самых больших удивлений для меня стал мой послеродовый живот. Я не знала, что он будет таким большим. Оказалось, что никто не выходит из родзала сразу с кубиками пресса. Первые дни живот все еще выглядит бере-

менным. Еще вчера матка заходила вам под ребра. Ей нужно время, чтобы снова стать размером с кулачок. Для скорейшего сокращения матки можно лежать на животе и почаще прикладывать к груди ребенка.

Ваша матка после родов — это фактически открытая рана. Для быстрого заживления важна чистота и воздух. Кровянистые выделения — лохии — особенно интенсивные в первые сутки после родов. В это время оптимально использовать хлопковые роддомовские подклады. Потом можно перейти на более удобные варианты. Например, послеродовые трусы с впитывающим слоем или урологические прокладки + одноразовые трусы. Можно использовать и обычное хлопковое белье, но нужно иметь в виду, что скорее всего оно не отстирается и уйдет в мусорное ведро. Резкое прекращение выделений, тянущие боли внизу живота, повышение температуры — это плохо. Это повод как можно скорее обратиться к врачу. Застой крови в тазу может вызвать серьезное воспаление.

Лохии длятся 3—5 недель. Как минимум в этот период не стоит заниматься вагинальным сексом. Гинекологи рекомендуют воздержание на два месяца после родов, чтоб исключить занесение инфекции и дать возможность матке хорошо зажить. Грудное вскармливание — ненадежный метод контрацепции. Если вы не планируете рожать погодок, выбирайте методы с большей эффективностью.

После каждого посещения туалета нужно подмываться и

мыть руки. Промежность удобнее всего промокать одноразовыми полотенцами. Если на промежности есть швы, сидеть до их снятия нежелательно. Вместо этого можно стоять и лежать на боку. Аналогично с геморроем.

Геморрой — мое второе большое удивление после родов. В результате расслабления мышц промежности и активных потуг геморрой после родов — это обычное явление. Плохая новость: он болит. Хорошая новость: есть кремы и гели, разрешенные к использованию при грудном вскармливании. Очень хорошая новость: в большинстве случаев послеродовой геморрой вправляется самостоятельно в течение нескольких недель.

Важная задача мамы в послеродовом периоде — сходить в туалет по-большому. Швы, слабость мышц промежности, геморрой и страх того, что снова надо будет тужиться, не сильно мотивируют к походу в туалет. Затягивать всё же не стоит, потом будет сложнее. Если к третьим суткам после родов организм не подал вам сигнал сам, ему можно немного помочь. Рецепт прямиком из послеродовой палаты: возьмите 10 мытых черносливин, залейте их 1 литром кипятка, дайте остыть, выпейте и съешьте всё, что в банке. Слабительный эффект на не заполненный еще кишечник решит проблему послеродовых запоров до ее появления.

Сорочка в послеродовом периоде удобнее пижам. Она не доставляет неудобств при осмотрах и гигиенических процедурах. Халат нужен не для красоты, а для выхода из палаты

во внешний мир. Роддом — это все-таки учреждение здравоохранения. Приходя, снимайте халат и вешайте его на крючок без контакта с ребенком. Если вам холодно, попросите второй халат у сестры-хозяйки либо ждите сумку с халатом из дома.

Когда вы достаточно окрепли, начинается ваше совместное пребывание с малышом. Ребенка вам привезут в специальной каталке на колесах. Обычно она выглядит как пластиковый короб на колесной базе. Внутри лежит матрасик, а на нем — любимый кулек. За медсестрой закрывается дверь. Теперь этот ребенок всецело ваш. Что делать дальше?

Можно начать с переодевания. По умолчанию ребенок завернут в роддомовские пеленки и похож на Аленку с шоколадной обертки. Подготовьте мыло и мягкое полотенце. Застелите пеленальный столик. Достаньте подгузник и одежду. Перенесите ребенка на пеленальный столик и распеленайте его. Вы увидите зажим на пупочном остатке. Это нормально. На период заживления достаточно аккуратного обращения и свободной одежды. Обработке пупочного остатка при необходимости вы можете научиться у медсестры. Задавая свои вопросы вслух, вы узнаете на них ответы. В крайнем случае нет. Всегда можно найти кого-нибудь еще из персонала.

Также за время нахождения в этом мире ребенок мог успеть покакать. Меконий — это первородный кал. Внешне он похож на смесь пластилина с гуталином, поэтому первые

детские пеленки могут вас удивить. После рождения младенцы обычно выделяют меконий на протяжении первых 12—24 часов. Меконий не вытирается влажными салфетками. Малыша нужно подмыть. Для этого ребенка нужно поднять и перенести к раковине. Как это сделать.

Самая тяжелая часть тела новорожденного — это голова. Держать ее самостоятельно такой ребенок, как правило, не может. Поэтому ваша главная задача — придерживать голову. Поместите ладони под спинку ребенка, а большие пальцы расположите на его грудной клетке. Приподнимите человека. Так ваши пальцы придерживают затылок, все ок. Старайтесь держать малыша не подмышками, чтоб не создавать лишней нагрузки на суставы, а именно за грудную клетку. Над раковиной освободите одну руку, перекатив ребенка грудью на вашу ладонь и предплечье. Теперь малыш спинкой вверх. Подмойте его и промокните кожу полотенцем. Тереть не нужно.

Да, девочек рекомендуется подмывать спереди назад. Вы обязательно научитесь и этому тоже, просто попозже, когда будете себя чувствовать более уверенно.

Подмывать младенца нужно, если он обкакался. Если он просто пописял, можно ничего не делать. Моча не раздражает кожу, в отличие от излишней гигиены.

Далее берем подгузник. Попа ребенка должна быть сухой. Этого достаточно. Ни крем, ни присыпка на постоянной основе не нужны. Подгузник нужно разместить под попой ре-

бенка. Для этого разверните его, аккуратно обхватите рукой обе ножки и слегка приподнимите нижнюю часть тела малыша. Второй рукой разместите подгузник под ребенком и расправьте его. Если у вас мальчик, при надевании подгузника направьте его пенис вниз. Липучки застегиваются СПЕ-РЕДИ. Существуют модели подгузников с вырезом для пупка. Если выреза нет, просто подверните верхний край, чтобы уменьшить трение. Запустите палец в проймы для ножек и расправьте резинки подгузника. Всё, вы молодец!

Менять подгузник каждые три часа НЕ НУЖНО. Если ребенок покакал, смените подгузник при первой возможности. Новорожденные часто этим заняты. В остальном меняйте подгузник по мере наполнения. Чтобы оценить наполнение, изучите информацию на упаковке. Возможно, на вашей модели уже есть полоса-индикатор. Она меняет цвет при контакте с мочой. Если индикатора нет, зажмите участок подгузника между пальцами. Сухой подгузник на ощупь похож на вату или салфетки. Влага, впитавшись, превращается в гель. Вы почувствуете гель под пальцами.

Переходим к одежде. Для одевания положите ребенка поверх расстегнутой и расправленной одежды. Проденьте в рукава ручки, в штанины ножки, застегните. При необходимости добавьте чепчик. Наряд готов. Можно переходить к кормлению.

Хотите ли вы кормить ГРУДЬЮ — ваше личное дело. На

мой взгляд, попробовать стоит. Скорее всего, вы кое-что уже почитали по теме плюсов и минусов грудного вскармливания (ГВ), так что предлагаю сразу перейти к практической части.

Основы ГВ — часть хороших курсов по подготовке к родам. Но это теория. Практика начинается уже после родов. Большинство роддомов нацелены на налаживание ГВ с заявленной всесторонней поддержкой. Да, обучение основам ГВ на бумаге — функции роддома. Но в жизни все не так, как на самом деле. Бывает такой поток рожениц, что у персонала не остается на ГВ ни времени, ни сил. Поэтому я напишу, как начать налаживание ГВ самостоятельно.

На первое время вам понадобятся свободная одежда, ланолиновый крем и воздушные ванны для груди.

Белье для кормления НЕ НУЖНО.

Мыть грудь перед кормлением НЕ НУЖНО.

Молокоотсос НЕ НУЖЕН.

Грудное вскармливание ускоряет сокращение матки. Также сокращению способствует лежание на животе. Постарайтесь на животе не уснуть. Приход молока может произойти в любой момент. Когда грудь при этом пережата, могут быть неприятности.

Молоко приходит на вторые — пятые сутки после родов. До этого ваша грудь вырабатывает молозиво. Это тоже еда. Первые дни нужны для стимуляции выработки молока, обучения правильному прикладыванию и формирования мозо-

ли на сосках.

Не встречала, чтобы кто-то говорил об этом вслух, поэтому скажу я.

НАЧИНАТЬ ГВ НЕПРИЯТНО.

Независимо от того, правильно ребенок берет грудь или нет. Неприятные ощущения в начале ГВ есть всегда, каким бы оно ни было по счету. Если есть перерыв, с каждым новым младенцем ГВ начинается заново. Неприятные ощущения проходят, как только кожа сосков адаптируется к новой реальности. Соски увеличиваются и становятся грубее. Не переживайте, после завершения ГВ кожа вернется к заводским настройкам.

САМАЯ УДОБНАЯ ПОЗА ДЛЯ НАЧАЛА ГВ — ЛЕЖА.

Никто не знает, сколько будут длиться первые прикладывания. У сидящей мадонны с младенцем на предплечье, как на картинах, за это время отвалится и предплечье, и спина. Они вам еще пригодятся.

Для кормления лежа вам нужно лечь на бок и положить ребенка рядом. Ребенок должен лежать целиком на боку со слегка запрокинутой в направлении вашей груди головой. Подвиньтесь по кровати выше или ниже, придерживайте спинку ребенка рукой. Это исходная позиция.

Свободной рукой возьмите свою грудь. Обычно это нижняя грудь, с того бока, на котором вы лежите. Берите грудь не за сосок, а по ареоле. Это довольно широкий захват. Далее поводите соском по носу и губам ребенка. Он рефлекторно откроет рот. Прodelайте это несколько раз. Когда рот откроется достаточно широко, вставляйте в него грудь как можно дальше. Чем шире захват груди ребенком, тем целее ваши соски и лучше тяга.

Когда ребенок широко открывает рот, его язык идет вперед и ложится на нижнюю десну. Именно положение детского языка — самый надежный индикатор правильного прикладывания. Он должен оказаться между вашим соском и десной ребенка. Можете положить себе палец в рот, чтобы понять, что язык — это та мышца, которая и будет отвечать за тягу молока из вашей груди. Если он на месте, то всё хорошо.

Правильное прикладывание — это бутерброд:

ВЕРХНЯЯ ГУБА — ДЕСНА — СОСОК — ЯЗЫК —
ДЕСНА — НИЖНЯЯ ГУБА.

Если ребенок не подкладывает язык под сосок, вам, во-первых, будет неприятно, а во-вторых, даже деснами можно травмировать грудь. Ищите язык. Если его нет, отнимайте грудь и начинайте прикладывание заново.

Чтобы отнять грудь, не нужно тянуть ее изо рта. Это

самый простой способ травмировать сосок. Чтобы достать грудь из присосавшегося к ней младенца, заведите свой мизинец в уголок рта ребенка. Тогда произойдет разгерметизация, и малыш отпустит грудь. Если вы боитесь сунуть пальцы в детский рот, то слегка зажмите носик. Ребенок откроет рот, чтобы вдохнуть и отпустит грудь. Далее начинайте сначала. Свободной рукой возьмите свою грудь не за сосок, а по ареоле. И повторите все действия, описанные выше. Вы не ограничены во времени. Ваша цель — правильный захват.

Когда ребенок правильно возьмет грудь, вы почувствуете сначала герметичность, а потом сосательные импульсы. Нижняя челюсть ребенка будет двигаться. Ребенок начнет глотать. Для запуска ГВ важно часто прикладывать ребенка к груди, буквально по требованию. В положении лежа такие сеансы могут длиться бесконечно долго без ущерба для вашей спины и рук.

Если так случилось, что сосок треснул, и вы видите, что в молоко попадает кровь, перестаньте кормить ребенка этой грудью на время заживления. Кормите второй, а травмированную сцеживайте до облегчения, мажьте ланолином, носите свободную одежду. Можете подключить бепантен.

Если треснули оба соска, сообщите об этом неонатологу. Вашему ребенку назначат смесь, которую готовят в роддоме по графику. Вы в это время будете восстанавливать грудь и поддерживать лактацию щадящим сцеживанием. Ваша зада-

ча — целые соски. Смесь в роддоме — это не яд и не конец вашего ГВ. Это необходимая пауза, позволяющая вам восстановиться и продолжить. Соски заживают очень быстро, если их и дальше не травмировать.

Отдельно хочу написать про ДОКОРМ. Молозиво сменяется молоком на вторые — пятые сутки после родов. Да, у новорожденного маленький объем желудка, и много ему не нужно. А еще новорожденный часто опорожняет кишечник и мочевой и физиологически теряет в весе. Одной стороны, это нормально. С другой — чтобы выписаться из роддома, при прочих равных вам нужно добиться положительной динамики в весе.

Прекрасно, когда молоко приходит быстро и малыш хорошо берет грудь. Совсем другая атмосфера в палате, когда молоко приходит на третьи — четвертые — пятые сутки. К этому времени ребенок объективно голоден. Он кричит, требует, плохо спит, висит на груди, пытаясь добыть себе пищу. Даже голыми деснами можно сгрызть соски в кровь. Я наблюдала мам, которые осознанно идут в эти несколько бессонных суток. Но есть гораздо более комфортный способ избежать такого развития событий. Это докорм.

Докорм — это смесь, которая предлагается ребенку ПОСЛЕ основного кормления грудью. На практике это выглядит так. Ваш ребенок голоден. Вы прикладываете его к груди. Сеанс может длиться сколь угодно долго. Если прово-

дить аналогию между ГВ и экономикой, то тут также СПРОС РОЖДАЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ. Сосание стимулирует выработку молока. Чем больше стимуляция груди, тем больше приход молока к следующему кормлению. Ваша грудь подстроится под нужды вашего ребенка. Сцеживаться в ноль после каждого кормления НЕ НУЖНО. Так вы спровоцируете выработку молока для тройни, имея одного младенца на ГВ. Не мешайте клиенту кушать.

Если вы уже чувствуете дискомфорт, а ребенок вас никак не отпускает, значит, он все еще голоден. Тогда вы отнимаете грудь и ПОСЛЕ НЕЕ предлагаете малышу смесь. Ребенок выпивает свою мензурку и засыпает. Вы занимаетесь уходом за сосками и тоже можете отдохнуть. Так вы оба спокойно дождетесь прихода молока.

Смесь готовят в роддоме в стерильной таре на молочной кухне по часам и разносят новорожденным по списку. Чтобы получить докорм, нужно обратиться к неонатологу и сказать словами через рот, для чего он вам нужен и на какой период. Это можно сделать даже ночью, если успокоить ребенка никак не получается. В отделении всегда есть врач или детская сестра.

Оптимально давать ребенку свежеприготовленную смесь. Если возник небольшой временной разрыв, т. к. вы хотели продлить сосание, и смесь остыла, поместите бутылочку под струю теплой воды. Это быстро согреет смесь и приблизит ее по температуре к вашему молоку. Неиспользованная смесь

портится. Поэтому стоять у вас на тумбочке часами она, конечно, не должна. Если вы пропустили бутылочку, отлично! Вероятно, вашему ребенку уже хватает только вас.

После прихода молока докорм становится неактуальным. А вы — с опытом прикладывания и целыми сосками — можете безболезненно перейти полностью на ГВ. А на очередном обходе просто откажетесь от докорма. Или не откажетесь. Как вам будет комфортно. На мой взгляд, материнство не обязательно должно превращаться в подвиг и приносить страдания.

Как правило, если младенцу сухо, тепло и сыто, он засыпает на груди. Он свою работу выполнил. Теперь вы можете отнять грудь и перейти к уходовым процедурам. Мыть грудь после кормления тоже не нужно. Возьмите средство с ланолином и намажьте им свои соски. Это может быть ланолиновый крем или чистый медицинский ланолин. Ланолин — это животный жир высокой степени очистки. Он не опасен для ребенка. Он смягчает и питает кожу, быстро заживляет мелкие ранки. Формирование мозоли на соске идет быстрее. В идеале оставьте грудь с кремом отдохнуть на воздухе. Если в палате много людей, и вы стесняетесь, лягте на бок и прикройтесь легкой пеленкой. Полежите так, пока есть такая возможность. Мыть грудь от ланолина перед кормлением не нужно. Вообще оставьте свою грудь в покое, не трите ее ничем.

Следующий сеанс кормления начинайте на другом боку

с другой груди. И так чередуйте. Чтобы не путаться, можно вести заметки в телефоне по схеме «Время — правая грудь, время — левая грудь» и т. д. После прихода молока сориентироваться, какая грудь полнее, будет гораздо проще, т. к. полная и пустая грудь ощущаются самой кормящей мамой по-разному. Если вдруг вы запутались и приложили ребенка дважды или даже трижды к одной и той же груди, паниковать не стоит. Грудь от этого не отвалится. Ребенок получит всё, что ему нужно. Всё будет хорошо.

Как понять, что молоко пришло? Вы это почувствуете. Приход молока ощущается как жар, спускающийся из подмышек к ареоле. Грудь становится тяжелее. Ребенок начинает часто глотать. Молоко может начать капать из груди даже вне кормления, например, от детского крика.

Иногда на фоне прихода молока в груди возникают болезненные уплотнения. Это лактостаз — задержка отделения молока из-за закупорки или спазма млечных протоков. Спровоцировать лактостаз может, например, сон на животе во время прилива молока, ношение тесного белья, травма, длительная пауза в кормлении.

Как себе помочь:

— Сходите в душ. Теплая вода помогает расширить протоки и разогнать застой.

— Помассируйте грудь. Движения должны быть щадящими, направленными от основания груди к соску.

— Покормите ребенка секретным способом. Для этого

определите самое болезненное место и приложите ребенка к груди так, чтобы его подбородок был направлен в эту сторону. Тогда ребенок «рассосет» именно этот застой. Позу для кормления нужно будет подобрать по месту. Это может быть неудобно в моменте, но очень действенно. Кормить подбородком к уплотнению — способ, выручавший меня от серьезных осложнений в 100% случаев.

ПИТАНИЕ ПРИ ГВ. Ограничения в питании кормящей матери. Списки продуктов, запрещенных при ГВ. Ужасное роддомовское меню с горохом и огурцами. Диета при ГВ.

Прочитайте это максимально вдумчиво и внимательно.

А теперь забудьте все прочитанное.

Диета при ГВ существует только в нашей голове. Еще она существует в головах старших родственниц, некоторых мам на форумах и махровых постсоветских педиатров.

В ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ И РЕКОМЕНДАЦИЯХ ВОЗ ДИЕТЫ ПРИ ГВ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Единственная рекомендация к питанию кормящей мамы — его сбалансированность и разнообразие. Как и во время беременности, ребенок возьмет у вас с молоком все, что ему нужно. А вам останется то, что останется. Поэтому любые ограничения в питании скажутся в первую очередь на вас. Самый простой способ наладить ваше питание при ГВ —

ничего не менять. Живите как обычно, ешьте как обычно. Если вы ели гороховый суп и пили кофе с шоколадкой всю свою жизнь, включая беременность, то и лактация не повод от них отказываться. Лактация — это выбор, а не приговор. Единственный значимый эффект диеты при ГВ в том, что она приносит страдания кормящей матери. Не страдайте. Не страдать можно.

Существует специальная одежда для кормления. Ее крой дает возможность кормить грудью, не раздеваясь. Это удобно. А вот с бельем для кормления я бы не торопилась. Во-первых, свобода и воздух способствуют скорейшему формированию мозоли на сосках. Во-вторых, кормящая грудь может ощутимо увеличиться в размере. Невозможно определить свой размер груди на ГВ до старта ГВ. Купленный заранее бюстгальтер может пережать грудь и привести к нехорошим последствиям. Я стараюсь первое время обходиться свободной футболкой дома и спортивным топом для выхода во внешний мир. Это позволяет мне отслеживать состояние груди (жар, покраснения, покалывания, другие неприятные ощущения, приливы молока) и быстро решать возникающие вопросы.

Иногда так бывает, что ребенок может находиться от вас отдельно по состоянию здоровья. Молоко к вам придет в любом случае, так как вы родили. Если вы настроены на ГВ, просто поддерживайте лактацию во время раздельного пре-

бывания. Для этого достаточно сцеживаться. Руками или молокоотсосом — неважно. Важна регулярность и постепенное увеличение объема сцеженного молока. Чтобы не забыть, поставьте будильник и сцеживайте грудь по часам, чередуя правую и левую. Часто сцеженное материнское молоко принимают для кормления вашего ребенка в отделении, где он находится. Уточните этот вопрос при необходимости. Раздельное пребывание, как и смесь в роддоме, — это не приговор для вашего ГВ. Сохранение и продолжение ГВ в дальнейшем возможны. Важна регулярность сцеживаний и ваше желание продолжать.

Если вы точно решили НЕ кормить грудью, существует медикаментозное подавление лактации. Вы принимаете препарат под наблюдением врача, и выработка молока в вашей груди прекращается. Ваш ребенок переходит на искусственное вскармливание (смесь). И вырастает таким же прекрасным человеком, как и при грудном вскармливании.

Все мои дети разный период времени были на ГВ. В этом вопросе я ориентируюсь в первую очередь на свой комфорт. Когда ГВ переставало подходить мне, я сворачивала его, переводя детей в зависимости от возраста на смесь или на молоко.

На мой взгляд, больше всего спекуляций в материнстве именно вокруг грудного вскармливания. Особенно паразитируют на этой теме мамский глянец и поверхностные психологи. Огромное число женщин все еще воспринимают неуда-

чи в ГВ как личную материнскую несостоятельность. Милые, не надо так! Да, ГВ — это естественный вариант. И на сегодня он — к счастью! — не единственно возможный. Существуют прекрасные адаптированные смеси для любого возраста и состояния здоровья ребенка. Спасибо за эти плюшки жизни в XXI веке.

Лактация — это выбор. Если оставить только суть без напылений, то получим следующее:

— Грудное молоко — это в первую очередь пища для младенца.

— Адаптированная смесь — это в первую очередь пища для младенца.

Пища — это база. Всё прочее второстепенно. Лучше, когда база комфортная. А излишняя категоричность еще ни одно материнство не сделала легче и радостнее.

При любом способе вскармливания вы лучшая мама для своего ребенка.

Чему еще можно успеть научиться в роддоме. Из ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР в роддоме малышу может потребоваться чистка носа, стрижка ногтей и протирание глазок. При необходимости нос, глаза и пупочный остаток на каждом обходе малышу будет обрабатывать медсестра. Постойте рядом, посмотрите, задайте уточняющие вопросы.

Глаза протираются влажной ватой от внешнего края к внутреннему. На каждый глаз своя ватка.

Козыжки из носа достаются влажными ватными жгутиками. На каждую ноздрю своя ватка.

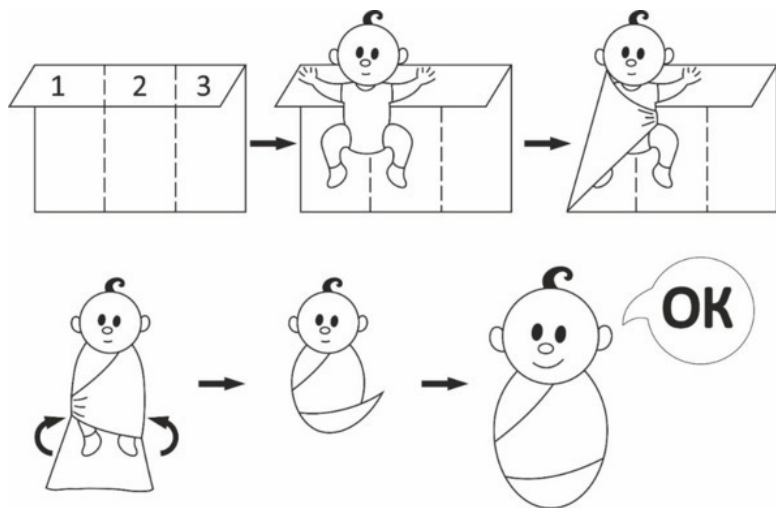
Пупочный остаток обычно ничем не обрабатывается. Он любит воздух, свободную одежду, отсутствие трения и отпадает самостоятельно вместе с прищепкой. Если пупочный остаток воспаляется, используется перекись, чтобы очистить его от выделений, а потом зеленка.

Вокруг ногтей неожиданно много суеверий. Сгрызать их маме совершенно необязательно. Детские ногти стригутся маникюрными ножницами, как и любые другие человеческие ногти в мире.

У девочек между половыми губами может остаться первородная смазка. Она выглядит как отложения белого цвета. На личике могут быть белые точки, похожие на прыщики. С этим ничего не нужно делать. Оно само пройдет и очистится. Также у новорожденных девочек могут быть выделения из влагалища, а у мальчиков — непропорционально большая мошонка. Это также варианты нормы. С ними ничего специального делать не нужно.

Еще у детской медсестры вы можете научиться пеленать ребенка. Не спешите отказываться от пеленания заранее, не уточнив детали. В XXI веке уже никто не крутит из новорожденных «солдатики-руки по швам». Сейчас используется очень комфортный способ пеленания, а именно СВОБОДНОЕ ПЕЛЕНАНИЕ. У новорожденных присутствуют

рефлекторные вздрагивания. Они часто тревожат сами себя руками. Смысл свободного пеленания — убрать руки ребенка от лица ребенка. При этом все остальные части тела двигаются относительно свободно.



Свободное пеленание делается так. Расстилаете пеленку на кровать, верхний край загибаете на 10—15 см к себе.

Мысленно делите пеленку на три части. Кладете младенца между первой и второй. Ушко малыша должно находиться по верхнему краю пеленки.

Далее ручку с короткой стороны пеленки прижимаете к телу, а самую короткую сторону пеленки заводите ребенку под

противоположный бок. Отлично!

Теперь прижимаете к телу вторую руку, а длинную сторону пеленки заводите под спинку ребенку. Всё, руки зафиксированы.

«Русалочий хвост» пеленки разворачиваете в стороны, чтобы видеть детские ноги. Видите? Отлично. Теперь загните расправленный низ пеленки на ножки, а концы спрячьте под попу.

Ноги шевелятся свободно. Руки шевелятся свободно ниже локтя. Свободное пеленание завершено успешно.

Такой способ пеленания актуален не только в роддоме. Он здорово облегчает жизнь первые 6—8 месяцев жизни малыша. Дети на свободном пеленании крепче спят и меньше вздрагивают по ночам. Им тепло и спокойно как в коконе. Кстати, если вы никак не можете совладать с пеленкой, есть готовое решение — пеленка-кокон. Еще она может называться мешком для сна. Суть та же — ограничить подвижность рук у лица. Проверяйте, чтобы у готовых коконов былавшитая защита подбородка от молнии и надежная горловина, через которую не проскочит целеустремленная детская рука.

Отдельный квест с новорожденным — это СБОР АНАЛИЗА МОЧИ. Собрать мочу для анализа может потребоваться и до выписки, и после. Чтобы анализ был объективным, моча должна быть собрана в стерильных условиях и

в достаточном количестве. С новорожденным это задача со звездочкой. В роддоме обычно выдают бутылочку. А дальше крутись как хочешь.

Чтобы собрать мочу для анализов маленькому ребенку вам понадобится достижение XXI века — медицинский мочеприемник. Он выглядит как длинный пакет с отверстием на липучке и часто доступен на детском посту. Если нет, мочеприемник продается в аптеке, стоит недорого и пригодится вам до тех пор, пока ребенок не перейдет из подгузника на трусы.

Алгоритм сбора мочи для анализа. Подмойте ребенка. Промокните кожу полотенцем. Достаньте мочеприемник из упаковки. Снимите защиту с клеевого слоя. Клеить мочеприемник на промежность нужно пакетом вниз. Он может даже немного заворачиваться под детскую попу. Сверху можно одеть подгузник для защиты от протечек. Когда ребенок пописает, моча соберется в пакет. Отклеиваете липучку. Застегиваете подгузник.

Чтобы перелить мочу в банку, не нужно ее лить через отверстие с липучкой. Отверстие широкое. Липучка мягкая. Есть риск, что она весь собранный материал впитает в себя и все придется начинать заново. Вместо этого возьмите ножницы и срежьте уголок внизу пакета. Через маленькую дырочку моча легко и без потерь сольется в банку.

Если состояние мамы и малыша удовлетворительное, ана-

лизы в норме и показывают хорошую динамику, в установленный срок можно готовиться к **ВЫПИСКЕ**. Это обычно четвертые — пятые сутки после ЕР и шестые — седьмые сутки после КС. До родов вы приготовили сумку номер три для выписки и конечно же **НЕ ЗАБЫЛИ ОБУВЬ**. В крайнем случае, у вас будут веселые выписные фото в резиновых шлепанцах.

При выписке вам нужно оплатить платные услуги, если вы пожелали ими воспользоваться. Например, платную палату или забор пуповинной крови. Не забудьте забрать выписные документы для вас и для ребенка. Они будут нужны для дальнейшего обслуживания в поликлинике по месту пребывания. Часто роддома выдают памятки по уходу за новорожденными дома. Бывает полезно.

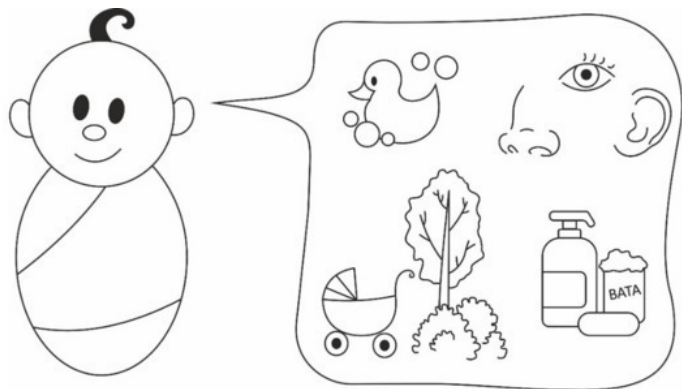
Бывают случаи, когда выписка происходит без ребенка. Ребенок может остаться в роддоме на выхаживание, на лечение, в ожидании перевода в другое учреждение здравоохранения. Так случается. Ваша задача — уточнить график посещений отделения, перспективы совместного пребывания после перевода и ваши дальнейшие действия. Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном состоянии, поддерживайте лактацию, следите за лохиями и швами, отдыхайте. Можете взять с собой домой детскую одежду малыша. Мне в свое время это очень помогало и успокаивало. Пусть всё будет хорошо. Вы лучшая мама для своего ребенка.

Может сложиться впечатление, что я агитирую за плат-

ные услуги. Это не совсем так. Я агитирую за личный комфорт. Иногда он стоит денег. Сопровождение беременности и родов — это в первую очередь контакты с людьми. Специалисты бывают разные. Ваше состояние также бывает разным. Мы все живые люди и можем встать не с той ноги, заболеть, проголодаться, выгореть, не выспаться. Это человеческий фактор. Его нельзя исключить, если вы взаимодействуете не с машиной. При прочих равных платность услуги минимизирует хамство. Не исключает его. Минимизирует. Причем с обеих сторон. И специалист будет внимательнее, и пациент адекватнее. За это лично я готова доплатить.

Важно понимать, что, несмотря на то что беременность и роды — это естественные процессы, они требуют огромных ментальных и физических усилий от женщины. Позаботьтесь о себе в этот прекрасный и в то же время уязвимый период вашей жизни.

Новорожденный



Вот вы и дома. С чего начать свою новую жизнь в статусе родителя? С отсутствия усложнений!

Да, ребенок в доме — это новая величина. И все-таки не стоит перелопачивать весь свой привычный уклад жизни заранее. Не усложняйте. Выдохните. Начните свое родительство с маленьких понятных шагов, которые ускорят адаптацию к новой реальности. Самый спокойный вариант — теплый душ и вкусная еда.

После роддома, как и после любой больницы, лучше всего сразу помыться и переодеться в чистую одежду без чужих бактерий. Передайте ребенка папе и идите в душ. Если малыш проснулся и плачет, покормите его, а дальше передайте ре-

бенка папе и идите в душ.

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ДОПУСТИТЕ ПАПУ К ЕГО РЕБЕНКУ, ТЕМ ПРОЩЕ И ЕСТЕСТВЕННЕЕ В ДАЛЬНЕЙШЕМ БУДЕТ ДЛЯ ВАС ОБОИХ СОВМЕСТНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО.

Я рожала детей четыре раза. Четыре раза я слушала, что разбудить отеческие инстинкты способны исключительно партнерские роды. Всё остальное — верхний палеолит. Я бы хотела поддержать всех, кто рожает сольно без никого в предродовой. Все мои роды были НЕ партнерскими по моему выбору. В первый раз я была против, так как сама не знала, что там будет. И выяснилось, что мне одной рожать комфортно. Во все остальные подходы к станку папа был дома с уже рожденными детьми.

Можно изначально не планировать совместные роды. Можно планировать, но в итоге не попасть на совместные роды из-за загруженности роддома, например. Постарайтесь не расстраиваться очень сильно. Совместные роды — это разовая акция. Зато **СОВМЕСТНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО** — это процесс на много лет вперед. Он включает совместное воспитание и обслуживание своих детей. Это когда оба родителя умеют всё и случае форс-мажора (больница, командировка, ЧП, переезд в другой город или страну) смогут с холодной головой выполнять все функции в штатном режиме.

Совместное родительство — это когда родители абсолютно взаимозаменяемы и режим «бабушка на подхвате» включается только в случае, когда оба родителя выпадают из обоймы. Например, оба хотят на вечерний концерт или оба едут в больницу на госпитализацию. Помогать с младенцем бабушки не приезжали к нам ни разу. Это не хорошо и не плохо. В этом не было практической необходимости. Это один из вариантов развития событий, когда родителей изначально достаточно.

Совместное родительство работает не только когда всё хорошо. Оно наша главная подстраховка на случай, когда всё плохо. Через неделю после третьих родов я попала в больницу с осложнениями. Муж остался дома со всеми детьми, работой, бытовухой и банкой смеси 0+ для младенца. Когда кто-то из детей попадает в больницу с одним из родителей, второй остается дома и выбирает детям наряды по погоде, плетет хвостики, отводит в сад и забирает из него, беседует с воспитателями, учителями и медсестрой, лечит сопли, встречает логопеда, чистит лоток, гладит кота, сортирует белье для стирки, варит макароны с сыром, гуляет и работает работу. И этим родителем может быть и мама, и папа. Я остаюсь с детьми на время длительных командировок, по минимуму корректируя список взрослых дел. Сутки на адаптацию — и дальше все работает как часы.

Для того чтобы добиться такого эффекта, необязательно уезжать жить в другой город или выгонять бабушек. Вручите

папе сверток после роддома, а сами идите в душ.

После душа и переодеваний организуйте первый совместный родительский обед. Диеты при ГВ не существует, так что подойдет любая привычная вам еда. Уже приготовленная кем-то еда в день выписки — это, конечно, идеальный вариант. Но жизнь неидеальна. Можно заказать доставку готовой еды. Или приготовить что-то максимально простое — омлет, каша, макароны с сыром — самостоятельно.

Обучите второго взрослого базе ухода за малышом, которую уже успели освоить сами. Как брать на руки, подмывать, менять подгузник.

Если вы на ГВ, кормите по требованию. Продолжайте использовать ланолиновый крем для сосков, пока неприятные ощущения при кормлении не исчезнут совсем. После этого можно подбирать белье и одежду для кормления на ваш новый правильный размер.

Если есть время и желание, распотрошите роддомовские сумки. Запустите цикл стирки. Детскую одежду до определенного возраста удобнее стирать отдельно. Она мелкая и быстро накапливается. Сортировка необязательна, если вы всю свою домашнюю стирку переведете на детскую бытовую химию. Детский гель для стирки стирает всю одежду одинаково нормально.

Вместо обеда у вас может случиться ужин. Стирка может подождать несколько дней. Это неважно. Важно постепенно делать маленькие привычные дела в режиме «как обычно».

Мелкая домашняя рутина и участие в родительстве второго взрослого дают самую ощутимую опору в период общей начальной растерянности.

Помощи бабушек я предпочитаю помощь папы. Чем раньше папа включится в родительство, тем лучше. Оптимально подгадать отпуск к выписке из роддома, если такая возможность есть. Дети — это не «женское дело». Папа не сломает ребенка. Совместное родительство сделает вас более вовлеченными и взаимозаменяемыми родителями, а вашу семью — более автономной от помощи извне.

Иногда бабушки сами предлагают свою помощь с малышом вплоть до переезда к вам на время. Такое добровольное желание прекрасно. Тут я бы выделила три нюанса:

— Бабушки могут задушить вас своим авторитетом. Я старше. Я N детей вырастила. Ты не справляешься.

— Бабушки могут пытаться заменить вашему ребенку вас. Я подержу младенчика, а ты иди помы полы помой.

— Нет ничего более постоянного, чем временное. Условия логично обговаривать на берегу.

Любой маме нужен комфорт (всегда) и свобода от габаритной бытовухи (хотя бы на начальном этапе). Действительно нужная помощь начинающей маме — это помыть полы вместо нее и налепить полуфабрикатов для заморозки.

ПАТРОНАЖ И ГОСТИ. Теперь с вами живет новорожденный. Новорожденность — это первые 28 дней жизни че-

ловека. В первые четыре недели жизни к вам будут приходиться осуществлять патронаж врач и медсестра из ближайшей поликлиники. Простыми словами, они будут следить за общим состоянием ребенка. Первый такой визит может случиться даже в день выписки, так что не удивляйтесь. Если в первые несколько дней к вам никто не приходит, есть смысл позвонить в поликлинику и уточнить, все ли в порядке с вашими выписными документами.



Помимо медсестры на пороге вас также может удивить вдруг вам открывшийся огромный мир обычаев и суеверий вокруг ребенка. Например, что купать ребенка первый раз должны бабушки. Что воду потом нужно вылить под определенным деревом. Что младенцев пеленают в фату и обтира-

ют грязными трусами. Что первые детские ногти маме нужно сгрызть, а пух скатать кусочком хлеба. И много других необъяснимых манипуляций с ребенком, о которых вы можете узнать без вашего желания. Для одних это важные семейные обычаи. Для других — суеверия. Это исключительно вопрос личного отношения. Не факт, что с вами это случится. Я озвучиваю варианты вслух.

ГИГИЕНА МЛАДЕНЦА. Для здоровья и хорошего самочувствия младенцу нужна чистая сухая одежда, своевременное подмывание и воздушные ванны.

НЕ НУЖНО МЕНЯТЬ ПОДГУЗНИК КАЖДЫЕ 3 ЧАСА.

Подгузник меняется по мере наполнения. Более того, на многих моделях подгузников есть специальная полоска-индикатор. Если ребенок покакал, подгузник меняется при первой возможности.

Влажные салфетки — хороший вариант вне дома. Они не заменяют воду. Если есть возможность подмыть ребенка водой, воспользуйтесь ей. Девочек рекомендуется подмывать спереди назад. Для этого положите малышку себе на предплечье так, чтобы попа лежала у вас в ладони. Можете немного повернуть ее к себе, чтобы была дополнительная опора о вашу грудь и чтобы малышка не укатилась в раковину. После подмывания тереть ребенка не нужно. Просто промокните кожу ребенка полотенцем.

Не торопитесь.

УСПЕХ — ЭТО ПРОСТО КОЛИЧЕСТВО ПОПЫТОК.

Со временем такие рутинные процедуры сами собой дойдут у вас до автоматизма.

Лучший способ избежать опрелостей — это **ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**. Никакой крем или присыпка не сравнятся по эффективности с обычным воздухом. При смене подгузника можно выкладывать ребенка на одноразовую/непромокаемую пеленку. Это и закаливание, и профилактика опрелостей.

Мне нравится такой способ проведения воздушных ванн. Одноразовые пеленки я режу на несколько частей. Получаются подклады. На кровати я расстилаю непромокаемую пеленку с верхним хлопковым слоем. Вместо нее можно использовать обычную клеенку + пеленку. Далее под попу ребенка я помещаю подклад и меняю его на чистый по мере использования. Воздушные ванны можно совмещать с кормлением, массажем, общением, играми.

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА НА ПЕЛЕНАЛЬНЫХ СТОЛИКАХ, КОМОДАХ И УЗКИХ ДИВАНАХ.

Дети могут скатиться оттуда в любом возрасте, даже если вам кажется, что они еще не умеют этого делать.

КУПАНИЕ МЛАДЕНЦА — это не столько гигиеническая, сколько закаливающая, сенсорная и режимная процедура. Ваша основная задача на время купания — следить, чтобы ребенок не утонул. Для этого достаточно не оставлять его в воде без присмотра. Не отвлекайтесь от процесса.

Необязательно купать новорожденного каждый день. Младенцы не пачкаются. Намыливать младенца средством для купания с ног до головы при каждом купании также не имеет смысла. Достаточно использовать средство 0+ один раз в неделю или по мере необходимости.

Для купания можно использовать детскую ванночку или сразу большую ванну. Попробуйте оба варианта, чтобы понять, что вам, как родителю, удобнее.

Для купания подходит обычная водопроводная вода.

Предварительно кипятить воду для купания **НЕ НУЖНО**.
Покупать бутилированную воду **НЕ НУЖНО**.

Добавлять в воду отвары трав или кристаллы марганцовки **НЕ НУЖНО**.

НЕ НУЖНО усложнять.

Для купания ребенка подойдет просто вода из крана. Если вы сомневаетесь в качестве поступающей в ваш кран воды, можете установить входной фильтр на воду и своевременно его обслуживать.

Если вы добавили травы в воду, после купания ополосните ребенка проточной водой. Не оставляйте отвар на коже.

Температура воды. Стандартная рекомендация специалистов — 37—38 °С. На мой взгляд, оптимальная температура, при которой ребенок хорошо себя чувствует в воде. Если он нервничает, плачет, изворачивается, то скорее всего это не та вода, в которой ему комфортно. Если же ребенок дрыгает руками и ногами и веселится или наоборот тихо медитирует, глядя в одну точку, то такая вода ему нравится. Измерьте температуру воды и наберите воду той же температуры в следующий раз.

Дверь в ванную можно не закрывать. Так вы избежите перепада температуры и влажности между комнатами. Плюс вода в ванночке будет остывать естественным образом. Закаливающий эффект от такого купания более мягкий и спокойный. Не все дети любят прохладную воду со старта.

Сквозняк — это поток воздуха, продувающий помещение через проемы, расположенные друг напротив друга. Здоровому ребенку сквозняк не страшен. На мой взгляд, опасность потока воздуха для жизни и здоровья детеныша человека сильно переоценена. Чтобы избавиться от сквозняка и не нервничать, достаточно закрыть один из проемов.

После купания ребенка достаточно промокнуть полотенцем.

Растирать ребенка докрасна махровой тканью НЕ НУЖНО.

Мазать его дополнительно кремами НЕ НУЖНО.

Младенец — это пластилин в ваших руках: его организм

примет за норму то, что вы ему предложите. Не все дети болеют от сквозняков. Не у всех детей кожа шелушится без крема. Иногда лучший из вариантов — не усложнять.

Из гигиенических процедур после ванной есть чистка ушей и носа.

Пожалуйста, не суньте в ребенка ватные палочки. Ни с ограничителем, ни без!

Для гигиены носа и ушей достаточно и безопасно использовать обычную вату.

Чтобы убрать воду из ушей ребенка, возьмите два кусочка ваты размером с фалангу вашего пальца и поместите их на входе в слуховой проход детского ушка. Поверните голову ребенка на один бок. Подождите секунд 10—15, пока вода стечет из уха в вату. Потом поверните голову ребенка на второй бок и повторите. Всё, детские уши сухие, чистые и целые. Вату можно убирать.

Если малыш отказывается ждать 10—15 секунд с головой на боку, можете заложить в уши вату и закрепить конструкцию чепчиком. Пока вы человека оденете, покормите и убаюкаете, вся вода из ушек выльется в процессе. Не забудьте достать вату из ушей, прежде чем перекладывать человека спать. Любые мелкие предметы в зоне досягаемости ребенка — это опасность удушья в любом возрасте до школы.

Нос детям нужно чистить не всегда. По задумке природы он сам очищается. Новорожденные не сморкаются. Вместо этого они чихают. Если ребенок чихает сериями, тогда ему,

возможно, нужна помощь в чистке носа.

Чтобы почистить нос ребенку, вам снова понадобится просто вата. Скрутите из ваты две турунды (без палок, спичек и зубочисток!), слегка смочите их водой, чтобы ворсинки не оставались на стенках носа, и прокрутите их в каждой ноздре у ребенка. Младенческие козявки белого цвета. Это нормально.

Если вам нужно промыть ребенку нос, четко следуйте рекомендациям врача и инструкции на упаковке. Для промывания чаще всего используется солевой раствор. Никогда не промывайте нос ребенку, лежащему на спине! Подложите под спинку валик и промывайте нос в положении на боку.

Если ваш малыш болеет, слизи в носу очень много, тогда врач может посоветовать вам грушу или соплеотсос. Это медицинские приспособления, про которые нужно знать три вещи:

— У них должен быть мягкий носик. Часть, погружающаяся в детский нос, не должна его травмировать

— Носик соплеотсоса нужно обеззараживать. Вы можете обдать его кипятком после использования и закрыть защитным колпачком. Всё, ваш девайс готов к следующему использованию в любое время.

— Не загоняйте воздух в нос ребенку. Это прямой путь к осложнению в виде отита. Тяга должна быть только наружу. Сожмите грушу — и только потом помещайте ее в детский нос.

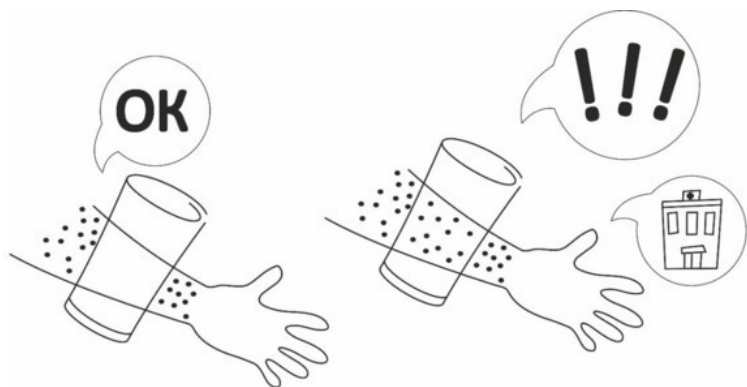
Глаза малышам можно протирать ватой или спонжем, смоченными в теплой воде. На каждый глаз — отдельный спонж. Движение должно идти от внешнего уголка глаза к внутреннему (к носику). Если в слезной железе есть воспаление, так вы не растянете заразу на весь глаз.

Также после купания удобно проверять кожу ребенка на предмет сыпи. Детская сыпь — довольно частое явление. В девяти случаях из десяти с ней ничего не нужно делать. Она пройдет сама так же внезапно, как и появилась. Если сыпь держится на коже несколько дней и заставляет вас нервничать, ребенка можно показать врачу. Вероятно, врач подтвердит вам, что с сыпью ничего не нужно делать и она пройдет сама. Либо же распознает в ней симптом и назначит лечение. Но есть один вид сыпи, который каждый родитель должен уметь распознать самостоятельно и в случае обнаружения нестись волосы назад с мигалками в приемный покой больницы. Это **МЕНИНГОКОККОВАЯ СЫПЬ**.

Менингококковая инфекция — это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Эта инфекция вызывает менингит (воспаления оболочек головного мозга), и менингококцемию (менингококковый сепсис, тотальное поражение крови и всех систем органов). Менингококковая инфекция развивается быстро и способна убить ребенка, если вовремя ее не определить.

Самый характерный признак менингококковой инфекции — это геморрагическая сыпь. Будем честны, родителю бы-

вадет сложно отличить один вид сыпи от другого, сколько ты на картинки в интернете не смотри. Есть простой и надежный способ опознать ту самую сыпь, и называется он СТАКАН. Вам понадобится чистый прозрачный стакан. Прижмите стакан к телу в месте, где появилась сыпь. Менингококковая сыпь будет видна через стекло. В отличие от любой другой сыпи, она не исчезает при надавливании.



Купание — хороший якорь для установления режима и отхода к длительному ночному сну. Купание каждый день примерно в одно и то же время превращается в сигнал, что дальше будет ночь и спать желательно подольше. Также для ночного сна вы можете использовать свободное пеленание или пеленку-кокон. Основной смысл — слегка зафиксировать ребенку руки, чтобы он не будил сам себя рефлексор-

ными вздрагиваниями.

Режим — это удобно. Он позволяет планировать ежедневную жизнь с ребенком. При этом режим — довольно гибкое понятие. Наверное, каждый начинающий родитель однажды будил спящего ребенка, чтобы его искупать. А потом с танцами и бубном укладывал взбодрившегося малыша обратно. Если ваш ребенок уснул до вечерней ванны, пусть спит. Мир не рухнет. Зато у вас есть дополнительное время пожить свою взрослую жизнь. Это же классно. Пользуйтесь.

ПРОГУЛКИ. О пользе прогулок сказано и написано достаточно. Я не буду повторяться. Я всегда за родительский комфорт. Прогулки в частности, как и родительство в целом, не нужно превращать в ежедневный подвиг. Гуляйте так, как удобно вам.

На старте родительства альтернативой классическому катанию коляски на улице может стать балкон. Просто вынесите люльку или коляску на балкон. При прочих равных младенцу все равно, где спать. В большом городе воздух на балконе многоэтажки может оказаться чище и свежее, чем в ближайшем сквере у шестиполосного проспекта. Также балкон — отличная альтернатива зимним играм в полярника, когда родитель тянет волоком закрытую коляску через сугробы в -25°C . Со временем малыш перерастет балкон и будет изучать мир за пределами квартиры. Зато на старте у вас будет возможность отдохнуть или заняться чем-то нужным,

пока вы не будете готовы к выходу во внешний мир морально и физически.

ВАЖНО! Вынося ребенка на балкон, обязательно ставьте будильник на телефоне. Это гарантия того, что вы не проспите и не забудете, где ваш ребенок.

Если рассматривать прогулки на улице как часть ежедневной рутины, то это, во-первых, смена декораций, и во-вторых, еще один режимный якорь для малыша. Около года у ребенка распаляется интерес к окружающему миру. Сон на улице заменяется активным бодрствованием. Часто это случается буквально за 1—2 дня, и мамы жалуются, что ребенок вдруг «разлюбил коляску», капризничает, не хочет в ней сидеть и спать. Не всегда это нелюбовь к коляске. Скорей всего, подошла ваша очередь идти в песочницу, качаться на качельках и трогать кору. С одной стороны, такой формат прогулок требует большей вовлеченности родителя, с другой — дневной сон переносится домой, что освобождает вам время и руки дома на свои взрослые занятия.

Детский плач и его перевод на человеческий язык



Все дети плачут. Кто-то больше, кто-то меньше. Детеныш человека — существо рациональное. Плач забирает у ребенка много энергии. Она бы ему пригодилась для роста и развития. Младенцы очень редко кричат просто так. Это вообще-то тяжело. Младенцы так сигнализируют о своих нуждах.

Самые распространенные причины младенческого плача: — ГОЛОДНО. Младенцы часто и беспорядочно едят. Единственный объективный критерий достаточности дет-

ского питания — это набор веса. Если ребенок набирает вес и вписывается в таблицы нормы, значит всё хорошо и молока у вас хватает.

— МОКРО. Проверьте индикатор на подгузнике и плечи на одежде. Неудачное срыгивание или полный подгузник быстро остывают и беспокоят человека.

— СТРАШНО. Что-то нехарактерно упало, зашумело, запахло, гавкнуло, облизало нос. В первый раз можно испугаться. Собаку гнать не нужно. Повторение звуков и запахов со временем сделает их частью детского мира.

— ХОЛОДНО. Одна из самых частых причин появления хронически ручных детей — непонимание их терморегуляции. Если ребенок успокаивается, когда вы берете его на руки, это не всегда про психологическую связь. Попробуйте добавить человеку второй слой одежды или одеяло. Ребенок греется от вас, больше не плачет, есть не просит, может заснуть. Вроде как всё отлично, но дьявол кроется в деталях. Только за первый год жизни дети утраивают свой вес при рождении. Ваша спина вряд ли вам скажет спасибо за постоянное ношение ребенка на руках. И случится это, вероятно, раньше, чем вы думаете.

— БОЛЬНО. Запор, колики, зубы, горло, ухо — тональность этого плача обычно отличается от прочих. Ребенка, которому что-то болит, слышно лучше.

Как понять, ЧТО ИМЕННО БОЛИТ У РЕБЕНКА? Вот

несколько признаков.

Если малыш отказывается от еды, ест со слезами, а при надавливании на козелок уха заходится в плаче, ему болит ухо, и от этого больно глотать. Нужно снять боль и обратиться к врачу.

Если малыш кусает вас за грудь, тянет в рот руки, пускает слюней больше, чем обычно, а десны отечные и отличаются по цвету, у него режутся зубы. Тут врач бессилен. Зубы будут болеть, пока не вылезут. Из хороших новостей — так будет не всегда. У человека от природы всего 20 молочных зубов. Зубы растут волнами, часто по несколько штук сразу. Нужно снять боль и всем вместе пережить этот период. Днем можно охлаждать десны специальными грызунками из холодильника и использовать местные гели. Массировать пальцами в детском рту ничего не нужно. Во-первых, это очень больно. Себе нарыв помассируйте. Вот ощущения примерно те же. Во-вторых, это негигиенично. В-третьих, это травмоопасно. Вы можете случайно поцарапать ногтем нёбо или язык. Теперь будет болеть еще и это. При сильных зубных болях можно использовать болеутоляющие свечи. Если зубы режутся длительный период времени, свечи можно использовать в первую очередь на ночь, чтобы все задействованные лица могли хоть немного отдохнуть. Помните, что это не навсегда. Навсегда у детей не существует.

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.