

Надя Тюлькина

Молока и любви малышам



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 371.4
ББК 74.1
Т98

Тюлькина Н.

Молока и любви малышам / Н. Тюлькина — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2018. — 136 с.

Книга, написанная обычной мамой для будущих и начинающих мам. Исключительно из собственного опыта. Личная история: искренне, без преувеличений и розовых очков. В книге вы найдете проблемы, с которыми автор столкнулась во время беременности и в первые месяцы материнства, и их решения. В книге много добрых слов поддержки, реальные истории мамочек, их мнения и советы. А полезные списки и таблички сэкономят не только деньги, но и время. Эта книга поможет мамам избежать стресса, поможет стать уверенными в себе и счастливыми мамами!

МОЛОКА И ЛЮБВИ МАЛЫШАМ

Автор:

Надя Тюлькина

Редактор:

Ольга Шепитько

Корректор:

Ольга Шепитько, Анна Пигузова

Иллюстрации:

Ирина Жерновникова

Фотография автора:

Анастасия Реут

Дизайнер-верстальщик:

Елена Лубкова

ДЕКАБРЬ, 2017

Эту книгу я посвящаю своему сыну Адриану.

Который каждый день учит меня быть терпеливее, добрее и лучше.

Спасибо тебе, мой дорогой сынок,
за то, что дал мне возможность
испытывать все эмоции материнства,
спасибо за возможность чувствовать
эту необъятную любовь,
спасибо за возможность быть твоей мамой.

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу искренне от всего сердца поблагодарить всех своих друзей и знакомых и даже незнакомых людей за ваши теплые слова! В любом начинании поддержка играет очень важную роль! Без вас, мои дорогие, не получилось бы этой книги! Потому что именно ваши слова мотивировали меня в минуты усталости и отчаяния продолжать писать главу за главой!

Также хочу поблагодарить своих родителей, которые поддерживают любую мою идею и всегда верят в меня!

Благодарю всю команду, которая работала над книгой. А также всех мам и пап, которые приняли участие в создании книги, поделившись своими мнениями и советами.

Отдельное спасибо хочу выразить всем мамочкам, которые поделились своим опытом со мной в сложные моменты отчаяния, когда я не знала, как поступать, когда я еще не понимала своего малыша и не чувствовала своих материнских инстинктов.

* * *

Дорогие мамы и будущие мамочки, хочу предупредить, что вся изложенная в книге информация базируется лишь на личном опыте и не содержит ссылок на научные исследования.

У меня нет медицинского образования, и я не настаиваю ни на одном из методов, о которых говорю. Я лишь описываю свою историю, которая сможет вас вдохновить и вселить уверенность!

Перед тем, как принять то или иное решение относительно режима, питания, сна и прочего, рекомендую советоваться со специалистами.

Приятного чтения!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я прочитала много книг о материнстве, но все равно столкнулась с проблемами, о которых не было написано ни в одной из них. Растерянность, давление со стороны и страх принять неверное решение: я не знала, что мне делать и кого слушать. Но даже общаясь с другими мамочками, слушая их советы, в первую очередь я старалась прислушаться к своему сердцу. Эта книга родилась как результат моего опыта, чтобы показать, что все решается и что быть счастливой гармоничной мамой можно и нужно! Я хочу, чтобы мой личный опыт помог мамам избежать стресса, помог им стать уверенными в себе и счастливыми мамами!

Реклама и социальные сети показывают нам лишь образы идеальных мам, отчего многие начинают чувствовать себя неполноценно. Кажется, у всех все отлично, а у тебя проблемы, усталость, ты не можешь улыбаться 24 часа в сутки своему малышу и не проводишь часы, играя в развивающие игры. Малыш плачет, а ты от отсутствия опыта не понимаешь, как быстрее успокоить своего ребенка, в то время, как кругом пестрят фотографии улыбающихся малышей. Будто они никогда и не плачут!

Мне искренне хочется, чтобы каждая мама поверила в то, что она – самая лучшая мама для своего малыша и не сравнивала ни себя, ни свою семью ни с кем другим. Мне хочется, чтобы женщины гордились и хвалили себя за то, что они стали мамами! Я горю желанием донести идею того, что женщина должна быть спокойной, гармоничной и наполненной для того, чтобы максимально отдавать свое тепло и любовь своему малышу, который так в этом нуждается, особенно в самые первые месяцы! Я хочу, чтобы мамы всей планеты обнимали больше своих детей, чтобы говорили им каждый день, как они их любят. И самое главное, я хочу, чтобы каждая женщина полюбила себя и поверила в свою природу быть мамой.



Глава 1

Самой первой реакцией, конечно, должна быть не растерянность, не волнение из-за того, что вы не успели сдать анализы, а радость и благодарность.

ГЛАВА 1 Я СТАНУ МАМОЙ

У меня в семье были проблемы с зачатием по женской линии, и я изначально знала, что легко забеременеть у меня не получится. Точнее, мне все говорили об этом, начиная с 14 лет, в том числе и врачи. Я принимала гормоны, и гинекологи считали, что, не исключено, придется делать операцию или вообще может получиться так, что я останусь бездетной. Моя мама от этих слов чуть ли не падала в обморок, но верила, молилась, а я понимала, что все в мире возможно, значит, у меня есть надежда... И когда я начала задумываться о беременности уже в зрелом возрасте, после окончания университета я говорила себе: «Всему свое время!» Если Господь не даст мне ребенка сейчас, значит, он родится позже, но он обязательно будет!

Но поскольку мои родители били тревогу и настаивали на профилактике, я прошла очень много процедур, принимала гормональные препараты, но никакие дорогие уколы не помогали. Однако я продолжала верить в лучшее, а не в неутешительные прогнозы врачей. Я всегда знала, что буду мамой, всегда хотела детей, но не торопилась с этим, веря, что однажды все произойдет само собой. В итоге получилось так, что лечилась и готовилась я к беременности с 14 лет, а стала мамой только в 27.

Все произошло само собой. И поэтому, опираясь на свой опыт, хочу посоветовать всем женщинам: конечно, хорошо, когда люди готовятся к зачатию ребенка заранее, настраиваются морально, сдают кучу анализов и так далее. Но у многих получается так, что беременность случается внезапно, хоть она и долгожданная. И самой первой реакцией, конечно, должна быть не растерянность, не волнение из-за того, что вы не успели сдать анализы, а радость и благодарность.

Пусть этот день запомнится вам на всю жизнь. Многие девушки придумывают сюрприз своему мужу или родителям, придумывают целый сценарий. Я считаю, это отличная идея – сделать что-то оригинальное по такому прекрасному поводу.

Лично я, когда узнала о беременности, была настолько переполнена эмоциями, что мне хотелось поделиться этим быстрее, я тут же со слезами на глазах позвонила своей маме. Она тоже начала плакать, потому что стать бабушкой – это была ее давняя мечта! Потом я не удержалась и рассказала свекрови, потому что заехала к ней, и она знала, что я была у врача. Свекровь, кстати, все сразу поняла, когда я только зашла, – по моим глазам... А когда пришел муж, я просто протянула ему снимок УЗИ, он сначала ничего не понял, а потом спросил:

– Это правда?!

Вот тут хочу предостеречь вас от неправильной реакции на действия мужчины, когда вы сообщите ему, что беременны. Не огорчайтесь, если муж не встал на колени, не обнял вас, не начал носить на руках и не сказал, что вы богиня и самая лучшая женщина в его жизни. Ни в коем случае не расстраивайтесь! Если для женщины это неожиданно, представьте, какое это потрясение для мужчины! Лично я сама помню, как отреагировала, когда врач сказала, что внутри меня уже живет малыш!

Помню, как затряслась в кресле, как у меня побежали слезы. «Неужели это правда? Повторите еще раз, прошу вас!» – попросила я доктора. Меня на самом деле трясло, я думала, что сейчас взлечу, что со мной произойдет какое-то чудо... Это чувство необъяснимо! В тот визит врач дал мне послушать сердечко малыша, и, хотя срок был небольшой, всего лишь шесть недель, я услышала сердцебиение сыночка, и у меня опять потекли слезы... Я поняла, что внутри меня находится новый человечек, который еще размером меньше сантиметра, но он начинает свою жизнь, свое развитие внутри меня!

Поэтому сделайте все, чтобы запомнить этот день. Лично я написала о своих эмоциях в дневнике, рассказав все, что я почувствовала, когда узнала о беременности. Пишите на протяжении всех девяти

месяцев, отмечайте, как вы себя чувствуете, пишите письма своему малышу. Потом будет так интересно и приятно все пересматривать, перечитывать и показывать ребенку, когда он станет уже взрослым!

Так получилось, что забеременела я во время наших каникул. Вы понимаете, что отдых – это иногда и рестораны, и бары, поэтому я была очень встревожена и первым делом спросила врача: «Ничего страшного, что в это время я пила коктейли и другие напитки?» Доктор, узнав, что это были не крепкие напитки, а лишь коктейли, рассмеялся и успокоил меня, сказав, что «благодаря вот таким коктейлям как раз и получают дети».

До сих пор помню свое состояние первых недель: представляете, мне все говорили, что не получится забеременеть, или это будет очень-очень сложно, что потребуется операция... Но наступил момент, когда я нашла того человека, с которым решила строить свою судьбу, и спустя какое-то время совместной жизни, когда мы уже окончательно притерлись, стали понимать друг друга, получилось так, что эта самая судьба подарила нам шанс стать родителями... Конечно, мы осознали это не сразу, и я, как это ни смешно звучит, поверила, что беременна, наверное, только месяц к шестому. То есть я, конечно, и раньше понимала, что внутри меня живет человек, что я скоро стану мамой, но это мысли, которые очень сложно принять умом, это, скорее, чудо, в которое сложно поверить! Да и муж у меня понял это, наверное, еще позже, месяцам к восьми, то есть чуть ли не за месяц до родов...

Может быть, среди тех моих читательниц, кто держит сейчас в руках эту книгу, есть беременные? Или те, кто планирует стать мамой? Если так, то хочу вас поздравить: значит, скоро (или уже это произошло!) наступит замечательный период в жизни, когда начнутся чудесные перемены, когда будет еще больше любви и еще больше мудрости.

СТЕРЕОТИПЫ

Существует расхожая традиция никому не рассказывать про вашу беременность и первые месяцы не покупать вещи для будущего ребенка. Хочу заметить, что все стереотипы – это наши выдумки, и ничего больше. То есть если мы считаем так, то так и случится, но если мы не верим в эти глупые стереотипы, то все будет отлично. Главное – на какой волне мы находимся. Что касается меня, то в первые три месяца я действительно решила не рассказывать всем, не трубила на всех углах, потому что мы хотели сделать праздник, объявить об этом торжественно, раздать всем открытки, красивые подарочки, чтобы этот день запомнился, и все близкие друзья были рядом.

И даже мой врач, можно сказать, человек, который верит в самое лучшее, который против стереотипов, не обращает внимания на глупости, – даже он мне посоветовал не рассказывать абсолютно всем в первые три месяца о беременности. Поэтому мы сообщили только самым близким друзьям, родителям и родственникам. Друзья узнали только на четвертом месяце беременности, и как раз это событие было приурочено к моему дню рождения. И до сих пор у меня это осталось в памяти. Поэтому повторяю: беременность и роды – это события, которые случаются с вами не каждый год, пользуйтесь моментом и делайте из каждого анонса, из каждого события радостный праздник, чтобы он вам запомнился навсегда!

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ БОЛЬШАЯ МОЛОДЕЦ,
ХВАЛИТЕ СЕБЯ, ПОВЫШАЙТЕ САМООЦЕНКУ И
НАСТРОЕНИЕ!**

Что касается остальных стереотипов – что не нужно покупать одежду, игрушки заранее, – лично я считала, что это все глупости, и мы начали покупать одежду после того, как узнали пол ребенка. Считаю, что сделала очень правильно: таким образом, у меня было время подготовить одежду, пройтись по магазинам без спешки, я