

Катерина Сух

**Материнство в кайф. Полный
гид по осознанной беременности,
родам и жизни с малышом**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 371.4
ББК 74.1
С91

Сух К.

Материнство в кайф. Полный гид по осознанной беременности, родам и жизни с малышом / Сух К. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 269 с.

ISBN 978-5-532-97450-0

Что делать после того, как тест на беременность показал две полоски? Как родить легко и без медицинских вмешательств? Как быть мамой в современном мире, вырастить счастливого ребенка и самой получать от этого удовольствие? Этот практический курс проведет вас по всем важным темам материнства: беременность; роды; восстановление; уход за малышом; этапы развития и игры по возрастам; психология родительства; тайм-менеджмент для мам. Очень подробно и на реальных примерах разобраны самые "больные" темы: как подготовиться к родам своей мечты, как выстроить сон ребенка и высыпаться самой, какие трудности ждут на каждом этапе взросления малыша и как с ними справляться, как сохранять активный образ жизни и др. Здесь вы найдете пошаговые руководства, мнения специалистов и лайфхаки из личного опыта. Одна книга — на каждый день! *** Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-97450-0

© Сух К., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Как создавалась книга	10
Глава 1. Беременность	12
1-й триместр	13
Эмоции	13
Питание	14
Витамины	15
Сексуальная жизнь	16
Токсикоз	16
Медицинские обследования	17
Физическая активность	19
Чеклист для 1-го триместра	21
2-й триместр	23
Медицинские вопросы	23
Что еще важно знать	24
Физическая активность	25
Возможные недомогания во время беременности	26
Чеклист для 2-го триместра	29
3-й триместр	31
Когда ждать роды	31
Что важно знать	32
О положении ребенка в утробе	32
Если ожидание затянулось	34
Чеклист для 3-го триместра	35
Глава 2. Роды	36
Физиология	38
Предвестники родов	38

Схватки	40
Как справляться с болью	42
Когда ощущения слишком сильные	47
Потуги	48
Плацента	50
Настрой	52
Обстановка	54
Помощники	57
Врач	57
Акушер(ка)	57
Доула	57
Муж / партнер	59
Кесарево сечение	62
Первые часы после	63
Моя история родов	65
Чеклисты по родам	70
Подготовка	70
Этапы родов	71
Список вещей в роддом	73
Глава 3. Восстановление после родов	76
Основы	77
Гигиена	78
Питание	80
Полезные добавки	81
Подвязывание	82
Физическая активность	84
Сразу после родов	84
Упражнения Кегеля	85

Йога	85
Диастаз	86
Поддержание формы груди	86
Дополнительные рекомендации	87
Сексуальная жизнь	89
Бейби блюз	90
Глава 4. Уход за малышом	93
Пуповина	94
Как держать малыша	95
Распорядок дня	96
Кормление	99
Когда придет молоко	99
График кормления	100
Чередование грудей	101
Позы	102
Прикладывание	103
Сцеживание	103
Лактостаз	104
Если молока мало	105
Болезненность сосков	106
Отказ от груди	107
Пустышка	108
Диета для мамы на ГВ	108
Когда ГВ не безопасно	109
Отлучение от груди	110
Туалетные дела	113
Подгузники	114
Приучение к горшку	116

Гигиена	119
Купания	119
Интимная гигиена	120
Стирка	121
Сон	122
Условия сна	122
Режим	127
Время бодрствования	127
Признаки усталости	128
Гибкий режим	129
Распространенные проблемы и их решения	132
Регрессы сна	135
Ассоциации и Ритуал	137
Самостоятельное засыпание	138
Быстрые и жесткие методы	140
Мягкие и долгие методы	141
Мой опыт	142
СЗ и регрессы сна	147
Дополнительные рекомендации	147
Альтернативный подход ко сну	148
Сон после полугода	150
Слинг и коляски	152
Массаж и гимнастика	156
Здоровье	158
Транзиторные состояния	158
Колики	158
Простуды	159
Желудочные проблемы	160

Кожные реакции	160
Основы первой помощи	161
Зубы	162
Прививки	164
Как успокоить малыша	166
Прикорм	169
Виды прикорма	169
Когда вводить прикорм	172
Про пищевой интерес	172
Как организовать самоприкорм	173
Правила безопасности	174
После года	177
Вода	178
Список покупок к рождению малыша	179
Глава 5. Этапы развития и игры	182
Первый год жизни	183
1-й месяц (новорожденность)	183
1-3 месяца	185
3-6 месяцев	187
6-9 месяцев	189
9-12 месяцев	192
Игры и занятия после года	195
От 1 года до 1,5 лет	195
От 1,5 до 3 лет	196
Философия Монтессори	198
Этапы психологического развития	203
От рождения до 1,5 лет	203
От 6-8 месяцев до 2,5 лет	204

От 2,5 до 4,5 лет	206
От 4 до 6,5 лет	208
От 6 до 10 лет	210
От 11-12 до 17 лет	211
О гаджетах	214
Глава 6. Психология родительства	217
Влияние первых лет жизни на личность человека	218
Теория привязанности	220
Практики осознанного родительства	222
Будьте ближе	222
Давайте больше свободы	223
Учите самостоятельности	224
Укрепляйте веру в себя	226
Уважайте чувства ребенка	227
Выстраивайте доверие	230
Ищите баланс	231
Начните с себя	233
Будьте примером	236
Помните о главном	237
Нужно ли быть идеальной мамой	239
Глава 7. Тайм-менеджмент для мам	244
Разделение обязанностей с партнером	246
Помощь по хозяйству	249
Распорядок дня	250
Как проходит мой день	256
Меню на неделю	258
Полезные приспособления	260

Самостоятельный ребенок	262
Расслабленность и забота о себе	263
Как помочь себе, когда трудно	264
Напоследок	268

Как создавалась книга

Я – обычная женщина. По образованию – психолог, по призванию – автор и редактор, по духу – путешественница, а теперь еще и мама. На момент публикации книги моей малышке – немного больше года. Кстати, на всех фото в книге и на обложке изображена именно она =)

Когда я узнала, что забеременела, помимо радости, меня одолели десятки страхов. Сначала глобальных – готова ли к этому я и мой партнер (чтобы вы понимали – беременность была сюрпризом). Потом практических – как изменится моя жизнь, буду ли я успевать работать онлайн, хватит ли нам денег, надолго ли придется отложить мои запланированные проекты (в частности, другую книгу).

Затем пришел черед страхов, или, скорее, вопросов новичка – как правильно быть беременной (обеспечить здоровое развитие малыша и легкость бытия себе), как мягко пройти через процесс родов, восстановится ли мое тело и, наконец, что делать, когда появится это маленькое существо? Как разобраться в море информации, организовать грамотный уход и не навредить? Чем заниматься с малышом на каждом возрастном этапе, чтобы помочь ему вырасти здоровым, умным и счастливым?

И, пожалуй, самое главное лично для меня – как при этом не сойти с ума и не превратиться в одну из тех карикатурных мамаш, которые с головой уходят в мир подгузников и колыбельных, перестают следить за собой и интересоваться чем-либо, кроме ребенка? И не потому, что не хотят, а потому, что некогда. С самого начала мне хотелось быть матерью, которая щедро отдает себя ребенку, окружает его безраздельной любовью, при этом по-настоящему кайфует от процесса и не теряя свою жизнь и свободу.

Как человек-структура и человек-сканер, я составила длинный и подробный список всех сведений, которые мне понадобятся, чтобы достичь этой цели, и прошерстила тонны информации из наиболее компетентных источников – книги классиков, тематические блоги, видео-лекции специалистов по мягким родам, детскому сну, грудному вскармливанию, слингоношению и т.д., прошла несколько кур-