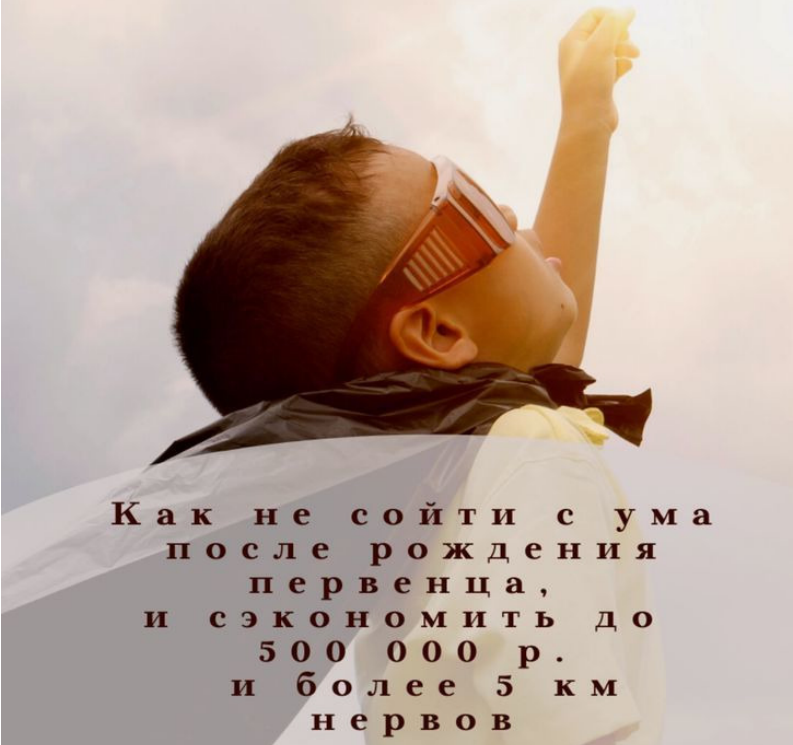


18+

МАРГАРИТА Я.

ПЕРВЕНЕЦ

Пособие для издерганной молодой мамы



Как не сойти с ума
после рождения
первенца,
и сэкономить до
500 000 р.
и более 5 км
нервов

Маргарита Я.
Первенец. Как не сойти с ума
после рождения первенца
и сэкономить до 500 000 р.
и до 5 км нервов (пособие для
издерганной молодой мамы)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48508346
ISBN 9785005071118

Аннотация

Данное пособие предназначено для будущих и молодых мам и призвано сэкономить их деньги и хрупкие нервы. Если хоть одной женщине эта книжка поможет меньше нервничать, я буду считать, что моя миссия полностью выполнена.

Содержание

ПЕРВЕНЕЦ	5
Часть 1	8
МАЛЫШ	8
Мебель и крупные вещи	8
Купание	13
Одежда	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Первенец

**Как не сойти с ума после
рождения первенца
и сэкономить до 500 000 р.
и до 5 км нервов (пособие
для издерганной
молодой мамы)
Маргарита Я.**

© Маргарита Я., 2021

ISBN 978-5-0050-7111-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПЕРВЕНЕЦ

Как не сойти с ума после рождения первенца и сэкономить до 500 000 р. и до 5 км нервов (пособие для издерганной молодой мамы)

От автора:

Для кого я пишу это пособие? Для самой себя – матери своего первого ребенка. Для той, которая всего боится и судорожно ищет в интернете ответы на бесконечные вопросы. Для той, у которой от недосыпа день идет за три, а от страха за ребенка кажется, что оказалась одна на дороге в неизвестность. Для той, которая в надежде на помощь и дань моде, покупает все подряд.

Пять лет назад я родила своего первенца – сына. Это событие перевернуло всю мою жизнь. В ту ночь родился не один человек, а три – ребенок, мать и отец. Вместе с сыном в эту ночь родилась безумная всепоглощающая любовь и желание, чтобы все было идеально. Лучше, чем у других. Вслед за любовью мгновенно появился страх. Страх что-то сделать не так, что-то не успеть, испортить навсегда...

Я, как и многие, ходила на курсы подготовки к родам. Я посетила 10 занятий и узнала всё. Как дышать в родах,

что купить малышу, что себе, как кормить грудью, имеет ли смысл брать папу на роды, что такое транзиторные состояния. Когда начались роды – я поняла, что не знаю ничего. Я забыла, как дышать, как расслабляться. Единственное, в чем я была уверена – в том, что муж на родах – это самое лучшее решение, которое мы приняли, после решения пожениться и завести ребенка.

После родов я смотрела на своего малыша и боялась всего: дышит ли он, а что у него за пятнышки на ногах, а почему он так сопит и т. д. Все беспокойство мира обрушилось на мой пролактиновый мозг. И по каждому вопросу я лопатила Яндекс, а иногда и Гугл, перечитывая все ссылки первых 5 страниц. И формировала собственное мнение. И проверяла на практике. И накапливала опыт. Этим опытом я и хочу с вами поделиться.

Я бы очень дорого заплатила за эти сведения во время рождения сына. Насколько проще мне было бы тогда жить, если бы кто-то рассказал мне самое необходимое и поделился ссылками на полезные интернет-ресурсы, подсказал, что стоит читать, а что лучше пропускать. И как же легко мне было с этими знаниями, когда три года назад родилась моя дочка. Мне очень хочется, чтобы как можно больше молодых мам наслаждались материнством. Чтобы они не ныряли в интернет после каждого чиха своего малыша, не перебирали тонны информации, а посмотрели бы лучше фильм и отдохнули, пока их ребенок еще такой маленький и так много

спит.

В этой книжке вы найдете информацию как о сугубо практических вещах (первые покупки малышу, как собрать сумки в роддом), так и о кормлении ребенка, о детском сне и о том, какие состояния малыша, скорее всего, являются нормой и не требуют срочного звонка педиатру.

Пособие охватывает небольшой период беременности и первые полгода жизни с малышом. Дальше вам будет уже гораздо, гораздо проще.

Представленные в книге рекомендации можно условно разделить на две части: – на что стоит потратить деньги; и – к чему надо быть готовой, какие чувства могут возникать по отношению к ребенку, себе, мужу и окружающим. В конце пособия представлен список всех полезных интернет-ресурсов и книг, откуда я черпала информацию, и которые, надеюсь, пригодятся вам тоже. *материальные моральные*

Часть 1

МАЛЫШ

Что нужно купить.

К чему быть готовой, если к этому вообще можно быть готовой)))

Начнем с самого начала. Что купить из мебели, вещей и всяких приспособлений, чтобы не выкидывать потом лишнее и не перепродавать на Avito. Иногда я буду приводить примеры конкретных товаров. Некоторые из них дорогие и, конечно, не обязательно покупать именно их, но характеристики моделей можно использовать в качестве ориентира.

Мебель и крупные вещи

1. Пеленальный столик.

Это по-настоящему очень нужная и удобная детская мебель, особенно пригодится мамам после кесарева сечения, когда сложно наклоняться.

!Никогда. Никогда не оставляйте ребенка на пеленальном столике без присмотра.

2. Кресло-шезлонг.

Очень нужное приспособление, потому что вы больше никогда (если нет помощников, конечно) не примете душ в одиночестве, и в туалет не сходите и, вообще, теперь долгое время (поначалу кажется, что всегда) с вами будет кто-то маленький, а кому повезло – то и два сразу. Поэтому шезлонг переносной или на колесиках, который можно за собой таскать по дому – вещь номер один!

Конкретно шезлонг очень дорогой, можно сначала купить просто шезлонг (кто-то использует автокресло и даже горку для купания), а позже, когда малыш сядет, купить стульчик для кормления. [Combi](#)

!Не оставляйте малыша непристёгнутым без присмотра, особенно если шезлонг неглубокий. Да, он может выпасть оттуда.

3. Кроватка с укачиванием.

Кроватка – вопрос дискуссионный. Про сон я еще напишу отдельно исключительно свой опыт и то, как бы я поступила сейчас. Но если вы решили покупать кроватку, то выбирайте приставную и/или с укачиванием.

4. . [Кокон](#)

Очень хорошая вещь. От коликов не спасает, но освобождает руки и можно таскать с собой везде. Сейчас в продаже появилось множество бюджетных альтернатив классическому кокону Red Castle.

5. Коляска 2 в 1 или 3 в 1, желательно с укачиванием.

Я не довольна своей коляской (Bugaboo), сейчас присмот-

релась бы к Cybex и Silver Cross.

6. Весы.

Ну, тут кому как, мне было спокойнее первое время взвешивать ребенка и проверять прибавку. Вообще, можно не заморачиваться, и уж точно не стоит покупать, можно взять напрокат или купить б/у. Есть одно правило: поставить весы на одно место, откалибровать (взвесить что-то, вес чего вы точно знаете: гиря, пакет с мукой и т.д.) и не трогать их больше. Иначе они будут показывать постоянно разный вес, а вы будете зря волноваться.

7. Автолюлька группы 0/1.

Это обязательная покупка, и на ней лучше не экономить, покупать максимум, который вы можете себе позволить. Все остальное из списка можно взять б/у или в аренду, кресло же лучше купить новое, дорогое и безопасное.

Для младенцев не стоит выбирать универсальную модель, они не проходят краш-тесты по безопасности.

Лучшие фирмы: Recaro, Romer, Cybex

8. Фитбол.

Как выжить без него с младенцем – не представляю! Он подходит и для укачивания, и для гимнастики, и при коликах помогает. В общем, мастхев!

Немного про мой опыт сна

Сразу скажу, что с обоими детьми у нас был совместный сон. Тот, кто против, может дальше не читать. Я адепт совместного сна, и считаю, что новорожденный должен быть ря-

дом с матерью 24/7. Это дает ребенку ощущение безопасности, спокойствия, и в дальнейшем он гораздо легче и спокойнее отделится от матери, напивавшись уверенностью и сформировав здоровую привязанность. Для мамы, особенно мамы первенца, совместный сон также полезнее и проще. Поначалу тревога за детеныша зашкаливает, и гораздо спокойнее засыпать, чувствуя соприкосновение под боком. И кормить проще (да, я еще и адепт грудного вскармливания). Не прыгать, не дергаться, во сне дала грудь и спи дальше. Первый месяц нужно приноровиться, а потом все пойдет как по маслу, всем будет удобно и комфортно, потому что мама хоть как-то спит, а не мечется в ночи между кроватями. Но, всегда есть «но». Все быстро привыкают к совместному сну, и потом крайне сложно отселить маленького оккупанта)).

Как бы сделала я сейчас, имея опыт совместного сна с двумя детьми? Первые полгода-год спать в общей кровати – так спокойней всем, и ни о чем не думать вообще. Затем, после введения прикорма и сокращения ночных кормлений, я бы купила достаточно большую детскую кроватку, на которой можно спать вдвоем с ребенком, и стала бы укладывать спать на ночь в ней, а потом уходить. Возможно, посреди ночи пришлось бы бежать в другую комнату к малышу, но постепенно, когда ночные кормления сойдут на нет, без стресса, шума и пыли, вы получите спокойно спящего всю ночь ребенка в отдельной кровати, а в идеале и в отдельной комнате.

Но надо привыкнуть к мысли, что все эти ночные хожде-

ния – вы к ребенку, он к вам – еще будут в вашей жизни долго, так что это расселение по кроватям, скорее, обозначение границ территорий, чем разделение их.

Самое главное, что нужно помнить при организации ночного сна, что надо постараться минимизировать стресс для каждого и по максимуму учесть интересы всех сторон (и папы тоже, да!). Но все же на первом месте должны быть интересы ребенка – он маленький и самый беззащитный.

Купание

1. Термометр. Сначала температура $36,6^{\circ}$, каждый день снижаем на полградуса, пока не достигнем $30—31^{\circ}$. При такой температуре воды купала потом всегда.

!Никогда. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра в ванной.

2. Специальный матрасик для купания: удобно для новорожденного (первые два месяца).

Дети могут бояться «большой» воды. Ванна для них как бассейн для нас, такой матрасик очень помогает поначалу и малышу привыкнуть к воде, и маме привыкнуть.

3. Яркие игрушки. Кидала в ванну примерно после второго месяца. Две-три рыбки.

Лично я сразу купала детей в большой ванне, без добавления каких-либо средств. Везла их по ванне туда-сюда без проныриваний. Всевозможные упражнения для плавания можно посмотреть в интернете — их там огромная масса, с рекомендациями по выполнению.

Дверь в ванну должна быть открыта, чтобы не было ощущения бани, и чтобы детки закалялись.

Одежда

1. 3—4 полотенца с уголком.
2. 3—4 пледа.
3. Пеленки большие муслиновые – 3—4 штуки.
4. Маленькие пеленки, чтобы попку вытирать и для срыгиваний, – чем больше, тем лучше
5. Постельное белье, если есть кровать – 2 комплекта.
6. Позиционеры для сна, типа . В принципе, можно заменить туго свернутой простынкой, чтобы малыш лежал на боку, а не на спине. Еще есть вот такие для того, чтобы ребенок не лежал строго горизонтально, и если вдруг срыгнет, лежа на спине – не захлебнулся. Это все вещи – хорошие и нужные. Ненадолго, правда, но жизнь облегчают. [такого штуки](#)
7. Слипы – 10 штук. Это слитные костюмчики с ручками и ножками. На первые полгода другой одежды не надо. Красивая одежда – для фотографий и, по желанию, для выходов.

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.