

# Женщина XXI века



«...Муж, работа, дом и дети...  
Как все успеть мне  
в этой круговерти?!»

Практическое пособие



**Наталья Борисовна Холодова  
Анастасия Юрьевна Хациева  
Екатерина Андреевна Гапонова  
Елена Дмитриевна Фетисова  
Виктория Витальевна Башкирева  
Наталья Валерьевна Белова  
Светлана Альбертовна Цветкова  
Эльвира Юрьевна Дьяченко  
Анна Михайловна Аниканова  
Антон Михайлович Заволовский  
Женщина XXI века**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70955920](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70955920)  
ISBN 9785006436138*

### **Аннотация**

Как быть любящей мамой и женой, успешной в карьере и при этом путешествовать, жить интересной жизнью – Вы держите в руках книгу, которая содержит ответ на этот вопрос. С авторами Вы пройдете путь от рождения ребенка до самореализации, поймете как совместить роль мамы и жены с успешной карьерой. Книга написана опытными психологами и

докторами при поддержке онлайн-школы Магистра психологии Эльвиры Дьяченко и врача-психотерапевта Натальи Холодовой.

# Содержание

Обращение к современнице	7
Маленькое лирическое дополнение перед началом большого пути	10
Глава 1. Как не потерять себя в материнстве	13
«Яжмать»	16
Поехали	19
Интерпретация результата	21
Чувство вины	23
Роль мужа	25
Почему нам мамам бывает так сложно отпускать детей?	27
Что значит быть хорошей мамой?	29
Ответьте, пожалуйста, для себя на три следующих вопроса	31
Глава 2. Эмоциональное выгорание в материнстве – как из него выйти и больше не попадать	33
Как помочь самой себе	38
Делюсь с вами упражнением, которое обязательно в этом поможет	40
Глава 3. Как восстановить свое тело после родов, вернуться в форму	43
О важности активного образа жизни во время	47

беременности	
Послеродовый период	50
Об особенностях тренировок во время послеродового периода	52
О похудении в послеродовом периоде	55
Делюсь с вами простыми для восприятия и сложными для выполнения правилами сна	57
Если вы только начинаете путь к здоровому образу жизни, постарайтесь внедрить простые, но очень полезные правила режима дня	60
Глава 4. Как грудное вскармливание поможет сохранить баланс в отношениях с ребенком при выходе на работу	71
Виды молока	72
Сцеживание и хранение грудного молока	75
Конец ознакомительного фрагмента.	80

# Женщина XXI века

Авторы: Дьяченко Эльвира Юрьевна, Холодова Наталья Борисовна, Аниканова Анна Михайловна, Заволовский Антон Михайлович, Башкирева Виктория Витальевна, Белова Наталья Валерьевна, Гапонова Екатерина Андреевна, Фетисова Елена Дмитриевна, Цветкова Светлана Альбертовна, Хациева Анастасия Юрьевна

© Эльвира Юрьевна Дьяченко, 2024

© Наталья Борисовна Холодова, 2024

© Анна Михайловна Аниканова, 2024

© Антон Михайлович Заволовский, 2024

© Виктория Витальевна Башкирева, 2024

© Наталья Валерьевна Белова, 2024

© Екатерина Андреевна Гапонова, 2024

© Елена Дмитриевна Фетисова, 2024

© Светлана Альбертовна Цветкова, 2024

© Анастасия Юрьевна Хациева, 2024

ISBN 978-5-0064-3613-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Обращение к современнице

Приветствую Вас, самая красивая, добрая, любящая, стремительная, сильная и ранимая, такая разная, и в то же время это – все Вы – моя современница, женщина 21-го века

Вы держите в руках уникальную книгу, которая поможет вам быть успешной женщиной современности.

Жизнь женщин очень сильно изменилась.

Мы с вами уже не готовы быть только мамой, только домохозяйкой, только женой. Мы хотим самореализоваться, построить карьеру, отношения, растить детей и все это в одно и то же время. Мы больше не готовы откладывать свои желания в долгий ящик.

Женщины долго боролись за равноправия, а получив те же возможности, что и мужчины столкнулись со сложностью – «а как же теперь все успеть».

В практике я сталкиваюсь с замечательными женщинами, которые уверенно строят свою карьеру, но испытывают одиночество в вопросах любовных. И с теми, кто создал семью, родил детей, но чувствуют свою несостоятельность, страх пе-

ред будущим, что будет если мужчина уйдет, а она не сможет дать достойное будущее детям ведь никогда толком и не работала.

Одни принимают решение строить карьеру, а в 40 лет плачут, что ЭКО не дает результатов. Другие плачут, что в 40 их уже не берут на работу давая дорогу молодым и амбициозным.

Если вы хотите быть успешной в каждой сфере жизни, вы чувствуете, что именно тогда вы будете счастливой, то вы держите в руках нужную книгу.

Я собрала для вас специалистов разных областей медицины и психологии. Каждый из них будет делиться с вами своим личным опытом и знаниями, показывая с чем вы будете сталкиваться на своем пути.

Вас ждет поэтапное погружение. С момента рождения ребенка до успешной реализации в карьере после декретного отпуска. Многие современные мамы умудряются продолжать развиваться в карьере находясь в декрете. А другие кардинально меняют жизнь и даже открывают бизнес.

Как им это удастся? Где они берут силы быть и хорошей мамой и успешной в карьере? В чем их секрет? Обо всем

об этом и многом другом, например, как найти общий язык с детьми и супругом, избежать истерик, легко отправить ребенка в сад – вы узнаете на страницах этой книги.

Я буду сопровождать вас между главами. Поддерживать вас на пути к вашим свершениям. Я не понаслышке знаю, как тяжело молодой маме реализовывать все свои амбиции без чувства вины перед ребенком. Я буду делиться с вами и своими секретами. Уверена, в этой книге вы найдете ответы на многие вопросы.

**С уважением, Эльвира Дьяченко, Магистр психологии, эксперт в области коммуникаций, продаж, переговоров – психологии общения.**

# Маленькое лирическое дополнение перед началом большого пути

*«...Муж, работа, дом и дети...  
Как все успеть мне в этой круговерти?!»*

Действительно – как?!

У современной женщины гораздо больше социальных ролей, чем у ее мамы, а тем более, бабушки.

Жена, мама, дочка, хозяйка, бабушка, работник (предприниматель, начальник, бизнесмен, судья). Согласитесь, если мы мысленно перенесемся чуть больше сотни лет назад, то увидим, что женщины чаще всего находились дома, главная задача у них была – вырастить детей, содержать дом в чистоте, любить мужа.

Но женщинам очень хотелось быть равными с мужчинами. И вот они добились этого. Что получили взамен? К своим прошлым обязанностям добавили еще букет – стали наравне с мужчинами вкалывать на работе, зарабатывать деньги, продвигаться по карьерной лестнице. Некоторые даже внешне стали похожи на мужчин.

А домашние обязанности никто ведь не отменял.

Часто своим клиенткам задаю вопрос: «Если можно было бы выбрать себе идеальную жизнь, какой бы она была у вас?»

Знаете, о чем мечтает практически каждая женщина? О спокойной, обеспеченной жизни, в которой есть надежный мужчина, любовь, достаток, уверенность в завтрашнем дне. И никто не видит себя в мечтах такую всю успешную, блистательную, но – одинокую.

А как получается в реалии?

Все больше вокруг «самодостаточных, сильных женщин», которые «все могут сами». В социальных сетях они друг перед другом демонстрируют свой «успех», а наедине с собой каждая из них рисует ту самую идеальную картину...

Как совместить все эти социальные роли, сохранив себя и стать счастливой, даже в нашем суматошном веке? Это вообще возможно?

Да, дорогие мои, это-возможно. И мы с вами еще подробно разберем-как.

До скорой встречи на страницах книги! **Психотерапевт,**

**бизнес-коуч, Наталья Холодова**

# Глава 1. Как не потерять себя в материнстве

**Автор: Екатерина Андреевна Гапонова. Детский и подростковый психолог**

Вот и пришел волнительный момент – вы стали мамой.

Точнее, первые яркие эмоции вы, скорее всего, испытали, когда узнали о том, что ждёте малыша.

Помните, какие чувства это у вас вызвало: радость, счастье, тревогу, страх? Все они абсолютно нормальны и уместны, потому что с этого дня ваша жизнь уже не будет прежней.

Мне очень нравится, как рассказывает о материнстве подруга главной героини, Лиз Гилберт, в фильме «Ешь, молись, люби»:

**«Иметь ребенка», – говорит она – «Это всё равно, что сделать татуировку на всю жизнь, причем на лице».**

И я очень хорошо ее понимаю, потому что у меня таких «татуировок» три.

Во время беременности мы думаем, какой мамой будем. И, конечно, каждая стремится быть лучшей.

Когда рождается малыш, с какими-то ожиданиями нам приходится попрощаться, а какие-то ожидания вполне оправдываются. Но что точно появляется, так это чувство ответственности. Наше общество достаточно детоцентрировано и от нас, как от родителей, требуют немало:

- ребенок должен быть накормлен, обут, одет;
- у него должны быть хорошие условия жизни;
- мы должны заниматься его развитием, поддерживать во всем;
- должны понимать и принимать его чувства...

И это, безусловно, ещё не всё.

Ну как тут не переживать, да?

Волей не волей, мы все втягиваемся в этот список «требований» и, по сути, материнство становится чуть ли не основной задачей жизни. Иногда перекрывая все остальные.

Давайте разбираться, нормально ли это?

## «Яжмать»

Когда мы видим мам, которые выкладываются по максимуму, чтобы у их ребенка было всё, что нужно по нашему списку выше, это выглядит очень героично. Такая мама заслуживает звания «очень хорошей мамы». Как говорится, общественностью это одобряется.

А теперь предлагаю заглянуть в будущее.

Представим (или вспомним из жизненных примеров) тех самых самоотверженных мам, только когда их дети уже выросли и должны создавать свои семьи.

Женщина, которая привыкла всю себя вкладывать в ребенка (а по факту уже совсем не ребенка), будет испытывать огромный дискомфорт. Смысл её жизни теряется. Она всячески бессознательно пытается оставить ребенка при себе, делая его несамостоятельным или сама впадая в болезни. Если сыну или дочери всё же удастся вырваться, то мама может начать осыпать их упреками: «Я ради тебя, а ты... Даже заехать не можешь раз в неделю и т.д.» И постоянно будет требовать оплаты.

Потом она может забрать себе на воспитание внуков, что-

бы вернуть свой смысл жизни, лишая молодых родителей возможности освоиться в своей новой роли мамы или папы.

Хотим ли мы становиться такими женщинами в будущем? Уверена, что нет. Никто сознательно не желает себе такой судьбы. Все мы мечтаем о счастливом будущем для своих детей и себя. И поэтому в жизни женщины должен сохраняться баланс.

Для того чтобы в женской жизни не было перекосов, и мы могли чувствовать себя счастливыми, нам необходимо развиваться в трёх направлениях: материнство, партнёрские отношения и самореализация.

С материнством вроде как ясно: стараемся сделать для детей всё, что можем, и хорошо.

Так? Не совсем. Такой подход в воспитании можно назвать гиперопекающим, и он формирует у детей выученную беспомощность.

Как понять – ваша забота о детях в меру или превышает допустимый лимит?

Давайте проведем небольшой тест (точнее его часть). Сам тест называется «Анализ семейных взаимоотношений»

Э. Г. Эйдемиллера, но сегодня нас будут интересовать только те вопросы, которые касаются гиперопеки.

Перед вами ряд утверждений, с которыми надо согласиться или нет. Важно Напоминаю отвечать искренне. Этот вариант теста подходит для родителей детей старше 3-х лет.

# Поехали

1. Все что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. Мой сын (дочь) для меня – самое главное в жизни.
3. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
4. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.
5. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его делах, здоровье и т. д.
6. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
7. Ради сына (дочери) я пошел (пошла) бы на любую жертву.
8. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо закончиться.
9. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоян-

ной помощи.

10. Все, чему научился мой ребенок к настоящему моменту (в учебе, в работе или в другом), он добился только благодаря моей постоянной помощи.

# Интерпретация результата

Если вы согласны с шестью и более утверждениями, то с большей долей вероятности вы – гиперпекающий родитель.

Чем это может обернуться?

## Случай из практики:

Ко мне на консультацию пришла Светлана и говорит: «Мой Ванечка такой несамостоятельный. Портфель ему собираю я, домашнюю работу вместе делаем, вещи с вечера сама готовлю».

«А какие у него есть обязанности?» – спрашиваю я.

«Что вы! – Отвечает мама, – что я ему могу доверить, если он такой? Уж лучше я сама».

А Ванечке, к слову, уже 15-й годик пошёл...

Видите, как мама всё взяла в свои руки и не даёт сыну расти? Конечно, у неё есть на это свои причины: тревога, недоверие к мужчинам в целом и т. д. Но это уже отдельная

история, которую лучше разбирать вместе с психологом.

И вот для того, чтобы мы с вами не оказались в такой ситуации, очень важно, чтобы в нашей жизни был фокус на отношениях со своим мужчиной.

Сейчас большое количество разводов и в жизни всякое бывает. Здесь речь идёт необязательно об отце вашего ребёнка. Даже если вы сейчас одна, не огорчайтесь. Важно хотя бы допускать мысль, что романтические отношения появятся в вашей жизни и быть открытой к ним.

А об особой роли пап в отделении мамы от ребенка мы ещё с вами поговорим.

А зачем самореализация, если женщина может позволить себе не работать и посвятить себя целиком материнству?

То-то и оно... Если мы посвящаем себя полностью детям, то можем потом замучить их своим ожиданием дивидендов.

Вот для этого нам, женщинам, так важно иметь отдушину: работу, свое дело, интерес, хобби. Это должно быть то, где вы реализуете свои таланты, то, что приносит вам удовлетворение, что занимает ваши мысли и придает ещё один смысл вашим действиям.

# Чувство вины

Нередко бывает, что как только женщина начинает смотреть в сторону от ребенка, у неё начинаются угрызения совести: «Наверное, я что-то не додаю своему ребенку», «Никто кроме меня так хорошо не позаботится о нем», «А вдруг я пропущу важное, пока буду заниматься собой или карьерой?»

Иногда эти мысли появляются у нас из наших личных убеждений, а иногда прямо транслируются каким-то «добрым человеком»: мужем, мамой, свекровью и пр.

Мне кажется, что чувство вины для мам выдают в комплекте к ребёнку прямо в родильном доме. Я не встречала ни одной женщины, которая хоть раз бы его не испытала.

## Что будем с ним делать?

Воспитывать детей и чувствовать вину – это всё равно, что идти в гору с тяжёлым рюкзаком, набитым камнями: утомительно и не имеет смысла.

## Предлагаю «освободить рюкзак»:

1. Выпишите ваши убеждения, которые начинаются со слова «должна» и вызывают у вас чувство вины.

Задайте себе несколько вопросов:

– кому я это должна?

– делает ли это убеждение счастливее меня или моих близких?

– что изменится в моей жизни, если эти «должна» исчезнут?

Попробуйте переписать эти убеждения из категоричной формы в более жизнеспособную.

Например: «Я должна всегда заботиться о ребенке» – «Я забочусь о ребенке по мере своих возможностей, давая ему при этом развивать свою самостоятельность».

Согласитесь, звучит намного приятнее.

2. Как только вы договоритесь в этих вопросах сама с собой, на вас уже не смогут повлиять слова других людей. Так это работает.

# Роль мужа

Молодые мамы вкладывают много сил в уход и воспитание ребенка. Большинство стремится дать все возможное, ведь мы знаем, как важно быть чуткой, понимающей мамой. Мы хотим дать ребёнку как можно больше ресурсов: своего времени, внимания, понимания, удовлетворения желаний и т. д.

Но мало кто говорит, что наравне со слиянием с ребенком (а именно это происходит между мамой и малышом первый год жизни), должно начаться их разделение.

Самостоятельность, умение следовать правилам, понимать запреты – это всё очень важно для развития здоровой личности. Для этого ребёнку нужны оба родителя.

Папа может стать тем третьим (вовсе не лишним), кто способен отделить маму от ребенка.

## **Пример из практики:**

Васеньке исполнилось 3 года, и он спит с мамой. Папа уже как два года переехал на диван в зал, потому что ему надо выспаться перед работой. Теперь он настаивает, чтобы

Вася перешёл в свою детскую спальную, а он вернулся в их спальню с мамой. Но Елене (маме Васи) очень жаль сына. Ее «сердце разрывается» от мысли, что Васенька будет плакать по ночам и бояться без нее. Мужа она обвиняет в жёсткости.

В таких ситуациях отцы как раз выполняют свою роль: учат детей быть самостоятельными, а себе «забирают» жену.

Помимо ролей мамы и папы в семье, должны сохраняться роли мужа и жены. Это важно как для самой пары, так и для развития ребенка.

Именно ваш мужчина может стать тем человеком, который напомнит вам о других сторонах вашей жизни помимо материнства. И лучше ему в этом не мешать.

# **Почему нам мамам бывает так сложно отпускать детей?**

Процесс сепарации, т.е. отпускания детей, естественный ход событий в жизни.

Но почему нам бывает так сложно увеличивать дистанцию с детьми?

## **Рассмотрим основные причины:**

### **1. Тревога**

XXI век называют веком тревожности. Тревога как чувство, состояние, а иногда и черта личности, захватила многих. И оттуда тяжело видеть светлое будущее, кажется, что повсюду нас и наших детей подстерегает опасность. И как им тогда давать свободу?

### **2. Чувство ненужности.**

Нам может казаться, что кроме как воспитывать детей, мы больше ни на что не способны.

### **3. Способ дополучить душевное тепло, которого**

## **не хватило в детстве.**

Если, будучи ребёнком, вы испытывали дефицит привязанности, то есть риск начать восполнять эту близость в отношениях с ребенком. Хотя по факту вашему ребенку быть так близко к вам и не надо.

## **4. Нежелание сталкиваться с проблемами в отношениях.**

Если у нас есть конфликты с партнёром или мы не можем вспомнить (а может и не знаем), как это быть женой/женщиной, а не только мамой, то оставаться в роли только мамы безопасно.

## **5. Неуверенность в себе как родителе.**

Если мы сомневаемся в себе, как родителе, то готовы сделать все возможное и невозможное, чтобы это доказать. А лучшее, как известно, враг хорошего. Мы просто не можем думать ни о чем другом, кроме воспитания.

# Что значит быть хорошей мамой?

Каждая мама стремится сделать максимум из того, что она может, для своих детей. И тем самым стать хорошей мамой.

Вот бы понять, что именно нужно и как не перестараться здесь...

Это возможно.

**Ещё в 20-м веке английский педиатр и психотерапевт Дональд Вудс Винникот ввел понятие «достаточно хорошая мать».**

**Оно обозначает мать, которая делает всё, что в ее силах, признавая при этом, что может совершать ошибки.**

**Ученый выделил несколько критериев такой «достаточно хорошей» мамы:**

1. Мама должна **БЫТЬ** рядом с ребенком. То есть просто физически присутствовать рядом большую часть времени.

2. Она умеет справляться с собственной тревогой и успокоить ребенка. Даже если у вас получается это сделать в трех из десяти случаев – это уже хорошо! И этот навык можно развивать.

3. Достаточно хорошая мама ошибается. И это важный факт. Ведь если бы мама была идеальным человеком, то как детям было бы тяжело переживать свою не идеальность. К тому же наши ошибки учат детей справляться со своими сложными чувствами, такими как обида, злость, печаль и т. д.

4. У мамы должна быть своя жизнь. Это поможет и ребенку не замыкаться только в паре «мама-ребенок».

5. Достаточно хорошая мама понимает свои чувства. Это важный навык, которому дети учатся, глядя на нас.

Как видите, не такой уж большой список. А все эти наши «должна то, должна это», мало имеют отношения к реальности.

В завершение темы про то, как не потерять себя как личность в материнстве, хочу предложить вам одно упражнение. Оно поможет справиться со своими сильными чувствами как мамы и легче отпускать ребенка в его самостоятельную жизнь.

# Ответьте, пожалуйста, для себя на три следующих вопроса

Рекомендую это сделать письменно от руки, отвечая на каждый вопрос на отдельном листе.

1. От чего мне пришлось отказаться, когда у меня появился ребенок/дети? Что вы хотели, но не получили до рождения детей?

Например: «Я оставила перспективную работу, уйдя в декрет».

2. Что дети никогда не смогут вам дать?

Допустим: «Дети никогда не наполнят меня внутренним спокойствием».

3. Что уже закончилось и никогда больше с этим ребенком не вернется?

К примеру: «Я больше никогда не буду кормить ребенка грудью».

Прочтите свои ответы несколько раз, ощутите и дайте

место всем эмоциям, которые у вас при этом возникают. А дальше эти листы вы можете опустить в реку или сжечь. То есть попрощаться со своими мыслями и ожиданиями на символическом уровне.

**Ваш психолог, Екатерина Гапонова.**

# **Глава 2. Эмоциональное выгорание в материнстве – как из него выйти и больше не попадать**

**Автор: психолог, организатор женского клуба  
«Шанс», Виктория Башкирева (Онищук)**

Дорогая мама, в этой главе я делюсь с вами не только профессиональным опытом, но еще и личным.

Сначала я стала психологом, а потом уже мамой. Работая с клиентами, я знала, что бывает материнское выгорание и послеродовая депрессия.

Но когда началось мое личное знакомство с каждым из этих феноменов, оказалось, что знать – это одно, а прожить самой – совсем другое.

Мне удалось выйти из этого нелегкого состояния. Выпускную работу на курсе повышения квалификации по детской психотерапии посвятила выгоранию. То есть и сама стала автором в важном женском вопросе еще в начале 2000-х.

Сейчас, когда мой опыт работы в сфере практической

психологии исчисляется не одним десятилетием, и даже младший из троих детей уже с паспортом, я хочу через данную публикацию протянуть руку помощи вам – маме, которая ищет ответы на свои вопросы и очень нуждается в поддержке.

Говоря о выгорании, чаще всего подразумевают выгорание в профессии. Однако выгореть можно не только на работе, но и занимаясь спортом, волонтерской деятельностью. Эмоциональное выгорание довольно часто проявляется в отношениях, в том числе и в родительстве. И в этой главе я буду говорить именно о материнском выгорании.

Простыми словами эмоциональное выгорание – это состояние, когда вы чувствуете, что силы покинули вас. Вы «выжаты, как лимон».

Вы пытаетесь быть хорошей мамой, хозяйкой, женой, но с каждым днем это получается все хуже.

Постепенно вы начинаете ощущать постоянное чувство усталости, после ночного сна не чувствуете, что отдохнули, да и сам сон часто прерывистый, со странными или даже страшными сновидениями.

Беспокоят болевые ощущения во всех частях тела, головные боли, невозможность на чем-то сосредоточиться, повы-

шенная чувствительность к звукам, свету.

Вам становится трудно выполнять даже привычные дела, появляется ощущение, что вы делаете все очень медленно.

Когда вы кормите ребенка грудью, вам кажется, что из вас высосали все, а не только молоко.

Сексуальные желания исчезают, каждый день проживается с трудом, обостряются хронические заболевания, будущее кажется мрачным, неопределенным, безрадостным.

Вы легко раздражаетесь по незначительной причине, окружающие утомляют вас, легко выводят из себя. Вам все труднее контролировать эмоции. Вы срываетесь даже на ребенка.

Если вы нашли у себя более 3-х симптомов, из вышеперечисленных, следует обратить пристальное внимание на свое состояние. Выгорание имеет накопительное свойство и просто так не проходит.

На начальных этапах вы сможете справиться самостоятельно. Если время потеряно, вам понадобится помощь врачей. Для ребенка первого года жизни очень важно, чтобы мама была рядом и находилась в хорошей форме, как физи-

ческой, так и психологической.

Кроме вышеперечисленных признаков, вас могут беспокоить негативные мысли, например: «я плохая мама», «я боюсь причинить вред своему ребенку», «мне неловко – все и так помогают после того, как я родила, а мне хочется совсем другого образа жизни».

### **Делюсь с вами случаем из практики:**

Т., очень милая на вид клиентка, 29 лет, мама 2-х детей. В течение встречи несколько раз произносит с нажимом и придыханием: «Я ужасная мать! Срываюсь на старшего ребенка, недодаю внимания младшему, конфликтую с мужем».

Постепенно разобрали, что первенца родила в 25, второго – ближе к 28. Из декрета в декрет. Высокие требования к себе. И она, и муж – единственные дети у своих родителей. Опыта, как распределять внимание между двумя детьми, просто нет в этом поколении.

Клиентка с облегчением восприняла информацию о том, что детям нужны достаточно хорошие мамы, а не идеальные. Приняла предложение прийти на совместную консультацию с мужем. Вместе удалось остановить процессы самобичевания, улучшить отношения в паре, выйти из выгорания

в творческое развитие себя в роли мамы 2-х славных мальчишек.

**Синдром выгорания** – это не сигнал о том, что вы плохая мама. Это защитная реакция психики в ответ на длительный хронический стресс.

Если, читая, вы ловите себя сейчас хотя бы на сомнениях – похоже ли то, что я испытываю, на описанное, – не стоит тянуть, обращайтесь за помощью к специалисту.

Например, недавно я рекомендовала молодой маме обратиться к психотерапевту за медикаментозной поддержкой, так как на момент моей консультации история ухудшения состояния имела уже длительный срок. Женщину беспокоило: выпадение волос, потеря веса, сложности с выполнением бытовых обязанностей, раздражительность из-за поведения единственного ребенка и большое чувство вины от осознания всего этого. Чтоб создать возможность для позитивных психологических изменений в ее материнстве, нужны уже были лекарства.

# Как помочь самой себе

– Почаще задавайте себе вопросы: Как я? Что со мной? Чего мне хочется?

– Используйте перечень симптомов из этой главы как ориентир, чтобы не пропустить у себя первых признаков выгорания.

– Методика, которая поможет понять, насколько гармонична ваша жизнь – «Колесо баланса». Она есть в свободном доступе, но лучше ее выполнять вместе со специалистом. Тогда вы получите не только диагностическую информацию, а еще и рекомендации по коррекции состояния.

– В повседневной жизни при этом:

– создайте себе сеть поддержки: обращайтесь с просьбами о помощи к мужу, родителям, другим родственникам и друзьям.

– пересмотрите отношение к себе: смягчите требования к внешнему виду, к стандартам ведения домашнего хозяйства, исполнению взятых на себя обязательств.

Пусть у вас появится диапазон: когда вы можете быть

снисходительны к себе и сделать самый минимум, а когда – выдать максимальный результат (во время обучения детской психотерапии нам рассказывали о зарубежном опыте оказания помощи мамам с послеродовой депрессией: женщина освобождается от всех ролей, сохраняя только контакт с ребенком. Размещается в психосоматическом центре на несколько недель. Ухаживать за ребенком помогают специалисты. Родные и муж только проведывают);

– обнаруживайте «каналы утечки» энергии и сил (нехватка сна, ссоры с кем-то, обычная рутина – часто гладить вещи, мыть посуду, готовить кушать, убирать квартиру или дом) и переставайте «сливать» туда энергию. Делаете это реже, менее качественно или вообще делегируете кому-то;

– питайте свою нервную систему по всем каналам.

# **Делюсь с вами упражнением, которое обязательно в этом поможет**

1. Напишите на листочке в столбик простые слова: Глаза, Нос, Рот, Уши и Тело. Перечень отражает органы, через которые наш организм взаимодействует с окружающим миром.

2. Рядом с каждым словом напишите то, что вам нравится:

То есть, возле слова «Глаза» записываете, на что вам нравится смотреть, приносит явное удовольствие;

возле «Нос» – какие запахи связаны с ощущением приятного, нравится вдыхать;

«Рот» – какие вкусовые ощущения в радость, дают ресурс буквально и в переносном значении;

«Уши» – какие звуки воспринимаются как приятные, нравится слушать, может, даже подпевать, повторять;

«Тело» – какие движения приносят облегчение, мышечную радость, легкость и хорошее настроение.

3. В течение недели поочередно, а при возможности и од-

новременно, выбирайте что-то из этого списка и радуйте себя любимую.

4. Дополните список тем, что еще хотели бы попробовать, так как слышали, что другим людям это нравится.

5. Распределите, в какие сроки вы себе организуете то, что добавили в список. И реализуйте эти идеи!

6. Периодически дополняйте списки новыми идеями и воплощайте почаще то, что радует!

В случае выявления выгорания, не оставляйте на самотек этот процесс. Это точно не то, что «само пройдет». Пока дети растут, вам скорее всего несколько раз придется пересматривать жизненные приоритеты и снова и снова находить именно свой баланс ролей и оптимальное сочетание материнства с профессиональной реализацией.

Кстати, это тоже мне помогало справиться – когда я читала, что о выгорании пишет многодетная мама, которая все же ведет и профессиональную деятельность.

Завершая, замечу, что материнское выгорание бывает не только в декрете.

Кроме первого года жизни ребенка, оно может приходиться тогда, когда ребенок сильно болеет, и лечение не приносит желательных результатов; когда накапливается много сложностей с процессом обучения ребенка в любом из классов; когда на маму выливается много негатива со стороны врачей, учителей, других представителей социума; когда подростковый период проходит бурно и длительно.

Словом, будьте внимательны к своему состоянию всегда. Дети пусть растут вам на радость. А наша книга пусть окажется в нужном месте в нужное время в потоке ваших материнских хлопот.

# **Глава 3. Как восстановить свое тело после родов, вернуться в форму**

**Автор: Анастасия Хациева, врач-хирург, специалист по питанию, восстановлению после родов, тренер, в том числе тренер беременных женщин, ЗОЖ-наставник и многодетная мама**

Тема восстановления тела после родов волнует многих планирующих беременность женщин, женщин, которые уже находятся в прекрасном положении и которые стали мамами.

В этой главе я постараюсь максимально подробно раскрыть данную тему и дать как можно больше полезных рекомендаций, чтобы ваш период восстановления прошел легко, в радости от появления нового члена семьи и заботе о своем теле.

Я затрону некоторые медицинские аспекты, вопросы психологии и физиологии, связанные с изменениями, которые неизбежно происходят с женщиной во время беременности и в послеродовом периоде.

Во время беременности женское тело подвергается перестройке со стороны эндокринной и репродуктивной систем, меняя гормональный фон. Для того чтобы перестройка и последующее восстановление прошли гладко, необходимо об этом позаботиться заблаговременно и закладывать основы здорового образа жизни еще на этапе планирования беременности.

Я сама мама троих прекрасных детей и у меня за плечами три абсолютно разные беременности. К первой я вообще не готовилась и набрала 22 кг, с которыми потом еще долго справлялась, ко второй подготовиться не успела, просто потому что не знала как.

А вот третья беременность в 38 лет прошла намного проще предыдущих. Я вышла из роддома в своем весе, а когда малышке было всего три недели, вновь стала счастливой обладательницей плоского живота. Все дело было в подготовке!

Как к любому существенному изменению, к беременности нужно готовиться. Я говорю не о классическом планировании, когда вы идете и делаете полный чек-ап своего организма, меняете питание и отказываетесь от вредных привычек. Безусловно, это одна из неотъемлемых составляющих подготовки. Помимо этого, необходимо заложить базу

из здоровых привычек и подготовить тело к абсолютно новому состоянию.

Закладка базы здорового образа жизни часто требует серьезных изменений. Бросить то, что раньше было частью жизни, задача не из простых. Борясь с вредной привычкой, человек испытывает синдром отмены, что отражается на его нервной системе, эмоциональном состоянии и может наносить вред малышу. Вот почему на новый, качественно высокий уровень жизни необходимо переходить еще до наступления беременности.

Во-первых, внедрять здоровые привычки в положении намного труднее, чем в обычной жизни. Если вы уже ведете здоровый образ жизни и придерживаетесь определенных правил, то продолжить это делать во время беременности для вас не составит труда.

Во-вторых, стоит нам забеременеть, как сразу все вокруг начинают нас подкармливать. Люди искренне думают, что проявляют заботу о своей беременной подруге/дочери/сестре/коллеге. На самом деле эта «забота» только усложняет нашу непростую задачу – не набрать лишнего.

А если у вас уже устоялся режим питания, вам будет легко его соблюдать и чувствовать себя при этом комфортно. А са-

мое главное – будет проще противостоять маминым и бабушкиным утверждениям о том, что сейчас надо «есть за двоих».

Чтобы беременность, роды и восстановление после них прошли в легкости, необходимо подготовить мышечный корсет. Смещение центра тяжести вперед в последнем триместре дает дополнительную нагрузку на мышцы спины. Подготовленным мышцам легче справиться с этой нагрузкой. Ну и конечно важен пресс!

Если вы хотите иметь узкую талию и плоский живот после беременности, очевидно, нужно обладать ими до. Вернуть форму, которая была, гораздо проще, чем строить новую на потерявших тонус мышцах.

# О важности активного образа жизни во время беременности

Обожаю выражение:

**Беременность – это не болезнь.**

Абсолютно так! Разумеется, во время беременности есть некоторые ограничения, но в целом, беременная женщина должна жить полноценной жизнью, заниматься собой и быть активной в той мере, в которой позволяет срок беременности.

Как врач, я бы включала тренировки для беременных в обязательную программу ведения беременности. Безусловно, я не призываю вас кататься на сноуборде или бегать марафоны, но мягкие, регулярные тренировки с заботой о себе очень важны.

Женщины, которые до беременности находились в хорошей физической форме и продолжают тренироваться во время беременности, испытывают гораздо меньше болей в спине. Также у них снижается вероятность преждевременных родов и вероятность рождения ребенка с макросомией – весом более 4 000 гр.

Регулярные физические упражнения во время беременности на 40% снижают вероятность развития серьезных осложнений, таких как: преэклампсия, гестационная гипертензия и гестационный диабет.

Регулярные тренировки улучшают общее физическое состояние и эмоциональное благополучие женщины, снижают вероятность развития послеродовой депрессии и тревоги, а также способствуют быстрому возвращению к весу, который был до беременности.

Пройдя через три беременности, и работая с беременными женщинами, я точно знаю, какую важную роль играют подготовка тела к этому периоду и поддержка на протяжении всех девяти месяцев.

Даже если вы не успели подготовиться к прекрасному периоду вашей жизни и не внедрили тренировки в свой график, ничего страшного.

**Беременность** – это замечательное время для того, чтобы начать заботиться о себе и о будущем малыше. А физическая активность – это базовая составляющая здоровья и хорошего самочувствия в любом периоде вашей жизни.

Я тренировалась с 1-й до 37-ую неделю беременности.

И несмотря на то, что сама врач, делала это строго под наблюдением гинеколога. Это очень важно, и я призываю вас отнестись к этому моменту ответственно.

Во время беременности наша основная тренировочная задача – поддержание физического здоровья и формы и облегчение послеродового восстановления.

# Послеродовой период

После родов мы хотим как можно скорее восстановиться и чувствовать себя также, как до беременности или даже лучше.

Но что происходит гораздо чаще?

Женщина полностью погружается в ребенка и не находит времени для себя.

Первое, что необходимо сделать, это правильно выстроить свой режим. На это обычно уходит примерно полтора месяца. За это время вы привыкаете к своей новой роли, налаживаете процесс грудного вскармливания. Тут главное не упустить момент, когда у вас появится выбор: уйти в прокрастинацию и все свободное время, пока ребенок спит, залипать в социальных сетях или перед телевизором, оправдываясь тем, что у вас и так много забот или посвятить это время себе, своему телу и психоэмоциональному состоянию.

Сложность заключается в том, что режим должен быть во всем. Успех качественного восстановления после родов, да и в целом здорового образа жизни строится на режиме сна, питания и тренировок. Если до беременности вам уда-

лось помимо правильного питания еще и выработать привычку регулярно тренироваться, я вас поздравляю!

Восстановление после родов пройдет максимально легко и комфортно для вас. Даже если фундамент не заложен, не переживайте, всегда можно наладить эти процессы, главное – желание и мотивация.

Если не выработать режим и не соблюдать регулярность, вы просто будете стоять на месте или даже откатываться назад при длительных перерывах. Когда вы тренируетесь с целью поддержания физической формы, вам достаточно уделять этому 20—30 минут в день, либо выделять время на три часовые тренировки в неделю. Этого хватит, чтобы поддерживать активный образ жизни и закрепить привычку. Поверьте потом, вы уже будете чувствовать себя некомфортно, если пропустили тренировку. И это классный и видимый прогресс.

Что еще важно: на снижение физической активности сразу реагирует сердечно-сосудистая система. Она ослабевает, тренироваться становится сложнее и даже в обычной жизни может появиться одышка. Чтобы этого не происходило, важно соблюдать регулярность на постоянной основе и сделать спорт неотъемлемой частью своей жизни.

## **Об особенностях тренировок во время послеродового периода**

Почему-то есть предубеждение, что нельзя начинать тренировки, пока кормишь. Процесс грудного вскармливания может затягиваться на годы. Мою дочь я кормлю уже год и 8 месяцев и не уверена, что мы скоро закончим... Но это другая тема.

Так что теперь, ждать пока тело само придет в форму?

Само... определенно не придет. Проверено.

Если роды были естественные, то можно начинать тренировки уже через месяц-полтора.

За это время матка полностью сокращается, организм успевает восстановиться, устанавливается более-менее понятный режим малыша, налаживается процесс грудного вскармливания, мама адаптируется к своей новой роли. Пока малыш спит большую часть дня и не требует много внимания, проще внедрить в свой день физическую активность, чем, когда он поползет или побежит.

Во время грудного вскармливания вы тратите порядка

500 калорий/в день на кормление. Ваша задача добавить физическую активность, и результат не заставит себя долго ждать.

Еще одно предубеждение у недавно родивших женщин – нельзя тренироваться, если у вас обнаружили такое состояние как диастаз. Всегда, прежде чем предпринимать какие-либо действия, надо разобраться. Я врач и мой главный принцип – non posere («не навреди»).

**Диастаз** – это расхождение прямых мышц живота, с одновременным истончением и растяжением белой линии. Диастаз – это физиологическое состояние, причиной которого часто является беременность. Важно, что восстановление передней брюшной стенки происходит примерно к году после родов. Нужно уметь его диагностировать и, самое главное, не усугубить состояние.

При диастазе есть определенные ограничения по выполнению упражнений. Это не значит, что нужно сидеть, ничего не делать и ждать, когда «само рассосется». Корректировать внешний дефект необходимо специально подобранным комплексом упражнений в зависимости от степени диастаза и других особенностей организма.

Я работаю с диастазом только после того, как сама ис-

ключу грыжу белой линии живота или после консультации хирурга. Работать с ним можно и нужно и не обязательно в операционной. Там я тоже с ним работала, но это уже крайние меры, когда диагностирована грыжа и есть клиническая симптоматика.

# О похудении в послеродовом периоде

Большинство молодых мам хотят сбросить лишний вес после беременности. Лучше это делать под руководством специалиста. Но и самостоятельно вы можете начинать домашние тренировки после того, как подготовите свое тело к регулярным нагрузкам и встроите тренировки в свой привычный график.

При работе с лишним весом важно соблюдать тренировочный режим, потому что в момент пропуска тренировки, ваша физическая активность за день падает, и вы не расходуете то количество калорий, которое планировали. А при похудении это базовая составляющая.

От того, что вы не потренируетесь один раз, конечно, ничего страшного не произойдет. Да, вы не позволите организму избавиться от нужного количества калорий, но и новые килограммы и даже граммы не наберете.

А вот если перерыв в тренировках составит больше недели, то будет уже другой эффект. Постоянный расход меньшего числа калорий в совокупности приведет к возврату лишнего веса, если вы не уменьшили суточную калорийность.

Поэтому при похудении длительные перерывы в тренировках критичны с точки зрения достижения цели. Каждый пропуск – это шаг назад, а каждая следующая тренировка после пропуска – это лишь восстановление организма. В течение большого перерыва снижается выносливость и физическая сила. И первое время, когда вы возвращаетесь к регулярным занятиям, вам придется сначала восстанавливаться до былой формы.

И только после этого вы сможете вновь двигаться вперед к своей цели. Таким образом, при постоянном пропуске тренировок, вы можете стоять на месте и так и не получить желаемый результат.

Для достижения, а главное закрепления результата, вам необходимо соблюдать еще один важный режим – режим сна и восстановления. Часто мы недооцениваем значимость сна в нашей жизни и далеко не всегда правильно спим!

# **Делюсь с вами простыми для восприятия и сложными для выполнения правилами сна**

## **Засыпать сегодня – просыпаться завтра**

Это значит, что лечь спать надо до 00:00, а лучше до 23:00. Начиная с 23:00 и до 02:00 наш мозг вырабатывает полезное вещество мелатонин. Его польза велика, вплоть до замедления процессов старения и запуска жиросжигания. Очень нужная штука в нашем нелегком деле: классно себя чувствовать и как следствие прекрасно выглядеть.

## **Спать не больше 8 часов**

Если спать меньше, то организм просто не успеет восстановиться, а вы проснетесь разбитыми. Но и миф о том «как возьму и высплусь на выходных» тоже необходимо развеять. Спать больше девяти часов вообще не полезно по ряду причин. Помимо причинения вреда здоровью, вы еще и замедляете обменные процессы, что приводит к ненужным лишним килограммам.

## **Вставать раньше всех домочадцев**

Это лучшее время суток, которое мы можем посвятить себе любимой. Пока все дети спят, можно заняться собой: подышать, помедитировать, потренироваться или просто посидеть в долгожданной тишине.

## **Спать одновременно с ребенком**

Если ребенок часто просыпается по ночам, и вы чувствуете усталость в течение дня, прилягте на полчаса вместе с ним во время дневного сна. Важно: кратковременный дневной сон нужно завершить до 16:00

Нет ничего страшного, если грудной ребенок спит с вами (это мое личное мнение, и каждый решает самостоятельно):

**Лайфхак для тех, у кого детки находятся на грудном вскармливании.** Я не вижу проблемы взять ребенка к себе на кормление и спать вместе с ним. И ребенок сыт, и мама выспалась. У меня есть опыт строго возвращать ребенка в кроватку после кормления. И также опыт, когда ребенок спал со мной. Поверьте и тот, и другой вылезли из родительской кровати в одном возрасте. На мой взгляд лучше выспаться, чем всю ночь прыгать к кроватке и обратно.

У меня есть любимое выражение «80% работы с лишним

весом происходит на кухне». Возможно, это немного преувеличенная цифра, но абсолютно точно весь процесс строится на том, что вы едите. Даже если вы наладили режим сна и регулярно тренируетесь, без правильного рациона питания достичь желаемой формы будет практически невозможно. После 35-ти лет, когда происходит естественное замедление обменных процессов за счет изменения гормонального фона женщины, это сделать еще сложнее...

Для того чтобы наладить режим и качество питания, необходимо понимать, как работает наш организм, выстроить четкую систему: в какое время, как часто и сколько ему необходимо потреблять питательных веществ. Такая работа может длиться до нескольких месяцев, прежде чем организм перестроится на новую правильную систему питания, и вот тогда ваша главная задача – удержать результат и сделать эту систему своим образом жизни.

# **Если вы только начинаете путь к здоровому образу жизни, постарайтесь внедрить простые, но очень полезные правила режима дня**

**Начинайте день со стакана теплой воды за 20 минут до еды**

Я думаю, что практически все это знают. Многие из вас уже следуют. Но часто спрашивают, как это работает?

**Разбираемся, что это значит для нашего организма:**

восполнение водного баланса после ночного сна, во время которого организм теряет влагу;

способ разбудить организм и запустить обменные процессы: ускорить метаболизм, который так важен при работе с лишним весом;

увеличение объема циркулирующей крови, чтобы все ор-

ганы и системы начали полноценно функционировать;

очищение толстого кишечника от токсинов, которые оседают на его стенках;

улучшение всасываемости питательных веществ стенками тонкого кишечника;

регулярное обновление клеток (процесс запускается именно в утренние часы);

снижение уровня кислотности и профилактика мочекаменной болезни.

Важно, чтобы утренняя вода была именно теплой (40—45 градусов). В отличие от холодной, теплая вода не вызывает спазма стенок просыпающегося кишечника, что может привести к дискомфорту во время пищеварения.

Благодаря теплой воде кишечник начинает пробуждаться мягко и без стресса (что лучше: вскочить по будильнику или сладко потягиваться с утра, классно выспавшись?)

Помимо спазма ЖКТ, холодная вода вызывает спазм сосудов, что дает дополнительную нагрузку на кровеносную систему, которая и так с утра перекачивает загустевшую из-за

потери влаги кровь.

Спазм желчных протоков также негативно сказывается на пищеварении. При употреблении теплой воды происходит выброс желчи в 12-перстную кишку, что запускает нормальную работу кишечника в целом.

## **Съешьте завтрак в первый час после пробуждения**

Я сама очень долго шла к выполнению этого правила. Во время работы в хирургическом отделении, когда бежишь сначала к пациентам, а потом сразу на утреннюю планерку, завтрак находил себе место в моем графике только через 3—4 часа после пробуждения.

Но соблюдение этого золотого правила дает нам колоссальное количество преимуществ:

Во-первых, за счет выброса необходимых гормонов, стимулирующих обменные процессы, их активность максимальна в утренние часы.

Во-вторых, для эффективной работы всех систем организма, ему нужна энергия, и получить эту энергию он должен до того, как начнет активно функционировать.

В-третьих, за счет постоянной выработки соляной кислоты в желудке, к утру ее скапливается достаточно, чтобы переварить полноценный прием пищи. Если пищу не предоставить, то кислота начнет воздействовать на стенку желудка, что приведет к ее раздражению.

Также в желчном пузыре скапливается желчь и, если не дать ей вовремя излиться в кишечник, а это происходит благодаря поступлению пищи, ее застой может привести к образованию камней и другим дискомфортным состояниям кишечника.

И наконец, нашему мозгу необходима информация о том, что в организм поступили питательные вещества, иначе он включит режим экономии для всего организма, что естественно будет тормозить необходимые обменные процессы.

Сбалансированный завтрак – залог продуктивного дня без переяданий и «кусочничества» – главных врагов хорошего самочувствия и качественного обмена веществ.

Завтрак, как в поговорке, действительно съешь сам!

Ведь, по сути, это единственный прием пищи, после которого можно и нужно чувствовать насыщение, а не вставать из-за стола с чувством легкого голода. И только в завтрак

можно позволить себе небольшие отклонения в рационе, когда этого очень просит организм.

## **Не игнорируйте правильные перекусы**

Часто перекус ассоциируется с чем-то не очень полезным, схваченным на бегу и нехваткой времени на нормальный прием пищи. На самом деле при правильном подходе к выстраиванию рациона, это совсем не так.

Благодаря полезным перекусам отсутствует чувство голода и дискомфорт в желудочно-кишечном тракте. Поскольку сокращается время между приемами пищи, мозг и желудок не успевают проголодаться, а значит нет угрозы включения режима экономии.

Организм получает питательные вещества, которые долго его насыщают, и во время следующего приема пищи съедается гораздо меньше, чем обычно, благодаря чему не происходит переедания. При этом в желудке нет ощущения тяжести, так как ему легко переварить и усвоить небольшую порцию полезных веществ, в отличие от не физиологичной схемы питания из двух или в лучшем случае трех объемных приемов пищи в день.

В течение дня в организме присутствует достаточное ко-

личество веществ, способных превратиться в энергию, что обеспечивает ее нормальный уровень.

Благодаря перекусам формируется привычка питаться часто, но небольшими порциями, а также уровень глюкозы в крови не снижается до критической отметки, что не просто вредно, а может быть даже опасно для здоровья.

Важно не путать перекусы с «кусочничеством» и чаепитием. Я рекомендую выбирать для перекуса продукты с высоким содержанием белка и сложных углеводов, в зависимости от времени перекуса менять его состав и не перекусывать параллельно с другими делами.

Сначала будет непривычно добавлять дополнительный прием пищи. Но, когда вы прочувствуете все его бонусы, уже не сможете от него отказаться.

## **Пейте за час до еды и через час после**

Часто в повседневной жизни все обстоит иначе. Первое, что нам приносят в ресторане – напитки, после еды нам сразу предлагают чай или кофе, да еще и с десертом.

Начиная с детского садика мы привыкли, что стакан компота всегда будет дополнять любой прием пищи, а еще все

знают термин «всухомятку», который подразумевает то, что можно и нужно запивать еду. К сожалению, все это формирует поломки в нормальной работе пищеварительной системы.

Если же мы беремся соблюдать это простое правило, получаем отличные бонусы. Выпитый хотя бы за полчаса стакан воды перед едой готовит пищеварительную систему к работе, успевает пройти в кишечник и начать всасываться его стенками, не мешая желудочному соку запускать процесс переваривания пищи.

Особенно это важно для тех, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями. Вода уменьшает количество потребляемой пищи, так как часто организм путает жажду и голод. Если пройдет меньше времени перед приемом пищи, организму будет гораздо сложнее справиться с задачей ее переваривания.

Зачем выдерживать час после еды? Это необходимо для того, чтобы желудок спокойно переработал полученную пищу, без затруднений, в правильном режиме. Также это время необходимо для профилактики спазмов и сбоев в работе кишечника.

Подождать час нужно для того, чтобы вода не покину-

ла желудок быстрее пищи и не забрала с собой ферменты, необходимые для ее переваривания. А еще холодная вода к тому же выступает катализатором процесса пищеварения, ускоряя его, а это приведет к новому приступу голода.

## **Прекращайте есть за 4 часа до сна**

Откуда взялось правило «не есть после 18:00»? На самом деле, если вы ложитесь в 22:00, то оно как раз работает на вас. Многие даже не задумываются, почему важно не есть перед сном.

Причины весьма веские. В темное время суток работа пищеварительной системы замедляется, снижается скорость обменных процессов.

К сожалению, часто бывает, что вечерний прием пищи – самый насыщенный, что уже неправильно. Организму необходимо время, чтобы процессы пищеварения закончились еще до отхода ко сну. Ночью еда дольше остается в желудке, что провоцирует не только дискомфорт, но и заболевания ЖКТ.

Поздний ужин замедляет окисление жиров, которое является источником энергии для организма. Плотный поздний прием пищи мешает качественному засыпанию и сну цели-

ком. Недостаток сна увеличивает аппетит и тягу к сладкому, ведет к нарушению выработки гормонов, контролирующих обменные процессы. Кроме того, без этих гормонов никак не запустить процессы жиросжигания. Круг замкнулся...

Я надеюсь, что вы возьмете на вооружение эти простые правила, которые станут вашим первым шагом на пути к здоровью, красоте и молодости.

**О постановке целей:** Для того, чтобы был прогресс, и мы могли его оценить, важно понимать, к какому результату мы хотим прийти. Следовательно, важна постановка целей и дальнейшая их декомпозиция.

Работа с телом – постоянный процесс, необходимо представлять себе маленькие шаги, из которых будет складываться ваш путь. Это задача не из легких, но при правильной мотивации вы с ней справитесь. Цели могут быть разные, важно, чтобы они были конкретные и измеримые.

Приведу пример: «хочу похудеть к лету», это – неизмеримая, а абстрактная цель. Если переформулировать ее как «сбросить 3 кг за январь», то результат будет гораздо более очевиден.

А при его достижении вы получите новую порцию мотивации.

вации на продолжение и дальнейшую работу!

**В завершении хочу поделиться личной историей, как по незнанию во время первой беременности я набрала 22 кг, представляете?**

Я не знала ничего ни о режимах, ни о подготовке к беременности и верила в миф, что во время беременности и грудном вскармливании нельзя тренироваться.

**Тогда я совершила все ошибки, которые только можно совершить во время беременности:**

Ела все, что хотела сама и чем кормили добрые и заботливые, не понимающие, что могут навредить, люди;

Не двигалась, от слова совсем: реально лежала на диване, думала, что набираюсь сил, а на самом деле набирались лишние килограммы;

Ела за двоих, потому что отовсюду слышала, что должна хорошо кушать, не подозревая о рисках макросомии и гестационного диабета.

Приходить в форму после такой беременности было, мягко говоря, непросто. В третий раз все было конечно иначе.

Я очень рада, что сегодня у женщин есть возможность не повторять таких ошибок, и восхищаюсь осознанностью и желанием заботиться о себе и идти к своим целям. С таким подходом, уверена у вас все получится!

Я желаю вам крепкого здоровья и благополучия, энергии и успехов в вашей работе над собой.

# **Глава 4. Как грудное вскармливание поможет сохранить баланс в отношениях с ребенком при выходе на работу**

**Автор: врач-педиатр высшей категории, консультант по грудному вскармливанию, Цветкова Светлана Альбертовна. Основатель онлайн-школы «Здоровый малыш – счастливая мама».**

Кормление грудью является важнейшим этапом в формировании глубокой эмоциональной связи мамы с ребенком. А самое главное, что нет ничего естественней и полезней для ребенка, чем ваше грудное молоко. Ни одна промышленно изготовленная смесь не содержит и приблизительное количество тех полезных веществ, которые есть в вашем молоке.

Но, если у вас не получилось кормить грудью, не переживайте и спокойно подбирайте смесь. Главное – ни в коем случае не давайте ребенку до года коровье или козье молоко. Это может нанести сильный вред кишечнику малыша.

# Виды молока

Вы, скорее всего, слышали, что состав женского грудного молока меняется со временем. А некоторые мамы думают, что после года молоко становится «пустым» и в нем уже нет ничего полезного. На самом деле, состав молока всегда одинаковый, меняется только соотношение в нем определенных элементов. В связи с этим появилось такое понятие, как индекс зрелости молока.

И так, давайте разбираться, чем же отличается молоко в первый день после родов, от молока через несколько месяцев.

**Различают три степени зрелости молока: молозиво, переходное молоко, зрелое молоко.**

**1. Первое молоко – молозиво,** начинает вырабатываться уже во время беременности. К моменту родов оно уже есть в груди, но его совсем немного. Желудок у только что родившегося ребенка совсем маленький, а молозиво очень питательное, поэтому, даже несколько капель могут дать малышу насыщение. Его еще называют «жидким золотом» из-за максимальной пользы для новорожденного малыша. Оно сильно отличается от переходного и зрелого молока.

Молозиво выделяется от трех до пяти суток. Это густая клейкая жидкость, желтого цвета. Объем может быть от 30 до 100 мл в сутки. Молозиво высококалорийное и содержит больше белков, иммунных факторов, витаминов, минералов и гормонов, чтобы оказать максимальное положительное влияние на иммунную систему малыша. Даже несколько капель молозива оказывают огромную пользу для защиты новорожденного ребенка от патогенной микрофлоры.

По сравнению с переходным молоком, в нем содержится меньше жиров, лактозы и воды. Молозиво защищает стенки кишечника от повышенной проницаемости, чтобы чужеродные белки не могли попасть в кровоток ребенка и вызвать воспаление. Так же, молозиво обладает слабительными свойствами и стимулирует отхождение мекония – первого стула ребенка.

**2. Переходное молоко** вырабатывается примерно с 6-го до 14-того дня. Оно имеет более белый цвет и содержит больше лактозы и жиров. Количество белков снижается, но увеличивается содержание воды. Объем может достигать 750 мл в сутки.

**3. Зрелое молоко** начинает вырабатываться с 15-то-

го дня после родов и вырабатывается до полного завершения грудного вскармливания. Оно менее концентрированное и содержит больше воды. Объем выработки молока может достигать 1500 мл в сутки.

Состав молока строго индивидуален у каждой мамы. Он постоянно меняется в течение дня и даже в течение одного кормления. Суточный объем выработки молока увеличивается после 2-х месяцев, а потом остается примерно на одном уровне. Полезные вещества остаются в молоке, меняется только их соотношение. И совершенно не важно, кормите вы год, два или три – молоко сохраняет все свои важные свойства.

# Сцеживание и хранение грудного молока

Если вы планируете выйти на работу, пока малыш еще маленький, то самым прекрасным вариантом будет создать запас вашего грудного молока, чтобы в ваше отсутствие ребенок получал только необходимое ему материнское молоко. Этим вы сохраните здоровье малыша и укрепите его иммунитет. А главное – сможете уходить на работу с чувством, что вы сделали все возможное, чтобы обеспечить малыша самым лучшим.

Сцеженное и замороженное молоко, в любом случае, будет полезнее для здоровья ребенка, чем любая промышленно изготовленная смесь. Главное соблюдать правила сцеживания и хранения. В ваше отсутствие малыш будет получать грудное молоко из бутылочки, а когда вы будете рядом с ним, обязательно кормите его грудью. Особенно важны ночные кормления.

Когда решите завершать грудное вскармливание, их будете убирать в самую последнюю очередь. Именно ночью вырабатываются гормоны, которые стимулируют выработку молока. А для того, чтобы лучше высыпаться, можно спать вместе с ребенком. Так вы сможете кормить его, не вста-

вая с кровати, и сразу же засыпать, после кормления. При совместном сне у мамы и ребенка совпадают биологические ритмы, и мама высыпается, несмотря на ночные кормления.

Сцеживать молоко нужно с той же частотой, с какой кушает ваш малыш. Чем младше ребенок, тем чаще он требует кормлений, и чтобы количество молока не снизилось, нужно сцеживать в соответствии с потребностями ребенка – например, каждые три часа. Чем старше ребенок, тем больше интервал между кормлениями. Если вашему малышу уже больше года, то достаточно будет только ночных кормлений. А сцеживать или нет днем, вы решите по ощущению наполнения груди.

## **Подготовка к сцеживанию**

1. Перед сцеживанием молока маме следует вымыть руки водой с мылом.

2. Сцеживать молоко можно руками или с помощью молокоотсоса. Нужно хорошо вымыть все детали молокоотсоса в соответствии с инструкцией к нему. Затем хорошо просушить на воздухе или протереть бумажными полотенцами. Молоко, сцеженное руками, и сцеженное с помощью молокоотсоса не отличаются по чистоте. Мыть грудь перед сцеживанием нет необходимости, так же, как и сцеживать пер-

вые капли молока из груди перед основным сцеживанием. Это молоко содержит не больше бактерий, чем то, которое сцеживается дальше.

3. Сцеживать лучше в специальные пакеты для хранения грудного молока. Следует избегать использования пластиковых контейнеров с содержанием бисфенола А и бисфенола S, которые были обнаружены в некоторых пластиковых контейнерах (включая детские бутылки). Есть убедительные доказательства его негативного влияния на эндокринную систему.

4. После сцеживания, контейнеры для грудного молока и части молокоотсоса должны быть полностью разобраны, вымыты в горячей мыльной воде, хорошо промыты и тщательно высушены.

## **Хранение грудного молока**

- Сцеженное материнское молоко можно хранить при комнатной температуре 16—29 градусов Цельсия до 6 часов.
- Хранить в холодильнике до 4-х дней.
- Хранить в морозильнике с дверцей, отдельной от холодильника или в отдельном морозильнике до 12-ти месяцев

(оптимально до шести месяцев).

- Если вы планируете долго хранить молоко, то лучший способ это заморозка. Свежесцеженное молоко сначала оставляйте в холодильнике на 2-а часа, а потом уже убирайте в морозильную камеру.

- Если сцеженная порция молока будет использована в течение 4-х дней, то ее лучше хранить в холодильнике. Молоко в охлажденном виде сохранит практически все полезные вещества. Главное правило – хранить не в дверце, а ближе к задней стенке.

- Не заполняйте бутылочки или пакеты более чем на 3/4 объема, так как молоко при замерзании расширяется.

- Можно смешивать молоко, сцеженное в различное время, только после охлаждения его в холодильнике.

- Обязательно напишите дату на этикетке и наклейте этикетку на емкость для хранения.

## **Размораживание и подогрев молока**

- Чтобы разморозить порцию молока, сначала выставляем ее в холодильник, чтобы не было резкого перепада темпера-

тур. Там оно может храниться до 24-х часов.

- Затем переливаем нужную порцию в бутылочку для кормления и подогреваем на водяной бане или поместив в посуду с теплой водой.

# 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.