

Оксана Сергеева

ВСЕ, ЧТО НУЖНО  
ЗНАТЬ  
БУДУЩЕЙ МАМЕ

ГОТОВИМСЯ  
К РОЖДЕНИЮ  
МАЛЫША

шпаргалки  
для родителей



Оксана Сергеева

**Все, что нужно знать  
будущей маме. Готовимся  
к рождению малыша**

«ЭКСМО»

2008

## **Сергеева О.**

Все, что нужно знать будущей маме. Готовимся к рождению малыша / О. Сергеева — «Эксмо», 2008

Эта книга написана специально для вас, будущие мамочки. Здесь вы найдете ответы на большинство вопросов, которые могут возникнуть у беременной. Вы узнаете, как пережить токсикоз и настроиться на позитивную волну, как избавиться от страхов и переживаний, как избежать конфликтов с мужем и помочь ему подготовиться к новой роли, как регулировать нагрузку на работе, чтобы сохранить силы и здоровье, как подготовиться к родам и научиться общаться с малышом. Книга состоит из советов и реальных историй тех, кто уже пережил этот непростой период в жизни. И любая мама, обратившись за помощью к этой книге, найдет в ней бесценную информацию о себе и своем малыше.

© Сергеева О., 2008

© Эксмо, 2008

# Содержание

Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Оксана Сергеева**

## **Все, что нужно знать будущей маме.**

### **Готовимся к рождению малыша**

Сегодня ассортимент литературы о беременности и родах столь широк, что неопытная мамочка при выборе настольной книги на ближайшие 9 месяцев обычно ориентируется либо на совет своей подруги, уже имеющей опыт вынашивания младенца, либо на яркие и интересные иллюстрации, цветные, глянцевого фото и кричащие заголовки типа: «Беременность – это легко», «Все о родах без боли». Но авторами этих книг, к сожалению читательниц, оказываются зачастую люди, не рожавшие сами и даже не имеющие опыта общения с беременными женщинами.

Будущие мамочки теряются в догадках, какой книге отдать предпочтение. Это непростой выбор. Ведь они должны выбрать именно ту книгу, которая поможет им не просто пережить достаточно непростой период в жизни, но и сделать для своего малыша все, чтобы ему было удобно и комфортно.

В нашей книге вы найдете реальные советы «бывалых» – тех, кто рожал, и тех, кто готовится к родам. Это книга создана для того, чтобы вы облегчили себе период ожидания родов, наполнили его смыслом, смогли, если это необходимо, повысить свой жизненный тонус без вреда для малыша. Безусловно, мы не хотим объять необъятное – написать книгу обо всех тонкостях и премудростях, которые должна знать будущая мама, включая диету для беременных и особенности развития плода на каждом из месяцев. Темой нашей беседы будет именно психологическое здоровье мамочки и ее малыша.

Мы поговорим о том, как достичь гармонии с окружающим миром, как осознать себя в новом качестве, как подготовить свой дом к появлению нового человека, как работать продуктивнее во время беременности, как организовать свой досуг во время декретного отпуска до рождения сына или дочки. И, конечно, как подготовиться к самим родам, с каким настроением идти в роды, брать ли с собой сопровождение или надеяться на себя. Все это и многое другое – в нашей книге. Мы приглашаем вас в мир ожидания чуда.

## Глава 1

### С чего все началось?

#### У меня в животике растет человек, или Я узнала, что беременна

*Если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, вы уже пережили один из самых сокровенных моментов в жизни женщины – когда она узнает о своей беременности. Вспомните эмоции, которые вы испытали тогда. Бурная радость? Восторг? Или шок? Страх? Каждая женщина по-своему реагирует на это известие.*

«Когда я узнала, что беременна, я почувствовала, что мир вокруг меня переменялся. Во мне растет и развивается новая жизнь. Это было непередаваемо. Конечно, мы планировали с мужем мою беременность очень тщательно, я проштудировала всю литературу о родах и беременности. Но когда я сделала тест, то все мои знания о беременности показались мне банальными и бесполезными. Я почувствовала себя беспомощной, и первым был вопрос: „А смогу ли я?“ Мои ощущения в тот момент – сильная радость вперемешку с сомнением и страхом».

*Инна, 27 лет.*

«Я узнала, что беременна уже на третьем месяце. До этого момента я не придавала значения изменениям, творившимся со мной. Я, конечно, знала, к чему могут привести отношения с мужчиной, что, чаще всего, именно по этой причине получают дети, но мне и в голову не приходило, что это может случиться со мной. Узнав о своем „диагнозе“, я была сильно шокирована. Мои ощущения – это растерянность, незащищенность и страх».

*Марина, 20 лет.*

«Кажется, я всю жизнь ждала момента, когда смогу сказать: „Я беременна“. Мне уже далеко за 30, поэтому эту новость я восприняла с величайшим восторгом. Я должна была убедиться в правильности моих предположений на сто процентов. Я сделала несколько тестов, затем посетила гинеколога, прошла ультразвуковое исследование и сдала все необходимые анализы. Результат меня несказанно обрадовал, хотя и немного напугал. Ведь беременность – это новое для меня состояние, неизвестное мне. Мои ощущения можно описать так: восторг и сильное волнение».

*Ольга, 38 лет.*

Когда женщина узнает о том, что она беременна, она испытывает целый комплекс чувств – от счастья и восторга до страха и неуверенности в себе. В современном мире женщина работает наравне с мужчиной, именно это состояние считается нормальным, а состояние беременности аномальным. Несколько веков назад все было иначе. Женщина рождалась для того, чтобы стать женой и матерью. Природное предназначение женщины связано именно с рождением потомства. Женщина так умно придумана, что ей практически не надо «учиться» материнству, как делают многие продвинутые мамочки, желая не отставать от жизни. Поймите, что ваш организм не только отлично справится с функцией временного пристанища, максимально комфортного и безопасного, для вашего малыша, но и подскажет вам, как нужно вести себя при первой встрече со своим малышом.

Ваша задача на ближайшие 9 месяцев очень проста – получать только позитивные эмоции. Это прекрасная возможность подумать о себе. Конечно, вы должны тщательнее подходить к выбору развлечений, чтобы не навредить своему малышке, ведь пока он с вами одно целое, он полностью зависит от ваших эмоций, от того, чем вы живете, насколько сильно вы переживаете. Учтите это и вперед – за новыми положительными эмоциями.

### **Кажется, ты скоро станешь папой, или Как рассказать супругу о прибавлении**

*Как рассказать мужчине о незапланированной беременности – непростой вопрос. Для многих он очень актуален, ведь нежелательная беременность часто является поводом для ссоры между двумя влюбленными. Чего же мужчины так боятся?*

«Я решила сказать своему возлюбленному о том, что я беременна, лишь на третьем месяце, так как очень боялась потерять своего жениха, ведь мы не планировали мою беременность. Вопрос об аборте для меня был однозначно закрыт. Я знала, что буду рожать, но не знала, как к этому отнесется мой возлюбленный. До этого момента он очень резко отзывался о „добропорядочных“ семьянинах, даже подшучивал над забавными папашами, покупавшими подгузники и детское питание. Он считал, что ребенок очень сильно загрузит нас и у нас не останется времени на развлечения. Для него маленький ребенок ассоциировался с постоянным плачем и возней с пеленками. Я решила пойти на хитрость. Я попробовала изменить его восприятие. Я сделала так, чтобы он захотел стать отцом. Что я только не предпринимала: я разбрасывала по дому журналы с изображением милых младенцев на руках у счастливых папаш, я приглашала в гости беременных подруг и их друзей, я даже оставляла своего избранника присматривать за малолетним племянником. Такая „подготовка“ заняла около двух месяцев, но в результате всех моих стараний мой возлюбленный изменил свое отношение к детям, он перестал их бояться. Когда он узнал мою новость – он был очень счастлив».

*Мария, 27 лет.*

История Марии – яркое доказательство того, что нежелание мужчины иметь детей часто вызвано именно страхом. Этот страх может иметь разные причины. В истории Марии ее возлюбленный боялся детей, так как мало знал о них. Иногда мужчина боится ответственности, которая ляжет на его плечи с появлением малыша. Кто-то переживает, что не потянет «семейную» лямку из-за финансовых проблем. Эти мужские страхи часто основаны на инфантильности, незрелости и нежелании сделать над собой усилие, чтобы этот страх преодолеть. В нашей истории Мария помогла своему мужу повзрослеть и побороть свой страх, хотя она вовсе не обязана была это делать. Мы уверены, что мужчина сам бы повзрослел по прошествии некоторого времени, так сказать, созрел для того, чтобы стать папой. Вам решать, какой способ вам ближе: сначала готовить будущего папу к известию или свалить на него все без предварительной подготовки.

Кто-то переживает, как открыться своему ненаглядному, а кто-то планирует грандиозный праздник по случаю своей беременности. Подумайте, так ли это необходимо? «Как же не устроить праздник, – восклицают сторонники пышных и бурных торжеств. – Ведь это же такое важное для нашей семьи событие!» Да, это верно, но вы забываете одно НО: самое главное в вашем положении – это *спокойствие*. На наш взгляд, будет излишним устраивать шумные вечеринки, приглашать кучу друзей и обзванивать всех знакомых, чтобы поделиться этой

новостью. Во-первых, вам теперь волнения ни к чему, а во-вторых, беременность – это интимный процесс. Издревле женщина как можно дольше скрывала свое «интересное» положение, так как наши предки считали, что в беременности есть что-то мистическое, ирреальное. Женщины носили очень объемные юбки и сарафаны, чтобы скрыть изменения в фигуре. В наше время скрыть такие изменения невозможно, да и не нужно, работающая женщина просто обязана раскрыть свою тайну хотя бы начальству, чтобы ее не сильно загружали. Ну а что касается праздника по поводу вашей беременности, то вы всегда сможете организовать маленькое застолье в кругу семьи – это пойдет на пользу вам и вашему малышу.

### **Всем матерям-одиночкам посвящается**

*Новость о беременности не слишком вас обрадовала? Вы ждали, что ваш возлюбленный будет вас на руках носить, узнав о том, что вы родите ему ребенка. А вышло совсем по-другому... Что делать?*

«У меня всегда были проблемы с личной жизнью. Я искала идеального мужчину, надеялась, что встречу принца на белом коне. А вышло так, что я нашла своего погубителя. Он был обаятелен, галантен. Так красиво ухаживал. Сказал, что влюбился в меня с первого взгляда. И что же? После первой ночи он сбежал со всем ценным, что у меня было в квартире. Каков подлец? Оказалось, что я не первая его жертва. Но это был не самый сильный удар судьбы. Ужаснулась я позже, когда узнала, что беременна от него. Искать его я не стала. Незачем. Таким, как он, дети не нужны. Но ребенка решила родить, может, это мой единственный шанс. Ведь найти свою половинку я уже и не мечтаю».

*Катерина, 24 года.*

Беременность случайная – не значит нежеланная. Нежеланной беременности в принципе не существует. Любящее материнское сердце принимает своего ребенка вопреки обстоятельствам, а в истории Катерины все обстоятельства против рождения ребенка. Как бы там ни было, что бы ни случилось, а ребенок – это не проблема, это маленький человек.

В рассказе Кати есть много позитива, того, что следует учесть всем, кто собирается рожать без мужа. Во-первых, она тверда в своем намерении родить ребенка. Чувствуется, что она уже любит его, она видит в нем не темную сторону своей жизни, а светлую надежду на то, что она уже никогда не будет одинока. Катя совершенно напрасно потеряла веру в то, что она никогда не обретет счастье в любви. Ребенок ни в коем случае не сможет этому помешать, а возможно, даже поможет.

Если вы попали в такую ситуацию и твердо решили рожать, тогда примите несколько наших советов. Прежде всего – не впадайте в депрессию, не думайте, что ваша жизнь на этом кончилась. Вы молоды – все только начинается. Известно, что женщину очень красят маленькие дети. После того как вы родите, вы себя не узнаете. Вы будете другой – уже не той юной и несформировавшейся девушкой, а молодой и, самое главное, свободной женщиной. Вы станете более ответственной, более домовитой. А ваше незамужнее положение просто обяжет вас следить за собой. Даю гарантию, что вы будете гораздо привлекательнее, нежели до рождения малыша. А пока нужно немного подождать, сделать все, чтобы вашему малышке было комфортно у вас в животике. Хоть это и не так легко.



## **Вредные привычки? У меня их нет!**

*Что делать, если беременность застала вас врасплох? Вы готовитесь стать мамой, не успев избавиться от вредных привычек? Нужно ли от них избавляться и как это сделать, не навредив себе и малышу?*

«Я курила почти 5 лет. Эта вредная привычка была для меня обязательной составляющей моей жизни, как вода, еда и сон. Без сигарет я становилась раздражительной и сварливой. Именно по этой причине я долгое время не могла решиться завести ребенка, несмотря на уговоры мужа. Я боялась, что не смогу прожить без сигарет. Но судьба распорядилась за меня. Я забеременела. Узнав о том, что я стану мамой, я поняла, что не могу рисковать здоровьем своего малыша. Я вынула пачку сигарет из сумки и швырнула ее в форточку. Это был ритуал прощания с вредной привычкой. Я поняла, что теперь я могу навредить моему малышу. Прощание с сигаретами было единовременным и безвозвратным. Я заключила договор сама с собой: запретила себе курить во время беременности и кормления, а потом, если захочу, могу вновь начать. Но вышло так, что кормление продолжалось до 1,5 лет. Благодаря моему малышу я не курила больше 2 лет. И после того как я прекратила кормить – я уже не вернулась к этой привычке».

*Ольга, 26 лет.*

Планируя свою беременность, для начала нужно избавиться от всех вредных привычек – советуют врачи. Если вы не сделали этого заранее, сделайте это, как только узнаете о том, что беременны. Ведь теперь вы несете ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье вашего малыша.

А вот другой пример из жизни беременной женщины.

«До рождения моей дочери я очень любила пиво. На работе я пила безалкогольное пиво, чтобы утолить жажду, после работы – слабоалкогольное. Мой холодильник был забит им до отказа. Новость о беременности меня ошарашила: я не знала, как отказаться от своей привычки. Мой организм сам подсказал мне ответ – я отказалась от пива. Но после двух недель воздержания подумала, что один стаканчик не повредит малышу, а мне будет приятно. Я так и не допила тот злополучный стакан: вместо положительных эмоций я получила сильнейшую тошноту. После рождения дочки я перестала любить этот напиток и перешла на чай с молоком».

## **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.