



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ МАМАМ ДО ТОГО, КАК ОНИ СТАЛИ МАМАМИ

Напутственные слова бывалых кормящих мам

- ◎ Новорожденные не похожи на детей в журналах.
- ◎ Нет правильных ответов.
- ◎ «Я бы более ответственно подготовилась к родам».
- ◎ «Начала бы искать «мамские группы» и организации и знакомиться с беременными и недавно родившими еще до родов».
- ◎ Люди говорят разные вещи, чаще всего не с целью задеть вас.
- ◎ «Больше бы разузнала про послеродовой период именно для мамы».
- ◎ В неубранной квартире укрепляется иммунитет.
- ◎ «Вышила, оформила бы в красивый багет и повесили на двери китайскую поговорку: “В этом доме достаточно чисто, чтобы быть здоровыми, и достаточно грязно, чтобы быть счастливыми”.
- ◎ Иногда быть мамой трудно и неинтересно.
- ◎ «Надо» — ядовитое слово, которое легко опровергнуть реалиями настоящей жизни.
- ◎ Важно видеть других малышей, чтобы знать, что нормально для обычных детей.
- ◎ Часто в книгах записана неправильная информация.
- ◎ «Я бы больше прислушивалась к себе».
- ◎ «Больше бы смотрела на своего ребенка и доверяла его интуиции. Дети сами подсказывают, что им надо».
- ◎ Морально трудно оставить ребенка и куда-то от него уйти.
- ◎ «Прикладывала бы к груди без задней мысли “А не часто ли?” и обошлась бы без пустышки».
- ◎ Найдите подругу, которая выслушает вас без осуждения.
- ◎ Идеальные мамы не существуют в природе.
- ◎ «Выключила бы телефон на две недели, а то и месяц».
- ◎ Не надо подметать пол, пока кто-то занимается ребенком. Лучше пусть этот кто-то подметет пол, пока вы забавляете малыша или вместе спите.
- ◎ Когда ответа на вопрос не находится, подождите. Часто или ответ находится сам по себе, или вопрос отпадает за ненужностью.
- ◎ Отвечайте вопросом на вопрос: «А зачем вы спрашиваете?»
- ◎ «Не торопилась бы покупать вещи, которые мне никогда не пригодятся: детская кроватка, коляска или пеленальный стол». Покупка вещей и трата денег — не подготовка к рождению детей. Не поддавайтесь на рекламу детских товаров. Боль-



шинство из них вам никогда не понадобятся. Потратьте эти деньги на роды, семейный отпуск, массаж, фотосессию или отложите на черный день.

- ◎ В первые недели идеальное соотношение взрослых и детей — трое взрослых на одного малыша. Но даже если вы останетесь один на один с малышом, вы не пропадете.
- ◎ Когда вам предлагают помощь — не отказывайтесь.
- ◎ Найдите мам с детьми-ровесниками вашего малыша. Гуляйте вместе, ходите друг к другу в гости.
- ◎ Не засиживайтесь дома. Мама не должна сидеть взаперти в четырех стенах. Со слингом вы можете пойти куда угодно.
- ◎ Ходите гулять, дышите воздухом, рассматривайте небо, деревья, птиц.
- ◎ «Я бы научилась пользоваться слингом до родов и купила красивый слинг».
- ◎ «В более категоричной форме бы сообщала родным о моих взглядах на уход и воспитание, не терпела бы их попытки сделать по-своему и не шла бы на компромиссы».
- ◎ Нельзя сделать больше, чем возможно.
- ◎ «Я бы перестала строить нереалистичные планы и жила бы, как живет».
- ◎ «Приятно — не значит, что это важно сейчас».