



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ДОМА: ГЛАВНЫЕ СТРАХИ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Роды, которые пугали вас несколько месяцев, позади, но страхи никуда не исчезли. Чего больше всего боятся те, кто недавно стал родителями? И как справиться с тревогой и почувствовать себя увереннее в новой роли?

Прежде всего имейте в виду, что страхи и опасения свойственны абсолютно всем родителям, особенно тем, у кого родился первый ребенок. Это нормально, потому что в первый раз всегда страшно, а еще потому, что тревожность в отношении новорожденного — инстинкт, заложенный природой. Он заставляет нас присматриваться и прислушиваться к новорожденному, оберегать и защищать его всеми доступными нам способами.

Главное — не допускать паники и иметь возможность обратиться к авторитетному советчику. Лучше заранее найти хорошего врача-педиатра, который вызывает у вас доверие и с которым вы сможете консультироваться по любому вопросу. Никакие «мамские» форумы в интернете, равно как и подружки-соседки-знакомые не могут считаться надежным источником знаний. Информация в интернете и социальных сетях в одних случаях может оказаться ценной, а в других — вредной, поэтому относиться к ней следует критически.

Слишком много опасностей

Почему он плачет?

Потому что это единственный доступный малышу способ сообщить маме обо всем, что с ним происходит. Через некоторое время вы научитесь различать плач по интонации, высоте звука и «манере исполнения» и будете без труда «расшифровывать» почти все детские послания. А в первые дни можно отвечать на просьбы по мере

уменьшения их важности: голод, сон, боль, жарко-холодно, дискомфорт, скука. Ответ обязательно найдется.

Я могу его случайно уронить

Этот страх проявляется при виде «такого маленького, хрупкого, беспомощного» и подогревается комментариями старшего поколения: «Осторожно, уронишь!», «Головку держи!», «Дай мне, ты не умеешь!». На самом деле младенец — не такой беспомощный, как кажется. Он прекрасно приспособлен к выживанию и гораздо крепче, чем кажется его родителям в первые дни. Просто будьте осторожны, но сохраняйте самообладание.

Повсюду бактерии и вирусы, он заразится!

Приведем отрывок из книги «Как работает иммунитет» кандидата биологических наук и популяризатора науки Екатерины Умняковой: «Несмотря на то, что иммунитет новорожденных работает иначе и во многом зависит от материнского, попытки полной изоляции детей от контактов с вирусами и микробами может приводить к необратимым последствиям. Для созревания и врожденного, и приобретенного звена иммунитета необходим контакт организма с потенциальными возбудителями. Без раннего взаимодействия с потенциальными возбудителями инфекций не будет вырабатываться адекватный иммунный ответ на патогены. Кроме того, стремление к созданию „стерильных условий“ для ребенка грозит чрезмерным усилением работы его иммунитета, что нередко приводит к развитию реакций гиперчувствительности — аллергий и аутоиммунных заболеваний». Так что следим за чистотой, но отменяем тотальную дезинфекцию, возвращаем кошку и пускаем гостей.

Ему мало молока

Этот страх посещает мам, кормящих грудью. С бутылочками все более или менее ясно, а тут как понять, сколько малыш высосал молока? Чтобы видеть своими глазами успокоительные цифры, можно купить детские весы и взвешивать малыша до и после кормления, но есть способ проще — просто понаблюдать за малышом и посчитать количество использованных подгузников за день. При достаточном количестве молока малыш писает 10-15 раз в сутки и несколько раз в день наполняет подгузник.

Я боюсь его купать

Вдруг он выскользнет у меня из рук, погрузится в воду, захлебнется, я его не удержу, в ушки зальется вода? Помните, что рефлекс задержки дыхания при погружении в воду у малыша работает очень хорошо. Купайте малыша в детской ванночке, для которой в наше время существует множество приспособлений, облегчающих эту процедуру (горки, натяжные матрасики, противоскользящие коврики.). Просто будьте внимательны и не оставляйте малыша без присмотра.

Вдруг он перестанет дышать?

Синдром внезапной детской смерти (СВДС) — один из самых распространенных страхов родителей, заставляющих мам вскакивать по ночам и прислушиваться к дыханию мирно спящего малыша. Чтобы уменьшить свои опасения, можно следовать рекомендациям ВОЗ по профилактике СВДС: сон на спине без одеял и подушек в кроватке в одной комнате с родителями, грудное вскармливание, запрет на курение, отсутствие перегрева и т.п.

Тревога в новой роли

Большинство вопросов и страхов у молодых родителей касаются, конечно, их младенца, но многие женщины испытывают тревогу и опасения на свой счет. «Роды — первая разлука двоих, до сей поры ощущавших себя единым целым», — считает перинатальный психолог Галина Филиппова. — Многим женщинам она дается нелегко: молодые мамы нередко чувствуют себя потерянными и опустошенными. Их чувства — результат первого расставания с ребенком, который теперь не принадлежит им безраздельно. Для некоторых женщин это еще и утрата того исключительного положения, в котором они прожили целых девять месяцев, беременная женщина — центр семьи: все интересуются ею, ее здоровьем, самочувствием, настроением. Но вот теперь она сделала то, чего все от нее так ждали, — родила ребенка, и всеобщее внимание переключается на него».

Мама начинает задавать себе мучительные вопросы: Проснется ли у меня материнский инстинкт? Вдруг я буду плохой матерью? Как все успеть? Останется ли у меня время на себя? А если я не похудею?

Все эти страхи естественны, но лучше постараться от них освободиться самостоятельно, с помощью близких или обратившись за консультацией к психологу. При нарастании напряжения у мамы тревога

передастся малышу, и он тоже будет беспокойным и капризным. Есть мамы, которые начинают любить своего ребенка еще до рождения, а другим нужно время для того, чтобы привыкнуть, начать испытывать особую связь с новорожденным и проникнуться к нему любовью.

«Я научусь быть мамой!»

Мысли о собственной «никчемности» доставляют немало беспокойства молодым матерям. Многим кажется, что «правильная» мама знает все и сразу, как будто ее организм снабжен изначально какой-то спецпрограммой, работающей в автоматическом режиме. Но так бывает в очень редких случаях. Большинство из нас сначала становятся родителями, а уже потом учатся ими быть, так что просто скажите себе: «Быть мамой можно научиться, и я обязательно научусь!».

Поверьте, лучшей мамой для вашего ребенка можете стать только вы. Можно расстраиваться из-за того, что вы никогда не будете такой, как прежде, а можно использовать материнство как прекрасную возможность стать другой! У вас появился шанс выстроить новый мир. Счастливый, богатый неизвестными ранее впечатлениями, такой, чтобы в нем было хорошо и вам, и вашему мужчине, и «новенькому» члену вашей семьи.

Доверять себе, заботиться о себе, принимать помощь

Старайтесь найти время для себя, пусть это будут какие-то маленькие радости, но они принесут вам удовлетворение. Так вы «подзарядитесь» и будете снова дарить тепло своим близким. Ищите поддержку, не бойтесь попросить о помощи. Кстати, помимо родственников, друзей, патронажной сестры, психологов и врачей, опорой для молодой матери может стать доула. Доулы появились в нашей стране не так давно. Это женщины, которые помогают в основном во время родов, но могут поддержать мать и в первые недели жизни малыша, помогая наладить кормление и сон, отдохнуть и восстановиться после родов.

По возможности не позволяйте страхам испортить первые недели с малышом, ведь ему нужна здоровая и довольная жизнью мама. Больше доверяйте себе: в большинстве ситуаций вашего опыта и навыков вполне достаточно, чтобы ухаживать за ребенком. И не забывайте заботиться о своем состоянии, а не только о младенце — это лучший способ сделать его счастливым.

Источники:

Журнал и сайт Psychologies

Проект для молодых родителей «Нет, это нормально»

Интернет-ресурс для врачей и пациентов «Медпортал»

Медицинский портал «МЕД-инфо»