

40 недель, чтобы перестать бояться материнства и начать его ждать с нетерпением

Автор:

[Эстер Гили](#)

40 недель, чтобы перестать бояться материнства и начать его ждать с нетерпением

Эстер Гили

Мамасторис. Ненравоучительные советы из реальной жизни

Многие женщины ежедневно сталкиваются с кучей стереотипов и мифов, окружающих беременность. Развенчать их взялась молодая мама и иллюстратор Эстер Гили. Она не врач, не доула, она просто такая же молодая мама, как и ты. В этой книге ты найдешь некоторые полезные вещи, а возможно (да точно найдешь!), еще то, что заставит тебя смеяться до коликов в животе. Основная цель этой книги в том, чтобы после прочтения ты перестала пугаться слова «материнство» и всего-всего, что с ним связано. Ведь это самое прекрасное, что случается с женщиной!

В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

Эстер Гили

40 недель, чтобы перестать бояться материнства и начать его ждать с нетерпением

Посвящается Н.

© Расторгуева М.А., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Беременность

Признаки беременности

До беременности мои знания по этой теме ограничивались тем, что я видела в фильмах и сериалах: женщина с пузом, медленной походкой, чрезмерным аппетитом, сменяющимся тошнотой или даже рвотой.

А с появлением таких «признаков» тут же валятся комментарии со стороны. От людей, которые, кажется, знают больше, чем ты, и, кроме этого, посмотрели еще парочку документальных передач. Так ты впервые услышишь фразу, ту самую фразу, которую потом ты будешь воспринимать как глухой шум.

Через несколько месяцев ты понимаешь, что признаки беременности очень разнообразны: некоторые проходят незаметно, другие усиливают твои слабости, некоторые раздражают, некоторые кажутся забавными... Но ты должна понимать: все эти признаки – временные и по большей части не оставляют никаких последствий. И хотя тебя уже окончательно достала фраза «Успокойся, это нормально!», обязательно задавай вопросы своему гинекологу или акушерке, если почувствуешь что-то новое.

Без сомнения, самый известный признак беременности – это тошнота.

Утонченные натуры, к которым я себя не причисляю, скажут, что это «всего лишь утреннее недомогание», но мне этот термин совсем не нравится по двум причинам:

– потому что у меня было не недомогание, у меня была самая настоящая рвота, которая порой наизнанку выворачивала;

– потому что слово «утреннее», мне кажется, неправильно описывает явление, происходившее со мной чаще в семь вечера. Свидание с унитазом в это время было священным ритуалом, хотя иногда я радовала его и внеурочными визитами. Тошнота началась у меня на седьмой неделе беременности. Существовало несколько типов продуктов, которые не держались в моем желудке больше получаса (там темно, и им, видимо, было страшно). Некоторые из них вызывали у меня рвотные позывы, стоило только подумать о них. А кульминацией сего были запахи, уф... Каждый раз, когда я чувствовала определенный аромат, рвота наступала в ту же секунду.

Мне кажется, уже в первые месяцы я выживала только за счет хлеба, тортильи, салата «Оливье» и овечьего сыра. У меня в сумке всегда был кусок хлеба на черный день, так как от обычного печенья у меня начиналась жуткая изжога. Сейчас я уже знаю, что существуют таблетки, которые помогают убрать противное жжение в желудке, но тогда мне никто их не подсказал. Когда моя

акушерка спрашивала, как мои дела, я отвечала: «Хорошо, только тошнота и все такое». Я не из тех, кто привык жаловаться.

После четвертого месяца тошнота ушла туда, откуда пришла. Иногда она возвращалась, просто чтобы напомнить о себе, но это были расплывчатые тени прошлого.

Большое везение, если ты – одна из тех счастливиц, которых не тошнит. Но если все-таки ты не из них, не переживай, потому что...

На зависть всем желающим забеременеть.

ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ

Ужас, одного «пшика» было бы более чем достаточно!

Двое ненормальных с заднего ряда все не умолкали, вот я и уснула, чтобы не страдать.

Плановые медицинские осмотры

Моя беременность проходила стандартно, без осложнений, поэтому я получала базовое медицинское обслуживание, предусмотренное здравоохранением. Может быть, ты наблюдаешься в частной клинике, а может, там, где ты живешь, все по-другому, но уверена, мой опыт пойдет тебе на пользу.

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Предполагаю, что если ты это читаешь, то, скорее всего, у тебя внутри уже растёт маленький человек и ты уже об этом знаешь, но на всякий случай скажу. Убедись, что ты привита от краснухи, и за два или три месяца до предполагаемого зачатия начни принимать фолиевую кислоту[1 - В российских женских консультациях за такое «незнание» так не осуждают. - Прим. ред.]. Я об этом не знала, и моя бывшая врач очень меня ругала (как раз до того момента, как она стала «бывшей»). Мы учеными не рождаемся.

Правдивый портрет моего гинеколога из женской консультации (и ни капли злорадства)

АНАЛИЗЫ КРОВИ И МОЧИ

Один раз в триместр[2 - В российских женских консультациях беременные женщины чуть ли не каждые две недели сдают кровь из пальца и мочу, реже, раз в триместр, кровь из вены. - Прим. ред.] тебя будут проверять на разные неприятные болезни, которые передаются половым путем, и более обычные вещи, такие, как уровень железа в крови или соли в моче.

ТЕСТ О'САЛЛИВАН (ГЛЮКОЗОТОЛЕРАНТНЫЙ ТЕСТ. ИСКЛЮЧЕНИЕ ГЕСТАЦИОННОГО ДИАБЕТА)

Ты идешь утром натошак сдавать этот анализ, где у тебя берут кровь. Потом ты должна выпить сладкую жидкость, как слезы розового единорога. Через час у тебя снова берут кровь.

Если ты не проходишь первую пробу, тебе делают еще одну, еще более долгую. Если ты и ее не проходишь, та-даам - у тебя гестационный диабет[З - Диабет на фоне беременности. - Прим. ред.]. Теперь твоя диета будет очень строгой.

АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ

Будет измерять твой вес и давление, ответит на все вопросы и даст информацию обо всем. Возможно, это будет та же самая акушерка, которая будет вести занятия по подготовке к родам. Не ленись и сходи на них, они помогут тебе почувствовать себя увереннее.

УЗИ (ОДИН РАЗ В ТРИМЕСТР)

1-й триместр: я поняла, что у меня будет один ребенок и что все протекает хорошо. В тот же день у меня взяли кровь и, вместе с УЗИ, исследовали, чтобы определить предрасположенность плода к некоторым генетическим заболеваниям (синдромы Дауна, Эдвардса, Патау, де Ланге, Смита-Опица).

2-й триместр: на этом УЗИ врач внимательно смотрел внутренние органы ребенка, кровоток (доплер) и определил количество ударов сердца в минуту, но самое главное - сообщил пол ребенка.

3-й триместр: на нем тебе сообщат приблизительный вес малыша и проверяют, находится ли он в правильной позиции, чтобы выйти (головное предлежание плода - головка малыша расположена у входа в малый таз).

Как же хорошо, что я не работаю в медицинской сфере.

Мое шикарное тело

Я никогда в жизни не была так хороша, как в период беременности (если не брать в расчет животик, конечно). Как же я этого достигла?

ТЕЛО: ПИТАНИЕ И УПРАЖНЕНИЯ

Так как мне нужно было ограничить себя в сахаре и у меня был высокий холестерин, мне пришлось серьезно относиться к моему питанию. На самом деле это обычное ПП: без сладкого, фастфуда и прочей жирной пищи. Кроме этого, я каждый день гуляла на улице по два часа. Быстрая ходьба – это замечательное упражнение для беременной.

Неужели я изобрела велосипед?

КОЖА: ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА И РАСТЯЖЕК

При беременности нужно ухаживать за своей кожей больше обычного. В этот период на нее очень давят твои гормоны, питание и т. д., поэтому не ленись!

Зимой я пользовалась увлажняющим кремом с защитой SPF15, как это делала и раньше. Летом подняла защиту до SPF50, как для лица, так и для тела. У меня очень бледная кожа, и было бы очень некрасиво, если бы у меня появились пигментные пятна. Но, если ты смуглая, стоит быть исключительно осторожной, потому что пятна, которые появляются во время беременности, часто остаются навсегда.

Чтобы избежать растяжек, по утрам я использовала самый обычный питательный крем, смешанный с парой капель масла шиповника. На ночь я

мазала проблемные места средством от шрамов и растяжек Trofolastin (его можно заказать в Интернете). Наносила его на живот, немного поменьше – на грудь и остаток на бедра. Мазями я начала пользоваться на втором месяце и продолжила до того момента, как Н. исполнилось два или три месяца, когда кожа уже полностью оправилась после родов.

Если бы я снова забеременела, то пользовалась бы теми же самыми средствами, потому что моя кожа чувствовала себя отлично! У меня не появилось ни одной растяжки. В качестве более дешевой, но не менее эффективной, на мой взгляд, альтернативы вы можете использовать миндальное масло. Его применяла моя сестра, и у нее тоже не появилось ни одной растяжки.

Хотя может случиться и такое, что даже с этими средствами у вас будут растяжки, но я уверена, что в гораздо меньшем количестве.

Шоковая терапия!

ЗАБОТА О ТОМ САМОМ

На третьем триместре ты сможешь разглядеть себя только в зеркало, а депиляцию будешь делать на ощупь. Но я не об этом, я всего лишь призываю делать упражнения Кегеля и массаж промежности[4 - Делаются для хорошей родовой активности и от разрывов. – Прим. ред.] (с маслом зародышей пшеницы).

Упражнения Кегеля укрепляют мышцы таза, а массаж промежности делает эту зону более эластичной. Первые я делала регулярно. Вторые, ну, признаюсь, всего лишь дважды (мне было противно).

Любой момент, подходящий для дяди Кегеля.

Волосы во время беременности

Вообще волосы у меня тонюсенькие, совсем легкие, еще и путаются. Я на этом слегка (очень) зациклена: я перепробовала целую кучу самых разных средств, но всего одна вещь в мире сделала мои волосы по-настоящему классными: беременность.

По-моему, это началось во время второго триместра: они практически не выпадали, были блестящими и с такиииииим объееееемом! Ваааау! Львиная грива! Я, если начистоту, была так счастлива! И эта радость распространилась и на все остальное тело, потому что вопреки ожиданиям у меня долго не росли волосы на ногах после депиляции, чудо расчудесное!

Разочарование пришло после родов. Кажется, нельзя одновременно быть счастливой со своим птенчиком и с новыми волосами, нет, нет, нет! Слишком много счастья для тебя одной. Подруга, лучше не привыкай, ведь тонкие волосы вернутся. Между третьим и четвертым месяцем кормления грудью я потеряла совершенно ненормальное количество волос (Они выпадали целыми прядями! Это кого угодно с ума сведет!). Их стало меньше, чем до беременности, но спустя время они стали прежними. Сейчас я уже не так переживаю, но очень скучаю по моей львиной гриве в период беременности.

Не пугайтесь, вряд ли это происходит абсолютно со всеми. Мне кажется, что это зависит от многих факторов (жизненный цикл волоса, гормоны, питание и т. д.). Ты же знаешь, что каждая беременность – это целый новый мир.

МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ ВОЛОС

Признаюсь, что волосищи, которые я обычно себе рисую, – это те, что у меня были во время беременности.

ОХ УЖ ЭТОТ ПУПОК...

Как одеваться во время беременности

Лично я не купила ни одной специальной вещи для будущих мам.

ОДЕЖДА, КОТОРУЮ Я ПОКУПАЛА:

- легинсы на размер больше, чем я ношу обычно;
- футболки на пару размеров меньше, чтобы обозначить животик (и обычно я ношу довольно свободную одежду);
- купальники с верхом на два размера больше и с низом – на один.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ Я СНОВА ДОСТАЛА ИЗ ШКАФА:

- несколько лет назад в тренде были платья, затянутые под грудью (а-ля Наташа Ростова). Настало время достать их с дальней полки!

Остальные вещи – из повседневного гардероба. Если не брать во внимание мой вид во время прогулок с собакой, в остальное время я выглядела очень даже

мило и не тратила целое состояние на одежду для беременных.

ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ САМОЙ МОДНОЙ

Надень обтягивающую майку и хвастай своим животиком! Вниз отлично подойдут широкие штаны или пышная юбка.

Верх я обычно ношу XL, а вниз надеваю узкие брюки. Только теперь сменила джинсы на черные легинсы.

Я абсолютный противник комбинезонов для взрослых. Если хочешь выглядеть клево, выбрасывай комбинезон.

ЧТОБЫ БЫТЬ САМОЙ КРАСИВОЙ

У тебя есть мегаобтягивающее платье, которое ты купила в момент временного помешательства? У меня – да, и я всю носила его во время беременности.

Платья с завышенной талией идеальны для беременных. Это неоспоримый факт.

Если под юбкой ты планируешь бесплатно проводить людей в кино, тогда круто, но если нет, забудь об этом платье-трапеции или надень пояс.

Сумка в роддом

Выше приведены те вещи, что я собрала для роддома. Их список может меняться в зависимости от страны, где вы живете, и выбранного роддома (обычно в женской консультации дают списки необходимых вещей). Но я указала то, что вам 100 % понадобится! Только не упомянула документы и медицинскую карту (она же – обменная карта)[5 - В российский роддом еще необходимо взять родовой сертификат, который выдают в женской консультации. – Прим. ред.]: предполагается, что мы всегда носим их с собой.

Еще я не стала записывать фотоаппарат: ты ведь современная девушка и у тебя точно есть смартфон с отличной камерой.

МНЕ РЕКОМЕНДОВАЛИ ПОДГОТОВИТЬ СУМКИ НА 34-Й НЕДЕЛЕ. НО Я – САМА НЕОРГАНИЗОВАННОСТЬ И ПОДГОТОВИЛА ИХ ТОЛЬКО НА 39-Й.

Но через три часа я уже была в роддоме!

Мои роды

Мне бы очень хотелось рассказать тебе о прекрасных родах, как пишут во всех руководствах[6 - В них пишут только о физиологических родах. - Прим. ред.], но могу рассказать только о том, что сама пережила.

Глубокой ночью 3 ноября (неделя 39-я), я пошла пописать. Сидя на троне, я увидела, что промочила трусики. «Я описалась, - сказала я будущему папе. - Ну да ладно, все равно сегодня у меня будет УЗИ».

В 10 я приехала на УЗИ и сообщила гинекологу: «А кстати, у меня выделилась какая-то жидкость, но я совсем не уверена, что описалась». Меня обследовали и велели остаться: «У тебя отошли воды».

В 14:00 прошло уже 12 часов с того момента, как я «описалась», так что врачи начали стимулировать мне роды. С 14:00 до 4:00 время протекало так: обследование-затишье-схватки-затишье-схватки-затишье-клизма.

В 4:00 мне вкололи обезболивающее[7 - Эпидуральная анестезия. - Прим. ред.]. Я смогла немного отдохнуть, но уже через час боли вернулись, особенно с левой стороны.

В 8:00 я сказала будущему папе, что мне нужно больше обезболивающего. Я была вымотана физически и психологически, рожала уже 18 часов, а раскрытие всего лишь 3 см. Меня обследовали и сказали, что необходимо кесарево, потому что у меня слабая родовая деятельность, а времени уже прошло много. Как по мне, замечательно, лишь бы все это быстрее закончилось.

Мне вкололи еще немного обезболивающего, и тут началось... Вначале все было хорошо, мы болтали с анестезиологом, но вскоре я снова начала чувствовать боль с левой стороны. БЕСКОНЕЕЕЧНУЮ БОООЛЬ!! Я крепко схватилась за кровать и терпела, не издав ни звука. Н. вытащили и показали мне, я поцеловала малышку, и ее унесли, потому что меня нужно было зашить. Еще больше адской боли.

Анестезиолог: (прощупывая мое левое бедро) Чувствуешь?

Я: Да.

Анестезиолог: Но это же похоже на пробку, разве нет?

Я: Ну... нет. По-моему, вполне нормально.

Анестезиолог:...

НОВОРОЖДЕННЫЕ НЕ КРАСИВЫЕ

И если ты рождаешь обычным способом, голова у него обязательно будет в форме яйца.

Карантин

Возможно, этот термин ассоциируется у тебя с зомби-апокалипсисом, но это всего лишь несколько недель восстановления после родов:

- твоя матка вернется к нормальному размеру;

- если у тебя есть швы, они должны зажить. Так что прими это, и пусть тебе помогают близкие;

- некоторое время у тебя будут идти лохии (кровь). В моем случае это происходило ровно неделю, но у некоторых они идут месяц.

А сейчас вопрос на миллион: когда ты сможешь снова заниматься сексом? Никто не отменял здравый смысл, подожди, пока будешь хорошо себя чувствовать, и не торопись. Я ждала больше 40 дней, потому что швы меня все еще беспокоили, но некоторые делают это и во время карантина, потому что уже чувствуют себя

хорошо. Все решения принимаешь ты сама.

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА Я УЖЕ СКАКАЛА, КАК КОЗА ПО ГОРАМ

Эта глупость стоила мне еще двух недель лежания дома[8 - Врачи рекомендуют спокойный образ жизни около 2 недель, если у вас есть швы. - Прим. ред.].

А СЕЙЧАС... НАЧИНАЕТСЯ ВОЛОКИТА С ДОКУМЕНТАМИ

Чтобы найти документы, заполните эту анкету.

Первые недели

Надеть подгузник

Нет ничего проще. Однако, оглядываясь назад, я должна признать, что первый подгузник дался мне нелегко. На следующий день я уже хорошо с ним управлялась. А еще через несколько дней уже могла менять их в темноте. Но первый... Ах, первый! Хорошо хоть, что тот, что с меконием[9 - Первородный кал младенца. - Прим. ред.], мне менять не пришлось, потому что считается, что первая какашка - это нечто сложное[10 - Первородный кал младенца обычно обладает густой консистенцией, как смола, при этом он очень липкий, поэтому молодой маме достаточно трудно подмыть малыша. - Прим. ред.].

1. Разверни «подарок»

2. Рассмотрй его

3. Не оставляй улик

4. Убедись, что нет следов на спинке

5. Дай птенчику немного насладиться

6. Еще немного

7. Раскрой новый подгузник

8. Просунь его половину под спину

9. Приложи верхнюю половину к животику

10. Закрепи его липучками по бокам

11. Проверь, чтобы рюшки у ножек были снаружи

12. Поздравляю! Теперь ты умеешь правильно надевать подгузник!

НЕ ЗАБУДЬ:

иметь все необходимое под рукой: влажные салфетки, подгузники, крем и т. д.;

чтобы место было удобным и надежным;

не оставляй птенчика одного на пеленальном столике, а то он может упасть;

чтобы поверхность пеленального столика всегда была защищена от детских неожиданностей.

Папы-зомби

Новорожденные, кроме провоцирования людей на умиление и на странные разговоры писклявым голосом, пока мало что могут. Они умеют какать, писать, есть и спать. Пока все как надо, и это не кажется странным. Проблема заключается в том, что они делают это все в очень короткие интервалы. Поэтому в первые недели отдыхайте вместе с малышом, иначе вам придется спать как попало и где попало, хотя это неизбежно.

НЕЗАМЕТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ЗОМБИ И МОЛОДЫМ ОТЦОМ

они не спят, им не дают спать

Виды какашек

Когда ты становишься матерью, какашки твоего ребенка – это одна из самых волнующих тем, которая постоянно всплывает в разговорах. Ты можешь быть хоть сама утонченность, но в конце концов ты все равно будешь говорить о какашках, так что лучше я заранее подготовлю тебя к суровой реальности.

Всегда, когда какашки Н. казались мне странными, я консультировалась с ее педиатром. Сделаю вам хронологическое резюме, вдруг пригодится.

МОЙ ВОПРОС: она в день какает слишком много раз и стул всегда очень жидкий.

ЕЕ ОТВЕТ: это абсолютно нормально, что дети, которые питаются грудным молоком, какают много раз в день и жидко. Несмотря на то, что все это выглядит как понос, от него ребенок все равно набирает вес. Возможно, потом малышка не будет какать несколько дней, но и в этом случае тебе тоже не стоит

беспокоиться, особенно пока ее стул не твердый и пока ее ничего не беспокоит.

МОЙ ВОПРОС: кажется, что у нее слизь в какашках.

ЕЕ ОТВЕТ: это нормально, так как детки глотают сопли и слюни, которые потом появляются в стуле. Не стоит волноваться, если девочка в хорошем настроении и не выказывает признаков беспокойства.

МОЙ ВОПРОС: она не какала три дня, а когда все-таки сделала это, стул был твердый, как у взрослого человека (тут она уже начала есть каши и фрукты). А после дневного сна она снова покакала, но уже своей обычной жидкой текстурой.

ЕЕ ОТВЕТ: со сменой питания она может какать еще реже. Старайся избегать вяжущих фруктов в пюре. Рекомендуется также давать пить воду и добавлять в продукты оливковое масло первого отжима (*extra virgin*).

ВИДЫ КАКАШЕК

МЕКОНИЙ, первые каки, прямиком из ада.

Подсказка: СМОЛА

ЖИДКИЕ, стандартные для деток, которые едят грудное молоко.

Подсказка: РАСТАЯВШЕЕ МОРОЖЕНОЕ

С ТЕКСТУРОЙ, как у жидких, но с гранулками и семечками.

Подсказка: МОРОЖЕНОЕ С ТОППИНГОМ

СОПЛИВЫЕ, они зеленоватые, и там ясно проглядываются сопли.

Подсказка: ПЕСТО

КРЕМОВЫЕ, типичные для детской смеси.

Подсказка: ДОРОГАЯ ГОРЧИЦА

МЯГКИЕ И ВОНЮЧИЕ. Добро пожаловать, пюре!

Подсказка: ПЛАСТИЛИН

ВЗРОСЛЫЕ, классическая кучка. Это настоящий шок – видеть это выходящим из маленького тела.

Подсказка: РУЛЕТ

ТВЕРДЫЕ, для меня – самые худшие, потому что детки страдают, чтобы сходить в туалет.

Подсказка: КРУГЛЫЕ КАМЕШКИ

ДРАМАТИЗАЦИЯ ПЕРВОЙ ВЫЛЕТАЮЩЕЙ СО СВИСТОМ КАКАШКИ Н.

Большие подарки приходят в маленьких пакетах.

Если ты счастливая мать ребенка-бомбы, у меня есть для тебя несколько советов:

- когда она какает, не меняй ей подгузник сразу, подожди несколько минут;
- пока ждешь, ты можешь поджимать ее ножки к животу, с помощью этого может выйти больше какашек;
- не клади ценные вещи рядом (и не подставляй лицо) с попой ребенка.

КАК ПРОДЕВАТЬ МАЛЕНЬКИЕ РУЧКИ В РУКАВА

Это покажется элементарщиной, но мне понадобилось четыре дня, чтобы научиться.

Уход за пупком

Это еще одна тема, которая всех очень беспокоит. Бабушки (или соседки по палате) очень любят советовать нафталиновые методы по уходу за пупком. Будь сильной, не дай на себя повлиять.

Подруга, здравый смысл! Это ранка, поэтому она должна быть чистой, сухой, и чтобы к ней поступал воздух, так она быстрее заживет.

Во время душа тоже не сходи с ума, она может немножко намокнуть, просто как можно быстрее высуши эту зону, промокнув чем-то мягким и впитывающим. После душа мне рекомендовали смачивать марлю 70-градусным алкоголем и оборачивать пуповину на несколько минут. Но я также знаю мам, которым не рекомендовали эту штуку с алкоголем, так что ты просто делай так, как скажет педиатр, вот и все.

Пусть тебя не удивляет, если другие матери хвастаются тем, как быстро у их ребенка отпала пуповина. Люди любят соревноваться во всем на свете! А ты – живи спокойно, все в полном порядке, если она не беспокоит ребенка. Пуповина Н. целых три недели не отпала, и ничего!

Купание новорожденного

В больнице опытная медсестра (или нянечка, никак не могу их различить) с божественной непринужденностью мыла, чистила и полировала Н. в ее первые дни жизни. Я наблюдала за этим обеспокоенно и, одновременно, замороженно. Я бы забрала эту медсестру домой на несколько месяцечков, но думаю, что она предпочитает купать каждый раз новых деток и получать за это свою зарплату. Так что ты остаешься дома с твоим птенчиком, твоей радостью и, одновременно, паникой. Купание в самом начале немножко пугает, говорю как есть. Я могла бы рассказать тебе о самом первом купании Н. дома, но лучше расскажу об одном из последующих, о более сложной ситуации, когда я оказалась дома одна. Если

я смогла, то и ты тоже сможешь!

Была зима, но у меня дома всегда тепло; если у тебя прохладно, позаботься о том, чтобы нагреть комнату, в которой ты будешь совершать это действие. Вот что я делала (описание шаг за шагом):

– я оставила Н. в люльке (или маленькой кроватке, все подходит, на вкус потребителя);

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

В российских женских консультациях за такое «незнание» так не осуждают. –
Прим. ред.

2

В российских женских консультациях беременные женщины чуть ли не каждые две недели сдают кровь из пальца и мочу, реже, раз в триместр, кровь из вены. –
Прим. ред.

3

Диабет на фоне беременности. – Прим. ред.

4

Делаются для хорошей родовой активности и от разрывов. – Прим. ред.

5

В российский роддом еще необходимо взять родовой сертификат, который выдают в женской консультации. – Прим. ред.

6

В них пишут только о физиологических родах. – Прим. ред.

7

Эпидуральная анестезия. – Прим. ред.

8

Врачи рекомендуют спокойный образ жизни около 2 недель, если у вас есть швы. – Прим. ред.

9

Первородный кал младенца. – Прим. ред.

10

Первородный кал младенца обычно обладает густой консистенцией, как смола, при этом он очень липкий, поэтому молодой маме достаточно трудно подмыть малыша. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/gili_ester/40-nedel-chtoby-perestat-boyat-sya-materinstva-i-nachat-ego-zhdats-neterpeniem

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)