Новорожденная мама. 7 шагов к спокойному материнству

Автор:
Евгения Носаль

Новорожденная мама. 7 шагов к спокойному материнству

Евгения Евгеньевна Носаль

Мамы-блогеры. Про воспитание, беременность, роды, питание и здоровье ребенка

Женя Носаль, профессиональная доула и консультант по грудному вскармливанию, создательница и ведущий эксперт тренинга «Мамин курс», рассказывает о том, что происходит с женщиной после родов. Она предлагает комплексный подход к материнству, дополняя его комментариями врачей и психологов, а также историями выпускниц курса. В книге вы найдете разделы, посвященные физическому и эмоциональному восстановлению, сну, питанию, грудному вскармливанию, уходу за ребенком, и специальную главу для «новорожденных пап». Эта книга о спокойном и уверенном материнстве, построенном на любви и заботе, станет вашим личным помощником после родов.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Женя Носаль

Новорожденная мама. 7 шагов к спокойному материнству

© Евгения Носаль, текст, 2022

© Евгения Соболева, иллюстрации, 2022

© Екатерина Синюхина, обложка, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

Меня зовут Женя Носаль, я автор проекта «Мамин курс» и книги «Роды от природы». В своих вебинарах, марафонах и тренингах я готовлю женщин к родам и материнству, а в жизни выступаю в роли доулы, консультанта по грудному вскармливанию и уходу за детьми первого года жизни.

Говорят, в акушерство приходят либо через травму, либо через эйфорию. У меня было и то, и то. Сперва травма потери – потом радость обретения. Свою первую беременность я начала совсем не гармонично: с УЗИ каждую неделю, анализов ХГЧ и гормонов, с общения с врачом, которая другого подхода и не знала. Да и я тоже тогда очень многого не знала, врач была лишь зеркалом моих ценностей и представлений. Моя первая беременность, увы, не сохранилась…

Когда я забеременела старшей дочкой, все было по-другому: с принятием, с уважением к телу, с осознанием своей роли. Я не тряслась, как банный лист, хотя, не буду лукавить, иногда всплывала тревожность, но я уже знала, как с ней работать. Я выбрала другое состояние. Новую беременность я проживала как женщина, а не как девочка.

Эйфория после вторых родов побудила меня делиться своим мышлением и пониманием громко и вслух. Я убеждена, что осознанная и качественная подготовка к родам и материнству сохраняет здоровье матери и ребенка, как физическое, так и психологическое, именно поэтому мне важно передавать свои знания! И это работает, что подтверждают истории родов и тысячи благодарных отзывов выпускниц моего проекта.

Я написала книгу «Роды от природы», где изложила все знания, накопленные на тот момент.

И теперь пришло время второго, вечно актуального запроса: рассказать не только о беременности и процессе рождения, но и о материнстве, которое уникально каждый раз, неважно, впервые или нет ты познаешь это счастье.

После родов, как правило, все внимание семьи и близких отдано ребенку, а про маму будто забывают. Но одновременно с ребенком рождается и новая Женщина! «Новорожденная мама» – это книга о твоем становлении, перерождении. Ты тоже стала новым человеком, поскольку такой мощный опыт, как рождение ребенка, безусловно, меняет. Новорожденной маме теперь нужно понять, как счастливо жить в изменившемся теле, с изменившимися реакциями и наслаждаться материнством.

Я пройду этот путь с тобой: научу, как позаботиться о себе, как понять себя и свое тело, наполню внутренней силой и любовью, а ты отдашь все это своему малышу.

Кроме вступительной главы, в книге всего два больших раздела. И только последний из них посвящен в основном ребенку. Ведь это не книга «Уход за ребенком от рождения и до года», хотя кое-какие полезные материалы тут обязательно будут: и про колики, и про купание, и про сон, и про аллергию. Но фокус внимания в каждой главе будет на маме. Это от ее настроения, здоровья и режима будет зависеть состояние малыша. Это ее восстановление почти не описано в профессиональной литературе. Это именно мама отдает все, что может, ребенку, а о себе забывает. Не надо так!

Все, что расскажет книга, будет про тебя и для тебя. Сейчас ты – центр своего собственного мироздания.

Особую благодарность выражаю экспертам, которые присоединились к моей книге и поделились своим ценнейшим практическим опытом – для тебя, новорожденная мама:

Дарья Гинзбург (@mama.terapia) – семейный, детский и перинатальный психолог;

Светлана Троян (@svetlana_troan) – акушерка, специалист по грудному вскармливанию и уходу за ребенком, преподаватель авторской школы по

грудному вскармливанию и уходу за ребенком – опыт более 17 лет!

Роман Гагаркин (@gagarkinr) – врач-акушер-гинеколог первой категории, врач ультразвуковой диагностики;

Светлана Шнырова (@svetlana.shnyrova) – перинатальный психолог, доула, специалист по послеродовому пеленанию;

Ирина Гребенщикова (@grebenshikova.irina) – врач-терапевт, кардиолог, врач высшей категории, к.м.н., сертифицированный коуч ICF;

Анастасия Соколова (@dzenparents) – психолог, консультант по грудному вскармливанию, специалист по детскому сну и психосоматике;

Мария Трегубова (@gynecolog_tregubova) – врач-акушер-гинеколог, к.м.н., перинатальный психолог, специалист по психосоматике, медицинский кинезиолог, остеопат;

Елена Вербицкая (@mozhaevaa) – детский врач-стоматолог.

Давай начнем.

Как принять опыт родов

Большая веха материнства – собственно роды. Они завершились, и вот ты уже мама. Они могли сложиться так, как ты мечтала, а могли пойти неожиданным для тебя путем. Кто-то к первым родам готовится серьезно, а кто-то полагается на судьбу. Может быть, именно потому возникла поговорка, что роды – это большая лотерея. Просто мы в основном слышим о тех, кому не слишком повезло. Если было все прекрасно, то нам скажут «нормально прошло» и не вернутся к этой теме. А вот если произошли некие негативные события, то они также могут повлиять и на весь последующий опыт, проще говоря, после

такого сложно решиться стать мамой и второй, и третий раз.

Опыт родов требует обсуждения, ведь проговаривание – первый шаг к проживанию, об этом я буду писать не раз. Появление ребенка – настолько комплексный и невероятный процесс, что затрагивает абсолютно все сферы жизни, не только физиологию. Он влияет на психику, мышление, социальную жизнь, в конце концов. Ну и на экономические вопросы, конечно, просто они не находятся в сфере нашего внимания в этой книге.

Роды – не самоцель. Да, они невероятно важны для женщины и ее малыша. Пишется уже его история жизни. Но роды пройдут. И даже если все будет супермягко и гладко, у женщины на руках окажется младенец, с которым она не знакома и о поведении которого ничего не знает. Потому готовиться стоит к материнству в общем, а не поэтапно.

Вынашивание/рождение/восстановление/жизнь с ребенком имеют много общих черт, и для них требуются некоторые общие навыки, которые можно нарабатывать заранее. Все взаимосвязано! Заручившись, например, поддержкой хороших специалистов еще на этапе беременности, ты же не бросишь отношения с ними и в дальнейшем? Научившись чувствовать свое тело и вовремя закрывать свои потребности, ты продолжишь обращаться к этому умению в послеродовом восстановлении.

Роды – не точка, а запятая. Но мы не можем их не обсудить в книге, потому что они – врата, открывающие материнство. Из родов ты выйдешь, впервые взглянув в глаза своему ребенку. Они важны.

Я не говорю о родах, детях и материнстве с каждой встречной, никогда не пытаюсь что-то доказать или советовать, пока меня не спрашивают. Но спрашивают на самом деле часто. Случайная встреча, случайный разговор – и девушка обычно сама начинает задавать вопросы, выдает свои тревоги, жадно впитывает ответы. Я сперва очень осторожничаю, не зная, какой у нее опыт за спиной. У нее могло быть кесарево, которое она пока не приняла на уровне психики, у нее могла быть потеря, у нее могло не получиться кормить грудью – часто все же это «больная» тема. То, что я рассказываю о здоровых физиологичных родах, о мягком уходе за малышом, обычно ранит тех женщин, кто уже имеет свой опыт, не совпадающий с этим.

Но для тех, кто интересуется, я говорю-говорю-говорю, потому что хочу успеть посадить «зернышко» и могу это сделать. Я отвечаю на все вопросы, советую книги, отдаю максимум, ведь именно сейчас я могу повлиять на то, что будет с женщиной потом. Я могу стать для нее тем маяком, который даст направление, – не зря на логотипе «Маминого курса» изображен луч маяка.

Мне важно дать совсем другое знание о родах. Мне важно посеять интерес и убрать страх. Мне важно рассказать о том, как на самом деле спланировать мягкую жизнь с младенцем, основываясь на его потребностях. И важно в красках описать правильный и благополучный послеродовой период, вселяя уверенность в собственных силах в женщину, которая ищет ответы.

Что я говорю о родах?

Обычно я всегда утверждаю, что роды – это не больно и не страшно, что в родах много любви, что роды зависят от женщины и это ее ответственность – позаботиться о том, чтобы они прошли благополучно. И что не наличие реанимации гарантирует здоровые роды, а активная позиция, знания, настрой самой женщины! И, конечно, о том, что программированные роды очень влияют на здоровье ребенка, что нет безобидных вмешательств и что рутинный подход к родам очень губителен (мы также говорим о материнстве, о кормлении грудью, о том, что это легко, что не нужно впускать туда все искусственное и «мамозаменители»).

Я делаю все возможное, чтобы наши с вами девочки (и моя дочка тоже!) через энное количество лет пришли к родам совсем с другим знанием и чтобы в роддомах к тому моменту поменялись палаты, протоколы и отношение персонала! Ведь перемены начинаются с нас, согласна?

Как живем – так и рожаем, я часто это говорю.

Что влияет на наши роды

Почему опыт родов у всех женщин будет различным, даже если их беременность протекала примерно одинаково, даже если их вели одни и те же врачи? Потому

что вокруг каждой женщины есть свое окружение, свое поле информации, которое самым прямым образом влияет на нее, транслирует ей определенные установки. Они могут быть практичными, позитивными, негативными, реальными или иллюзорными – любыми.

О родах тебе рассказала мама, а может, и бабушка тоже. Ты сама родилась, и это отложилось в сознании (прочти про перинатальные матрицы). Роды могли обсуждать коллеги, подруги. В фильмах и книгах описаны роды, их могут частично демонстрировать в СМИ. Твой партнер мог поделиться, как рожала его мама или сестра. Образ правильных родов – часть культуры. Культура – то, как принято рожать в твоей стране/городе, от нее сложно уйти одним волевым решением. Если, например, в Греции высоченный процент кесаревых сечений, то очевидно, что это влияет на выбор женщин, поскольку такой сценарий становится нормой в культуре конкретной страны. А в Перу, к слову, домашние роды – и социальная, и культурная, и государственная норма, то есть подавляющее большинство жителей рождаются дома, и редко кто – в больнице.

На роды повлияет мнение врачей, которых ты выберешь, и твое инфополе в более широком смысле, блогеры, например. Все, кто для тебя лидер мнений.

И твой личный опыт, если он есть, будет самым мощным аккордом.

Здесь один совет: выбирай и фильтруй. Бери позитив и пользу, блокируй негатив и те связи, из которых он может появиться. Смотри на свой опыт родов не глазами подруг, мамы, а самостоятельно, взглядом хорошо информированной женщины.

Разберем, например, знаменитое «Раньше и в поле рожали, а тебе мягкие роды подавай!» Слышала такие фразы? Веришь, что это правда?

Когда-то я из интереса изучила этот вопрос, чтобы иметь достойный ответ для оппонентов. На самом деле, оказывается, истории родов в поле, в карете или в поезде были такими же частыми, как и роды на МКАДе или в самолете сегодня. До нас эти сведения дошли в совершенно исковерканном представлении, обесценивающем и сами роды, и подготовку к ним.

Сейчас я и для тебя развенчаю этот миф, чтобы ты поняла, как факты выворачивают наизнанку, потому всегда – всегда! – делай выбор в пользу информированности, не давай себя запутать.

В реальности 200 лет назад обычные крестьянки рожали по «золотым правилам» Мишеля Одена – «тихо, тепло, темно» – и делали это не в поле, ну разве что там застали уже потуги, а… в бане! Ни одна здравомыслящая женщина не хотела рожать в поле, такое случалось только в непредвиденных случаях, при которых никак было не успеть добраться до дома и подготовить к родам баню.

В те времена баня, которая топилась по-черному, считалась самым стерильным местом в крестьянском хозяйстве. Там в доступе была теплая вода, легко можно было отмыть помещение и перед родами, и после. И обеспечить уединение, потому что в общей избе могли жить несколько поколений, там было не протолкнуться. И я даже не рассматриваю сейчас какие-то сакральные причины.

Роды в бане выглядели примерно так: женщина находилась в небольшом теплом помещении с приглушенным светом. Все в этом месте было ей знакомо, а значит, она была спокойна и не испытывала стресс от обстановки, яркого света или чужих людей. В бане удобно было менять позы, поскольку можно было опираться на лавки разного уровня, прислоняться к стенам или вставать на корточки на дощатый пол, который можно было окатить теплой водой.

Что интересно, в прошлых столетиях женщины реже жаловались на боль в родах, так как чаще занимались тяжелой работой. Как это влияло? Женщина была крепче физически, с одной стороны, и воспринимала боль как нечто привычное – с другой. Плюс не забываем, что раньше женщины рожали чаще, тогда как сейчас для многих роды – событие, которое может произойти в жизни всего один раз. Да и немалую роль сыграла прервавшаяся связь поколений (война, революция) и многие события, во время которых комфорт был невозможен почти ни для кого.

Но те времена закончились. Не нужно слепо их копировать в самых худших проявлениях: презрении и обесценивании материнского труда, начиная с рождения ребенка.

Теперь ты представляешь, как много значимых факторов влияют на сценарий твоих родов.

Во время родов не получится передать самое важное в чужие руки, а самой только «правильно дышать» или принимать «правильные позы». Я совсем не против медицинской помощи, наоборот, стараюсь привлекать профессиональных медиков в качестве экспертов на свои курсы и вебинары, много читаю, стараюсь быть в теме всех новшеств в области родовспоможения и всего, что с ним связано. Но видишь, какое верное слово придумано – «родовспоможение»? Даже наилучший врач и наивнимательнейшая доула – твои помощники, но не начальники, и они не родят за тебя. Первые ли это роды или вторые, третьи, к ним можно и нужно подготовиться ответственно – это ключевое слово! – как взрослая женщина.

Я люблю говорить, что все ответы – уже внутри тебя, тем более что это истинная правда.

При подготовке к родам постарайся увидеть все части целого:

• найди свои сильные стороны;

• определи слабые стороны, признай проблемы – это будет твоим первым шагом на пути к их решению;

• подумай, как ты можешь усилить слабые стороны;

• опирайся на свою силу, и все получится.

Роды, повторюсь, бывают разными: естественные, мягкие, стремительные, через кесарево или просто тяжелые. В любой момент они могут пойти не так, как ты ожидала. И тут важна твоя внутренняя подготовка, твои знания, твои собственные установки. Ниже я приведу в пример рассказы женщин, проходивших мой курс подготовки к родам. Эти замечательные истории – показатель того, как свой опыт родов воспринимает и анализирует подготовленная женщина, внутренне созревшая.

История выпускницы курса

Знания с курса «Роды от природы» позволили мне быть уверенной в своих первых родах! Сейчас уже пишу вам это сообщение с трехдневной малышкой на руках! Все прошло идеально, и мне уже хочется повторить это!

У меня был безводный период 20 часов, но благодаря моей уверенности в том, что я делаю, врач и акушерка спокойно ждали роды со мной. Никто даже не намекал на окситоцин. А когда отошли воды, я, естественно, пошла спать. Я родила так, как планировала (мне кажется, у меня впервые что-то пошло по плану, тем более в таком непредсказуемом деле), естественно, без обезболивания, за четыре часа. Малышку положили ко мне на грудь, и мы провели самый лучший час в моей жизни.

И еще.

История выпускницы курса

ПДР стояла на пятое августа, но мы были уверены, что рожу я позже! Уж не знаю почему, но Оливия оказалась очень пунктуальной! Четвертого августа… у меня, как обычно к вечеру, разыгрались тренировочные схватки, я долго стояла под душем… и только мечтала поскорее засесть на диван с арбузом и сериалом, но не тут-то было – прямо у холодильника у меня отошли воды. Врач сказала ехать в роддом сразу, не ждать. Мы созвонились с доулой и начали выдвигаться.

Мне совершенно не хотелось спешить в роддом, но с рубцом от прошлого КС ждать дома для меня было слишком рискованно… Никаких стимуляций делать было нельзя, но я и не хотела бы в любом случае… очень теплое осталось ощущение от этой ночи – поддержка и любовь вокруг меня, море заботы и радостное ожидание!

Схваток не было, увы – все затихло и не возвращалось! У нас было еще три часа, но надежды было мало… В семь утра пришла моя врач, мы решили, что смысла ждать нет – слишком уж тихо, едем в операционную. Путь в операционную, лампы, наркоз, процесс – боже, как я одна пережила это в прошлый раз?

Сейчас всю операцию со мной рядом был муж – держал за руку, вытирал слезы. Доула была рядом и гладила меня по голове.

Это была огромная поддержка, и я не чувствовала себя обреченной и одинокой, как в прошлый раз. Я могла расслабиться, а это оказалось важным и в оперативных родах.

Тут я должна сказать, что я очень хотела и надеялась родить сама! Но не любой ценой. Я готовилась, изучила вопрос родов с рубцом, риски, и я точно сделала все, что могла, чтобы это получилось. Дальше оставалось только довериться – либо процесс пойдет сам, и все получится, либо нет.

У нас было мягкое кесарево – малышке дали выйти самой, пуповину не пересекали, пока она полностью не отпульсировала, положили ко мне на живот! А потом после осмотра сразу же отдали папе на ручки.

Я приняла этот исход как наилучший, спокойно и с огромной благодарностью всем, кто был рядом со мной и поддерживал, и это были волшебные роды.

Посмотрите, в этом примере – уже второе кесарево сечение, но женщина не испытывала страха и паники, понимала процесс от начала и до конца, знала смысл каждого этапа. Скажите, кто был главным там: врач, доула, муж или все-таки роженица? Никакого фанатизма, никакого упора в вагинальные роды любой ценой, даже ценой жизни, – но мягкость происходящего нельзя сравнить с экстренной тяжелой операцией, прокатывающейся асфальтоукладчиком и по маме, и по ребенку. Женщина из этой истории чувствовала себя уверенно и была готова. Потому хирургическое вмешательство не стало для нее негативным опытом и ужасными родами. Остается лишь порадоваться за нее!

Главное, о чем я прошу тебя, – принятие. Прими свой предыдущий опыт родов как данность. Он был волнующим и счастливым – отлично, я так рада за тебя, можешь сразу переходить к описанию первого месяца послеродового периода! Были сложности – значит, давай проработаем эту тему и освободимся ради счастливого материнства.

Роды ничего не говорят о тебе как о матери. Чего бы ты ни ожидала до родов, они прошли так, как прошли.

Принятие предыдущего опыта

Давай сформулируем: тяжелый опыт родов – тот, в котором мы испытывали беспомощность, страх, панику, унижение, боль, с которой нельзя справиться, и общее отсутствие доверия к ситуации. Это те роды, в которых мы – не субъект, а объект.

Но опыт формирует нашу жизнь, и мы не выбросим его, а усвоим и проживем, чтобы не оставлять блоки в сознании и узлы в психике, которые воспрепятствуют в будущем новым и счастливым родам.

Женщины, имеющие негативный опыт первых родов, задают мне именно этот вопрос: «Как мне отпустить все, что было? Как перейти к новой истории, подготовиться к новым родам, не оглядываясь на прошлое?» Они чувствуют, что багаж мешает и просто забыть о нем не получится. Здесь срабатывает психологический механизм недопрожитой истории, который в дальнейшем будет давить на тебя грузом вины, сожалений; забирать все твои внутренние силы и ресурсы, которые должны быть потрачены на восстановление и на ребенка; да и просто не даст двигаться вперед. Поэтому очень важно его проработать, закрыть, как и опыт любых родов, которые пошли несколько иначе, чем ожидалось.

Комментарий специалиста: Дарья Гинзбург, семейный, детский и перинатальный психолог

Существует такое понятие, как «закрытие» опыта родов. Простыми словами – когда у женщины есть возможность вылить всю ту боль, которая с ней была во время родов, физическую и психологическую. Всю кучу эмоций, чувств, слез, если они у нее остались в душе и теле, лучше выпустить: выговорить, выплакать. Человек останется с меньшей эмоциональной нагрузкой. Нам нужно завершить процесс родов. Поставить точку. Если женщине некому рассказать, выплакать, поделиться, она будто постоянно проживает роды, застревает там и остается в очень нересурсной точке. А когда это все выливается, переосмысливается и пережевывается, когда перемалывается каждый факт, боли становится меньше, и женщина может переключиться на свое материнство.

Освобождаются эмоциональные силы, чтобы ухаживать за ребенком и восстанавливаться.

Закрытие опыта родов или просто психологическая консультация после родов – не блажь, это нужно молодой семье, нужно женщине и ее мужу, и их ребенку. Маме нужно двигаться дальше, чтобы она приняла опыт и отпустила свою боль, а не грузила ею потом дочку или сына. Эту тяжесть мы и хотим с нее снять.

Я покажу методику, назову несколько шагов, которые помогут тебе понять и принять произошедшее.

Практика «Принятие опыта»

Шаг 1. Как можно чаще рассказывай свою историю родов. Расскажи о пережитом маме, подруге, мужу или опиши случившееся в блоге. Женщины иногда рисуют себе идеальную картину, а потом у них случаются стремительные роды, и все складывается иначе. Когда ожидание и реальность не совпали, это накладывает отпечаток на психологическое состояние мамы. Рассказывая историю, ты проживаешь ее несколько раз и начинаешь принимать события, воспринимать их не так остро.

Я дам шаблон, по которому легко составить свой рассказ.

Давай разберем с тобой пример вымышленной истории родов, которые женщину разочаровали.

• Описание – только факты: такого-то числа я родила ребенка в таком-то роддоме, ближайшем к нам, рожала по ОМС. С первыми схватками я сразу же пошла в больницу, рожала одна без мужа. На осмотре констатировали два сантиметра раскрытия, я осталась в роддоме, и схватки затихли. Мне прокололи пузырь и поставили окситоцин, схватки терпеть было невозможно, я попросила эпидуральную анестезию. Через 12 часов после прокола пузыря мне сделали ЭКС.

• Ощущения: я прожила роды в шоковом состоянии, я не понимала, что происходит.

• Оценивание: хорошо то, что у меня, к счастью, здоровый ребенок и все закончилось лучше, чем могло бы. Плохо то, что я была совершенно не подготовлена к родам и поехала в роддом слишком рано.

• Анализ ситуации как ты понимаешь ее сейчас, чему можно было научиться: эта ситуация научила меня тому, что нельзя перекладывать ответственность за свою жизнь на кого-то.

• Выводы, что можно было сделать по-другому: мне нужно было больше внимания уделить подготовке, надо было остаться дома до активной фазы родов или уехать из роддома после осмотра, на котором было два сантиметра раскрытия.

• План действий – что я буду делать, если похожая ситуация произойдет снова: я буду активнее и внимательнее в своих родах, я позабочусь о месте и сопровождении родов заранее, пройду подготовку к родам, больше изучу сами роды. Буду задавать больше вопросов.

Шаг 2. Если роды прошли недавно, держи малыша кожа-к-коже. При таком контакте вырабатывается окситоцин – гормон любви и привязанности. Мама, наполненная им, сможет уйти от депрессивных состояний или снизить остроту их проявлений. Это самая приятная самопомощь на свете: обнимать и прижимать к себе ребенка. Только помни: кожа – к коже.

Шаг 3. Обговори свою историю родов с врачом, проговорите ее поэтапно. Это поможет разложить все в твоей голове по полочкам. Независимая медицинская оценка поможет выстроить причинно-следственные связи. И то, что воспринималось тобою негативно, после разговора со специалистом может стать очевидным и правильным решением. Ты взглянешь на свою историю не глазами, полными горечи из-за того, что все пошло не радужно, а глазами, полными понимания и благодарности, просветленным сознанием. После беседы с врачом ты отпустишь ситуацию.

Шаг 4. Веди личный дневник. Записывай свои эмоции. Собирая все глубокие переживания, тревоги и оставляя их на бумаге, ты проживаешь опыт очищения, освобождаешься от угнетающего чувства. Можешь использовать дневник не только на стадии принятия родов, но и в дальнейшем опыте материнства. Дневник поможет тебе вернуться к событиям, проанализировать и пересмотреть свои действия относительно любых ситуаций.

Шаг 5. Пиши письма благодарности. Напиши письмо с благодарностью врачу роддома, акушерке, членам семьи или кому еще посчитаешь нужным. Отправлять их адресату вовсе не обязательно. Когда ты концентрируешься на позитивном, уходя от негативной точки зрения, ты исцеляешься. Пиши письма благодарности всем участникам, самому опыту, тому, что он подарил. Тогда во всем, что с тобой произошло, ты увидишь больше плюсов, чем думала.

Шаг 6. Арт-терапия. Своего рода медитация. Она тоже помогает справиться с негативными эмоциями. Бери лист бумаги и рисуй на нем. «Калякай» как захочется и что захочется, пока вспоминаешь свой опыт. Испытываешь чувство злости – нарисуй ее, эту злость. Но не забудь нарисовать и добрые чувства, позитивные эмоции, которые тоже были.

Шаг 7. Послеродовое пеленание. Оно полезно и приятно как для тела, так и для психики женщины, рождает чувство защищенности, мощной поддержки. Тебя словно окутывает бережным вниманием и заботой, что в дальнейшем подарит огромный заряд энергии (подробнее смотри в разделе «Послеродовое восстановление»).

Комментарий специалиста: Светлана Шнырова, перинатальный психолог, доула, специалист по послеродовому пеленанию

Роды – это глубокий и очень мощный опыт в жизни женщины, переживаемый на уровне телесных и эмоциональных ощущений, особых состояний сознания. Для многих он является настоящим потрясением, даже если все прошло благополучно, не говоря о сложных случаях. Осознание и принятие этого опыта могут длиться несколько месяцев, а могут – и несколько лет. Это путь взросления и соединения со своей внутренней силой.

Измененное состояние сознания помогает психике пройти через такое мощное переживание. Поэтому в последнее время в подготовке к родам делается акцент на обучении расслаблению, гипнотехникам, медитации. Все эти методы успешно применяются в родах для обезболивания и снятия стресса у рожениц.

Но после родов у женщины происходит интеграция опыта, адаптация к материнству, осознание и принятие произошедших с ней перемен. Этот процесс тоже достаточно сложен и занимает много сил.

Пеленание дает возможность еще раз войти в состояние потока, расслабления, доверия и получить ресурс для интеграции опыта родов, исцеления пережитой боли, установления контакта с телом и переживания чувства благодарности телу за опыт рождения.

Шаг 8. Помощь психолога. Если депрессивное состояние глубокое, оно забирает все силы, тебе снятся плохие сны, то обратись за помощью к перинатальному психологу, чтобы с ним вместе проработать и отпустить ситуацию. Поверь, бывает всякое. Опытный специалист знает, как вывести тебя из депрессии, избавить от самоедства, он точно и безапелляционно закроет все волнующие тебя моменты. Не сомневайся, принимать такую помощь нормально, естественно, и это решает проблему.

Дарья Гинзбург, семейный, детский и перинатальный психолог

Перинатальный психолог занимается всем, что происходит «вокруг родов», и всем, что касается психики, эмоциональных состояний, настроений мамы, умозаключений, воспоминаний. Ведь столько всего всплывает в душе на фоне родов, столько они способны всколыхнуть.

Он – не медицинский работник в том понимании, что не станет лезть глубоко в физиологию женщины. Но подготовить к родам и материнству ее мозг, ревизовать ее ожидания от этого процесса (и от первых дней материнства), снизить эйфорические или депрессивные настроения перинатальный психолог может. А также помогает справиться со всем этим стрессом в жизни мамы.

Психологу нужно каким-то образом пообщаться с женщиной в это время, чтобы подсказать источники нового жизненного ресурса. Возможно, из тех знаний, которые она получит во время беременности и перед родами, из поддержки во время и после родов. Это будет очень значимо для нее!

С родившей женщиной психолог постарается успеть поговорить до того, как она заснет. Во время родов она пребывает в измененном состоянии сознания и очень чувствительна к тому, что ей говорят. И в нужный момент – когда она уже родила, но еще не заснула – обязательно надо успеть сказать важную фразу: «Ты молодец!»

Проводили исследования, какие факторы и как сказываются на состоянии женщины после родов и на том, как она оценит роды позже. И выявили, что вот это «Молодец, ты хорошо родила, все правильно» действительно оказывает сильнейшее влияние! Больше, чем что-либо другое. До того, как женщина заснула, надо успеть сказать максимально хорошие вещи для нее, ведь бессознательное у нее открыто и то, что туда попадет, останется и прорастет там, ей с этим жить.

Новоявленная мама засыпает хоть сразу после родов, хоть через сутки после родов, – а просыпается уже другим человеком. Буквально.

Итак, я предложила восемь шагов, которые выведут тебя из угнетенного состояния, тревожности, горечи и разочарования. Теперь ты видишь, зачем необходим этот этап, почему важно проработать опыт. Сделай так, чтобы впечатления от родов помогали тебе, а не висели тяжелым грузом на протяжении всего твоего последующего материнства.

То, что нас угнетает, должно быть прожито и закрыто. Разреши родам случиться любыми, принимай их с благодарностью и помни: даже если что-то пошло не так, как ты ожидала, никогда не поздно в дальнейшем скорректировать свой опыт, наверстать упущенное.

Ты – молодец в любом случае. Добро пожаловать в материнство!

Первый месяц новорожденной мамы

Начиная с первых совместных минут с малышом в родзале и весь последующий месяц ты учишься понимать своего ребенка, чувствовать и предугадывать его потребности, адаптироваться к изменениям в своем теле и своей жизни.

Я пишу «месяц», но на самом деле правильнее будет обозначить срок в 40 дней, которые практически в каждой культуре посвящены только маме и малышу. Это не время для гостей и активностей со стороны мамы. Это период, когда ты восстанавливаешь силы, твой организм перестраивается, когда тебе нужно просто все время лежать в кровати и кормить малыша, как бы «донашивать» его четвертый триместр.

Именно сейчас закладываются основы режима дня, питания, исцеления и развития, общения, адаптации, взаимопонимания. За один месяц ты столько всего проживешь, что по насыщенности это будет напоминать год. Ощущения, которых ты могла никогда не испытывать, действия, которые тебе точно не приходилось совершать, ты освоишь – и все они тебе пригодятся.

Ко мне очень часто во время размышлений о материнстве приходит образ медведицы, и я упоминаю это сравнение во всех своих курсах так или иначе, очень уж он близок мне, до мурашек по коже. «А что бы сделала медведица в этом случае?» – задаю я риторический вопрос аудитории. Конечно, люди не животные, но ассоциировать себя с мощью и заботой очень приятно. Если тебе в какой-то момент не хватает уверенности, представь себя мамой-медведицей!

Верь себе. Доверяй природе. Слушай и наблюдай. Отключи ожидания. Не сравнивай, что и как у других, это не соревнование. Люби и выбирай себя. Люби и выбирай своего малыша. Остальное придет, и все будет хорошо.

Стартовым моментом твоих взаимоотношений с ребенком является первый час после родов, его принято называть «золотым». Разберем, почему он так важен.

«Золотой» час после родов

Для меня есть несколько моментов в родах, которые я считаю невероятно ценными: полная пульсация пуповины и контакт мамы и малыша сразу после родов. Остановимся на втором подробнее.

Представь, что нет больниц и роддомов, нет потока рожениц и нет цели побыстрее освободить палату. Представь, что нет правил и научных исследований о пуповинной крови и ты ничего не знаешь о том, что нужно делать с малышом после родов.

Он родился. Ни подсказок, ни команд. Тишина. Что сделает абсолютно любая в этом мире женщина, руководствуясь сердцем?

Она возьмет на руки своего малыша. Она будет смотреть на него и восклицать что-то про любовь, про его красоту, будет любоваться им! Великие первые слова Мамы! Она укроет его чем-то своим, чтобы он не замерз. Она заметит его необыкновенный, чистый, до глубины души пронзительный взгляд и будет отдыхать, никуда не отдаст новорожденного, оставит его на себе, согревая собственным телом. Заметив его движения, мама поможет ему приложиться к груди или позволит сделать это самому. Она родит плаценту, не выпуская малыша из рук. Она будет любоваться им, даже когда он заснет.

А будет ли она в первые минуты после родов искать что-то острое, чтобы перерезать пуповину? Будет ли она искать сантиметр и весы, чтобы узнать его рост и вес? Будет ли она его мыть сразу после родов? Будет ли она проверять его «рефлексы»? Будет ли она его откладывать от себя подальше, туго скрутив пеленкой, чтобы «отдохнуть»?

Нет.

Она будет рядом с ним.

Она будет вдыхать этот великий момент кожей.

Она просто будет.

Так бы сделала каждая женщина, если бы слушала свое сердце, свои инстинкты. И я очень рада, что во многих роддомах ценят и уважают первые мгновения знакомства мамы и ребенка, стараются сделать все, чтобы в первый час после родов они были друг с другом. Надеюсь, так будет и у тебя.

Твой долгожданный малыш только что родился, он с тобой, вы смотрите друг на друга – и окситоцин в крови зашкаливает! Наступает ранний послеродовый период, «золотой» час – это важный и мощный момент в жизни женщины и ее ребенка.

Именно сейчас невероятно важно положить малыша к маме кожа-к-коже и дождаться естественного прикладывания к груди. У «золотого» часа после родов есть огромное количество плюсов. За это время ребенок благодаря природным рефлексам проходит несколько этапов поведения.

1. Первый крик (чаще попискивание) – легкие раскрываются, малыш делает первый вдох.

2. Расслабление – успокаивается, отдыхает на маме, он расслаблен.

3. Оживление (через три минуты) – осматривается, шевелит головой, плечиками, появляются попытки двигаться.

4. Активность (на восьмой минуте) – шевелится, у него проявляется поисковый рефлекс: ищет грудь, смотрит на грудь или на маму, активно задействованы руки.

5. Отдых (на 18-й минуте) – активность сменяется отдыхом, малыш делает очень важную работу.

6. Подползание к груди (на 35-й минуте) – приближается к груди, добирается до ареолы.

7. Знакомство с грудью (на 45-й минуте) – смотрит на маму, трогает грудь, массирует, сжимает ее, облизывает ареолу и сосок. Активный поисковый рефлекс, делает попытки приложиться к груди матери.

8. Сосание груди (от 43 минут до 1,5 часа) – самостоятельно приложился и сосет грудь в первый раз, сосание ритмичное.

9. Сон (через 1,5–2 часа после родов) – новорожденный и мама часто засыпают после первого кормления. Это заключительный этап «золотого» часа после родов.

Только вдумайся в эту последовательность! Все дети мира, вне зависимости от места родов и от окружения, после рождения и в одинаковом темпе будут действовать шаг за шагом.

Насколько удивительно, что природа обо всем позаботилась, и новорожденный младенец будет ползти к соску, чтобы получить питание и успокоение возле маминой груди, чтобы заснуть и отдохнуть после родов.

Если в родах были вмешательства, ребенок будет делать все то же самое, только ему может понадобиться гораздо больше времени на прохождение всех этих этапов, просто будь рядом.

Пока вы отдыхаете, прижавшись кожа-к-коже, внутри ваших организмов – и у мамы, и у ребенка – запускаются важнейшие процессы, толчком к которым послужил именно близкий контакт тел:

• у мамы происходит сильнейший выброс окситоцина, что является профилактикой послеродового кровотечения (только при условии, что ребенок находится на маме, она его трогает, нюхает, смотрит на него), – окситоцин помогает маме в выработке молока, в успешном начале естественного грудного вскармливания;

• мама влюбляется в малыша, а малыш – в маму, это запечатление[1 - Запечатление/импринтинг – запечатление в памяти новорожденного

отличительных черт воздействующих на него жизненно важных стимулов, в том числе и матери.] на всю жизнь;

• малыш, находясь у мамы на теле, согревается, ведь у нее вырабатывается естественный окситоцин, и она становится «теплой» в том месте, где лежит ребенок (этот гормон любит тепло);

• контакт кожа-к-коже снижает уровень стресса и у мамы, и у малыша, регулирует частоту дыхания и сердцебиения у ребенка.

По рекомендациям ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения):

Младенцы, родившиеся без осложнений, должны находиться в прямом телесном контакте с матерью в течение первого часа после рождения для профилактики гипотермии и стимуляции грудного вскармливания.

Рекомендуется грудное вскармливание.

Все новорожденные, в том числе с дефицитом веса, которые могут самостоятельно получать грудное молоко, должны прикладываться к груди как можно раньше, если их состояние стабильно, а мать и ребенок готовы к кормлению.

Купание должно быть отсрочено на 24 часа после родов. Если это невозможно по культурным причинам, его необходимо отложить по крайней мере на шесть часов.

Новорожденный должен быть одет в соответствии с температурой внешней среды, то есть на один-два слоя больше, чем взрослые, и обязательно с головным убором. Мать и новорожденный не должны быть разделены и должны круглосуточно находиться в одном помещении[2 - WHO Recommendations for management of common childhood conditions: evidence for technical update of pocket book recommendations (Рекомендации ВОЗ по лечению распространенных детских заболеваний: данные для обновления рекомендаций); WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn (Рекомендации ВОЗ по уходу за матерью и новорожденным в постнатальном периоде).].

С первых секунд ты несешь ответственность за своего малыша, обеспечь ему все то, что придумала для него природа, позаботься о том, чтобы окружение не пренебрегало важностью вашего раннего контакта в угоду системе.

Отдельно хочу подчеркнуть: если по каким-либо причинам «золотой» час был упущен, ты сама можешь его воссоздать позже, когда вам позволят это сделать обстоятельства. В тишине, когда никто не мешает, положи голенького ребенка к себе на живот, он полежит, согреваемый теплом твоего тела, а потом обязательно будет делать попытки добраться до груди. Пусть сделает это своими усилиями, где нужно, мягко направь его. Твой ребенок приложится, начнет сосать. Дай ему время. Не торопи и не перекладывай, когда он заснет. Скажи ему те слова, которые хочешь сказать. Проживи этот момент сердцем и кожей. Это и будет начало четвертого триместра, когда ты донашиваешь малыша на руках, у груди.

После «золотого» часа, когда медикам ясно, что ты в полном порядке, тебя переведут в послеродовое отделение.

Уже там, в палате, ты можешь выделить время на приготовление специального послеродового восстанавливающего чая. Будет еще лучше, если его кто-то из родных приготовит для тебя.

Ты знаешь, вкус этого напитка я помню до сих пор! Возможно, еще и потому, что это один из первых шагов заботы о новорожденной маме. Когда ты прошла через такое грандиозное событие в жизни, отдала столько сил ради рождения на свет ребенка, ты особенно нуждаешься в бережном и всестороннем восстановлении. Начни с чая. Выпускницы моего курса говорят, что даже угощали им соседок по палате – настоящее сестринство!

Этот чай после родов очень полезен, он стимулирует сокращение матки, является профилактикой послеродовых кровотечений, а еще согревает и очень расслабляет! Он действительно вкусный! Но обязательно проконсультируйся с врачом (!) о безопасности такого напитка конкретно в твоем случае. И помни: начинать его пить можно только после рождения плаценты!

Какие травы используются

Крапива:

• содержит витамин К в больших дозах;

• содержит больше хлорофилла, чем любая другая трава;

• богата витаминами А, С, D, кальцием, калием, фосфором, железом и серой;

• предотвращает послеродовое кровотечение;

• увеличивает свертываемость крови.

Тысячелистник:

• содержит витамин К, витамин С, железо, марганец, цинк;

• является природным антисептиком;

• широко используется в медицине различных стран как кровоостанавливающее;

• обладает ранозаживляющим бактерицидным действием.

Пастушья сумка:

• содержит витамины А, С, В

, К и большое число минералов;

• оказывает кровоостанавливающее действие;

• усиливает сократительную способность гладкой мускулатуры матки.

Что понадобится

1. Термокружка/термос (0,5–1 л).

2. Травы: крапива, пастушья сумка, тысячелистник (в пакетиках). Если травы рассыпчатые, каждой травы по четыре столовые ложки. Можно смешать заранее и положить в пакетик для заварки.

3. Кипяток, 1 л (можно добавлять гранатовый сок или красное сухое или полусладкое вино, но тогда уменьшать количество воды).

4. Лимон (разрезать пополам).

5. Мед, сироп шиповника/кленовый сироп/тростниковый сахар.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Запечатление/импринтинг – запечатление в памяти новорожденного отличительных черт воздействующих на него жизненно важных стимулов, в том числе и матери.

2

WHO Recommendations for management of common childhood conditions: evidence for technical update of pocket book recommendations (Рекомендации ВОЗ по лечению распространенных детских заболеваний: данные для обновления рекомендаций); WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn (Рекомендации ВОЗ по уходу за матерью и новорожденным в постнатальном периоде).

Купить: https://tellnovel.com/ru/nosal-_evgeniya/novorozhdennaya-mama-7-shagov-k-spokoynomu-materinstvu

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить