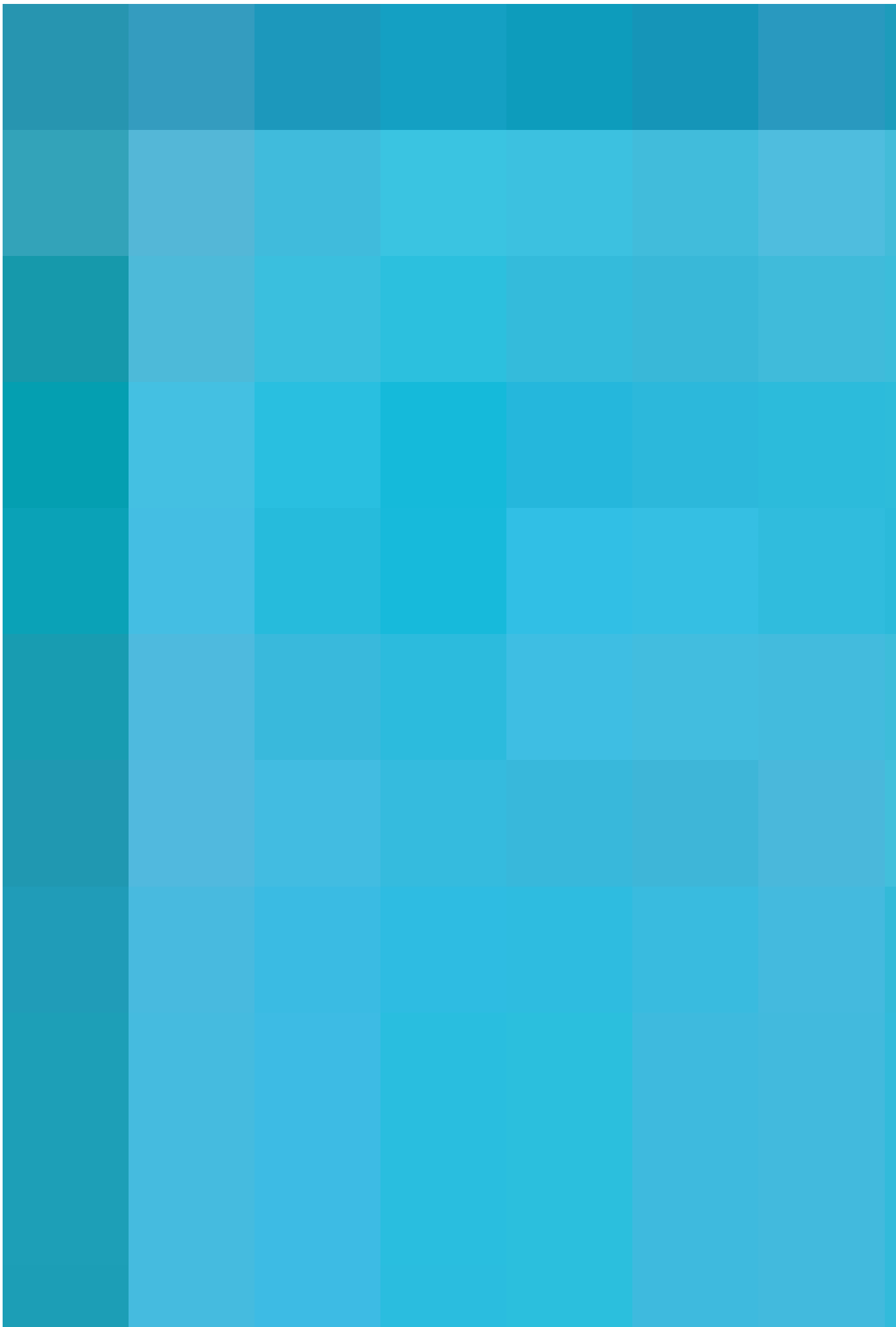


Трейси Катчлоу

От 0 до 5. Простые подсказки для умных родителей

Серия «Раннее развитие (Альпина нон-фикшн)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16890102
От 0 до 5: Простые подсказки для умных родителей / Трейси Катчлоу: Альпина нон-фикшн; Москва; 2015
ISBN 978-5-9614-3044-8

Аннотация

Кто из начинающих родителей не мечтал иметь простую, удобную в использовании книгу, где были бы собраны самые лучшие и проверенные советы по воспитанию малыша и уходу за ним! Такая книга перед вами. Ее автор – Трейси Катчлоу, журналист и молодая мама. Советы Трейси основаны на рекомендациях специалистов, пересказанных понятным, доходчивым языком, и ее собственном родительском опыте. Первые пять лет – очень важное время в жизни ребенка, когда он стремительно развивается. Всему, что нужно знать родителям в этот период, и посвящена эта книга. Для вас она станет помощником, вместе с которым вы воспитаете замечательного ребенка: умного, счастливого, нравственного, пытливого и, конечно, любимого! Эта книга поможет понять, что такое Сопротивление, где оно скрывается, как его побороть и наконец претворить в жизнь все те желания и планы, которые могли копиться годами или даже десятилетиями и не находили выхода.

Содержание

У нас, родителей, всегда есть вопросы… Множество вопросов! 5
Подготовка 8
Поспокойнее! 8
Укрепляйте дружеские связи 10
Есть за двоих? Не обязательно! 12
Полчаса физкультуры в день 14
Пойте или читайте своему животу 17
Меньше стресса! 19
Делите поровну домашние хлопоты 21
Вам трудно? Просите помощи! 26
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Трейси Катчлоу
От 0 до 5. Простые подсказки для умных родителей

Переводчик ***Наталья Кияченко***
Редактор ***Наталья Нарциссова***
Руководитель проекта ***А. Тарасова***
Корректор ***Е. Аксёнова***
Компьютерная верстка ***М. Поташкин***
Иллюстратор ***В. Перлина***

© Tracy Cutchlow, 2014
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Посвящается Дженеве – девчонке-сорванцу, моему щекастику, моей красавице, Люку – моей опоре, и маме и папе, которые делали для меня так много из того, что описано в этой книге.

У нас, родителей, всегда есть вопросы… Множество вопросов!

Во всяком случае у меня они есть. Мы с мужем решились на первого ребенка на полпути между 30 и 40 годами после нескольких месяцев раздумий и колебаний. Наш опыт личного общения с новорожденными ограничивался на тот момент четвертью часа. Как чаще всего и бывает, вся наша подготовка свелась к посещению занятий для будущих родителей. Да еще к изучению рынка подгузников, детской одежды и средств передвижения (мы заядлые велосипедисты и купили ребенку беговел одновременно с малышковыми качельками). Как растить младенца, нам никто особо не рассказывал. Правда, в отличие от большинства будущих мамочек я хотя бы редактировала книгу «Правила развития мозга вашего ребенка», откуда почерпнула немало полезного. Но никакая книга не подготовит к тому, ***что*** это такое на самом деле – новорожденный ребенок у вас на руках, плачущий или агукающий. У нас было полно вопросов. Есть они и сейчас.

Всем родителям, кого я знаю, пришлось что-то преодолевать. Это общие трудности, при всем различии в деталях. Как обеспечить будущему ребенку все самое лучшее во время беременности, даже если будущей маме не хочется сильно себя ограничивать. (Первое, что приходит в голову, – отказ от вина и кофе.) А дальше… Сон. Как успокоить ребенка. Как накормить. Сон. Выход из дома с ребенком. Как исхитриться немного отдохнуть. Стимуляция развития мозга ребенка. Как поддерживать дружеские связи. Сон. Цифровые устройства. Приучение к дисциплине. Сон.

Мы с мужем ничем не отличаемся от любых нормальных родителей. Дочка удивляет нас, радует, огорчает и озадачивает. Когда она ставит перед нами очередной «неразрешимый» вопрос, я принимаюсь искать ответ.

Я опрашиваю подруг. Советуюсь с мамой. Роюсь в Интернете. Муж закатывает глаза, но мне-то хочется учесть все точки зрения! А что в итоге? Бескомпромиссные взаимоисключающие заявления (от «Лучшая штука на свете!» до «Совершенно бесполезно!»), туманные педагогические статьи и пустопорожняя болтовня на форумах.

Тогда я кидаюсь просматривать публикации по умственному развитию и воспитанию детей, которых накопилось немало за время работы над «Правилами развития мозга вашего ребенка» и книгой, лежащей перед вами. Я штудирую научные исследования, продираясь сквозь заумь («Говоря вкратце, метод траекторий охватывает все доступные данные по развитию ребенка и соотносит индивидов с точками траектории согласно закону апостериорной вероятности»). Если у вас уже есть ребенок, вы только усмехнетесь с высоты своего опыта: «Как можно говорить так долго и сказать так мало?!»

И вот что приходит мне в голову: как было бы здорово иметь одну книгу, простую и доходчивую, удобную в использовании – подборку лучших, проверенных советов для родителей, согласующихся с мнением ученых! Эта книга перед вами.

Почему я решилась взяться за ее написание? Я не ученый-невролог и не специалист по детскому развитию. Но 15-летний опыт журналистской работы помог мне выжать из научных трудов самую суть и выразить ее нормальным языком – ведь замотанным родителям некогда продираться сквозь дебри. Я дополнила текст историями из собственной жизни. У меня не такой уж богатый и не самый универсальный опыт, но надеюсь, что мои зарисовки – забавные и любопытные, вдохновляющие и предостерегающие – найдут отклик в вашем сердце. Из подобных впечатлений и слагается опыт всякого родителя.

Я ограничилась первыми пятью годами жизни ребенка, поскольку это период колоссальных изменений. По способности к передвижению, членораздельной речи, сопережива-

нию и по моторным навыкам 30-летний человек не отличается от 31-летнего. Но сравните годовалого ребенка и двухлетку. Какая громадная, потрясающая, непостижимая, фантастическая разница! В эти пять лет мозг человека развивается более чем на 90 %.

Итак, первые годы жизни исключительно важны. Именно в это время мы закладываем фундамент жизненного успеха ребенка. Кроме того, мы формируем собственные представления о том, что значит быть родителем, – свою родительскую философию, значимость которой будет сохраняться еще долго после того, как малыш перешагнет пятилетний рубеж. Эта книга охватывает стороны жизни, одинаково важные и в два года, и в пять лет, и в пятнадцать, и в пятьдесят. Любовь, речь, игра, взаимодействие, дисциплина, движение, умение успокаиваться – это касается любого человека.

Книга опирается на научные исследования. Я не стала перегружать текст цитатами из них, но вы можете ознакомиться с полным списком на сайте www.zerotofive.net. Научные методы поиска ответов на вопросы учитывают все параметры и максимально объективны, так что лучшего руководства просто не может быть.

Тем не менее исследования по общественным наукам – не истина в последней инстанции. Приведу пример. Ученые хотят выяснить, скажем, становятся ли дошкольники умнее благодаря занятиям музыкой. Проводится рандомизированное контролируемое исследование – золотой стандарт в этой сфере. Половина детей случайным образом отбирается в экспериментальную группу – эти дети будут заниматься музыкой, а вторая половина остается в контрольной группе – без музыкальных занятий. Обе группы детей проходят тесты на проверку умственных способностей до начала занятий и по окончании обучения. Надежны ли полученные результаты?

У подобного исследования будут следующие переменные параметры: общее число детей, которых ученые смогут охватить экспериментом, характер обучения, личность педагога, продолжительность обучения в неделях или месяцах, его частота и интенсивность. И это еще не все! Сколько детишек выпадет из исследования до его завершения? Сколько времени пройдет между окончанием обучения и повторным тестированием детей?

Какими тестами воспользуются ученые? Насколько сумеют исключить возможное влияние на результаты дополнительных факторов (самые очевидные – доход и интеллектуальный уровень родителей)? Согласуются ли полученные результаты с данными предыдущих исследований? Этот список можно продолжить.

Суть в том, что даже самые достоверные, проверенные-перепроверенные результаты совершенно не обязательно будут описывать вашего ребенка. Если исследование показало, что детям необходимо спать 14 часов в сутки, это значит, что какие-то маленькие участники эксперимента спали 11 часов, а какие-то все 15. В отчете о результатах фигурируют средние цифры, и любой конкретный ребенок может отклоняться от статистических данных.

Все дети неповторимы, как и все родители. Поэтому можно последовать совету и получить противоположный результат – или не последовать, но в итоге получить то же самое. Все, что остается, – пробовать и подбирать то, что подойдет именно *вашему* ребенку.

Возможно, вы только ищете верный путь, а может, уже нашли его, но нуждаетесь в поддержке, чтобы с него не свернуть. В любом случае эта книга, надеюсь, послужит вам руководством. Разумеется, не обязательно прислушиваться ко всем 70 советам. Главный из них такой: когда родится ребенок, постарайтесь, насколько возможно, расслабиться!

Я знаю, что у каждого вертится на языке множество вопросов. Но, работая над этой книгой, я нашла, пожалуй, универсальный ответ – и оказалось, мы все давно его знаем. Чтобы быть хорошим родителем, нужно чутко откликаться на потребности ребенка, быть с ним не только телом, но и душой, много общаться, твердо, но благожелательно требовать соблюдения дисциплины. Что еще? Побольше обнимашек и… здоровый сон. Все остальное – мелочи!

Этим важным вещам и посвящена наша книга. Пусть она станет для вас помощником, вместе с которым вы воспитаете замечательного ребенка: умного, счастливого, социализированного, эмоционально здорового, нравственного, пытливого и любимого.

Подготовка

Беременные женщины любят составлять длинные списки обязательных дел. Но лучше оставьте там всего один пункт – «еженедельный массаж», а обо всем прочем не беспокойтесь. Требования ребенка минимальны: пара незаменимых питательных элементов, максимум вашего сна и физических упражнений, минимум стресса. Лучше посвятите себя укреплению дружеских связей.

Поспокойнее! (на первых порах) *Можно ли сделать ребенка гением прямо в утробе?*

Не получится! Не одно десятилетие товаропроизводители обрабатывают доверчивых будущих родителей: купите то, примите это – и вы родите более умного, спокойного и внимательного ребенка, который к тому же сразу начнет разговаривать!

Начало этому поветрию положила в 1979 г. программа Университета пренатального развития: дважды в день беременным предлагалось надавливать себе на живот и обучать плод, повторяя слова «похлопывание», «сотрясение», «растирание». Затем появился «эмбриофон» – приспособление, якобы усиливающее голос взрослого и передающее его в утробу: прижмите к животу пластмассовый раструб и говорите в соединенный с ним репродуктор. Среди сегодняшних «разработок» – пояс, издающий звуки сердцебиения. Его предлагается носить по два часа в день, чтобы научить плод различать звуки. «Это обогатит развитие вашего будущего ребенка, – завлекает аннотация, – и сформирует у него интеллектуальные и творческие способности и особую эмоциональную восприимчивость».

Вчитываешься в рекламный текст и поневоле поддаешься внушению: «А вдруг и правда сработает?» Не тратьте деньги даром! Не существует ни одного коммерческого продукта для ускоренного развития плода, эффективность которого была бы научно подтверждена.

Потребности будущего ребенка просты

Возможно, ваш будущий ребенок просто-напросто слишком занят, чтобы отвлекаться на какие бы то ни было раздражители в виде «чудо-товаров». В первой половине беременности у плода формируются клетки мозга – нейроны, образующиеся с бешеной скоростью: 250 000 штук в минуту. Во время второй половины беременности мозг начинает устанавливает связи между нейронами – синапсы, и в первые несколько лет жизни ребенка образуется 700 синапсов в секунду. Все, что требуется от вас, – поддержать эти процессы, хорошо питаясь, получая разумную физическую нагрузку и избегая стрессов.

Укрепляйте дружеские связи
Большинство из нас живет вдали от родных, и в эпоху чатов и «Фейсбука» никто не собирается, чтобы вместе попить чайку.

Мы становимся все более изолированными. Но забота о ребенке – одно из дел, которым нечего и пытаться заниматься в одиночку. Родителям нужна эмоциональная поддержка и практическая помощь, а детям идет на пользу, если вокруг них много людей. Социальная изоляция плохо отражается на вас и вашей семейной жизни, а в результате ребенок будет расти в неблагоприятной атмосфере.

Скоро вам потребуется помощь. Сумеете ли вы получить ее? Это зависит от вас.

Друзья нужны, чтобы:

• приводить в гости своих детей (желательно одного возраста с вашим) для совместных игр;

• посидеть с ребенком, пока вы спите, принимаете душ, делаете педикюр – словом, чем-то заняты;

• принести вам ужин в первые недели после родов, когда у вас будет хватать времени разве что на то, чтобы достать из шкафа сковородку;

• регулярно оставаться с ребенком, когда у вас с мужем вечер только для двоих;

• общаться с вами на посиделках в женском или в мужском кругу.

У вас уже есть друзья, родственники и соседи. Кого еще можно найти?

Договоритесь о встречах с другими парами, с которыми познакомились на курсах для будущих родителей.

Вступите в группу для молодых родителей на сайте meetup.com.

Поспрашивайте в своем районе – возможно, вас удивит, сколько всего предлагается начинающим родителям. Например, у нас есть группа на районном форуме, студия йоги с группами для беременных женщин и мамочек с маленькими детьми, кафе с детской игровой зоной, детский музей, занятия для родителей (по грудному вскармливанию, слингоношению, психологическому «выпуску пара»), занятия для малышей (музыка, ритмика, плавание, чтение вслух в районной библиотеке), группы поддержки для родителей новорожденных и система «выходной для родительской пары». И кто только не организует все это: церкви, общественные центры, детские спортивные залы! До рождения дочки я и не подозревала обо всех этих возможностях.

Заговаривайте с незнакомыми людьми. Ничего не стоит завязать разговор с другими родителями или беременными женщинами в парке или магазине. Всего-то и надо, что спросить «Сколько лет вашей крошке? Чем она любит заниматься?» или «Как вы справляетесь?». В ответ искренне расскажите что-то о себе. Только не делайте вид, что у вас все идеально. А прежде чем распрощаться, обменяйтесь контактами: «Вот мой электронный адрес, возьмите, пожалуйста!»

До рождения ребенка пригласите самых близких подруг на кулинарную вечеринку и наготовьте побольше блюд, которые хорошо хранятся в морозильнике. Будущие мамы найдут немало рецептов на сайте Nourishingmeals.com.

Незадолго до родов зарегистрируйтесь в онлайновой группе кулинарной взаимопомощи. Это бесценное подспорье. Вы сможете организовать поток посетителей, которые – благослови их Господь! – принесут вам горячую еду.

Есть за двоих? Не обязательно! *Если вы беременны, все вокруг стараются впихнуть в вас побольше еды.*

«Тебе чего-нибудь хочется?» – спрашивал мой муж на низком старте, готовый хоть ночью мчаться за вкусностями для меня. «Доедай, это тебе», – командовали подруги, подсовывая мне чипсы. «Давай, не стесняйся, – подбадривали сослуживцы, когда я шла за вторым или третьим блюдом, – ты ведь сейчас ешь за двоих!»

Но поразмыслите вот над чем.

• Вы, может, и едите за двоих, но один из этих двоих еще очень-очень мал.

• В первом триместре вам требуется лишь 300 дополнительных калорий в день. И всего лишь 350 – во втором триместре. (Это калорийность одного ролла «8 злаков» в меню Starbucks.) Наконец, в третьем – 450 дополнительных калорий (добавьте к роллу пару апельсинов).

Как правильно «есть за двоих»

Лучше озаботьтесь тем, чтобы обеспечить будущего ребенка двумя важнейшими питательными элементами.

Фолиевая кислота

Для чего она нужна: на 76 % снижает риск развития дефекта нервной трубки.

Что это такое: витамин B9.

Как ее получить: в ваш рацион должны входить листовая зелень (шпинат, спаржа, зелень репы и брюквы, зеленый салат), бобовые (бобы, фасоль, горох, чечевица), семечки подсолнечника, витамины для беременных.

Когда принимать: за месяц до зачатия и в первый месяц беременности.

Полиненасыщенные жирные кислоты Omega-3

Для чего они нужны: способствуют нормальному развитию мозга. Дети, матери которых принимали во время беременности достаточно кислот Omega-3 (300 мг в день), в шестимесячном возрасте имели лучшую память, познавательные способности, внимание и более развитую мелкую моторику.

Что это такое: незаменимые жирные кислоты (линоленовая, докозагексаеновая и эйкозапентаеновая), входящие в состав мембран нейронов.

Как их получить: употребляйте не менее 400 г жирной рыбы с низким содержанием ртути в неделю. Льняное масло недостаточно хорошо усваивается организмом. Другой возможный источник – витаминные капсулы на основе вытяжки из морских водорослей (600 мг в день), но их применение менее изучено.

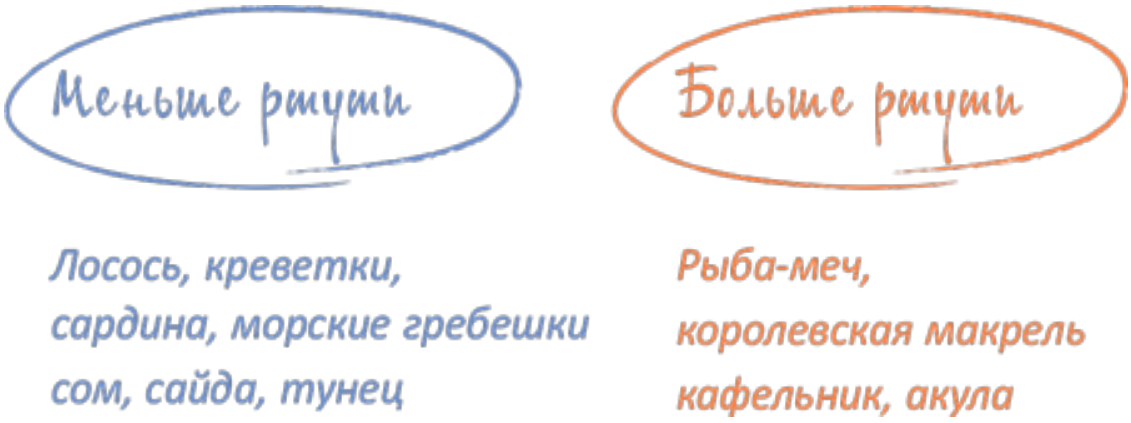
Когда принимать: начните сегодня же. И принимайте всегда.

Что выяснили ученые

Исследование, в котором приняли участие 12 000 женщин, показало: чем меньше морепродуктов входит в рацион будущих матерей во время беременности, тем выше вероятность того, что в первые годы жизни их дети будут иметь слабые навыки общения, низкую коммуникабельность и плохо развитую мелкую моторику, в возрасте семи лет им будут грозить проблемы с поведением, а в возрасте восьми лет они окажутся в квартиле с низкими значениями по результатам теста на словесно-логическое мышление.

Ученые пришли к выводу: сколько бы ртути ни поступило в ваш организм при потреблении 400 г жирной рыбы в неделю, ее потенциальный вред намного слабее отрицательных последствий неполучения незаменимых жирных кислот, содержащихся в рыбе.

«Мы не нашли никаких свидетельств того, что типичные для США рекомендации беременным женщинам ограничить потребление рыбы сколько-нибудь обоснованы», – говорится в отчете ученых.



Полчаса физкультуры в день
Если вы уже занимаетесь спортом, продолжайте. Если не занимаетесь, начните сейчас.

Врачи обычно советуют беременным женщинам быть осторожными с физическими нагрузками. Консервативный подход! Но удивляться тут нечему: до недавнего времени почти не проводилось исследований влияния физкультуры на протекание беременности.

Новые исследования показали, что преимущества физических нагрузок перевешивают потенциальный риск для здоровья плода. Чтобы такой риск возник, нужно изматывать себя нагрузками на уровне профессионального спринтера.

Влияние физкультуры на плод

Интенсивность нагрузки	Влияние на ребенка
Средняя или повышенная *(20 минут плавания, быстрой ходьбы или бега четыре раза в неделю и более)*	Частота сердечных сокращений и дыхания плода повышаются примерно так же, как у вас, вызывая соответствующее усиление притока крови через пуповину
Интенсивная *(частота сердечных сокращений 90% и более от максимально допустимой, как при очень высоких нагрузках профессиональных спортсменов)*	Частота сердечных сокращений снижается, и поток пуповинной крови плода ослабевает, но все возвращается к нормальным показателям в течение 2,5 минуты

Не откладывайте!

Каким видом физической активности вы займетесь?

Определите конкретные день и время занятий.

Преимущества для мамы и ребенка

Физкультура благотворно влияет не только на тело, но и на мозг.

• Физические упражнения усиливают кровообращение, что побуждает тело образовывать больше кровеносных сосудов. А чем больше кровеносных сосудов, тем больше кислорода – и энергии – получает мозг.

• Аэробные тренировки стимулируют выработку нейротрофического фактора головного мозга (BDNF) – белка, стимулирующего образование нейронов. Функционирование уже существующих нейронов также зависит от этого белка, защищающего их от повреждения и стресса.

• BDNF блокирует токсическое воздействие гормонов стресса, в том числе кортизола. Он очень важен для нормального развития системы реакции на стресс и лимбической системы будущего ребенка.

Кардиотренировка эффективнее силовой

Силовая тренировка не так полезна для развития мозга, как аэробная. Можете сочетать то и другое – великолепно, но, если ваши время или силы ограничены, отдайте предпочтение аэробным упражнениям. Лидер среди них – плавание. Вода компенсирует добавочный вес вашего тела и отводит избыточное тепло от живота. При плавании нагружаются все группы мышц. Даже если вы просто поплещетесь в бассейне, не пытаясь состязаться с пловцами на дорожке, то все равно почувствуете себя заново родившейся. А как будут благодарны ваши отекшие ноги!

Слушайте свое тело

Какая нагрузка будет чрезмерной? Трудно сказать наверняка, ведь этот вопрос почти не исследован. Возможно, поэтому универсальный совет: слушайте свое тело.

Я думала, что беременным не следует заниматься бегом или ездой на велосипеде, и отказалась от привычных занятий. Но вскоре почувствовала, что со мной что-то не так, и на середине беременности вернулась к активному образу жизни, ориентируясь при выборе интенсивности нагрузок на свое настроение и самочувствие. Насколько же мне стало лучше! Месяце на восьмом я ощутила, что пора сбавить обороты, и ограничилась прогулками по кварталу.

Что выяснили ученые

В исследовании приняли участие беременные женщины, прежде не занимавшиеся спортом. Примерно на 12-й неделе беременности они начали четыре раза в неделю по 30–45 минут заниматься ходьбой по пересеченной местности, степ-аэробикой и другими подобными видами физической активности. Этот режим соблюдался до 36-й недели. По сравнению с женщинами, не получавшими подобных нагрузок, участницы эксперимента были в лучшей физической форме, реже нуждались в кесаревом сечении и быстрее восстанавливались после родов. В другом исследовании женщины на 28–32 неделе беременности занимались на беговой дорожке вплоть до сильной усталости, и все последствия для их будущих детей свелись к небольшому кратковременному скачку показателей частоты сердечных сокращений и кровотока.

Пойте или читайте своему животу
Новорожденные узнают песню или сказку, которую слышали, будучи в утробе.

Вот как выглядел этот эксперимент. В тихой спокойной обстановке беременные женщины громко читали вслух трехминутную выдержку из книги «Кот в шляпе» доктора Сьюза. Чтение повторялось дважды в день в течение последних шести недель беременности.

После рождения детей ученые выдали им соски-пустышки, подключенные к прибору, который фиксировал интенсивность сосания. Если малыш сосал энергично, включалась аудиозапись голоса матери, читающей тот самый текст, если слабо – запускалась другая запись, на которой мать читала незнакомый текст. Младенцы сосали энергично: им хотелось слышать знакомую историю! (Во всяком случае знакомые ритм и интонации.)

Скорее всего, и на вашего ребенка знакомые слова или песни будут оказывать успокаивающее воздействие. Попробуйте повторять их, как только малыш появится на свет. Но не пытайтесь что-нибудь рассказывать или петь будущему ребенку до третьего триместра беременности: он еще ничего не слышит.

Полезный крыжовник и смешная путаница

В последние пару месяцев моей беременности муж каждый вечер читал моему животу книжку Брюса Дегена «Крыжовник». Впоследствии мы выяснили, что голос отца будущий ребенок не слышит. (А мы и не подозревали!) Мамин голос, резонирующий и усиливающийся в ее теле, – это все, что пробивается сквозь постоянный шумовой фон утробы: посвистывания, плеск, бульканье и сердцебиение. Но когда мой муж читал вслух, это было здорово и так нас сближало! А книжка про крыжовник стала любимым чтением нашей дочурки на ночь.

Меньше стресса!
Вы правда рассчитываете переехать в другой город, начать сумасшедшую карьеру, купить новый дом и закончить перепланировку накануне родов?

У меня есть предложение получше: еженедельный сеанс массажа, приятное утреннее ничегонеделание по выходным и веселые ужины в кругу друзей. Дело в том, что токсический стресс в последние месяцы беременности оказывает прямое воздействие на ребенка.

Избыточный уровень стресса грозит:

• сделать малыша более раздражительным и возбудимым;

• затормозить развитие его моторики и способности к сосредоточению;

• помешать нормальному формированию системы отклика на стресс, а это значит, что выделяемые при стрессе гормоны будут слишком надолго задерживаться в его организме;

• снизить IQ ребенка в среднем на 8 баллов (именно столько отделяет высокий интеллект от среднего).

Как распознать токсический стресс

Разумеется, не всякий стресс вреден. И люди по-разному реагируют на один и тот же уровень стресса. Например, мне на девятом месяце пришлось спешно заканчивать редактуру. Я допоздна засиживалась за работой, сроки поджимали, начальство метало громы и молнии – и меня это заводило. А подругам казалось, что я сошла с ума.

Но если вы чувствуете, что не владеете ситуацией, – это уже проблема. Постоянное психологическое давление – наш главный враг. Организм человека попросту не рассчитан на затяжное воздействие гормонов стресса. Слишком ответственная или хлопотная работа, хроническое заболевание, бедность, потеря работы, дурное обращение в семье – все это источники токсического стресса.

Беременность отчасти защищает нас от стрессовых воздействий. В ходе эксперимента при воздействии одного и того же стрессового фактора у беременных женщин фиксировались меньшая частота сердечных сокращений и более низкий уровень кортизола, чем у женщин, не ожидающих ребенка. Но если вы страдаете от хронического стресса или беспокойства, особенно со второго триместра, то ваша первостепенная задача – нормализовать свою жизнь.

Что выяснили ученые

Ледяной дождь «приморозил» развитие детей

В 1998 г. из-за ледяного дождя в восточной Канаде более миллиона человек на 40 дней остались без электричества, а сотням тысяч пришлось перебраться во временные убежища.

Разумеется, беременные женщины при этом стихийном бедствии пережили токсический стресс. И, как показало будущее, их дети тоже. В пять с половиной лет эти малыши имели более низкий IQ и хуже

владели разговорной речью, чем сверстники, матери которых не пострадали от стихии.

Если снизить уровень стресса во время беременности не удалось, уделите особое внимание тому, чтобы установить доверительные отношения с новорожденным ребенком (см. раздел «На одной волне»). Особая близость и теплота между матерью и малышом нейтрализуют негативное воздействие дородового стресса. Это научно установленный факт.

Составьте список источников токсического стресса в вашей жизни. Какие меры, радикальные или частичные, позволят вам взять ситуацию под контроль?

Что вы можете сделать, чтобы снизить общий уровень стресса?

Делите поровну домашние хлопоты
Даже в семьях, где работают оба супруга, почти вся работа по дому до сих пор лежит на женщинах.

Эта диспропорция – один из главных камней преткновения для новоявленных родителей, ведь с появлением ребенка домашних дел становится несоизмеримо больше. Значительная часть супружеских конфликтов вспыхивает именно по этому поводу. Найдите справедливое решение. Возможно, это спасет ваш брак. (Кстати, даже ваша сексуальная жизнь может улучшиться. Как показало исследование с участием почти 7000 супружеских пар, как только мужчины берут на себя больше домашних обязанностей, пара начинает чаще заниматься любовью.)

Итак, запомните: если вы оба работаете, обязанности по дому должны распределяться поровну.

В гомосексуальных парах дела в этом отношении обстоят лучше, чем в гетеросексуальных, утверждают ученые, ведь партнеры в них свободны от диктата традиционных представлений о распределении ролей в семье. Они могут с самого начала честно договориться, кто за что отвечает.

Это необходимо сделать и вам.

Бесконечная круговерть

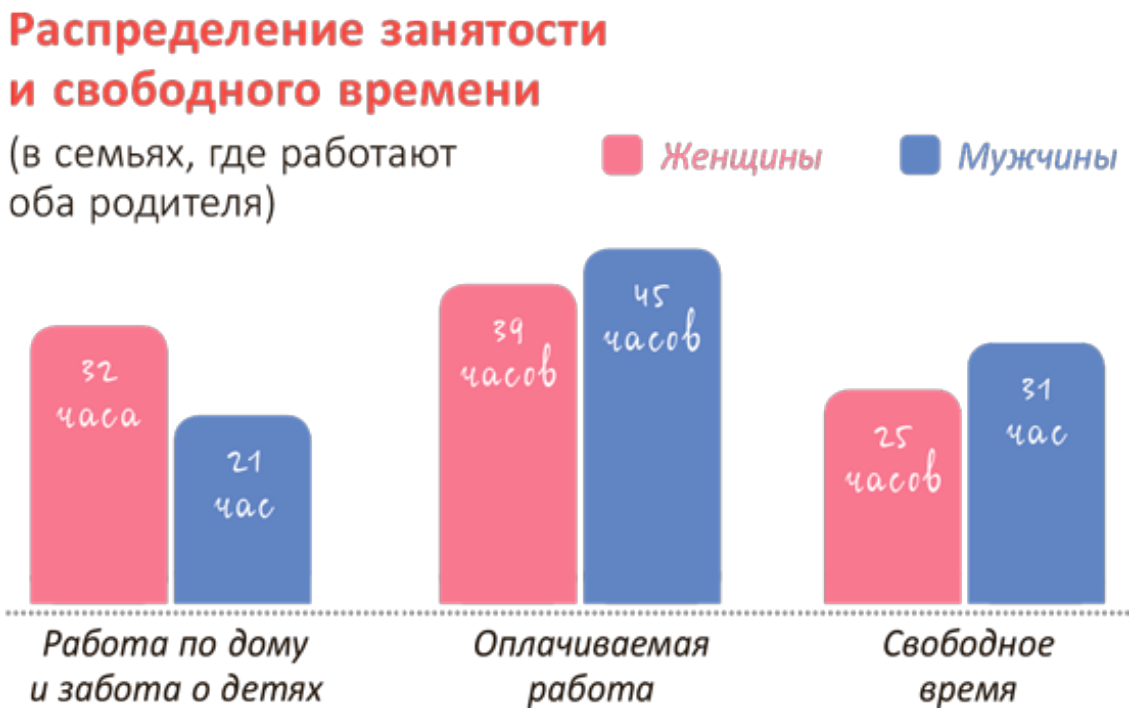
Мы с мужем были поражены, как много забот по дому прибавилось с рождением ребенка. Возможно, дело в том, что прежде мы целиком и полностью отдавались работе, а по дому старались делать лишь самое необходимое. Например, мы привыкли устраивать стирку раз в две недели, под настроение. Тканевые пеленки, срыгивания после каждого кормления – и стиральная машина стала работать каждые два дня.

Раньше после нашего ужина оставалась пара грязных тарелок – и то, если мы ужинали дома. Часто мы довольствовались кастрюлькой пасты, куда высыпали горстку шпината и выливали баночку готового соуса, а то и вовсе разогревали магазинную пиццу в микроволновке. Когда дочка начала есть твердую пищу, я стала тратить гораздо больше времени на приготовление овощей, бобовых и кашек. Теперь почти вся посуда стала ежевечерне перекочевывать из кухонных шкафчиков в мойку.

Я уж не говорю о необходимости три раза на дню убирать остатки пищи, размазанные и разбрызганные по столу и полу. Или подбирать и складывать в коробки море игрушек, беспрерывно разливающееся по всему дому. Или следить за безупречной чистотой полов, на которых ребенок возится большую часть времени.

В общем, вы поняли. С рождением ребенка домашние дела переходят из категории «сделаем, если успеем, раз в неделю» в категорию «обязательно нужно сделать несколько раз на дню».

Очевидно, что если все это ляжет на плечи в основном только одного из родителей, то очень скоро вспыхнет недовольство.



Кому что делать?

Ученые установили: большинство из нас считают, что делают по дому достаточно – в отличие от партнера. Выходит, оба супруга чувствуют себя недооцененными. Значит, чтобы все было наглядно и убедительно, нужно записать, кто чем занимается.

Вместе с партнером составьте списки домашних дел, за которые отвечает каждый из вас. Можете взять за ориентир список, приведенный на этой странице. Если нагрузки оказались неравноценными, подумайте, как их уравновесить. Например, можно взять на себя дела, которые каждому из вас лучше всего даются или хотя бы не вызывают отторжения. По остальным пунктам пойдите на компромисс: киньте жребий или просто делайте их вместе.

Распределение обязанностей

> Увидев, что каждый день в доме воцаряется неимоверный кавардак, мы с мужем заключили соглашение. Мы решили наводить порядок по утрам, покормив малышку и поиграв с ней, чтобы мне не приходилось начинать день в окружении хаоса. А чтобы муж не возвращался в хаос с работы, я прибиралась в доме к его приходу. Мыть посуду и приводить в порядок кухню после ужина мы решили вместе. Следуя этому плану, мы скоро убедились, что чувствуем себя гораздо лучше. Улучшились и наши отношения.

Кстати, ваши отношения только выиграют от такого совместного времяпрепровождения. Скажем, когда один из вас готовит основное блюдо, другой пусть ассистирует, или сообща наводите чистоту после ужина.

Обязанность	Моя	Твоя
Мытье посуды	○	○
Питание		
Покупка продуктов	○	○
Завтрак	○	○
Обед	○	○
Ужин	○	○
Стирка		
Стирка и сушка	○	○
Сортировка и раскладывание по местам	○	○
Мусор, вторсырье, компостирование	○	○
Мытье сантехники	○	○
Уборка с помощью пылесоса	○	○

Обязанность	Моя	Твоя
Вытирание пыли	○	○
Ремонт	○	○
Оплата счетов	○	○
Планирование дел	○	○
Подготовка ребенка к выходу из дома	○	○
Укладывание и разбор сумки для подгузников	○	○
Укладывание ребенка спать		
На дневной сон	○	○
На ночной сон	○	○
Уход за ребенком (кормление, смена подгузников, игра)		
В будни		
Утром	○	○
Днем	○	○
Вечером	○	○
Ночные пробуждения	○	○
В выходные		
Утром	○	○
Днем	○	○
Вечером	○	○
Ночные пробуждения	○	○

Хотите и дальше тянуть на себе весь воз домашних забот? Критикуйте партнера за все, что он сделал вам в помощь!

Но лучше идите друг другу навстречу. Скажите: «Спасибо, я очень ценю, что ты загрузил посудомойку».

Вам трудно? Просите помощи!
Депрессия одолевает молодых родителей куда чаще, чем принято думать, а внимания этой проблеме уделяется явно недостаточно.

Послеродовая депрессия наносит вред обоим родителям. Если у мамы депрессия, почти наверняка психологические проблемы начнутся и у папы. Причина развития послеродовой депрессии не установлена, но считается, что ее провоцируют определенный гормональный фон, недосып и угнетенное состояние духа. К счастью, эта болезнь излечима. И чем раньше начать лечение, тем лучше.

Депрессия родителей влияет и на развитие мозга ребенка. В этом состоянии родители менее отзывчивы к потребностям малыша, проявляют меньше внимания и доброты. В результате в девятимесячном возрасте их дети:

- хуже социализированы;
- хуже подчиняются дисциплине;
- чаще испытывают отрицательные эмоции;
- чаще нервничают.

Подстелите соломку!

Найдите консультанта еще до рождения ребенка, чтобы знать, к кому обратиться за психологической помощью. Вам нужен человек, который примет вас безотлагательно, а не через шесть недель.

Возьмите обещание с хорошей подруги, кого-то из членов семьи или со всех сразу сказать вам, если у вас начнутся симптомы депрессии, поскольку сами вы можете их не заметить.

Когда пора обратиться за помощью

Пара недель «послеродовой хандры» – повышенной утомляемости, уныния и беспокойства – это норма. Но если неотступная тревога и чувство собственной беспомощности терзают вас дольше двух недель, обратитесь за помощью. Никаких отговорок! И не вините себя! Типичные симптомы депрессии у мужчин: ощущение постоянной усталости и раздражительность, бегство от реальности (в работу, спорт, выпивку), изменение стиля поведения (мужчина может стать более директивным, агрессивным или безрассудным). О симптомах женской депрессии читайте ниже.

У меня послеродовая депрессия?

Если с рождения ребенка прошло не более 12 месяцев и у вас дольше двух недель наблюдаются какие-либо из перечисленных симптомов, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Список симптомов предоставила Кэтрин Стоун, ведущая одного из самых популярных блогов о послеродовой депрессии Postpartum.Progress.com.

• Вы чувствуете полнейшую беспомощность и подавленность. Это не преходящее ощущение: «Непростое, оказывается, дело – быть матерью!», а давящее, неотвязное: «Я на это не способна и не буду способна никогда!»

• Вы чувствуете себя виноватой, поскольку считаете, что недостаточно хорошо справляетесь с материнскими обязанностями. Вам кажется, что ваш ребенок заслуживает лучшей матери.

• Вы не испытываете подлинной привязанности к ребенку. Ну не переполняет вас всепоглощающее счастье материнства, о котором вы столько читали в женских журналах и которое видели в телесериалах!

• Вы постоянно раздражены или обозлены. Терпение отсутствует напрочь. Вас выводит из себя любая мелочь. Отторжение вызывают ребенок, партнер, бездетные подруги. Вы понимаете, что совершенно собой не владеете.

• Вы ничего не чувствуете, кроме пустоты и эмоционального отупения. Вы не живете, а функционируете, как автомат.

• В глубине души вы чувствуете неизбывную печаль. Слезы льются сами, даже если причины плакать вроде бы нет.

• Вы с трудом заставляете себя есть, или, наоборот, еда – это единственное, что хоть немного утешает вас.

• Вы не можете заснуть, как бы ни устали, или, напротив, спите целыми днями. В любом случае серьезные нарушения сна налицо, и дело вовсе не в том, что у вас на руках новорожденный ребенок.

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.