

Когда у вас рождается первый ребенок, как бы вы ни готовились к этому событию, отсутствие опыта будет давать о себе знать. Вы — мама - новичок, а большинство навыков в уходе за малышами приходит только с личным опытом. Неудивительно, что на этом пути мы периодически чувствуем себя бессильными. В первую очередь это касается ситуаций, когда мы не понимаем своего ребенка — ведь он еще не может нам ничего сказать...

С чего тут начать?

Настраивайтесь на ранний контакт с новорожденным еще до родов. Важно понимать, что младенец, который только что родился — уже существо, ориентированное на контакт и нуждающееся в нем. Для малыша после родов жизненно важно почувствовать, что мама тут, никуда не делась. Да и для матери крайне важно ощущать около себя своего новорожденного, чувствовать его тепло и запах. Этот контакт — очень простой, телесный — успокаивает обоих и на уровне сознания, и на более глубоком, подсознательном уровне.



Восстановить контакт с сенсорным миром матери

Малыш будет гораздо спокойнее в первые недели, если вы будете много держать его на руках, позволяя ему слышать стук вашего сердца (это наиболее привычный из всех звуков для ребенка, сопровождавший его во внутриутробный период развития). Очень важен для младенца запах мамы — ведь с его химическими компонентами он тоже был знаком внутриутробно. Поэтому для того чтобы малыш спокойней засыпал, ему в кроватку стоит положить вашу футболку или платок — любую вещь, которую вы недавно носили. Особенно это удобно, когда вам нужно ненадолго отлучиться и малышу предстоит заснуть самому.



Материнские тревоги, блокирующие интуицию

Нередко у мамы достаточно информации о том, как лучше ухаживать за малышом, есть правильный настрой и достаточная поддержка, но воля ее как будто парализована высоким уровнем тревоги: «Все ли я делаю правильно?», «Все ли в порядке с ребенком?», «Должна ли я делать что-то еще?», «Почему у других получается лучше?»

Помните, что главный «эксперт» по собственному ребенку — вы. А основой ваш источник знаний — интуиция и непосредственное чувствование малыша.

Успокаиваемся на руках, а засыпаем самостоятельно

Младенцу, который расплакался, проще всего успокоиться и расслабиться на руках мамы, чувствуя ее тепло и запах. Не думайте, что часто беря ребенка на руки, вы «испортите» и избалуете его.

И все же, вам будет значительно проще, если ориентируясь на тесный контакт с ребенком, вы научите его засыпать в своей кроватке, люльке или коляске. Ведь чем старше ребенок, тем больше времени будет уходить на его укладывание. А это как раз не способствует контакту, а лишь усиливает материнскую усталость и раздражение.

Кормление грудью и контакт с малышом

Крайне важно, чтобы кормление грудью было не утомляющей обязанностью, а временем, приносящим радость. Попробуйте подойти к моментам кормления, как ко времени дополнительного отдыха и возможности насладиться тесным контактом с младенцем. Кормление не должно быть утомляюще продолжительным или чересчур быстрым из-за недоделанных дел. Для вас и малыша стоит попытаться выбрать оптимальное время сосания.

Налаживаем ритм дня

Для большинства деток первых трех лет жизни полезен упорядоченный ритм кормлений, бодрствований, засыпаний. Но сам по себе ритм не возникнет, его нужно создавать, помогая малышу засыпать в определенное время, стараясь кормить по требованию, но ритмично, соблюдая интервал между кормлениями не менее 1-1,5 часов.



Отдыхать — это важно

Даже самая выносливая и старательная мама быстро выбьется из сил, если не станет отдыхать в то время, когда малыш спит. Очень часто из желания успеть все, мы бросаемся убирать или готовить в те редкие спокойные минуты, когда в доме тихо. Это неправильная стратегия. Отдохнувшая мама может гораздо больше дать младенцу: и молока, и внимания, и адекватной заботы. Есть поговорка «Дела никогда не кончатся» или «Всех дел не переделаешь». Она как нельзя лучше описывает ситуацию с работой по дому.



Наш адрес:

г. Ульяновск,
б-р Фестивальный, дом 8
тел.:8(8422) 20-71-45
e-mail:prihal@mv.ru

Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Причал надежды» в г.Ульяновске»

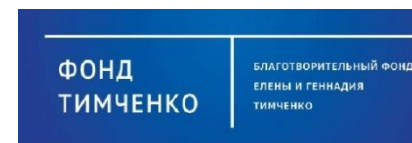
Мама и первенец: как наладить контакт с малышом?

Информационный буклет по материалам проекта

«Останься со мной»



Проект реализуется при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко



Ульяновск, 2021 г.