



# 10 съвета за родители на новородено



*По професия съм икономист, но раждането на децата ми коренно промени посоката на амбициите и професионалния ми път.*

*Обучението и подкрепата на нови родители се превърна от хоби в моя професия.*

*Иска ми се всички родители да имат знанията, уменията и нагласата да се потопят и да успеят да се насладят на този толкова кратък период.*

*Майка съм на три вече много големи деца, които ме дариха с незаменен опит.*

*Започнах работа като сътрудник в фондация „Приятелство“, след това съвместно с АГ „Селена“ създадох училището за родители в клиниката, а сега съм просто Ели за Малите ([www.elifortuits.com](http://www.elifortuits.com)). И така общо 12 години популяризирах естественото раждане, станах дула, консултант по кърмене към Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“, обучител по програмата „Най-щастливото бебе“ на д-р Харви Карп, чрез която мога да обясня истината за коликите и да покажа как да успокоявате безпричинно разплаквалите се бебета.*

**Н** ай-важната задача на родителите е да обичат детето си го полуга. Но не по-маловажно е да хранят успешно бебето и да могат да го успокоят, когато то плаче.

Родителите, които срещат затруднения с тези дейности се чувстват разстроени и отчаяни. Много от тях са шокирани в откритията, че плачът на тяхното бебе е най-голямото им предизвикателство. Още в първите седмици от живота си, както и след това, всяко пето кърмаче плаче часове наред всеки ден... без видима причина.

В книгата „Най-щастливото дете“, д-р Харви Карп учи родителите, че е лесно да се успокояват плачещите деца и доказва, че цялата идея за коликите е просто един от многото митове, които новите родители научават за бебетата. Тази неопитност ни води до момент, в който разчитаме на съветите на книги, приятели и интернет, но какво ако информацията, която ни дават те е грешна?

Всички млади родители знаят, че ако поискат съвет от пет човека, ще получат десет различни мнения.

Е, не че сте ни ги искали, но и ние ще Ви дадем нашите десет предложения, които ще Ви помогнат да запазите здрав разум и да издържите на предизвикателствата, които предстоят през първите месеци от живота на Вашето бебе.



## *Вярвайте в себе си!*

Повярвайте на своето шесто чувство и се отпуснете. В този момент нуждите на Вашето дете се свеждат до млякото и подхранващата любов. Повечето родители се чувстват ту като професионалисти от първовизитонната лига, ту като нелепи новобранци, но не забравяйте, че новата майка обикновено може да се довери изцяло на интуицията си. Често пъти тя знае кое е най-правилното решение.

## *Намалете очакванията си!*

Много двойки, които очакват дете, никога не са докосвали новородено, но въпреки това очакват да знаят какво да правят. Малко споменавана истина, относно ставането на родител, е това, че новите майки и татковци, поради една или друга причина, не се чувстват поразени на мига и влюбването в бебето може да отнеме малко време. Хормоналният Ви коктейл може да се е разбъркал не по правилната рецепта. Липсата на сън и изтощение влошават десетократно протичането на ясната мисъл и засилват разсеяността Ви. Така че бъдете търпеливи и мили към себе си.

2



3

### *Приемете всяка помощ, която можете да получите!*

Никога в историята не се е очаквало от една майка и един баща да се грижат за детето си изцяло сами. Не се правете на герои, поискайте помощ и не се чувствайте виновни за това. Оставете нещата в ръцете на тези, които Ви помагат и се погрижете за себе си – ще им се отплатите по-късно.

4

### *Бъдете гъвкави!*

Трябва да можете да признаете пред себе си, когато нещата не вървят по план. Ако сте от хората, които са добре организирани, точни, с безупречно чиста и подредена къща, може да се окаже, че тази гъвкавост изисква практика и дълбоко дишане. Приемайте нещата с чувство за хумор. Изхвърлете списъка със задължения за няколко месеца и приемете, че часовникът на стената е за украса. За известно време денят и нощта ще се слепят.



# 5

## *Изяснете си приоритетите!*

Да си почина или да измия чиниите?“ Не се опитвайте да направите твърде много и не забравяйте да си почивате. Умората може да Ви накара да се чувствате депресирани, да Ви направи раздразнителни и да промени възгледите Ви за света. Ако не намерите помощ не се притеснявайте – ще се справите, стига да погредите приоритетите си.

Не канете гости, които не гот-

вят, не чистят и само отнемат от ценното Ви време. Добре дошли са доброволци, които са здрави и готови да помагат. Ще дойде време, когато ще вършите всичко сама.

Затова, по-добре поспете, вземете си вана или излезте с приятелка, за да проветрите главата си за час, когато майка Ви дойде. Спете винаги, когато можете, защото е важно да си починете.

# 6

## *Опознайте себе си! Как се чувствате, когато бебето плаче?*

Письците на детето може да предизвикат потоп от чувства на безпокойство. Внезапно може да си спомните далечни гласове на гняв, критики и подигравки. Умората и стресът могат да измамят чувствата Ви, превръщайки невинния плач в болезнено

нападение. Това е нормално. Споделете чувствата си с някого, който е загрижен за Вас. Обсъждането на болките от миналото ще Ви помогне да видите колко далече са невинните викове на бебето от тези стари преживявания.



# 7

## *Грижете се за половинката си!*

Грижете за новороденото изискват толкова много усилия, че съвсем лесно единият родител може да започне да си мисли, че дава 110% от силите си (обикновено това е вярно), а другият дава само 75% (обикновено това не е вярно). Грижете за бебето са само половината от работата Ви, другата половина е да си давате един на друг нежни и любящи думи и опора. Бащите трябва да обожават половинката си, а майките да ги поддържат и ласкаят. Давайте си един на друг време за отпускане и избягвайте острите критики.



# 8

## *Не молейте люлката твърде силно!*

Звукът на плачещото бебе задейства сигнал за „опасност“ в главата Ви.

Понякога този плач може да накара дори любящия родител да прекрачи границата на насилие, особено когато това се съчетава с умора, депресия, финансов стрес, хормонален хаос, семеен конфликт или семейна история на насилие. Когато сте близо до точката на пречупване, потърсете помощ. Поговорете с приятел, роднина или се обадете на специалист.



# 9

## *Запазете чувството си за хумор!*

Не искате да допускате грешки, но ще го правите. Запомнете: съвършенството съществува само в речника. Така че забравете достойнството, забравете организацията, бъдете внимателни със себе си и се смейте. Посмейте се на косата си, на бебето, на обърнатия Ви наопаки дом. Това оправя настроението и намалява стреса.

*Надявам се тези съвети да Ви помогнат да се насладите на дните си с новороденото и да се превърнат в хубав спомен. Надявам се да ги прочетат различни аудитории от хора, а те да разкажат на други, че появата на малкото човече е най-силното физическо и емоционално преживяване в живота на жената, но е и социално събитие. „Ражда се не само бебе, ражда се нова майка, нов баща и ново семейство, изправени пред едно общо предизвикателство.“*

# 10

## *Не пренебрегвайте неканената гостенка – депресията!*

Някои майки изпитват нещастни чувства през седмиците след раждането. Причините може да са от различен характер. Ако започнете лесно да се разстройвате, чувствате се тревожни или изтощени, и въпреки това не можете да заспите – потърсете помощ!

