

Чем пугают будущих матерей?

Итак, Вы подумали, посоветовались с мужем, прислушались к своим биологическим часам и твердо решили познать радости материнства. Вы ответственно отнеслись к своему здоровью, посетили нужных и ненужных врачей, перешли на правильное питание, вспомнили о пользе физических упражнений и витаминов - начали готовиться к беременности по всем правилам. Наконец поделились «беременными» мыслями с подругами, с мамой, с родственницами. И тут на Вас посыпалась информация об опыте, пережитом другими мамочками. Да еще некстати всплывают в памяти разные истории, вычитанные раньше. Или сюжеты из фильмов. В худшем варианте – из новостей. И паника закрадывается в Вашу душу. Ну почему у нас так любят пугать будущих мам? Почему в очереди в женской консультации обязательно услышишь пару страшилок на тему беременности? Не все из нас обладают непробиваемым психологическим панцирем, чтобы укрыться от негативной информации. Увы, эти страшилки проникают в сознание, а оттуда – в подсознание, рождая страхи. Простейший способ развеять эти страхи – взглянуть им глаза. И разумно истолковать.

Страшилка 1. Беременность – это ужасно!Токсикоз, огромный живот, запор-понос, бессонница, вялость, перепады настроения, отсутствие секса (и как следствие – натянутые отношения с мужем-другом-любовником), далее по списку.

Доводы рассудка. Токсикоза может и не приключиться, а если Вам так не повезло и Вас тошнит постоянно, то можете утешаться мыслью: «Вот уже три месяца я питаюсь лишь кусочком копченой колбаски в день, запивая ее молочком, и при этом не скончалась от голода. Можно рассматривать это как опыт будущей диеты».

Огромный живот – это взгляд со стороны. Вам лично Ваш живот будет казаться «в самый раз». Спать неудобно лишь в последний месяц беременности, но ведь люди высыпаются и на боку. Кроме того, к этому времени Вы будете ожидать появления ребенка со дня на день и вполне сможете уговорить себя: «Ну, еще одна ночь и все!».

Запор-понос можно предотвратить правильным питанием. Мысль не нова и не оригинальна, но от этого не менее верна.

Бессонница также может быть использована во благо – творите. Вышивайте, читайте, пишите, рисуйте. Помните только, что соседи, все-таки, спят, и не осваивайте ударные инструменты. Да и природа свое возьмет, и днем Вы отлично выспитесь за два-три часа.

Перепады настроения хороши тем, что Вам не надо за них извиняться. Глядя на побитый сервиз, Вы пожмете плечами: «Гормоны». И твоему мужу-другу-любовнику нечем будет крыть – против природы не пойдешь.

Отсутствие секса в первые и последние три месяца предписывается нашими заботливыми врачами независимо от Вашего самочувствия. Была бы их воля – так привязали бы Вас на девять месяцев к постели – «на сохранение». А Вы отталкивайтесь от настроения своего организма. Во время токсикоза Вам вообще не до радостей сексуальных, а в последние недели перед родами Вы боитесь всего на свете. Понимающий мужчина не будет настаивать. А понимающая женщина порадует мужа альтернативными ласками. Правда, о себе придется забыть в последние месяцы – но Вы и сами увидите, что Ваши мысли будут заняты отнюдь не оргазмом.

Прочие «радости» у каждой женщины свои – отвращение к запахам, геморрой, боли в спине, сильные «пинания» младенца, изжога. И каждая подходит творчески к их преодолению. Моя подруга таскала с собой флакончик «Красной Москвы» – это был единственный приятный для нее запах. Чуть что – и она подносила духи к носу. Стойкий аромат перебивал все остальные.

Страшилка 2. Роды – это долгие и жуткие боли. И никто Вам не поможет. И обезболивающее не дадут. А если дадут, то неудачно вколют. Или не ту дозу выберут. Или еще что-нибудь...

Доводы рассудка. И хорошо, что не дадут. Действие обезболивающих на ребенка до конца не изучено. Вы же не хотите навредить ему? Да, роды – не праздник в пампасах. Но это вовсе не так страшно, как любят порассказывать «бывалые люди». Лучшее средство пережить боль (ну никуда Вы от нее не денетесь!) – это думать не о себе, а о ребенке. Вам-то что – лежите себе да покрикиваете. А младенец? Мало того, что вокруг все непонятно, что куда-то надо ползти и теплого, уютного и привычного мира, так и попадает он в холод, яркий свет и громкие материнские вопли. Пощадите хотя бы своего ребенка!

Ну, а насчет того, что Вам никто не поможет... Тут уж как повезет, но все-таки в роддомах работают не «убийцы в белых халатах», согласитесь. Никто не оставит Вас умирать на столе. В качестве поддержки можете твердить: «Все кончается на этом свете». Поверьте, что уже через пару часов после родов, лежа с ледяным пузырем на животе, Вы будете переполняться гордостью: «Я сделала это!».

Страшилка 3. В родах умирают.

Доводы рассудка. Тот устрашающий Вас процент смертности в родах (что-то вроде 0,1 %) выведен из случаев по всей стране. И кто-то действительно умирает. Но не от родов. А от неверного ведения беременности, убеждения, что «врач нам не нужен, сами выносим и сами родим». Помню, лет в семь я попала в роддом, встречая одну из подруг матери. Тогда я увидела множество скорбящих родственников – какая-то женщина умерла в родах. Это произвело на меня неизгладимое впечатление, вселив страх. Лишь много позже я узнала, что та женщина проходила всю беременность, ни разу не навестив своего врача в женской консультации, решила рожать дома без акушерки, и когда что-то пошло не так, помочь ей было некому. Отсюда мораль: не будьте самоуверенны. Вы не врач, чтобы ставить себе диагноз («Все хорошо»), у Вас нет лекарств, инструментов, и Вы не сможете помочь себе сами.

Страшилка 4. Беременность и роды делают женщину толстой. Ей никогда уже не быть вновь красивой и худой.

Доводы рассудка. Огляните-ка летом молодых мамаш с колясками. И много среди них толстух? То-то! Проблема русской женщины в том, что она любит поесть. А в беременности кушать хочется. И любящая свекровь, носящая кофточки пятьдесят последнего размера, говорит: «Тебе надо есть за двоих». И Вы едите. И вместо положенных 8 килограмм набираете 16. После родов 10 кг уйдут, а шесть-то останутся. А тут Ваша мама: «Ешь хорошенько, а то молоко пропадет». И Вы едите, набирая еще четыре кило. И вот, откормив младенца, Вы с тоской видите на весах те самые лишние 10 кг. Но ведь дело не в количестве еды, а в ее качестве. Вы можете есть хоть каждый час, но по чуть-чуть. Это лучше, чем три раза в день забивать желудок «под завязку». Да и пирожные с кремом ни к чему. Моя сестра умудрялась одну шоколадку «Вдохновение» есть месяц – по четверти дольки в день. И себя, любимую, радовала, и себе, драгоценной, не вредила. А насчет молока... Нужно поголодать (т.е. совсем ничего не есть) месяц, чтобы оно пропало. Лучше есть полезные продукты и пить чай,

улучшающие лактацию. Но, честно говоря, до трех месяцев молока бывает скорее много, чем мало...

Страшилка 4. Кормление портит грудь.

Доводы рассудка. Если Вы не носите поддерживающих бюстгалтеров до и после родов, то Вашу грудь ничто не спасет. Если она у Вас изначально была четвертого размера, то во время кормления может разбухнуть и до шестого, а после окончания периода грудного вскармливания – безнадежно обвиснуть. Придется забыть о кружевных лифчиках и косточках. Только добротная х/б ткань и специальные модели для беременных и кормящих женщин помогут Вам. А после того, как откормите, Ваша грудь вернется в прежнее состояние – что было раньше, то и получите снова.

Страшилка 5. Ребенок – это навсегда. Он будет с Вами рядом до конца Ваших дней. Хотя с другой стороны – кто еще подаст Вам стакан воды в старости и проспонсирует крышу для сарая на даче?

Доводы рассудка. Посмотрите на себя. И поймите, что Ваш ребенок будет относиться к Вам так, как Вы относитесь к своим родителям сейчас. До трех лет он будет бояться оторваться от Вашей юбки, а в шестнадцать скажет: «Я уже взрослый, отстаньте!». Запомните, Вы рождаете не для себя. Ваша задача – помочь ребенку войти в этот мир, научиться в нем жить. А дальше он уже будет плыть сам. И ни в коем случае не калечьте свою жизнь, посвящая себя без остатка своему отпрыску, наступая при этом на горло собственным интересам и устремлениям. Он этого не оценит. Вспомните свои чувства, когда мама говорила: «Я ночей из-за тебя не спала, всю жизнь тебе посвятила, а ты!..». К тому же, есть мудрая мысль: свой долг перед родителями мы отдаем своим детям. Так что не ждите благодарности от своих детей за твой великий подвиг – помнится, они не просили себя рожать, это решили за них Вы и Ваш муж-друг-любовник. Лучше сделайте так, чтобы Ваши дети могли гордиться Вами. Вы должны быть Личностью, чтобы суметь воспитать такие же Личности – самостоятельные, уверенные в себе и реализовывающие своей потенциал.

Страшилка 6. С появлением ребенка нужно ставить крест на личной жизни.

Доводы рассудка. «Жизнь не кончилась, она просто изменилась», – цитата кого-то из великих. Да, в первые месяцы Ваша жизнь будет посвящена исключительно ребенку, и Вы будете зависеть от его режима – покормить, погулять, искупать, усыпить, а через пару часов – все заново. Но как только Вы к этому привыкнете, окажется, что Ваш младенец уже вырос... Главное – помнить, что все это не навеки. Беспричинные крики по ночам сменятся здоровым сном, мокрые простынки наконец перестанут заполнять стиральную машину, а памперсы исчезнут из статьи расходов навсегда. И уже через год Вы будете удивляться, как это Вы могли вставать 3-4 раза за ночь, чтобы покормить вечно голодного птенца. И личная жизнь вновь наладится. А когда ребенок пойдет в детский сад – Ваши руки окончательно развяжутся, и Вы сможете вернуться в прежнее состояние свободы. Только будет ли она так нужна, как казалось?

Страшилка 7. Ребенок – это одна головная боль.

Доводы рассудка. На фоне бессонной ночи на следующую спится еще слаще. Когда проходит простуда, здоровый ребенок еще милее. Невозможно только умиляться младенцу – он способен вывести из себя капризами, упрямством. Да, хочется иметь тихого, спокойного, послушного ангелочка, но из таких вырастают бесхребетные амебы, способные лишь принимать обожание окружающих. Вы хотите видеть своего ребенка таким?

Страшилка 8. Отец ребенка Вам не поможет. Ибо все молодые папочки боятся маленьких детей.

Доводы рассудка. Вы и в самом деле хотите, чтобы папочка пеленал младенца и мыл ему попку? А Вы уверены, что он это сделает именно так, как Вы считаете нужным? Ну и не заставляйте. Все равно ничего не получится, ибо, если человек не хочет что-либо делать, он сделает это плохо. Пусть зарабатывает, освобождая Вас от забот о хлебе насущном. А вечером вы можете погулять с коляской. Иными словами, Ваш новоявленный папочка поможет Вам, но так, как это ему по силам, а не так, как хочется. К тому же, когда детки подрастают, отцы перестают их бояться.

Страшилка 9. Все дети болеют. Всеми детскими болезнями. Постоянно.

Доводы рассудка. Страшных болезней можно избежать, сделав ребенку все полагающиеся прививки. И тогда корь, свинка, гепатит, туберкулез обойдут Ваше дитя стороной. А более «мелких» болезней можно избежать с помощью закаливания и долгого (более года) грудного вскармливания. Доказано, что в молоке матери содержатся вещества, защищающие ребенка от заболеваний, укрепляющие его иммунитет. Конечно, без насморка Вы не обойдетесь, но все же хотелось бы, чтобы это была единственная напасть Вашего ребенка.

Страшилок о материнстве много. Порой складывается такое впечатление, что окружающие ставят своей целью запугать Вас, чтобы Вы «узнали, почем фунт лиха». На деле же все оказывается не так страшно. Остается лишь гадать, зачем им было нужно Вас запугивать. Многие проблемы даже и не возникли бы у молодой матери, не сиди у нее в голове эти страхи. Вот и остается лишь на своем опыте познавать их несостоятельность.

Автор - **Оксана Добрикова**

[Источник](#)