

## Что нас ждет после родов?

О послеродовой депрессии написано очень много, но знаем ли мы на самом деле, что нас ждет после родов? Особенно это касается женщин, получивших статус мамы впервые.

После родов в организме женщины происходит глобальная встряска, происходит как бы переход из состояния «беременная» в состояние «мама». И для многих этот переход бывает не совсем спокойным.

В период беременности мы часто пытаемся представить себе нашего будущего малыша. Каким он будет? Чаще всего – он такой «пухлячок», улыбающийся, чаще беззубый, с задорным пушком на голове. Такими мы видим малышей на обложках детских журналов и газет, в Интернете, в книгах о материнстве.

Но вот он родился... и мы понимаем, что малыш больше плачет, чем улыбается, а счастливые дни, которых мы так ждали, почему-то не наступают. Конечно, жизнь войдет рано или поздно в привычное русло, беспокойные дни забудутся, малыш подрастет, и будет доставлять нам только радость. И мы будем вспоминать, как это было.

### «Я ничего не успеваю»

Знакомо: гора грязной посуды, полная корзина грязного белья, не сваренный обед. Скоро должен прийти с работы муж. Малыш ни на секунду не дает возможности расслабиться и иногда нет времени даже сходить в туалет. Его больше времени кормишь и усыпляешь, чем он спит. А ночью...

«Гриша, проснись. Маша плачет. Я спать хочу», – так пытается достучаться до своего мужа новоиспеченная мамочка. На что «общестатистический» муж отвечает: «Я тоже спать хочу, мне завтра на работу. А ты весь день будешь дома, выспишься». Узнаете?

## Что нас ждет после родов

Автор: admin

08.06.2011 18:28 - Обновлено 04.11.2014 12:37

---

Дни сливаются в бесконечный рутинный поток: уборка, стирка, глажка, готовка, мытье посуды, уборка... Порядка, который вы регулярно наводите, хватает ненадолго, вы ничего не успеваете, в душе начинается паника. Господи, как все успеть?!

Давайте успокоимся! Например, я всегда себе говорила, что я не одна такая, бывает и хуже. Что всему свое время. Что, в конце концов, это все временно и что ради чудесной крошки, которая у меня родилась, можно пожертвовать и не этим. И еще я говорила себе: согласна ли была бы ты отказаться от дочки ради прежней жизни?

Очень полезно в такой ситуации общаться с такими же мамочкам, как и вы. Я, например, делала это во время прогулки. Очень много контактов сохранилось еще с роддома и периода беременности, мы периодически созванивались, делились впечатлениями, плакали друг другу в жилетку.

Можно попробовать попросить помощи у бабушек – возможно, они будут только рады оказаться нужными в такой период. Только рекомендую: по собственному опыту, постарайтесь в периоды общения бабушек со своими внуками не вмешиваться и не «учить». Расслабьтесь, вам это пойдет на пользу.

### **«Я не высыпаюсь»**

На самом деле здесь что-то советовать сложнее. Я сама как-то незаметно привыкла к тому, что ночью просыпалась по несколько раз. Если честно, под утро даже не могла вспомнить, сколько. Через месяц просто положила ребенка рядом с собой, так мы вместе и спали где-то до 1,5 лет. Если есть возможность поспать днем, нужно ей обязательно пользоваться, но это уже зависит от обстоятельств.

Могу порекомендовать понаблюдать за естественными биоритмами ребенка и подстроить под них режим малыша. Режим очень важен! Если малыш будет жить по режиму, я вас уверяю, что и сон у малыша будет намного крепче и стабильней, а значит, и у вас будет возможность отдохнуть.

### «Я не могу похудеть и прийти в форму»

Глядя на себе в зеркало после родов, редко какая женщина остается довольной. У многих под влиянием гормонов начинают выпадать волосы, портится кожа, крошатся зубы, набранные килограммы не спешат покидать вашу талию. Как тут не запаниковать! Многие женщины на этой почве перестают за собой ухаживать, исчезает потребность всегда хорошо выглядеть. У многих нет желания делать прическу, подкрашиваться.

Когда-то я тоже через это всё проходила. Теперь у меня третий ребенок, и я понимаю, что все проблемы решаемы, если жить в гармонии с самим с собой. Я уже давно нравлюсь себе такой, какая я есть. Я люблю этот животик, который у меня остался после родов, я люблю это отражение в зеркале, потому что если бы не эти «жертвы» – у меня бы не было таких замечательных детишек. На самом деле я поняла, что, если вы не будете заикливаться на этом, окружающие тоже воспримут это как норму.

Постарайтесь встряхнуться! Обязательно начните за собой следить, чаще выходите из дома, тем более, малышу это очень полезно. Найдите занятие для души. Я, например, завела личный блог и стала записывать туда свои мысли, делиться проблемами. Стала еще больше рукодельничать. Мне нравится что-то делать своими руками, мастерить. Кстати, идеи я черпаю в журналах, на телевидении и в Интернете.

Я завела детям портфолио и с удовольствием занимаюсь с ними его оформлением. Увлеченные творчеством, вы испытаете минуты настоящего счастья.

Здоровья вам и вашим деткам! Будьте счастливы!

Автор - **Лилия Мальцева**

[Источник](#)