

25 лайфхаков для мам в декрете

26.01.2019



Грудное вскармливание

Поскольку грудное вскармливание (далее ГВ) – вопрос очень ответственный, и не все советы из интернета одинаково полезны, мы решили обратиться к консультанту Ассоциации по естественному вскармливанию Галине Неупкоевой, которая поделилась с нами своими лайфхаками, наработанными за годы консультирования молодых мам.

№1

В случае возникновения проблем с грудным вскармливанием можно обратиться за помощью к консультанту по ГВ. Многие консультанты по ГВ помогают бесплатно.

№2

Грецкие орехи и сгущенка, которые иногда рекомендуют употреблять, чтобы было больше молока, количество молока не увеличивают и могут наоборот навредить. Молоко коровы – самый частый аллерген у детей, а орехи в значительном количестве у некоторых мам могут вызвать застой молока. Из продуктов положительно на выработку молока влияют только некоторые пряности. Из более менее доказанных – это имбирь и пажитник (продается отдельно, входит в состав хмели-сунели и других пряных смесей). Хотя даже по ним данные еще не совсем соответствуют научным требованиям. А простых продуктов, не пряностей, увеличивающих лактацию, попросту нет.

№3

Четкого строго научно обоснованного списка запретных при ГВ продуктов тоже нет. Есть группы продуктов, которые стоит употреблять с осторожностью, но предсказать заранее, будет ли реакция у малыша, и какая, никто не может. И есть и опыт, и данные исследований, что кормящие мамы, придерживающиеся из-за ГВ какой-то особой диеты, раньше прекращают кормить. Продукты из группы риска при ГВ можно почитать здесь.

№4

Для успешного налаживания грудного вскармливания важно понимать физиологию достаточной лактации, залогом которой являются две вещи – кормление по требованию и правильное прикладывание к груди. Для этого можно почитать хорошие книги о грудном вскармливании. К хорошим проверенным авторам относятся Ирина Рюхова «Как подарить малышу здоровье», Карлос Гонсалес «Мой ребенок не хочет есть», «Искусство грудного вскармливания» Ла Лече Лига. Или хотя бы статьи на проверенных сайтах – [gvinfo](#) и [АКЕВ](#). К информации от непонятных авторов лучше относиться настороженно.

№5

Если есть небольшой дискомфорт сосков, можно после кормления распределять по ареоле немного молока и дать высохнуть. При серьезных трещинах надо искать и убирать причину. Обычно это неправильное прикладывание и/или сосание. Без устранения причины мазалки не помогут. Бепантен, который обычно рекомендуют у нас, далеко не оптимальное заживление сосков. Без назначения врача можно использовать очищенный ланолин.

№6

Часто мамы получают от врачей рекомендацию временно не кормить или вообще завершать ГВ для лечения. На деле это не так, и врачи-сторонники доказательной медицины почти всегда подбирают лечение, совместимое с ГВ. Если есть необходимость проверить какие-нибудь лекарства на совместимость с грудным вскармливанием, можно проверить их на сайте [Е-лактация](#). В белое поле вбиваете название действующего вещества на английском языке, и сайт выдает варианты: если зеленый цвет, то этот препарат разрешен при грудном вскармливании, если оранжевый – нужно искать аналоги (обычно указаны в конце статьи), если красный – то нельзя. Например, вбиваем название антибиотика

Amoxicillin, который выписывают кормящим женщинам при острых тонзиллитах. Сайт показывает, что Amoxicillin «выделяется с грудным молоком в незначительных количествах, и не вызывает проблем у большинства новорожденных, матери которых его принимали». Русскоязычной версией E-лактации является сайт [Молочные феи](#). Однако сайты следует использовать лишь как вспомогательный ресурс, и для окончательной постановки диагноза и назначения лечения все же стоит обратиться к врачу.

Приготовление еды

№7

С появлением новорожденного в доме первые месяц-два и до полугода включительно может сильно не хватать времени на то, чтобы почистить зубы, не говоря уже о приготовлении пищи. Здорово, если еще во время беременности вам удастся сделать запас домашних полуфабрикатов на первое время. Сторонники здоровой пищи могут обратить внимание на качественные фермерские полуфабрикаты.

№8

Попросите бабушек, тетюшек, сестер, подруг приходить к вам в гости с готовой едой или домашними полуфабрикатами.

№9

Можно писать список, чем могут помочь приходящие друзья и родственники, включая что-то помыть, что-то купить, и вешать около двери.

№10

Упрощайте. Полезная альтернатива колбаски – запечь или отварить мясо куском и потом есть на бутербродах или с гарниром. Курицу можно целиком запекать на соли, а овощи есть в нарезке, чтобы не мучиться с салатами.

№11

В особо тяжелые времена, когда совсем не хватает времени на хозяйство или старшего ребенка, можно приглашать помощницу по хозяйству или няню, а не переводить ребенка на искусственное вскармливание и тратить эти же деньги на смесь.

Порядок в доме

№12

Любая мама вам скажет, что лайфхак номер один – это слинг. С ним не только удобно доехать до поликлиники, если тяжело таскаться с коляской на общественном транспорте, но и сделать уборку в доме. В слинге, надетом на спину, как рюкзак, удобно мыть пол со шваброй и пылесосить. С большой долей вероятности, малыш воспримет это как развлечение, и будет с интересом поглядывать с вашей спины на происходящее. А вот посуду мыть в слинге, скорее

всего, не получится, ребенок быстро заскучает от стояния на одном месте.

№13

Лучший способ сохранить порядок в доме – это не создавать его. А для этого попробуйте оставить привычку складывать вещи на полу и стульях. Важно, чтобы в шкафу было место, куда их можно быстро положить. Потому что если вещи нужно запихивать двумя руками, а во второй руке у вас постоянно ребенок, то конечно, рано или поздно вы начнете их бросать где попало. Чтобы такого не было, наведите ревизию в шкафу. Наверняка у вас там полно вещей, которые вы давно не носите, но выбрасывать жалко. Также уберите летние вещи до лета или зимние до зимы. Универсальный совет, смело избавляйтесь от всего, что не носили больше года.

№14

Убирайте кровать каждый день, это дисциплинирует и помогает поддерживать порядок в комнате.

№15

Правило 5 минут: лучше быстро сделать что-то сейчас, чем потом потратить полтора часа на уборку. Конечно, когда малыш в доме, все усложняется. Потому что на практике вы, как электровеник, носитесь по дому, чтобы успеть вытряхнуть лоток за котом, пока ваше чадо пытается перевернуться лицом в решетку на кровати и сообщает вам об этом громким воплем.

№16

Договаривайтесь с мужем. Например, вы просите его помыть посуду, а он в ответ делает недовольную мину. Хорошо, тогда отправляете его гулять с малышом, а сами моете посуду. Спойлер: большинство мужчин после этого без разговоров соглашаются мыть посуду, убираться, пылесосить, лишь бы не гулять с коляской среди других мамочек (хотя есть мужчины-исключения, но их очень мало).

Работа на дому

Первые пару месяцев после рождения малыша сложно и думать о работе или учебе, тут хоть бы просто успеть поспать. Однако потом такое вполне возможно. Только не переусердствуйте, малышу нужна бодрая веселая мама, а не раздражительная фурия.

№17

Отсыпайтесь в дневной сон малыша. Отсыпаться днем очень важно, ведь самое удобное время для работы мамы – это ночь или раннее утро (если вы жаворонок). Планируйте работу так, чтобы ночью поспать хотя бы 4–5 часов и пару часов поспать днем. Нормально работать днем можно только если ребенку уже хотя бы больше двух лет. Некоторые умудряются работать в дневной сон малыша, но это скорее везение, чем норма. По крайней мере в первый год жизни сон у детей очень прерывистый, и нормально сосредоточиться вам все равно не удастся. Зато когда ребенок спит с мамой, то может проспать больше 20 минут подряд.

№18

Соединяйте автоматические и осознанные действия. Читать книги, учить английский/французский/древнегреческий и отвечать на почту удобно во время кормления грудью. Все равно это долго и скучно.

№19

Пока ребенок с увлечением играет на полу игрушками, а вы следите, чтобы он случайно не убил себя кастрюлей (которая тоже в топе любимых аттракционов для игр), покачайте пресс, поделайте растяжку и приседания, чтобы помочь фигуре восстановиться после родов.

Детский сад и школа

№20

К детскому саду нужно готовиться заранее. Рассказывайте ребенку, проходя мимо сада, что эта детская площадка для детей, которые ходят туда. Показывайте ребят, которые там играют, рассказывайте, что он тоже будет туда ходить, когда подрастет. В первый раз лучше прийти в сад вечером, когда дети просто играют, и немного побыть там с малышом. Пока ребенок адаптируется, лучше поводить его некоторое время на полдня или даже пару часов. Затем постепенно можно оставлять до сна, затем забирать после сна и потом уже оставлять на весь день.

№21

Заведите ритуал прощания. Договоритесь, чтобы он смотрел в окно, как вы ему помашете, когда выйдете на улицу. Придумайте, кто кому и сколько раз помашет рукой, покажет сердечки и пошлет воздушные поцелуи, что все это будет означать. Можно отрепетировать все заранее и договориться, что это будет ваш тайный язык жестов.

№22

Перед расставанием всегда проговаривайте, что сейчас будет происходить: я пойду на работу, подойду к той остановке, с которой мы всегда ездим к бабушке, сяду на автобус №10, ты в это время поиграешь, у вас будет занятие, потом ты поешь, поспишь, снова поиграешь, и я приду за тобой.

№23

Оставляйте ребёнку что-то из своих вещей, которые пахнут вами. Положите ему в карман свой чистый носовой платок или повяжите шейный платок, который вы больше не носите. Разрешайте ему брать одну любимую игрушку из дома.

№24

В век компьютерных технологий проводить ребенка от дома до школы и обратно, проверить домашнюю работу и помочь выучить стихотворение можно по Вотсапу.

№25

Договаривайтесь с соседями. Если в вашем подъезде есть дети, которые ходят в ту же школу, что и ваш ребенок, можно договариваться отводить и забирать их по очереди.

И помните, вашим близким нужен не идеальный порядок в доме, не ресторанное меню каждый день и уж точно не деньги, которые вы можете заработать, работая все ночи напролет, а веселая и жизнерадостная мама и жена, которая может поддержать, утешить и порадоваться их успехам. Поэтому не берите на себя слишком много и не забывайте получать удовольствие от материнства. Дети растут очень быстро!

Светлана Нечитайло