


МАМСКИЕ БУДНИ ФАС ЛЬКИ




В этот раз
я хочу
поговорить
о том, как
подготовиться
к рождению
малыша
(необходимые
вещи,
выбор врача,
роддома),
ну и,
конечно же,
что делать
с малышом
дома
на основе
своего опыта



Когда мы узнаем о том, что беременны, первым делом мы бежим в женскую консультацию по месту жительства, встаем на учёт.

Сейчас можно не выходя из дома записаться к врачу он-лайн.



Внимание!

Вы должны учесть, что посещение консультации – дело неспешное, поэтому Вы должны учесть, что

Вы можете быть:

- голодны, либо мучиться от очень сильного токсикоза,
- недовольны собой, потому что перед рождением ко врачу у Вас была куча вопросов, но как только Вы зашли туда, все забыли (совет: как только что-то в голове возникает, берите листок-ручку и пишите),
- недовольны обслуживанием и порой манерой со стороны медицинского персонала,
- расстроитесь из-за потраченного времени.



Что же тогда делать?

Опять же, интернет Вам в помощь.

Можно легко узнать все отзывы о женской консультации, о врачах, о рейтингах роддомов.

Сразу оговорюсь: есть бюджетные варианты и



платные.

Большинство родильных домов имеют и бюджетные места, и места по договору.

Помните, что если Вы начнете рожать дома, то Вас по скорой привезут в ближайший к дому роддом. Если же Вы выбрали роддом далеко, то целесообразно приехать туда за несколько дней до планируемых родов.

Ну вот, на учете в женской консультации Вы стоите, врач и роддом выбраны.

При постановке на учет, Вам выдается амбулаторная карта с разного рода информацией. В ней есть необходимые списки «чего купить». Начните с простых вещей: коляска и кроватка. Кроватку надо выбирать в зависимости от уровня вашей кровати и её места в комнате.

Хорошо, когда у кроватки несколькоуровней высоты и маятник продольный или поперечный.

Если Вы планируете часто ездить в автомобиле с малышом, то Вам необходимо автокресло. Существуют модели колясок «3 в 1». В них предусмотрены автокресло, люлька для новорожденного и прогулочная часть от 9 кг. И удобно, и экономно.



Для удобства можно приобрести стульчик для кормления малыша, с уровнем 0+. Такой стульчик заменит вам и качалки, и коконы. Во-первых стульчик на колесиках, можно повсюду возить, во-вторых, можно спокойно готовить и видеть малыша, если нет, например, радио-няни.

Конечно же, нужна ванночка – это самый простой выбор. Исходите из учета Вашей ванной комнаты или места, где вы планируете купать. Малыш плавает в ней месяцев до трех.

Один из важнейших этапов – выбор одежды. Самое простое: придерживайтесь списка из амбулаторной карты. Не берите больше, чем в этом списке. Ребенок через неделю вырастет, и Вы благополучно положите в пакет неносенные выстиранные и отглаженные вещи.

Но вот вы дома!

В роддоме Вас кормят в столовой, в палату можно передать еду только строго по списку.

Как же быть с кормлением? Как сделать так, чтобы не было газиков и диатеза? Чтобы и тебе было вкусно, и малышу полезно? Я сейчас буду говорить строго о грудном вскармливании.

С последним ребенком я решила любой ценой бороться за достаточное количество молока, ведь это поможет укрепить



Коляска 3 в 1 (+автокресло)



Кроватка, матрас, бортики, комплект постельного белья, подушка, балдахин



Ортопедическая подушка в форме бабочки



Радио-няня



Стульчик для кормления с регулируемой спинкой



Ванночка



Полотенце с уголком
набор для ухода за ребенком



Бутылочки, погремушка,
соски-пустышки



Одежда для дома



Комбинезон весна-осень,
трикотажная шапочка



Комбинезон зимний,
шапочка

иммунитет малыша. И тут же обратилась к «давнему другу», пищевой добавке, повышающей лактацию, к «Млечному пути» компании «Витапром».

В инструкции все подробно написано: можно пить его с кефиром или заливаете водой – как вам больше нравится.

В состав смеси для повышения лактации входит большое количество аминокислот.

Именно благодаря им, «Млечный путь» Вам поможет, если вдруг у Вас начинают отекают ноги.

Еще на стадии роддома, я взяла за правило пить много. Не просто много, а очень много жидкости (воды, чая и т.п.).

В сутки у меня получалось выпивать около 2-4 литров, без преувеличения. Потому что, если Вы хотите, чтобы молоко пришло быстро, чтобы его было много, то пейте.

Так как на 88% наше грудное молоко состоит из воды.

Перейдем к моей любимой теме, к теме еды

«Оооой, ничего нельзя, нас газики мучают, нас пугают диатезами».

Вычеркните это из своей головы. Все!

У Вашего малыша все хорошо, газики будут

выходить, животики не будут болеть, диатеза не будет и Вы будете есть все! Ну, или почти все. Конечно, есть свои нюансы. Я почти не ела сырые овощи-фрукты. Только в небольших количествах яблоки и бананы. На этом мой список сырых овощей-фруктов закончился.

Я придерживалась этого правила как с первым ребенком, так и со вторым. Яблоки я ем только мягкие желтые, но чаще – печеные.

Вот в печеных яблоках я себе не отказываю совсем.

А бананы я кладу на завтрак в кашу, получается очень вкусно. Бананы съедаю отдельно только тогда, когда пью кефир или йогурт.

Укропная вода от проблем с детскими животиками у меня стоит на полке и пылится.

А все потому, что я учла опыт своей мамы и бабушек, что нельзя есть сырые овощи-фрукты.

Мой рацион обширен!

На завтрак я ем за себя и «за того парня», двойная порция овсяной каши с яблоком или бананом, два бутерброда с сыром, «Млечный путь», стакан кефира или стакан чая. Остановлюсь на хлебе. Ем его либо в виде тоста, либо черный.

На второй завтрак у меня всегда творог 9%, с вареньем или джемом на фруктозе.

На обед у меня всегда разнообразные супы.

Супы делаю либо на говядине, либо на индейке. Так же всегда в супе присутствуют рис/вермишель. К супу тосты с сыром.

На полдник – компот с печеным яблоком или яблочным штруделем.

В этом году много смородины, я варю компот на основе красной смородины, яблок или сливы.

На ужин – либо рис, либо макароны, либо гречка с мясом: тефтели, тушеное мясо, просто парные кусочки. И, конечно, кефир с чаем (когда я говорю «С», то подразумеваю именно это: сначала кефир, потом чай).

На второй ужин обязательно «Млечный путь» и зефирка.

Штрудель я делаю сама. Старюсь находить рецепты, которые не занимают много времени при готовке.

Берете слоеное бездрожжевое тесто в магазине, раскатываете, режете на квадратики (одного пласта достаточно для приготовления 6 порций штруделя), сверху кладете мягкие очищенные яблоки, сверху тоненькие кусочки масла, без сахара, так как яблоки дают сладость.

В духовку на 20 минут и ву-ля, у Вас полдничные «вкусняшки».

