

Русский семейный журнал

Первый год

Грудное вскармливание

Три ключа к ребенку

«Да-обстановка»

12 месяцев:
шаг за шагом

Первый прикорм

Дети Индиго

Дисбактериоз

Поднялась
температура

Когда малыш
плачет

Особые
дети

Пустите меня
на свободу



2005



Безмерное счастье испытали мы с мужем, когда узнали, что летом у нас родится малыш, наш первенец. Однако это известие вызвало и легкую грусть: появление ребенка на свет летом означало, что долгожданная поездка на море отменяется и что теперь вообще никуда не выберешься как минимум года три. Честно говоря, нас, любителей романтики и путешествий, такая перспектива отнюдь не радовала.

Сначала мы, попав под влияние стереотипов вроде «с ребенком ездить нельзя: тяжело, хлопотно», решили отложить все запланированные путешествия. Чего не сделаешь ради любимого чада?

Животик у меня увеличивался. Постепенно рос и багаж знаний о воспитании малыша. К концу беременности наше мнение о путешествиях с дитем кардинально изменилось, и мы твердо решили: рожаем и едем с ребенком на море. За радостью, за новыми впечатлениями и в первую очередь — за здоровьем.

- Купание в морской воде и пребывание на солнце, которого зачастую не хватает в Москве, это профилактика рахита. Витамином D можно запастись на целый год.

- Плавание в море — отличная закалка для новорожденного и тренировка иммунитета, превосходная физическая нагрузка и отменный гидромассаж.

- С малышом можно понырять в море, но только если вы не боитесь и знаете, как это правильно делать. Тогда ко всем вышеперечисленным полезностям добавятся следующие: кроха повысит иммунитет, сделает бесценную дыхательную гимнастику и получит первые в своей жизни уроки плавания.

В последние дни беременности я собирала информацию о плавании с грудничками, общалась с людьми, побывавшими с новорожденными на море, познакомилась с инструктором по детскому плаванию.

И вот настал долгожданный момент — рождение чуда по имени Софья.

Вооружившись теоретическими знаниями по вопросам грудничкового плавания и проведя несколько практических занятий с инструктором в домашней ванне, мы с малышкой были готовы к морским заплывам.

Дождавшись папиного отпуска, на самолете полетели в Крым. И свой первый маленький юбилей, один месяц, Сонечка отпраздновала на побережье Черного моря.

С грудничком на море?..

Да!



Фото Жети КАЦ

Все наше путешествие можно разделить на четыре этапа: прибытие, акклиматизация, отдых, возвращение. По завершении каждого из них мы делали для себя выводы, которые в конечном итоге сформировали наше собственное мнение о поездках с грудничком, но об этом позже. Поскольку каждый этап по-своему интересен, расскажу обо всем по порядку.

Дорога

Дорогу дочурка перенесла легко: все время спала. Я несла ее в «кенгуру» в горизонталь-

ном положении. Девочка была такой крошечной, что ни ручки, ни ножки не выглядели из «кенгурушки», и со стороны можно было подумать, что на груди у меня висит обыкновенная сумка. Все так и думали, и работники аэропорта каждый раз при проверке документов, видя свидетельство о рождении, недоумевали: «А где же ребенок?» На что я с гордостью выпячивала грудь, а папа говорил: «Там». Недоумение тут же сменялось умилением и улыбкой. В самолете, увидев наше чудо, стюардесса призналась, что за все время работы впервые встречает такую молодую пассажирку. Более того, этой

юной путешественнице, как и всем, выдали обед: булочку, творожок и овощную смесь. Разумеется, эта еда оказалась ей не по зубам (их вообще не было), но она с удовольствием поела мамино молочка.

Вывод: в дороге, как нигде, осознаешь прелесть грудного вскармливания — ни на минуту не задумываешься, когда кормить ребенка, чем, сколько и как подогреть. Еда всегда с собой: в любое время, в любом количестве, идеальной температуры, по первому требованию. Итак, первый этап путешествия — дорога и прибытие на место — прошел весьма успешно.

Акклиматизация

Немного с опаской мы ждали трудностей, связанных с акклиматизацией. Но, к счастью, от перемены климата состояние нашей девочки ничуть не изменилось: она по-прежнему совершала в различных комбинациях два важнейших дела — ела и спала.

Так что вторая стадия нашей поездки прошла еще более успешно.

Вывод: личный опыт подтвердил мнение, что чем меньше ребенок, тем легче проходит акклиматизация. Месячному младенцу гораздо проще адаптироваться на новом месте, чем годовалому.

Пребывание в Крыму

Это самый долгий, главный и наиболее интересный этап нашего путешествия. Как известно, грудничок сам устанавливает режим дня и себе, и родителям. Дочь поднимала нас в семь утра. После завтрака мы сразу шли на море, к обеду возвращались и пережидали дневную жару, а вечером либо гуляли по городу, либо встречали закат на пляже. Софьин день в Крыму почти не отличался от московского: сон по желанию, грудь по требованию. Изменилось лишь место: в Москве Соня спала или в кроватке, или в коляске, а здесь — то на одном пляже, то на другом. Колыбельные песни я не пела, поскольку малышка сладко засыпала под шум волн и крик чаек. Напевы моря явно пришлись ей по душе.

На пляж мы обязательно брали с собой водичку, большой зонт, много пеленок, чтобы вытереть кроху после купания и укрыть во время сна.

Даже если вы решили не допаивать ребенка водой, в Крыму это делать придется, поскольку на жаре может начаться обезвоживание организма. Я каждый день давала Сонечке воду, и она с удовольствием выпивала около 50 мл. Вернувшись в Москву, я перестала допаивать дочку: моего молока ей вполне хватало, чтобы и наесться, и напиться.



Я уже говорила, что грудь давала Сонечке по требованию, однако ее требования не всегда совпадали с моим удобным местоположением, поэтому кормить приходилось и на каменистом пляже, и на пирсе, и в парке на лавочке. Я наловчилась кормить грудью даже на ходу, если у дочки вдруг возникало желание перекусить по дороге к морю.

Кто-то скажет, что это хлопотно, неудобно. Да, чуть-чуть, но отказываться из-за этого от поездки на море не стоит. Все хлопоты и неудобства окупаются сторицей и



кажутся такими мелкими по сравнению с наслаждением и мгновениями полного счастья, которые испытываешь, находясь с младенцем на руках у моря, где бескрайняя синь, шум волн, запах ветра и стук маленького сердечка — все говорит о вечном. Когда кормишь кроху на безлюдном пляже под звуки моря, ощущаешь себя Мадонной.

Дикий пляж — идеальное место для отдыха с грудничком. Нам повезло: мы нашли такой пляж в пригороде Феодосии и ходили только туда. Далекое, но дочке нравилось, что она может спокойно понырять, позаниматься гимнастикой, не пугая мирно отдыхающих курортников своим нетрадиционным поведением.

На пляже дел у нашей Софьи оказалось предостаточно: поспать, сделать с мамой

динамическую гимнастику, поплавать, понырять, попрыгать в воде, позагорать, поесть и, отпустив маму купаться, еще раз поспать минут сорок под папиным присмотром. Потом проснуться, сделать с папой гимнастику, поплавать и понырять на этот раз с ним, позагорать, потом отпустить его купаться, а самой поесть и поспать под маминым бочком. Проснуться — и все повторить сначала.

В день мы с дочкой делали от одного до трех заплывов по 5–10 минут каждый, в зависимости от погоды, высоты волн, а главное, от ее настроения. Очень важно, чтобы во время занятий хорошее настроение было не только у малыша, но и у родителей, тогда польза от каждого упражнения утраивается. Заплыв представлял собой водные упражнения, которые нам показал инструктор в Москве и которые мы делали дома в ванне: проводки, прыжки, проныривания.

Под открытым солнцем мы с ребенком находились не более 5–7 минут за раз, потом прятались под зонт либо надевали что-нибудь легкое. Но и этого было достаточно, чтобы крошка превратилась в «шоколадку».

Возвращение домой

Через месяц мы вернулись в Москву с нашей загоревшей Соней. Обратную дорогу она перенесла легко, акклиматизация и на этот раз прошла незаметно.

Вывод: путешествуйте с грудничком на здоровье! Если у вас есть огромное желание куда-нибудь съездить и вы уверены, что поездка оздоровит и малыша, и всю семью, непременно отправляйтесь в вояж. Не надо видеть в ребенке препятствие для осуществления своих планов и мечтаний.

А тот, кто говорит, что с ребенком путешествовать тяжело, скорее всего, оправдывает свое нежелание и неспособность справиться с мелкими хлопотами и увидеть сквозь них настоящую красоту жизни.

В Москву Софьюшка вернулась повзрослевшей, здоровой и очень счастливой. Откуда я это знаю? Да потому что счастливы были мы, ее родители. Если вы хотите, чтобы ваши дети были благополучны, делайте все, чтобы радоваться самим.

Послеродовая депрессия? Что-то я о ней слышала, но после родов я уехала на море — может, она и приходила, да не застала меня дома.

Когда наши знакомые говорили: «Ну и смелые же вы! С грудничком на море!», мы отвечали: «Смелым надо быть, чтобы выдержать скучное и дождливое московское лето, а нашей Сонюшке каждый день улыбалось яркое крымское солнышко!»