



Редактора Лиде
Меган Фрэнсис



ПОЛНЫЙ
ПОРЯДОК

для
будущих **МАМ**



Понедельный план
борьбы с хаосом на кухне,
в гостиной, в детской
и в голове

альпина.дети

БОНУС:
специальное
приложение
к русскому
изданию



Меган Фрэнсис

**Полный порядок для будущих
мам: Понедельный план
борьбы с хаосом на кухне, в
гостиной, в детской и в голове**

«Альпина Диджитал»

2011

Фрэнсис М.

Полный порядок для будущих мам: Понедельный план борьбы с хаосом на кухне, в гостиной, в детской и в голове / М. Фрэнсис — «Альпина Диджитал», 2011

ISBN 978-5-9614-4784-2

Вы видите очень полезную книгу для тех, кто совсем недавно узнал, что ждет ребенка. Мировой эксперт по организации и расхламлению пространства и автор бестселлера «Полный порядок» Реджина Лидс и Меган Фрэнсис, мама пятерых детей, предлагают понедельный план борьбы с хаосом в вашем окружении, рассчитанный на весь срок беременности и 20 недель после рождения ребенка. Прочитав эту книгу, не только вы будете знать, где лежат все необходимые вещи, но и ваш муж с легкостью найдет носки в шкафу и присыпку в ванной. И все вместе вы сможете наслаждаться общением с долгожданным малышом. Полезный бонус русского издания: подробный рассказ о том, какие документы надо оформить до и после рождения малыша и какие пособия и льготы полагаются молодым родителям в Российской Федерации.

ISBN 978-5-9614-4784-2

© Фрэнсис М., 2011
© Альпина Диджитал, 2011

Содержание

Введение	7
Порядок вам в помощь	9
Чего ждать?	10
Новый взгляд	12
Ничего не упустить	13
Секреты дзен-организатора	14
Часть первая	17
Глава первая	17
Привычки месяца	18
8-я неделя беременности	19
9-я неделя беременности	21
Бумагам нужен дом	22
Будьте готовы	23
Скоростная уборка	23
Категоризируйте документы	24
Организируйте папки	25
Заведите папку «ребенок»	26
10-я неделя беременности	28
Составьте список и тщательно его проверьте	28
Станьте летописцем	29
Начните вести дневник	30
11–12-я недели беременности	30
Исследования – это лишний стресс	30
Вы заслужили награду	32
Глава вторая	33
Привычка месяца	33
13-я неделя беременности	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Меган Фрэнсис, Реджина Лидс
Полный порядок для будущих мам:
Понедельный план борьбы с хаосом на
кухне, в гостиной, в детской и в голове

Реджина Лидс
Меган Фрэнсис

ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК
ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Понедельный план борьбы
с хаосом на кухне, в гостиной,
в детской и в голове

Перевод с английского

альпина.детки

Москва
2017

Перевод *К. Барановой*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректор *Н. Витько*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Художник обложки *С. Хозин*

Использованы иллюстрации из фотобанка *depositphotos.com*

© Regina Leeds and Meagan Francis, 2011

Публикуется с разрешения издательства DA CAPO LIFELONG PRESS, an imprint of PERSEUS BOOKS, Inc. при содействии Агентства Александра Корженевского

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Эта книга посвящается Матери, воплощенной в каждой из нас. Особенная благодарность Линн Декер Эрмандез, Энн Люсьен Уолли и Кристине Нейфи Зилбер – трем женщинам, научившим меня тому, что такое истинное материнство. Они исполняли свой материнский долг с неизменным изяществом, преданностью, вниманием к деталям и любовью

Мы больше, чем просто биологический вид. Мы – признания в любви, танцующие на ветру.

Майкл Тил

Введение

Любить – значит уметь заботиться, лелеять и опекать. Если ты не умеешь позаботиться о себе самом, если не опекаешь себя самого и сам себя не лелеешь, вряд ли тебе удастся позаботиться о другом человеке.

Тхить Нят Хань

У ВАС БУДЕТ РЕБЕНОК. Узнав об этом, вы почувствовали себя на седьмом небе от счастья или, наоборот, пришли в ужас, а может, испытали и восторг, и страх одновременно. Но, как бы вы себя сейчас ни чувствовали, совершенно точно можно сказать одно: в ближайший год вам предстоит о многом подумать. Выбрать роддом и врача, составить список покупок для новорожденного и еще, что немаловажно, придумать, где разместить шквал младенческих принадлежностей, который вот-вот ворвется в вашу жизнь. Отныне вы каждый день будете сталкиваться с новой информацией, раньше не имевшей к вам никакого отношения. И совсем скоро на руках у вас окажется малыш, ему потребуется очень много вашего внимания и времени. Чем раньше вы придумаете, как систематизировать свою жизнь в этом новом качестве, тем лучше. Наша книга поможет вам сделать это последовательно и легко.

– Реджина, у меня дочь!

Голос моего друга Джереми доносился будто бы откуда-то с небес. Мы смотрели на малышку Мелиссу, лежащую в больничном кюветике. Ей было всего 11 часов от роду.

– Да к тому же красавица! – добавил он, как будто бы сама я не видела, насколько она очаровательна.

Я обернулась, чтобы посмотреть на Джереми, и почувствовала, как он на глазах превращается в счастливого отца – со всем грузом ответственности, который к этому счастью прилагается. Они с женой много лет пытались завести ребенка. Потратили огромные деньги на лечение от бесплодия, но все было напрасно. И вот, как это часто случается, вскоре после того, как они бросили надеяться, Мелисса возьми да и появиись.

Когда я пришла к ним в гости в следующий раз, меня потрясло то, как сильно изменился их дом: здесь будто бы произошел взрыв, который разбросал повсюду невероятное количество детских вещей. Сама Мелисса была крошечной – не больше пакета муки, но количество вещей, прибывших вместе с нею в дом, казалось поистине несчетным.

Многим родителям так и не удастся вынырнуть из-под этой первой волны детского имущества. Однажды я работала с женщиной по имени Шейла, которая постоянно жила в прошлом. В шкафу ее старшего малыша хранились вещи, из которых он уже вырос, и намерение его одеть всякий раз превращалось в 15-минутную пытку, в ходе которой Шейла силилась отыскать в ворохе маек и носков одежду подходящего размера. Когда ребенку исполнилось два года, она не могла придумать, куда теперь девать его пластмассовую ванночку и крошечные носочки, в которых его привезли из роддома. А когда Шейле показалось, что она наконец смогла навести в доме какой-никакой порядок, родился еще один ребенок. Но к этому времени Шейла так старательно убрала с глаз долой носочки и ванночку, что понятия не имела, где они лежат, и пришлось покупать новые. Когда Шейла позвонила мне, ее детям было восемь, шесть и четыре, но детская у них по-прежнему была завалена младенческими погремушками. И в то же время, когда мы с Шейлой наводили порядок на чердаке, там обнаружили прекрасные детские вещи общей стоимостью в несколько тысяч долларов – они пролежали там много лет без дела, потому что были так безнадежно запряваны, что каждый раз, когда должен был родиться новый ребенок, Шейла не могла их найти. Мы обнаружили практически одинаковые детские прыгунки в количестве трех штук, и я уж не говорю о том, сколько там было копий

свидетельств о рождении... Каждый раз, когда требовалось свидетельство, Шейла не могла его найти и просила выдать ей копию. Какая обидная трата времени и денег!

Вы легко можете всего этого избежать. Подготовиться к появлению ребенка так, чтобы хаос не захлестнул вас с головой, – это вполне реально! Просто во всем нужны порядок и система. Эллен и Джереми вскоре придумали место для каждого нового предмета – и рьяно следили за тем, чтобы после использования вещи оказывались на своих местах. Новая система хранения позволяла им легко обнаружить убранные за ненадобностью детские вещи, когда приходило время воспользоваться ими снова или кому-нибудь отдать. Да и вся жизнь Эллен и Джереми стала систематизированной, и бесконечные заботы, которые сваливаются на голову с появлением новорожденного, приобрели для них четкие формы и перестали казаться неподъемными.

Я занимаюсь наведением порядка в жизни беременных женщин и молодых мам уже более 20 лет. Клиентки мне попадают самые разные – я работала и с кинозвездами, и с женщинами, занимающими руководящие должности в крупных компаниях, и с домохозяйками. Интересно то, что физические, финансовые и эмоциональные трудности, связанные с рождением ребенка, у всех примерно одинаковы и социальный статус тут большой роли не играет. Свой стиль наведения порядка я называю «дзен-организацией», и это понятие включает в себя не только практические советы и подсказки, но и подкрепляющие их элементы психологии и духовного знания, которые помогут вам превратить свой дом в спокойное и функциональное пространство. Моя задача – сделать так, чтобы окружающий вас мир перестал быть враждебной территорией, где каждая вещь так и норовит подставить вам подножку. Я хочу, чтобы пространство вас поддерживало и помогало добиваться успеха во всех важных начинаниях. А что может быть важнее, чем решение дать жизнь новому человеку?

Это пособие никогда не было бы написано, если бы не помощь моей замечательной и незаменимой подруги Меган Фрэнсис. Среди прочих достоинств у Меган есть пятеро детей в возрасте от года до 13. Она заботливая мать, талантливая писательница и к тому же очень организованный человек! В этой книге мы выступаем как единый и неделимый автор, а чтобы вам не запутаться, просто помните, что та «я», которая дает в тексте советы и подсказки по поддержанию порядка, это Реджина, а та «я», которая рассказывает о своих детях и делится опытом в сфере материнства, это Меган.

Начиная писать эту книгу, я наткнулась на диалог двух своих подруг в Facebook. Они обе были в этот момент на позднем сроке беременности и жаловались друг другу на то, как плохо успели подготовиться к рождению ребенка. Над обеими нависала пугающая необходимость подготовить к появлению младенца детскую – а как же ее готовить, когда они и в дверь-то этой самой комнаты вот-вот перестанут пролезать! Даже прекрасно зная, сколько всего нужно сделать, легко сбиться с пути (у этих моих подруг у обеих уже есть по трое детей). Что уж говорить о тех, кто ждет ребенка впервые! Мамы-дебютантки обычно даже приблизительно не представляют себе, сколько мелких и крупных дел необходимо переделать, чтобы встретить новорожденного малыша во всеоружии.

Не расставайтесь с этой книгой – и у вас под рукой будет четкий план действий. А значит – все пройдет как по маслу!

Порядок вам в помощь

Мы записываем своих детей во все спортивные секции и творческие школы, какие только попадают на глаза. Мы тщательно проверяем их домашнее задание и следим, чтобы у них были хорошие отметки. Мы аккуратно откладываем деньги, собирая им на репетиторов, потому что нам важно, чтобы они поступили в хороший вуз. И все-таки остается одна сфера, которую мы совершенно упускаем из виду, занимаясь образованием своих детей. Организация правильного пространства для жизни – вот чему мы их совсем не учим. Конечно же, всем родителям хочется, чтобы в жизни их детей царили мир, порядок и покой. Но все дело в том, что сами-то они от своих родителей этого не переняли. Очень трудно обучить другого тому, чего не понимаешь сам. Большинству из нас просто-напросто стыдно сознаться в том, что мы ничего не смыслим в организованной, упорядоченной жизни. Поэтому мне и пришла в голову идея разработать концепцию дзен-организации. Я хотела создать систему, которая не только была бы полезна и удобна в применении, но еще и развивала в людях уверенность и подпитывала здоровое себялюбие, не оставляя места вине или стыду. Эти два чувства непродуктивны и не приносят ровным счетом никакой пользы.

Рождение ребенка – переломный момент в жизни каждой женщины. Воспитание дочери или сына – несомненно, важнейшее дело из всех, которые вам выпадали. Моя задача – помочь вам обрести контроль над собственной жизнью в тот момент, когда это особенно необходимо. Если подготовка к рождению малыша проходит спокойно и спланированно, значит, вы контролируете свою жизнь, и вам по плечу любая задача, в том числе рождение и воспитание ребенка. А контроль над собственной жизнью – это естественный побочный продукт порядка и организации. Вам понадобится безупречно организовать не только свое время, которого теперь будет не хватать, – порядок окажется необходимым и физическому пространству, в котором вы живете. Если вы привыкли существовать в вихре мусора и неразберихи, приготовьтесь к худшему: на вас движется торнадо из детских вещей, и оно куда сильнее любого беспорядка, к которому вы привыкли!

Наше настроение напрямую зависит от того, что мы видим вокруг. Если вы чувствуете себя не самым лучшим образом, одного взгляда на собственную комнату может быть достаточно, чтобы стало еще в десять раз хуже. Если все, что понадобится вам после рождения ребенка, аккуратно разложено по местам, вы сможете избежать нервозности, начинающейся со слов: «Да куда же я положила?..» Поиски нужных младенческих вещей могут превратиться в такую же бесконечную пытку, как поиски очков или ключей от дома. А если вам хочется полежать и отдохнуть, в организованном доме папа справится и без вас – у него будет четкая информация по поводу каждого необходимого предмета. Если в доме царят система и порядок, шума, сопровождающего поиски вещей, в нем гораздо меньше. Вам не придется постоянно задавать вопрос о том, где что лежит, потому что вы прекрасно знаете ответ. И каждый член вашей семьи знает.

Чего ждать?

Приступить к наведению порядка по моей системе вы можете в любой момент – как только у вас в руках окажется эта книга. Конечно, идеально было бы получить ее в подарок или купить в самом начале беременности, программа начинается на восьмой неделе, то есть через несколько недель после того, как большинство женщин узнают о том, что беременны, и как раз в тот момент, когда к ним приходит осознание того, что с ними происходит. Я разработала логически продуманный курс, который поможет вам охватить вниманием бесконечное множество деталей. А кроме того, составляя план действий, я постаралась учесть все этапы беременности и вашего самочувствия в тот или иной период.

Например, вам вряд ли захочется красить стены в детской в первый триместр беременности, когда вас то и дело мучают приступы тошноты, и едва ли вам понравится разбирать завалы в гардеробе в состоянии, когда вы уже еле видите мыски собственных ног. Каждый месяц будет посвящен какому-то главному делу. Каждый месяц я разобью на четыре недели и каждую из них отведу на выполнение конкретных задач. Я понимаю, что, каким бы тщательно продуманным ни был план, что-нибудь всегда может пойти не так, поэтому для первых пяти месяцев я предусмотрела дополнительную неделю. Подготовка к рождению ребенка наверняка окажется процессом куда более трудоемким и многогранным, чем вы себе представляли. Но не волнуйтесь: если какую-нибудь из задач выполнить вовремя вы не сумели, у вас обязательно будет возможность наверстать упущенное. Главное – не сходите с дистанции, а темп вы вполне можете выбрать свой собственный.

А еще эта книга поможет вам развить прекрасные привычки, здесь вы найдете подсказки, которые сделают новую жизнь проще и приятнее. Я не настаиваю на том, чтобы вы следовали каждому моему совету, но очень прошу вас как минимум попытаться. Возможно, вы будете приятно удивлены.

Ну и наконец, если эта книга попала к вам в руки уже на позднем сроке беременности (или даже после того, как ребенок родился), не падайте духом! Она будет вам полезна. Начиная следовать советам той главы, которая соответствует вашему месяцу беременности, но параллельно прочитайте книгу с самого начала. Возможно, отдельные части книги не имеют к вам никакого отношения: например, не у всех есть домашние животные, которых необходимо подготовить к появлению ребенка, и не каждой маме приходится прерывать карьеру. Что же касается таких вещей, как сборы важнейшей сумки в роддом и обустройство комнаты для малыша, то вы можете составить список, определить в нем порядок приоритетов и затем вписать задачи в еженедельник. Подойдет любой: календарь в телефоне, в компьютере или бумажный блокнот. Выберите формат, удобный лично для вас, и ни в чем не надейтесь на авось. Все знают, что голова у беременных работает причудливым образом, поэтому вам непременно нужно все записывать!

Вот только несколько проектов, над которыми мы с вами будем работать в ожидании малыша.

- Как уследить за всеми бумажками, включая результаты медицинских обследований во время беременности, а также многочисленными документами, которые появятся у вас после рождения ребенка? Без подсказок и помощи вам придется нелегко.

- Как сообщить радостную новость родным, друзьям и коллегам?

- Какие исследования и анализы вам необходимы?

- Как быть с одеждой для беременных? Когда начинать ее покупать и что именно вам понадобится? И как, скажите на милость, уместить целый новый гардероб в и без того переполненный шкаф?

- Каким образом обустроить детскую и когда этим следует заняться?

- Кто будет помогать вам первое время после рождения ребенка? Возможно, к вам на несколько недель придет мама? А может, понадобится помощь няни?

С появлением ребенка в жизни женщины возникает целый ряд новых задач и обязанностей. Но не тревожьтесь: я вас прикрою! Вот над чем мы с вами подумаем отдельно.

- Врачам, принимающим участие в рождении вашего малыша, хорошо бы вручить открытки со словами благодарности. Когда лучше заняться их написанием? Ведь ребенок вряд ли будет спать ночь напролет...

- Кстати, о сне. Я помогу вам составить график сна, прежде чем недосып превратит вас в изможденное существо, которое перестанут узнавать родные и близкие.

- Каким образом вы будете осуществлять переход во внешний мир из уютного кокона, который создадите себе сразу после рождения малыша? И как быть работающей маме? Ведь ее возвращения с нетерпением ждут коллеги и подчиненные. Если должным образом подготовиться к переходу из домашнего мира во внешний, возвращение пройдет намного мягче и естественнее, чем если вы вылетите из дома сломя голову, заранее все не продумав.

- Оказаться заваленной детскими проблемами – это неизбежность или можно все-таки разобраться в том, что важно, а что второстепенно?

- Когда вещей вокруг вас становится все больше, как не потерять контроль над ситуацией? И какую роль отвести в деле наведения и поддержания порядка мужу?

- Забегая вперед, мы поговорим о правильном и своевременном введении прикорма в рацион вашего малыша, решим, будете ли вы кормить грудью, и если да, то как долго. Подумаем над тем, что для вас удобнее – покупать детские пюре или готовить их самой. В это трудно поверить, но все эти вопросы необходимо обдумать заранее.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

В первые месяцы беременности вам придется решить больше организационных вопросов, чем в последующие. После родов вы скажете самой себе спасибо за прекрасную файловую систему, которую заранее подготовили, и за кухню, которая так и протягивает вам в руки необходимую вещь, стоит вам о ней подумать, и за спальню, в которой так хорошо спится. Время, которое вы затратите на подготовку всего этого, ничтожно по сравнению с целой жизнью, наполненной удобством и комфортом.

Вы что-то хотите мне сказать? Говорите, что все время наводите порядок в своей жизни, но через две недели хаос возвращается? Мне придется вас разочаровать. Вы никогда еще не наводили порядка в своей жизни. Вы всего-навсего расчищали завалы, а этого надолго не хватает. Чтобы начать жить организованно, необходимо не только определить место каждого предмета, но еще и создать некие системы, которыми вы отныне станете пользоваться. Кроме того, важно выработать у себя привычки и ритуалы, помогающие поддерживать наведенный порядок. Возможно, все это вам в новинку, и, читая эти строки, вы думаете о том, что уж кому-кому, а вам вся эта теория совсем не подходит – не такой вы человек. Если бы мы встретились, вы попытались бы меня убедить, что вы – натура артистическая, а артистические натуры просто физически не способны к организованности. Позвольте мне объяснить, почему я не могу принять всерьез ваших слов.

Самое главное: организованность – это навык, и приобрести его может *любой* человек. Возможно, наведение порядка не станет вашей специальностью, но уж основы этой науки вам точно по плечу. Я не встречала никого, кто так и не смог научиться организованности, – конечно, если он ставил перед собой такую задачу. Что же касается артистических натур, то я на собственном опыте знаю, что они вполне способны к самоорганизации: я много лет была профессиональной актрисой! Если вам удастся навести порядок в своей жизни, ваш творческий потенциал реализуется на все 100 процентов! Ведь теперь у вас наконец будет возможность сосредоточиться на самом главном и двигаться к поставленным целям, не отвлекаясь на пустяки. А кроме того, сегодня существует такое множество инструментов для организации времени и пространства, что этот процесс превращается в очень творческое занятие.

Ничего не упустить

Существует множество книг по беременности, которые помогают разобраться в том, что происходит с вашим телом на каждом этапе. Моя же книга поможет вам разобраться в том, что происходит в жизни и в том пространстве, которое вас окружает. Например, вам не хотелось бы обнаружить, что у вас уже начались схватки, а вы совсем забыли подумать заранее о том, в каком роддоме рожать, и какие документы нужно с собой иметь, и откуда вообще эти документы берутся. Я буду рядом с вами весь предстоящий год, и вместе мы легко найдем выход из этого сложного лабиринта. И, когда вы наконец подъедете к родильному отделению, у вас не останется сомнения в том, что ваша жизнь полностью подготовлена к этой грандиозной перемене.

Ну и наконец, я хотела бы отметить, что эта книга – не унылый справочник. Вам ведь предстоит провести со мной целый год, поэтому я постараюсь, чтобы вам было интересно! Обещаю, что иногда я буду вас смешить, а иногда показывать вам такие вещи, о которых вы раньше никогда не задумывались. Ну и без дела сидеть весь этот год вам точно не придется. У профессиональных организаторов есть инструменты – некоторые из них мы покупаем в магазинах, а некоторые разрабатываем сами: это особые техники, которые мы используем, чтобы помочь вам навести порядок в собственных мыслях и в том, каким образом вы смотрите на мир. Давайте взглянем на основные приемы, которыми я пользуюсь, когда занимаюсь дзен-организацией вашего мира.

Секреты дзен-организатора

Если бы я снабдила вас длинным списком инструкций и не предложила больше никаких подсказок, секретов и приемов, которым сама научилась за долгие годы, добиться успеха вам было бы трудно. В своем наборе инструментов дзен-организатора вы найдете следующие любопытные вещицы.

- Дневник малыша.
 - Здоровый образ жизни.
 - Привычки.
 - Покупки.
 - Волшебная формула.
 - Дримборд.
- Давайте рассмотрим каждый пункт по отдельности.

Дневник малыша

Я повторю еще раз: на вас надвигается шквал детских вещей, сравнимый по мощности разве лишь с той волной информации, с которой вам предстоит столкнуться. Вы должны будете узнать все о том, как развивается ребенок в утробе; познакомиться с новыми для вас анализами и медицинскими обследованиями; разобраться в вопросе детской мебели, игрушек и одежды; а еще выяснить, как обстоят дела с декретным отпуском в компании, где вы работаете, и прикинуть, как изменится ваше материальное положение за то время, пока вы будете ухаживать за ребенком. Уф! Вопросов будет так много, что даже перечислять их утомительно. А если вы привыкли к тому, что у вас прекрасная память, которая безошибочно сохраняет все необходимые сведения, то приготовьтесь к сюрпризу. Гормоны – удивительная вещь. Во время беременности они творят с мозгом женщины чудеса! Поэтому лучше бы вам сразу приучить себя к мысли, что теперь все придется записывать. Заведите дзен-организаторский дневник малыша. Вместо того чтобы писать на обрывках и клейких листочках, разбросанных по всему дому, сохраняйте всю новую полезную информацию о беременности и ребенке в одном месте. Этот организационный дневник не будет иметь ничего общего с тем отдельным дневником, в который вы будете записывать свои наблюдения за малышом – себе и ему на память. О том, как пользоваться обоими дневниками, мы поговорим подробнее уже в первой главе.

Здоровый образ жизни

Мы привыкли разделять свое существование на сферы и считаем, что та его часть, которая проходит дома, не имеет никакого отношения к той части, которую мы проводим на работе, – и наоборот. Мы не видим связи между своим физическим самочувствием и тем, чем питаемся. И так далее, и тому подобное. Я исповедую целостное отношение к жизни и считаю, что все ее части неразрывно связаны между собой. Моя цель – помочь вам научиться жить так, чтобы во всех сферах вашей жизни были гармония и равновесие, ведь сейчас, на пороге больших перемен, это особенно важно. В книге вам встретится множество подсказок и советов, каким образом достичь этого равновесия, – мы поговорим и о диете, и о физических упражнениях, и об основах медитации, и о том, как научиться заботиться о себе самой. Напомню еще раз: невозможно заботиться о ком-то еще, если не умеешь заботиться о себе.

Привычки

Мы очень часто вдохновляемся идеей начать новую, организованную жизнь, но вскоре, по какой-нибудь из миллиарда причин, чувствуем, как нами овладевает инерция. Нас будто сковывает по рукам и ногам. Многие рассказывают мне о том, как их тревожит мысль, что остальные члены семьи не воспримут всерьез их намерение что-то изменить. Так вот: самый простой способ найти для себя надежную мотивацию и заодно произвести впечатление на других – это выработать у себя полезные привычки. Привычкой мы с вами будем называть любое действие, которое повторяется нами изо дня в день непрерывно в течение трех недель. Психологи утверждают, что за этот срок человек привыкает к любому действию и выполняет его уже без труда и напоминаний. Ну вот, например, вы же не выйдете из дома, не причесавшись или не почистив зубы? Потому что это привычки – такие же, как и тысяча других, простых, но очень полезных. Я советую вам каждый месяц заводить у себя хотя бы одну новую привычку.

Покупки

Спросите у любого опытного родителя, и он расскажет вам, как много денег было потрачено на вещи, которые так никому и негодились. Надеюсь, с помощью этой книги с вами такой неприятности не произойдет. Есть вещи, которые вполне можно купить с рук после того, как они уже послужили другому ребенку, а кое-что вам и вовсе с радостью и совершенно бесплатно одолжат знакомые. Деньги лучше беречь для чего-то по-настоящему важного.

Волшебная формула

Когда я только начинала работать организатором, мне казалось, что каждый проект в моей карьере будет уникальным. Но очень скоро стало ясно, что в каждом случае – будь то организация пространства в офисе или в доме – хаос превращается в порядок за три шага. Разными бывают лишь предметы, в которых приходится разбираться. Один человек утопает в одежде, другой – в бумаге, а третий – в инструментах, которыми зарос его гараж. Вот те самые три шага, с помощью которых можно навести порядок где угодно.

1. Выбросить.

Одна из принципиальных установок дзен-организации – это понимание того, что «все – это слишком». По мере того как исчезает лишний хлам, становится понятнее, в чем действительно стоит наводить порядок. Этот первый шаг вовсе не означает бездумное вышвыривание вещей в мусорное ведро. Очень скоро вы убедитесь в том, что это очень творческое и немотонное занятие.

2. Категоризировать.

Когда я принимаю решение, что такой-то и такой-то предмет выбрасывать не следует, я объединяю их с другими предметами по определенному признаку. Категории – это мощная вещь. С их помощью вы сразу начинаете чувствовать, как обретае контроль над ситуацией, и вам вдруг становится известно, сколько белых блузок есть у вас в шкафу и сколько пакетов с макаронами скопилось на кухонных полках!

3. Организовать.

Образовавшиеся категории следует объединить таким образом, который удобен лично вам. Главное, чтобы содержимое каждой категории можно было легко обнаружить. На этой же стадии дзен-организации следует заняться и покупкой новых предметов. Если приобрести 100 вешалок прежде, чем из шкафа будут выброшены все ненужные вещи, это приведет лишь к еще большему беспорядку. Если же отправиться за вешалками уже после того, как вы избавитесь от ненужной одежды, а нужную организуете, то вы будете точно знать, сколько вешалок вам нужно. И таким образом сэкономите время, деньги и энергию.

Дримборд

Я обожаю этот проект и включаю его во все свои книги. В то же время я прекрасно понимаю, что он подходит не всякому. Если вам нравится мастерить вещи своими руками и подходить к каждому делу творчески, то это как раз для вас. Дримборд – это история в картинках, повествующая о том, чего вам хотелось бы достичь. Для ее создания вам понадобится доска для объявлений, клей и картинки, вырезанные из журналов. Например, будущей маме с помощью дримборда можно легко представить себе, как должна выглядеть комната ее малыша, а также пофантазировать на тему того, какую жизнь ей хотелось бы для него создать.

Дримборд – это весело, но особенно он полезен для тех, кто не обладает богатым воображением. Создать что-либо куда труднее, если ты не в состоянии мысленно нарисовать себе картинку того, каким должно получиться твоё творение. С помощью дримборда мечта становится куда более осязаемой. Даже если вам кажется, что это какая-то глупость – возиться с доской и цветными картинками, – почему бы не попробовать? Затраты тут небольшие, а в результате вы, возможно, так полюбите это занятие, что дримборды станут вашим увлечением на долгие годы! У меня есть несколько клиентов, которые занимаются бизнесом и пользуются дримбордами для того, чтобы мотивировать членов своей команды (в этих кругах такие доски называют «ментальными картами»). Среди их сотрудников часто встречаются такие, которым бывает нелегко представить себе, каким образом будут достигнуты задачи, поставленные перед командой. Но, увидев результаты с помощью дримборда, они куда отчетливее начинают представлять себе спектр своих возможностей. То же самое может произойти и с вами!

Три, два, один...

Итак, начинаем. Настало время подготовиться к появлению малыша. Большинство вещей, которые нам дороги, даются очень непросто и отнимают много времени, энергии и денег. Чем труднее дорога к поставленной цели, тем больше радости приносит успех. Даже если в течение жизни у вас родится дюжина детей, каждая новая беременность будет непохожа на предыдущие. И ни одну из этих беременностей вам уже никогда не повторить и не пережить заново – так почему бы не организовать свою жизнь так, чтобы в это удивительное и неповторимое время иметь возможность наслаждаться беременностью вместо того, чтобы бороться с хаосом и беспорядком? В этой книге вас ждет приятный сюрприз. Вы-то думаете, что всего-навсего готовитесь к встрече с ребенком, но на самом деле вы заново организуете свое пространство и теперь будете готовы ко всему, что ожидает вас в жизни! Дом, в котором царят порядок, чистота и уют, помогает каждому своему обитателю добиваться успехов во всех делах и устремлениях. И я надеюсь, что вы научитесь получать удовольствие от каждого дня – не только в ожидании малыша, но и после. Как было написано на значке, который я купила однажды в подарок подруге: «Наслаждайся жизнью, ведь это не генеральная репетиция!»

Часть первая Подготовка

Глава первая 8–12-я недели беременности

Это было самое прекрасное время, это было самое злосчастное время.

Чарльз Диккенс

ПОЗДРАВЛЯЮ! У ВАС БУДЕТ РЕБЕНОК! Если бы вот только еще перестало постоянно тошнить... Когда Диккенс писал строки, открывающие эту главу, технически он описывал Французскую революцию. Но что-то подсказывает мне, что не все так просто. Ведь он вообще-то был отцом 10 детей и, следовательно, не понаслышке представлял себе радости и горести беременности и родов. То, что происходит сейчас в вашем теле, без всякой натяжки можно назвать чудом. Существуют десятки книг с описанием каждой недели беременности и того, каким образом развивается в утробе ребенок и как меняется ваше тело. Все эти книги чрезвычайно полезны, так как рассказывают о важных и пока не очень заметных процессах. В вашей жизни наступает время, когда ежедневно меняется буквально все, а не только размер живота. Вместо того чтобы бороться с проблемами по мере их поступления, я предлагаю отправиться в организованное путешествие по маршруту, который я для вас разработала, и тогда у вас будет возможность легко и естественно принимать все изменения, которые вас ожидают. Перемены всегда даются нам легче, если мы знаем, чего от них ждать.

В этот месяц мы начнем с самого начала: вам предстоит выбрать медицинское учреждение, в котором будут наблюдать вашу беременность, и определиться с роддомом. Если вы уже много лет посещаете одного и того же врача-гинеколога, часть проблемы решена. Почему? Потому что ваш доктор наверняка подскажет вам и роддом, и врача, к которому лучше всего отправиться на роды. Если же гинеколога у вас нет, врач из женской консультации вам не нравится и вообще хотелось бы лично исследовать вопрос местных роддомов, чтобы выбрать самый лучший, то эта глава – как раз для вас.

В этом месяце мы начинаем собирать всю информацию, имеющую отношение к родам и детям. Я буду подсказывать, что действительно необходимо знать, чтобы вы не зарылись с головой в книги и журналы и не почувствовали информационного перенасыщения, при котором исследовать что-либо становится просто невозможно. В течение второй недели вы создадите систему папок. Все материалы, которые вы сейчас собираете, будут аккуратно лежать на своих местах, а не громоздиться на обеденном столе, на кухне рядом с плитой и на прикроватном столике в спальне. Если вас устраивает ваша собственная система организации важных материалов, не волнуйтесь. Я не буду вас заставлять от нее отказаться. Просто с моей помощью вы сможете интегрировать новые папки с материалами о ребенке и родах в свою уже существующую систему.

Я внимательно слежу за тем, чтобы время, затрачиваемое на организацию, было равномерно распределено между всеми месяцами. Одну неделю вы проводите на ногах, занимаясь созданием файловой системы, а следующую никуда не спешите и посвящаете время чему-нибудь спокойному вроде встреч с друзьями и родственниками, с которыми нужно поделиться новостью о беременности. Кстати, именно этим мы займемся во время третьей недели. (С коллегами по работе мы разберемся в следующем месяце.) Идея состоит в том, чтобы получить

наслаждение от всего, что с вами сейчас происходит. Вы еще не думали о том, как задокументировать это чудесное время – чтобы было что потом показать ребенку? У вас полно знакомых, чьи мамы во время беременности не сделали ни одной записи в дневнике и ни одного фотоснимка. Вашему ребенку это не грозит! Сегодняшние технологии позволяют вести документацию любого периода нашей жизни без каких-либо душевных и физических затрат. Это весело и интересно – и совсем нетрудно даже для тех, кто и вообще не любит и не умеет делать что-нибудь руками. Я предложу вам множество идей, как задокументировать вашу беременность.

В завершение месяца мы обсудим анализы и обследования, о которых хорошо бы задуматься на этом сроке. Современная медицина способна творить чудеса. Но обязательно ли проходить все обследования только потому, что они существуют и доступны? Я обеспечу вас необходимой информацией, и тогда вы сможете обсудить со своим врачом, какие анализы вам нужны, а какие нет, и чувствовать при этом, что у вас есть собственное мнение на этот счет. Задания в книге каждую неделю будут меняться, но некоторые мои советы вам следует выполнять на протяжении всей беременности. Главные ваши задачи в этот период – хорошо питаться и как следует высыпаться. Если они будут регулярно выполняться, вам хватит сил и времени на то, чтобы привести свою жизнь в порядок и впредь все держать под контролем. Недомогание первых месяцев скоро сменится вспышками неудержимой энергии – вы научитесь направлять эту энергию в нужное русло и почувствуете, что отныне все у вас идет как надо.

Привычки месяца

Пейте воду и принимайте витамины для беременных каждый день в одно и то же время

Вода вымывает мусор из нашего организма, укрепляет иммунную систему, помогает быстрее заживлять раны и снимает стресс. А во время беременности потребность в воде возрастает, поскольку в этот период производство крови увеличивается на 45–50 %. Кроме того, необходимо постоянно пополнять запасы амниотической жидкости, защищающей вашего ребенка, – она должна обновляться со скоростью один стакан в час! Недостаточное употребление воды в этот период может привести к инфекциям мочевыводящих путей и даже к преждевременным родам.

Лучше всего выпивать по восемь стаканов в день. Если до беременности вы не были большой любительницей воды, такое количество может показаться вам немыслимым. Чтобы было полегче, покупайте воду в литровых бутылках и держите одну всегда под рукой – отхлебывайте от нее время от времени и смотрите, сколько воды выпивается за день. Поставьте себе цель поначалу выпивать по два стакана в день, а потом постепенно наращивайте объем. Если вы привыкли пить газированные или кофеиносодержащие напитки, сейчас у вас хороший шанс изменить привычку. Впрочем, возможно, вам нет необходимости совсем отказываться от кофеина – спросите у врача, какое его количество не навредит вам и малышу.

Вы вынашиваете новую жизнь, а значит, и питательных веществ вам нужно больше, чем раньше. А на фоне усталости, тошноты и разных неотложных дел не так-то просто бывает получить все необходимые витамины и микроэлементы с пищей. Специальные витамины для беременных – прекрасное подспорье даже при самом продуманном и сбалансированном питании.

В заботах и хлопотах, которыми сейчас наполнена ваша жизнь, довольно сложно каждый день вспоминать о необходимости принять витамины. Поэтому хорошо бы выработать привычку пить много воды и не пропускать прием витаминов уже сейчас, на ранних сроках беременности. Постарайтесь принимать витамины каждый день в одно и то же время. Вы скоро заметите, что, как только какое-то действие становится для вас чем-то вроде неизменного ритуала, оно тут же перестает доставлять неудобства, и вы начинаете выполнять его не задумываясь и без всяких напоминаний. Если вас продолжает терзать утренняя тошнота, принимайте вита-

мины вечером, перед сном. Возможно, вам больше подойдут натуральные витаминные пищевые добавки – они легче усваиваются организмом и во время токсикоза часто бывают предпочтительнее. Вот несколько секретов, как сделать простой стакан воды более приятным на вкус и успокоить разбушевавшийся желудок.

- Выдавите в воду немного сока лимона.
- Добавьте в воду несколько листочков свежей мяты (если у вас есть огород, мяту можно выращивать там – это очень неприхотливое растение).
- Превратите воду в чай! Специальные чаи для беременных, содержащие листья малины, являются прекрасным источником питательных веществ, необходимых женщине в этот период, а кроме того, они подготавливают матку к беременности и родам.
- Если вас мучает тошнота и рвота, добавьте в холодную или горячую воду настой из натертого корня имбиря.

Налейте себе чашку любимого напитка, положите ноги на высокую подушку – и вперед, в нашу первую неделю.

8-я неделя беременности Осознайте и контролируйте свое состояние

На этой неделе вы можете...

- Понять причину усталости, в которой вы пребываете в последнее время.
- Записаться к врачу на первое обследование, если до сих пор этого не сделали.
- Подсчитать срок своей беременности.
- Добавить в список ежедневных дел медитацию.

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ себя подавленной и измученной, возможно, вам будет полезно задуматься над тем, что именно происходит сейчас с вашим телом и как реагировать на эти изменения. Все, что вы сейчас чувствуете, неслучайно, и, к счастью, ощущения эти с вами не навсегда. Пройдет совсем немного времени – и вместо чувства постоянной усталости вы вдруг ни с того ни с сего испытаете небывалый прилив жизненных сил. У матери-природы хорошее чувство юмора!

В первые месяцы беременности ваше тело тратит невероятное количество энергии на создание плаценты. Этот орган играет роль связующего звена между вами и ребенком, передавая ему питательные вещества и кислород и удаляя продукты жизнедеятельности.

Пока плацента не готова, вас будет клонить ко сну – причем желание вздремнуть может овладеть вами в самый неожиданный момент. Возможно, по дороге домой вам придется на полпути остановить машину, потому что глаза просто невозможно держать открытыми. Даже просмотр любимого телесериала сейчас может стать проблемой – вы вполне способны уснуть на диване перед телевизором на самом интересном месте серии.

Хорошая новость – это то, что 20 или 30 минут сна достаточно, чтобы снова привести вас в чувство. А еще большинство женщин отмечают, что «сонные атаки» случаются у них приблизительно в одно и то же время дня, поэтому к ним можно подготовиться (запереться в кабинете и задернуть шторы или усадить старших детей с карандашами и бумагой, чтобы спокойно вздремнуть).

Если вы готовились к утреннему токсикозу, вас может ждать неприятный сюрприз: тошнота у беременных может возникать в любое время суток. Причем одних женщин мучают

нестерпимые приступы тошноты, доходящие до рвоты, а других просто слегка подташнивает весь день напролет. Во всем виноваты гормоны, отвечающие за беременность.

Позаботьтесь о себе. Сейчас не время засиживаться за полночь со срочной работой или брать на себя лишние обязательства, если их можно избежать. Если вы будете позволять себе немного вздремнуть посреди дня и следить за тем, чтобы каждую ночь вам доставалось по восемь часов сна, сонливость и усталость можно будет победить. Некоторые женщины отмечают также, что поддерживать энергию на должном уровне помогают занятия спортом. А с тошнотой можно справиться, если в течение дня есть почаще, но маленькими порциями – чтобы уровень сахара в крови оставался все время примерно одинаковым. И все-таки единственное по-настоящему действенное лекарство от недомогания первых месяцев беременности – это время. К началу второго триместра, когда уровни содержания гормонов выравниваются и создание плаценты будет завершено, большинство женщин начинают чувствовать себя лучше.

Какой у вас срок?

Срок беременности отсчитывается от первого дня последней менструации. Если ребенок зачат, к примеру, 15 декабря, а последняя менструация началась 1 декабря, технически считается, что 15 декабря женщина уже две недели как беременна! К моменту, когда вы обнаруживаете отсутствие менструации, первый месяц беременности уже позади – а чаще женщины узнают, что беременны, уже на сроке пять – семь недель.

Нужен врач (или акушерка)

У вас есть постоянный гинеколог, которого вы регулярно посещаете? Вы довольны его рекомендациями и не сомневаетесь в том, что ему можно доверить ведение вашей беременности? Если да, то сейчас самое время записаться к нему на прием, если вы до сих пор этого не сделали. Позвоните в клинику и сообщите, какой у вас срок (см. предыдущую страницу). Если вы здоровы и риска выкидыша нет, вероятнее всего вы будете видеться с врачом раз в месяц в течение первых двух триместров, раз в две недели с начала третьего триместра до 36-й недели, а после этого – еженедельно до родов.

Если проверенного врача у вас нет или вы не вполне им довольны, принимайтесь расспрашивать подруг, у которых уже есть дети: кто-нибудь наверняка посоветует замечательного доктора. А еще, если вы живете недалеко от хорошей больницы с родильным отделением, узнайте побольше про тамошних врачей: рожать недалеко от дома – это большой плюс.

Задуматься о том, где вы будете рожать, никогда не рано. Нужно понимать, что в большинстве роддомов вам не позволят ни пить, ни есть во время родов, а в некоторых запретят даже свободно передвигаться по родблоку и велят рожать непременно лежа. Если вас такое положение дел не устраивает, обязательно тщательно исследуйте политику рекомендованных вам роддомов и отыщите тот, который будет максимально соответствовать вашим представлениям о том, каким образом вы хотели бы рожать.

Если вы заключаете договор на роды с конкретным врачом, не забывайте, что он необязательно окажется доступен именно в тот момент, когда ваш малыш надумает появиться на свет. Поэтому непременно расспросите доктора, кто будет его заменять в крайнем случае, и постарайтесь познакомиться не только со вторым врачом, но и с акушерами, которые работают в одной бригаде с вашими врачами.

Беременность – это длительное партнерство с врачом. Поэтому отнеситесь к выбору доктора серьезно – и не стесняйтесь знакомиться со всеми, кто может оказаться рядом с вами в момент родов: лучше заранее понять, подходит вам этот человек или нет. И не волнуйтесь: до конца беременности еще достаточно времени, чтобы успеть передумать и сменить врача, если теперешний вас вдруг разочарует.

Медитация

Добавьте в свое ежедневное расписание пять минут медитации. Это отличный способ противостоять стрессу. Медитация помогает избавиться от бесконечной болтовни, которая происходит у нас в голове и которая ужасно выматывает. Мы не в состоянии наслаждаться этим чудесным временем, потому что терзаем себя вопросами: «А как пройдут роды?», «А смогу ли я стать хорошей матерью?» Медитация успокоит ваше сознание и позволит мыслить здраво и принимать взвешенные решения. В ней есть и множество других положительных моментов: медитация повышает внимательность и способность фокусироваться на главном; улучшает память; раскрывает творческий потенциал; улучшает сон и снижает количество стрессовых гормонов в организме.

Почему вам это сейчас так необходимо? Беременность переполняет организм гормонами, и это не самым благоприятным образом отражается на способности запоминать и сосредотачиваться. В английском языке существует словосочетание «мамочкин мозг» – с его помощью родившие женщины оправдывают свою забывчивость и рассеянность, а становится мозг «мамочкиным» еще до того, как ребенок появляется на свет, – то есть как раз во время беременности. Ну и наконец, ни для кого не секрет, что мамам новорожденных редко удается как следует выспаться – и тут медитация тоже придет на помощь. К моменту появления ребенка вы уже отлично научитесь медитировать и, возможно, будете заниматься этим дольше, чем пять минут в день. А в периоды, когда сна не хватает, даже короткого сеанса медитации достаточно, чтобы почувствовать себя отдохнувшей. Вот простейшая техника.

1. Сядьте на стул с прямой спинкой и поставьте ноги на пол. Опустите руки на бедра ладонями вверх. Руки не должны касаться друг друга.

2. Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию. Почувствуйте, как воздух входит в ваши ноздри на вдохе и выходит из них на выдохе. Дышите нормально, никаких хитроумных техник дыхания тут не требуется.

3. Попробуйте продолжать в том же духе в течение пяти минут. Не думайте больше ни о чем. Просто сосредоточьтесь на своем дыхании. Когда в голову будут лезть другие мысли, *мягко* от них избавляйтесь. И не удивляйтесь, если вдруг обнаружите, что уснули. Поначалу это случается со многими.

Со временем медитировать будет все легче. Если вас мучает тошнота и сидеть с ровной спиной слишком сложно, можно на время изменить положение. Просто помните, что классическая поза для медитаций – это та, которая описана выше, и в конечном итоге вам надо стремиться именно к ней. И пускай медитация станет вашей первой семейной традицией – ведь малышу она тоже идет на пользу!

9-я неделя беременности Долой бумажные завалы

На этой неделе вы можете...

- Ограничить скопление бумажного хлама и завести простую файловую систему.

- Начать собирать и организовывать информацию, связанную с родами и ребенком.

Я НЕ ХОЧУ вас пугать, но вместе с радостью беременности в ваш дом собирается проникнуть нечто очень неприятное: Бумажный монстр! В ближайшие месяцы вас завалит материалами о счастливых месяцах ожидания и о том, как вести себя сразу после рождения ребенка. Результаты обследований, платежные документы, книжки о детях, руководства по беременности, журналы, вырезки с газетными статьями, которые вам начнет исправно поставлять свекровь, – все это будет скапливаться в доме, подобно самолетам на взлетной полосе в канун новогодних каникул. Ну что делать со всем этим ворохом бумаги?! Конечно же, организовывать!

Если вы похожи на большинство людей, то бумажный хлам – ваш злостный враг. На кухонном столе скапливается почта. По гостиной разбросаны журналы, каталоги, письма и приглашения – все это лежит на самых разных поверхностях и то и дело норовит сорваться на пол. На письменном столе громоздятся принесенные с работы домой документы. А на прикроватном столике растет настоящая баррикада из книг, которые вы все никак не соберетесь прочитать.

На этой неделе вы придумаете дом для всей информации, имеющей отношение к родам и ребенку, – и это станет залогом успешной беременности и счастья вашего малыша. Еще на этой неделе нам надо начать создавать *системы*. Организованная жизнь основывается именно на них. У вас может быть лучшая в мире полка для хранения файлов, но какой в ней смысл, если вы ею не пользуетесь? Посвятите немного времени тому, чтобы разложить документы по папкам. Возможно, раньше они громоздились беспорядочными стопками, потому что у вас не было наготове хорошего держателя для папок. А теперь вы сможете через равные интервалы времени доставать оттуда папки под названием «Сделать» и «Отложено» (подробнее о них я расскажу ниже) и наводить порядок в своих делах. Отметьте у себя в календаре дни, когда вы будете этим заниматься, – не пускайте дело на самотек. Для того чтобы создать систему, необходимо приложить кое-какие усилия. Зато потом для ее поддержания уже не потребуется больших временных затрат – важна будет лишь регулярность. Пользы от такой системы масса – например, теперь вы всегда будете вовремя оплачивать счета и перестанете пропускать регулярные визиты к стоматологу, да и вообще почувствуете, что деловая сторона вашей жизни теперь полностью под контролем.

Бумагам нужен дом

Первым делом надо внимательно оглядеться по сторонам и создать план военных действий. Я надеюсь, что у вас дома есть кабинет. Но, даже если его нет или в вашем доме или квартире слишком мало места, не вешайте нос: всегда можно оборудовать хотя бы небольшой уголок под некое подобие домашнего офиса. Потому что самое главное – это шкафчик с папками.

Если у вас дома есть кабинет, у вас наверняка уже стоит там шкафчик или тумба с ящиками для хранения бумаг. Для этого проекта вам понадобится всего один ящик. Впрочем, можно обойтись и большой коробкой для файлов – я бы предпочла деревянную или плетеную. На такую коробку можно водрузить вазу с цветами, и тогда она вполне сойдет за элемент декора и не будет казаться чем-то инородным. Ну а в самом крайнем случае сгодится и картонная коробка. Правда, я такие не очень люблю, потому что они недолговечны: картон со временем рвется, и в конце концов папки с документами начинают вываливаться наружу. Так что при первой же возможности обеспечьте своим документам дом попрочнее.

Очень важно, чтобы ваш импровизированный кабинет не оказался на кухне. Кухонные столешницы должны быть свободны от документов и деловых бумаг. Очень скоро здесь разме-

стятся самые разные детские вещи. Обеденный стол тоже не стоит заваливать бумагами и прочим хламом. Пускай ваши близкие и друзья, которые приедут помогать, когда ребенок родится, спокойно перекусят, пока вы с малышом отдыхаете. Да что там говорить: чистоту и порядок на обеденном столе хорошо бы поддерживать круглый год, а не только в честь приближающегося появления младенца.

Ну и наконец, многие люди работают в спальне – и это тоже не лучшее решение, потому что спальня предназначена для отдыха, а не для работы.

Телевизорам, компьютерам и шкафам с документами в спальне не место. Конечно, некоторым людям нравится (а кто-то бывает вынужден в силу нехватки места) превращать каждую комнату в многофункциональное пространство. Но постарайтесь сделать все возможное, чтобы спальня осталась местом, в котором вы только отдыхаете. В следующие месяцы мы подробно поговорим о каждой комнате в отдельности. Я запланировала большие проекты на то время, когда тошнота уже почти наверняка отступит и вы почувствуете прилив энергии.

Будьте готовы

Когда появится ребенок, вам наверняка захочется, чтобы повседневные заботы вроде оплаты счетов отнимали как можно меньше времени и сил. Потому что время и силы вам понадобятся для совсем других вещей. Сейчас я расскажу вам о проекте, на который придется потратить кое-какое время, но зато пользу он принесет несравнимо бóльшую. Если в настоящий момент действующей системы папок у вас нет, я предлагаю вам потратить несколько следующих дней на ее создание – ведь все равно у вас сейчас вынужденный простой из-за того, что сил на великие свершения нет.

Вот первый набор инструментов, которые вам понадобятся для этого проекта:

- несколько прочных мешков для мусора;
- 20 минут, когда вас ничто не будет отвлекать (никаких телефонных звонков, никаких почтовых сообщений, эсэмэсок и прочего). Установите таймер в мобильном телефоне, чтобы следить за потраченным временем.

Скоростная уборка

Сейчас мы займемся тем, что я называю скоростной уборкой – она необходима для того, чтобы избавиться от самого очевидного хлама. Ключевое слово здесь «скоростная». Мы не будем засиживаться за давними письмами от друзей, печалиться над приглашениями на свадьбы, на которые так и не попали, и изучать обнаруженную в грудe бумаг инструкцию к своему новому айподу. Сейчас время решительных действий – никаких эмоций и сантиментов. Вы сразу почувствуете себя лучше, как только этот первый шаг к организованной жизни будет проделан хотя бы в одной из комнат или зон, над которыми вы сейчас работаете. Вы в буквальном смысле слова ощутите, что в комнате стало легче дышать и она вдруг оказалась намного просторнее, чем вы думали. И не удивляйтесь, если это место, на которое раньше было неприятно смотреть, теперь превратится в любимый уголок.

Найдите место для книг

Если у вас уже скопилась небольшая библиотека, посвященная родам и воспитанию ребенка, почему бы не выделить этим книгам одну полку в вашем книжном шкафу? Пускай здесь хранится все, что имеет отношение к данной теме: журналы, газеты, книги, распечатки статей. Время, которое вы потратили бы на поиски нужной книги, лучше посвятить общению с малышом и его

отцом. Есть старая поговорка: «Деньги счет любят». То же самое можно сказать и про сэкономленные минуты: из них набегают часы, которые можно потратить на что-нибудь более приятное и важное, чем безнадежные поиски.

Сейчас мы будем выбрасывать вещи, которые чуть позже уберем с обеденного стола, с рабочих поверхностей на кухне и прочих мест, где у вас годами скапливаются разные бумажки. Вот список наиболее вероятных кандидатов на выброс:

- приглашения на праздники, которые давным-давно прошли;
- журналы, которым больше двух месяцев, и газеты, которым больше двух дней;
- чеки на товары, которые вы уже точно не сможете или не захотите вернуть в магазин или обменять;
- каталоги.

Помимо вещей, которые вы смело решитесь выбросить, мы займемся сейчас предметами, которые определенно находятся не на своем месте. Вот наиболее вероятные подозреваемые.

- Продукты питания (например, жвачка или конфеты; посуда, которую вы захватили с собой, чтобы перекусить за рабочим столом или перед телевизором, и вот уже который день забываете вернуть на место). Все это должно находиться на кухне: испорченная еда – в ведре, посуда – в мойке.

- Отложите в сторону вещи, которые принадлежат другим людям. Если это крупногабаритные предметы, а у вас нет машины, чтобы отвезти вещи хозяевам, сегодня же постарайтесь позвонить кому-то, кто мог бы вам с этим помочь.

- Отложите в сторону вещи, которые должны находиться в других местах вашего жилища (чаще всего таковыми являются чашки, ну а если у вас уже есть дети, по всему дому наверняка распозлись игрушки и другие детские предметы – пожалуйста, верните их в детскую).

Категоризируйте документы

Управившись с этим этапом уборки, выделите еще 20 минут на то, чтобы разобраться в тех бумагах, которые вы хотите сохранить. Документы следует разложить по отдельным стопкам – они и станут вашими категориями. Каждая такая стопка со временем будет только расти, поэтому хорошо бы уже сейчас выделить каждой из них свое законное место. Те документы, которые скопились у вас на сегодняшний день, образуют основу будущей файловой системы, и для каждой категории вы заведете отдельную папку. Независимо от того, разбираетесь ли вы в домашних бумагах или в бумагах, имеющих отношение к работе, вам легко удастся привести их в порядок с помощью моих простых советов. Например, вот как выглядят наиболее распространенные категории документов в среднестатистической семье.

Расходы на дом

1. Счета по квартплате.
2. Счета за электричество.
3. Налог на недвижимость.
4. Телефонные счета.

Расходы на автомобиль

1. Налог на транспортное средство.
2. Кредит.

3. Права на вождение и документы о собственности (или доверенность на вождение транспортного средства).

Банк

1. Документы о личном счете.

Кредитные карты

1. American Express.
2. MasterCard.

Медицинское обслуживание

1. Медицинские карты из поликлиники на каждого члена семьи.
2. Карты стоматологических и других клиник, которые посещают члены вашей семьи.
3. Результаты обследований и анализов, которые еще могут понадобиться врачам для дальнейшего наблюдения за вами или членами вашей семьи.

Несмотря на то что все это является наиболее распространенными категориями, которые встречаются мне в ходе создания файловой системы для очередного клиента, мало кто догадывается разбить их именно таким способом. Чаще всего все перечисленные выше документы оказываются перемешанными и хранятся в одной папке. Поэтому каждый раз, когда возникает необходимость отыскать какой-то конкретный документ, приходится вытряхивать все содержимое папки на стол и долгое время рыться в нем в поисках одной-единственной бумажки. А если разбить все документы на категории, рыться придется всего в одном тоненьком файле, а не во всей толстой папке. Если в настоящий момент вас интересуют телефонные счета, зачем искать их в медицинских документах? И наоборот. Взгляните еще раз на пример категорий, который я привела выше. Разбейте каждую категорию на несколько частей. Именно в этом и кроется секрет вашего успеха.

Организуйте папки

Мы добрались до следующего набора инструментов, необходимых для воплощения этого проекта. Вот мои любимые предметы, необходимые для создания файловой системы. Они продаются в любом магазине канцтоваров:

- подвесные папки с файлами;
- манильские (желтые) папки;
- папки с цветными застежками для разных категорий документов;
- рельсы для подвесных папок, которые вы вставите в ящик;
- длинные наклейки на папки;
- картонная коробка для папок.

Вот пример того, как следует использовать эти прекрасные инструменты. Возьмем одну из приведенных выше категорий.

Расходы на дом (это вы напишете на длинной наклейке, с помощью которой озаглавите подвесную папку).

1. Счета по квартплате.
2. Счета за электричество.

3. Налог на недвижимость.
4. Телефонные счета.

Номера с 1 по 4 будут означать отдельные папки с файлами.

Их содержимое разложите в алфавитном порядке, чтобы было проще отыскивать необходимый документ. Если материалы в папках разноформатные и неплоские, вместо обычной папки используйте подвесную папку с широким дном – в таком случае у вас будет несколько сантиметров пространства, а не просто плоский конверт. Некоторые мои клиенты думают, что можно сложить обычную подвесную папку для файлов по линии, которая есть у нее на обложке, тем самым превратив ее в папку с широким дном. Но эти линии на обложке – всего лишь декоративный элемент. Если вы согнете обложку, документы будут из нее торчать, и вы не сможете закрыть ящик для папок.

К папкам с широким дном прилагается картонный вкладыш, с помощью которого дно можно сделать более жестким. Перед выходом из магазина обязательно убедитесь в наличии у купленных вами папок таких вкладышей – иногда их почему-то нет в комплекте! И не покупайте папок с широким дном, если дно у них шире, чем пять сантиметров. В такие папки умещается слишком много всего, и в конечном итоге они разваливаются – а у вас есть более интересные дела, чем ежемесячная замена папок.

Заведите папку «ребенок»

Теперь вы уже знаете, каким образом разместить в папках разные категории ваших документов, поэтому легко можете применить этот принцип и к бумагам, имеющим отношение к вашему будущему малышу. Вот приблизительный список вещей, которые вам понадобится изучить в ближайшее время. Я уже разбила его на категории.

Ребенок

Какие детские вещи нужно взять с собой в роддом? Какие вещи необходимо иметь дома к моменту возвращения из роддома?

Беременность

Что происходит с моим телом?

Как развивается ребенок?

На какие занятия для беременных мне стоит сходить? Когда начать посещать эти занятия и где они проходят? Понадобится ли там справка от врача?

Пойти ли мне на курсы подготовки к родам? И если да, то когда? Есть ли что-нибудь подходящее недалеко от дома?

Когда нужно начинать носить одежду для беременных? Какие именно вещи придется купить?

Как рожать (традиционным способом, естественные роды)?

Где я буду рожать (в роддоме или дома)?

Если я буду рожать в роддоме, то где именно? И с каким врачом? Если дома, то с какой акушеркой и когда нужно записаться к ней на первый прием для знакомства?

Декретный отпуск и работа

Оплачивает ли моя компания декретный отпуск? В каком объеме? Сколько времени он будет длиться?

Хочу ли я продолжать работать на своей должности полный рабочий день после рождения ребенка? Если нет, какие у меня есть варианты (работать из дома, перевестись на полставки или стать неработающей мамой)?

Список вопросов, в которых вам нужно разобраться, бесконечен. Но не пугайтесь: я вас прикрою. Все эти проблемы мы внимательно разберем. И все-таки давайте представим себе, что вам захотелось особенно тщательно исследовать одну или две области из перечисленных выше. Файлы с информацией могут выглядеть так.

Ребенок

Так будет подписана толстая папка, представляющая новую категорию документов, в ней появятся следующие папки.

- Детская.
- Подарки от родных и друзей.
- Вещи с собой в роддом.
- Беременность.
- Развитие ребенка/Виды родов/Мое тело/Курсы подготовки к родам.
- Работа.
- Декретный отпуск/Оплата/Работа после родов.

Приятно то, что в сегодняшнем мире исследовать все эти вопросы вы можете, не выходя из дома. Все вышеперечисленные папки вполне можно создать у себя в компьютере – и точно так же разбивать собираемую информацию на категории. По мере скопления информации можно удалять файлы, которые больше вам не интересны. Например, сначала вы можете рассматривать несколько разных методик родов. Но, как только вы определитесь с вариантом, который подходит вам больше всего, информацию об альтернативных версиях можно смело удалять. Не забивайте свой жесткий диск ненужными документами, каким бы безграничным ни был его объем. Все это тоже хлам – просто электронный!

Эта неделя наверняка стала для вас неожиданностью. Вы-то собирались в магазин за крошечными носочками, а я набросилась на вас со своими файлами! Но поверьте: эта несложная задача сильно облегчит вашу жизнь в предстоящие месяцы и тем более после рождения ребенка. За время беременности у вас скопится невероятное количество бумажек – и нам непременно нужно покорить эту бумажную гору. Я обещаю вам, что через несколько недель вы отправитесь по магазинам за одеждой для беременных, будете придумывать, как обставить детскую, и – да, наконец-то – выберете пару прекрасных детских носочков.

Читатели моих предыдущих книг уже знают, что моя мама была Королевой порядка. Я никогда не видела, чтобы в нашем доме что-нибудь скапливалось или громоздилось. Если где-то надо было разобраться или что-то организовать, более подходящего человека, чем моя мама, нельзя было и придумать. Но вот зато подготовиться к родам ей удалось не лучшим образом, потому что она терпеть не могла читать тексты, имеющие отношение к медицине, и категорически отказывалась изучать информацию о беременности и родах. В результате, когда у нее отошли воды, она понятия не имела, что с ней, и решила, что умирает! Хорошо, что ее мать, родившая за свою жизнь восьмерых детей, пришла ей на помощь и объяснила, что ничего ужасного не происходит. Знание – сила.

10-я неделя беременности

Поделитесь новостью и задокументируйте то, что с вами происходит

На этой неделе вы можете...

- Решить, когда и каким образом сообщить счастливую новость своим близким.
- Начать вести дневник беременности, который вы когда-нибудь передадите своему ребенку.
- Использовать возможности цифровой фотографии для того, чтобы запечатлеть эту счастливую пору своей жизни.

У НЕКОТОРЫХ НАРОДОВ определено время, когда принято сообщать новость о своей беременности другим. Если женщина в прошлом сталкивалась с проблемой невынашивания или ждала этой беременности долгие годы, ей, вероятнее всего, захочется немного подождать и сообщить радостную весть родным, друзьям и коллегам как можно позже. А некоторым, наоборот, так не терпится поделиться новостью со всем светом, что они, едва обнаружив на тесте две красные полоски, немедленно бросаются обзванивать подруг, рассылать электронные письма и вывешивать сообщение о своей беременности на Facebook. Это дело настолько личное, что и вопрос о том, когда и кому о нем рассказывать, касается исключительно вас – и никого больше.

Я хочу предупредить вас только об одном: не забывайте, что, как только ваша беременность перестанет быть секретом, о ней тут же узнают буквально все ваши знакомые. Ведь это так волнующе – обнаружить, что у кого-то скоро появится ребенок! К сожалению, всегда найдется кто-нибудь, кого немного заденет то, каким образом он узнал эту радостную весть. Дядя Нед очень удивится, что о вашей беременности ему рассказали не лично вы, а кузина Мельба. А уж каково будет разочарование тетушки Эдны, обнаружившей, что вы разместили новость о беременности на Facebook раньше, чем позвонили ей. А ваш брат обидится, что вы позвонили сначала младшей сестре и уж только потом – ему. Кто-нибудь обязательно будет расстроен. Так что даже не пытайтесь угодить всем одновременно. Просто сделайте все, что в ваших силах.

Составьте список и тщательно его проверьте

Первым делом нужно составить список всех, кому вы хотите сообщить новость. Попробуйте воспользоваться для этой цели программой Microsoft Excel. Там очень просто удалять и вставлять новые строчки. После этого разбейте людей, которым не помешает узнать о вашей беременности, на категории. Самые распространенные категории такие: ближайшие родственники, остальные родственники, близкие друзья, коллеги и прочие знакомые. Если учесть, что родные и близкие есть и у будущего папы вашего малыша, список получится внушительным. Какой вариант кажется вам предпочтительным: разделить список между вами и мужем и обзвонить всех людей из списка лично или же связаться самостоятельно только с самыми главными людьми (например, с будущими бабушками и дедушками и с вашими братьями-сестрами) и поручить каждому из них обзвонить по несколько человек? Возможно, ваш муж не так близок со своей семьей, как вы со своей, – или наоборот. И то, что устраивает одного из вас, может совсем не подходить второму. Не позволяйте такому пустяку, как различия в семейных протоколах, становиться яблоком раздора. Наверняка вам захочется позвонить и самым близким подругам, но не забывайте и о таком удобном средстве общения, как электронная почта – ведь с ее помощью можно одновременно сообщить радостную новость сразу очень многим. А чтобы

это не выглядело бездушной отпиской, составьте какой-нибудь забавный текст и прикрепите фотографию себя и будущего отца. Возможно, у вас есть любимое стихотворение? Подойдет все что угодно – главное, чтобы ваши друзья почувствовали, что о своей беременности им сообщаете именно вы, а не какой-нибудь интернет-робот. Если у вас или у мужа уже есть дети, будет неплохо прикрепить к письму с новостью общую фотографию – старшим детям будет приятно, что они тоже имеют отношение к происходящему.

После телефонных звонков и рассылки электронных писем наступает подходящее время для того, чтобы выйти со своей новостью в любимую социальную сеть – конечно, только в том случае, если вы ведете в ней активную жизнь и часто делитесь новостями со своими «френдями». У меня, например, есть такие интернет-подруги, которые выкладывают на Facebook фотографии плода, сделанные во время УЗИ, и не видят ничего плохого в том, чтобы мир познакомился с их малышом еще до того, как он родится. Это ваша беременность. Вы можете рассказать о ней что хотите и кому хотите.

Станьте летописцем

Отправляйтесь в ближайший книжный за дневником. Можно купить специальный альбом для беременных, а можно и самый обыкновенный ежедневник.

Если беременность первая, женщина записывает очень много и подробно – ей хочется, чтобы ее ребенок спустя годы узнал об этом как можно больше. По мере того как семья разрастается и ощущение новизны ожидания малыша притупляется, каждая последующая беременность документируется все менее тщательно. Если вам нравится мысль о том, чтобы завести для вашего будущего ребенка такой памятный дневник, я советую вам сделать это прямо сегодня. Вы не очень любите писать? Тогда можно рассмотреть вариант аудиодневника. А можно установить на штатив видеокамеру и разговаривать с вашим будущим ребенком, глядя ему прямо в глаза! И совсем не обязательно заниматься всем этим каждый день. Одного раза в неделю или даже в месяц вполне достаточно для того, чтобы у вашего сына или дочери сохранилось прекрасное напоминание об этом удивительном времени. Не думайте, что вам непременно нужно стать Хемингуэем или Скорсезе, чтобы читать или смотреть ваши записи было интересно. В данном случае форма исполнения совершенно не важна. Тут главное – желание оставить память. Запишите, например, как вы воспринимаете перемены, происходящие с вашим телом. Расскажите своему будущему ребенку о чувствах, которые испытываете к его отцу. Расскажите, что очень любите танцевать и что ждете не дождетесь возможности поскорее научить этому и его – вашего дорогого малыша. Вы – уникальны. Пускай ваш дневник станет отражением того, какая вы есть. И самое главное – пускай он будет позитивным. Моя мать чуть ли не каждый день моей жизни рассказывала мне о том, как мучительно рожала меня на свет, и о том, что роды длились 25 часов. Есть вещи, которыми совсем не обязательно делиться.

Некоторым нравится документировать изменения, которые происходят с их телом. Можно вставать на одно и то же место каждую неделю и просить мужа вас сфотографировать. Особенно отчетливо перемены будут заметны, если фотографироваться в профиль. В конце беременности у вас соберется веселая подборка снимков, которой можно будет развлекать родственников и друзей, а со временем – и ребенка. (Что же до фотографий в обнаженном виде, то их, пожалуй, лучше все-таки приберечь для вашего личного альбома.)

Если вы поклонница скрапбукинга, дневник беременности можно превратить в прекрасный альбом. А если вы никогда раньше не увлекались этим хобби, беременность может стать прекрасным поводом с ним познакомиться. Загляните в интернет-магазины, торгующие материалами для этого занятия, и беритесь за дело! Многие мои клиенты обожают скрапбукинг, и я могу подтвердить, что он дает невероятно широкое поле для творчества. Некоторые любят заниматься им в компании и образуют группы, которые еженедельно встречаются для совмест-

ного создания альбомов. Ну а если вы домосед, скрапбукинг доступен и в интернете – в таком виде он к тому же не требует места в вашем доме, и своими творениями становится проще делиться с друзьями. (Подробнее о том, каким образом можно оформить фотографии, читайте «Организируйте фотографии ребенка».)

На этой неделе вам следует изучить свои возможности. Документировать беременность можно по-разному. Теперь стало как никогда просто мгновенно делиться новостями с теми, кто далеко, и годы спустя заново переживать счастливые мгновения своей жизни.

Начните вести дневник

Я надеюсь, что к концу этой недели вы уже выбрали себе дневник и держите его под рукой. Если вы по природе очень организованный человек, возможно, вам не захочется расставаться со своим привычным ежедневником. В этом и нет никакой необходимости. Новый дневник должен стать лишь приложением к тем инструментам, с помощью которых вы до сегодняшнего дня управляли своей жизнью. Некоторые мои клиентки украшают страницы своего «беременного» дневника рисуночками и наклейками. Многие заглядывают в него в последующие беременности, чтобы не начинать каждый раз все с нуля. А еще этот журнал может принести пользу вашим подругам, которые забеременеют после вас. Женщины с большим трепетом относятся к этому периоду своей жизни и с огромным интересом читают и слушают истории о том, как и что происходило с другими беременными, – в книгах, в кино, в рассказах подруг или в блогах совершенно незнакомых людей.

11–12-я недели беременности

Выясните, какие обследования могут вам понадобиться

В этот период вы можете...

- Изучить анализы и исследования, которые вам предложат пройти.

СЕГОДНЯ В НАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ есть огромное количество самых разных медицинских исследований, которые способны предоставить уйму информации о ребенке еще до того, как он появляется на свет. Вопрос лишь в том, какие из них вам действительно необходимы. Конечно, отвечать на этот вопрос вы будете вместе со своим врачом, но я считаю, что, владея необходимой информацией, вы почувствуете себя намного увереннее в принятии решения.

Исследования – это лишний стресс

В первые месяцы беременности вы будете видеться со своим врачом не слишком часто, поэтому хорошо бы вам подумать обо всех доступных тестах как можно раньше – чтобы как следует изучить этот вопрос и успеть обсудить его с врачом до того, как настанет время проходить то или иное исследование.

Все исследования в период беременности делятся на две группы – диагностирование и скрининг. Скрининг-тесты позволяют определить, входит ли ваш ребенок в группу риска по определенному заболеванию, а диагностические исследования выявляют наличие аномалий развития и болезней вроде синдрома Дауна и врожденной спинномозговой грыжи. Возможно, вам захочется пройти все исследования до одного, просто «чтобы были». Но не забывайте об эмоциональной стороне дела. Давайте для начала поговорим об исследованиях, которые могут отразиться на вашем душевном состоянии. Речь идет о тестах из категории скрининга. Даже самые дружные пары, которые всегда и во всем друг друга поддерживают, должны самым серьезным образом обсудить необходимость подобного рода исследований. Информа-

ция, которую вы получите из теста, выявляющего риск появления ребенка с синдромом Дауна, может быть вам полезна лишь в том случае, если вы знаете, как с этой информацией поступить. Если после этого вы не решитесь пройти еще и диагностическое исследование плода – амниоцентез, результаты скрининга приведут лишь к одному: заставят вас ужасно нервничать и волноваться (или, наоборот, вселят в вас уверенность в том, что все благополучно, тогда как в действительности это не обязательно будет так). Заранее тщательно обдумайте этот вопрос: если в результате исследований вашему ребенку будет поставлен точный диагноз, станете ли вы действовать иначе, чем планировали до проведения этих исследований? Прежде чем окунаться в увлекательный мир генетических тестирований, необходимо как следует обдумать все возможные повороты событий. В основном исследования такого рода рекомендуют проходить женщинам старше 35 лет, а также тем, у кого в роду уже были случаи врожденных аномалий и генетических нарушений.

Вот краткое описание самых распространенных исследований, которые проводятся на ранних сроках беременности, с разъяснением того, для чего они нужны и в какой момент их следует проходить. Первые два – это скрининги, два вторых – диагностика.

АФП-тест

Этот анализ крови выявляет риск дефектов развития нервной трубки, таких как синдром Дауна и врожденная спинномозговая грыжа. Это исследование еще называют «анализом материнской сыворотки», а также «тройным» или «четверным» скринингом. Обычно он проводится между 15-й и 17-й неделями беременности.

Измерение ширины шейной прозрачности/ толщины воротникового пространства

Это одна из основных величин, измеряемых во время раннего УЗИ, проводимого между 11-й и 14-й неделями. Исследование позволяет определить ширину шейной складки – прозрачного скопления подкожной жидкости на задней части шеи плода. Если складка не соответствует «нормальным» размерам, врач предупреждает беременную о повышенном риске развития у ребенка синдрома Дауна. Примечание: важно напомнить, что оба этих исследования лишь выявляют риск развития заболеваний, но не диагностируют их. Чтобы получить диагноз, родители должны решиться на инвазивные методы исследования – хорионбиопсию или амниоцентез.

Хорионбиопсия

Это диагностическое исследование выявляет наличие у плода хромосомных нарушений. Через влагалище или брюшную стенку вводится игла или катетер для забора образца ворсинок хориона. Во время данной процедуры есть небольшой риск прерывания беременности, а кроме того, она может привести к кровотечению, сокращениям мускулатуры матки и, реже, другим осложнениям. Это исследование проводится на ранних сроках – обычно между 10-й и 12-й неделями. С его помощью диагностируют синдром Дауна, муковисцидоз, серповидно-клеточную анемию и некоторые другие

хромосомные нарушения. Дефекты развития нервной трубки, такие как врожденная спинномозговая грыжа, это исследование не выявляет.

Амниоцентез

Этот тест проводят между 16-й и 20-й неделями. Он с 99-процентной эффективностью обнаруживает почти все хромосомные нарушения, а также диагностирует сотни генетических заболеваний и дефекты развития нервной трубки, такие как врожденная спинномозговая грыжа. В амниотический мешок через стенку брюшной полости вводится игла, и для исследования забирается небольшое количество околоплодной жидкости. При проведении амниоцентеза также существует риск выкидыша.

В дополнение к генетическим исследованиям в течение беременности вы несколько раз будете проходить самые обыкновенные анализы крови. Они нужны для того, чтобы контролировать ваше общее состояние здоровья, и обычно входят в список обязательных исследований и проводятся непосредственно в женской консультации или клинике, в которой вы наблюдаетесь. Все эти бесконечные анализы не прибавляют беременности романтики, не правда ли? Ну да ничего, ведь мы же одолели тошноту и обидчивых родственников – значит, справимся и на этот раз.

Вы заслужили награду

Ну и месяц у нас получился! Вы-то думали, что будете весь месяц старательно выбирать люльку и коляску для своего малыша, а я завалила вас всеми этими анализами с непонятными названиями. Но не надо паники: всему свой срок. К тому времени, когда у вас начнутся роды, вы будете уже крупным специалистом в этой области и сами поразитесь тому, какое количество медицинских терминов вам теперь знакомо. И заметьте, новая информация не станет валяться по всему дому, записанная на обрывках бумаги, а будет аккуратно и организованно храниться в одном, предназначенном специально для нее месте.

А сейчас самое время наградить себя за старания. Почему бы не запланировать романтический вечер с мужем? Его жизнь сейчас меняется с такой же безумной скоростью, как и ваша. Вы оба заслуживаете какого-нибудь приятного развлечения. Ну а если вы ждете малыша одна, сейчас прекрасное время для того, чтобы начать заботиться о себе самой. Сходите с подружкой в кино или испеките пирог и пригласите друзей. А еще не забывайте, что вам хорошо бы наладить контакты с соседями – ведь, когда у вас появится малыш, вам придется много времени проводить в своей «деревне».

Глава вторая

13–17-я недели беременности

Стремясь к тому, чтобы произвести значительные перемены, нельзя забывать про подвластные нам перемены незначительные, которых со временем становится так много, что мир меняется совершенно непредсказуемым образом.

Мэриэн Райт Эдельман

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ пора позаботиться о деловых вопросах «беременной» жизни. Независимо от того, работаете ли вы в офисе или удаленно или же с появлением ребенка работать вам не придется вовсе, есть моменты, которые хорошо бы прояснить как можно скорее. Не хотелось бы накануне родов вдруг столкнуться с какими-нибудь финансовыми сюрпризами. А еще вам нужно уже сейчас начать задумываться о том, кто будет помогать вам в первые дни после возвращения из роддома. Если после родов вы собираетесь вернуться в офис, вопрос о том, кто будет заботиться в ваше отсутствие о ребенке, вообще одна из ключевых проблем, которые необходимо обдумать уже сейчас. С другой стороны, если вы планируете после родов возобновить работу дома, нужно быть готовой к тому, что ребенок сильно повлияет на ваш привычный рабочий ритм. Поэтому и тут необходимо подумать о том, как изменить режим вашего рабочего дня таким образом, чтобы клиентов не приходилось постоянно просить перезвонить попозже – после того как вы уложите или докормите малыша. (Клиенты от такого обращения часто становятся не менее капризными, чем новорожденный младенец.)

Конечно, если мы с вами целый месяц будем заниматься одним только планированием и просидим сложа руки, вы взвоете от скуки. Поэтому еще в этом месяце я рекомендую вам заняться уборкой в своем шкафу. Поскольку ваш гардероб в ближайшее время сильно изменится, в шкафу нужно произвести серьезное переустройство. Зато потом вы наградите себя походом по магазинам за одеждой для беременных!

В этом месяце вы начнете испытывать удовольствие от тщательно организованной системы файлов и пользы вашего нового дневника. Какие бы дифирамбы я ни пела этим прекрасным инструментам дзен-организатора, самый лучший показатель успеха – ваши личные ощущения. И пожалуйста, продолжайте пить воду и стремиться к тому, чтобы выпивать по восемь стаканов в день. В этом месяце, как и было обещано, я приготовила для вас еще одну новую привычку.

Привычка месяца

Уделяйте хотя бы по пять минут в день какой-нибудь легкой форме физической активности: ходьбе, йоге или плаванию

Занятия спортом помогают организму вырабатывать химические вещества, которые называются эндорфины. Это так называемые гормоны радости. Ну и кроме того, физические упражнения развивают силу и выносливость. По мере того как растет ваш малыш, дополнительная сила в ногах, ягодицах и спине будет выступать в качестве естественного противовеса увеличивающемуся весу живота. Вы почувствуете прилив уверенности, будете тверже стоять на ногах и в целом ощущать себя более крепкой и здоровой. Специалисты по деторождению сходятся во мнении, что физическая сила, гибкость и выносливость помогают сократить время родов и сильно облегчают их протекание. Ну и наконец, крепкое тело быстрее восстанавливается после родов. Звучит заманчиво? Тогда вперед! Совсем не обязательно становиться олимпийским чемпионом, вполне достаточно просто регулярно ходить пешком. Ну

а если вы и до беременности занимались спортом, посоветуйтесь со своим врачом и узнайте, каким образом следует подкорректировать вашу спортивную программу на время беременности. А еще поищите недалеко от дома специальные занятия йогой или плаванием для беременных – помимо прочей пользы, это еще и отличный способ подружиться с другими будущими мамами.

Если же физическая активность никогда не была вашей сильной стороной, вас ждет приятный сюрприз: занятия физкультурой легко вызывают привыкание и могут стать вашим новым пристрастием! А польза от теперешних занятий непременно передастся и малышу – возможно, он станет спортивным и сильным человеком, и вам даже не придется прикладывать к этому никаких усилий! Например, моя мама очень любила ходить пешком. Она часами катала меня в коляске по всему Бруклину. А когда я научилась ходить, она брала меня за руку, и мы вместе гуляли по городу: заглядывали в магазины, бродили по парку, ходили в зоопарк. В результате я до сих пор прохожу по три-четыре мили каждое утро.

Как и привычка пить воду, привычка заниматься спортом тоже может войти в вашу жизнь раз и навсегда. Обязательно консультируйтесь со своим врачом каждый раз, когда собираетесь попробовать какую-нибудь новую форму спортивных занятий – даже если вам кажется, что она очень легкая, – особенно если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем или если вы никогда раньше не увлекались физкультурой.

13-я неделя беременности Проявите деловую хватку

На этой неделе вы можете...

- Сообщить о своей беременности начальнику и выяснить, какую часть зарплаты вам будут выплачивать во время декретного отпуска.
- Понять, какие социальные выплаты полагаются вам от государства.
- Убедиться в том, что ваши дела организованы и систематизированы таким образом, чтобы коллегам было проще вас «прикрыть» на время вашего отсутствия.
- Если вы планируете на некоторое (а может, и длительное) время стать неработающей мамой, рассчитайте, насколько серьезно это отразится на вашем семейном бюджете.

МОЯ КЛИЕНТКА СЭНДИ обожает общаться с людьми. Если запустить ее в магазин и дать ей волю, она за несколько минут перезнакомится со всеми продавцами и с большинством остальных покупателей. Когда Сэнди обнаружила, что беременна, она без передышки рассказывала об этом до тех пор, пока не убедилась, что счастливая новость известна всем ее знакомым без исключения. И что удивительно, она ни разу в жизни не пожалела о том, что совершенно не умеет держать язык за зубами. Моя клиентка Дэйл – полная противоположность Сэнди. Она работает адвокатом по корпоративным спорам и твердо намерена до своего сорокалетия стать совладелицей адвокатской конторы, в которой работает. Узнав о своей беременности, она тщательно спланировала, когда и каким образом об этом узнают люди, которые ее окружают, – от родителей и членов семьи до коллег по работе и почтальона. Какой из этих двух примеров вам ближе? Что вам нравится больше – держать личные новости при себе или немедленно ими делиться? Так или иначе, здесь нет правильной модели поведения. Все люди разные – и все корпоративные культуры тоже разные. Важно одно: соблюдая местные правила, вы демонстрируете начальству, что чувствуете себя членом команды. Но в то же время не хотелось бы потерять контроль над своей собственной новостью – и было бы куда приятнее решить самой, кому и в какой момент следует о ней узнать. Если мои советы в вашем случае

не вполне подходят, поговорите с коллегой, которой можете доверять, – из тех, кто уже побывал в вашем положении. И исходя из полученной информации составьте программу действий, которая подойдет конкретно вам. Вот ваша главная задача на эту неделю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.