

ЗАБОТЛИВАЯ
МАМА
УСПЕШНАЯ
ЖЕНЩИНА

ЕЛЕНА
САЖИНА

VS

БИЗНЕС ИЛИ ДЕКРЕТ?
НЕ НУЖНО КОМПРОМИССОВ!

ПРАВИЛА МАМ
НОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ!



ПОЛЮБИ СЕБЯ
И БУДЬ ЛЮБИМОЙ

КАК ВОСПИТАТЬ СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ,
НЕ ЗАБЫВАЯ О СЕБЕ

@HELEN_YES1
БОЛЕЕ 1 МЛН
ПОДПИСЧИКОВ

Елена Сажина

**Заботливая мама VS
Успешная женщина. Правила
мам нового поколения**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.9
ББК 88.5

Сажина Е.

Заботливая мама VS Успешная женщина. Правила мам нового поколения / Е. Сажина — «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-093987-9

Быть одновременно заботливой мамой или успешной красавицей-женой – вам кажется, что это невозможно? Топовый блогер Елена Сажина знает секреты, как с легкостью совместить эти роли и успеть за двоих. В книге она на примерах показывает, какие проблемы традиционно заставляют новоиспеченную мамочку крутиться как белка в колесе и как обойти эти подводные камни, превратив свою жизнь из бессонных мучений в счастливое материнство. Что поможет быстро вернуться в форму после родов? Как совмещать декрет и развитие собственного бизнеса? Какие секреты помогут быть всегда желанной для мужа? И когда воспитание и уход за детьми становятся только в радость? В книге Елены Сажиной, самой яркой блондинки и успешной мамы рунета вы найдете ответы на все эти вопросы. В формате pdf А4 сохранен издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-093987-9

© Сажина Е., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Как появился мой инстаграм	7
Про любовь	10
Я – мама!	15
Наши будни с малышами	22
Развитие	26
Питание	32
Сон	40
Путешествия с детьми	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Елена Сажина
Заботливая мама VS Успешная женщина.
Правила мам нового поколения

© Сажина Е., 2018

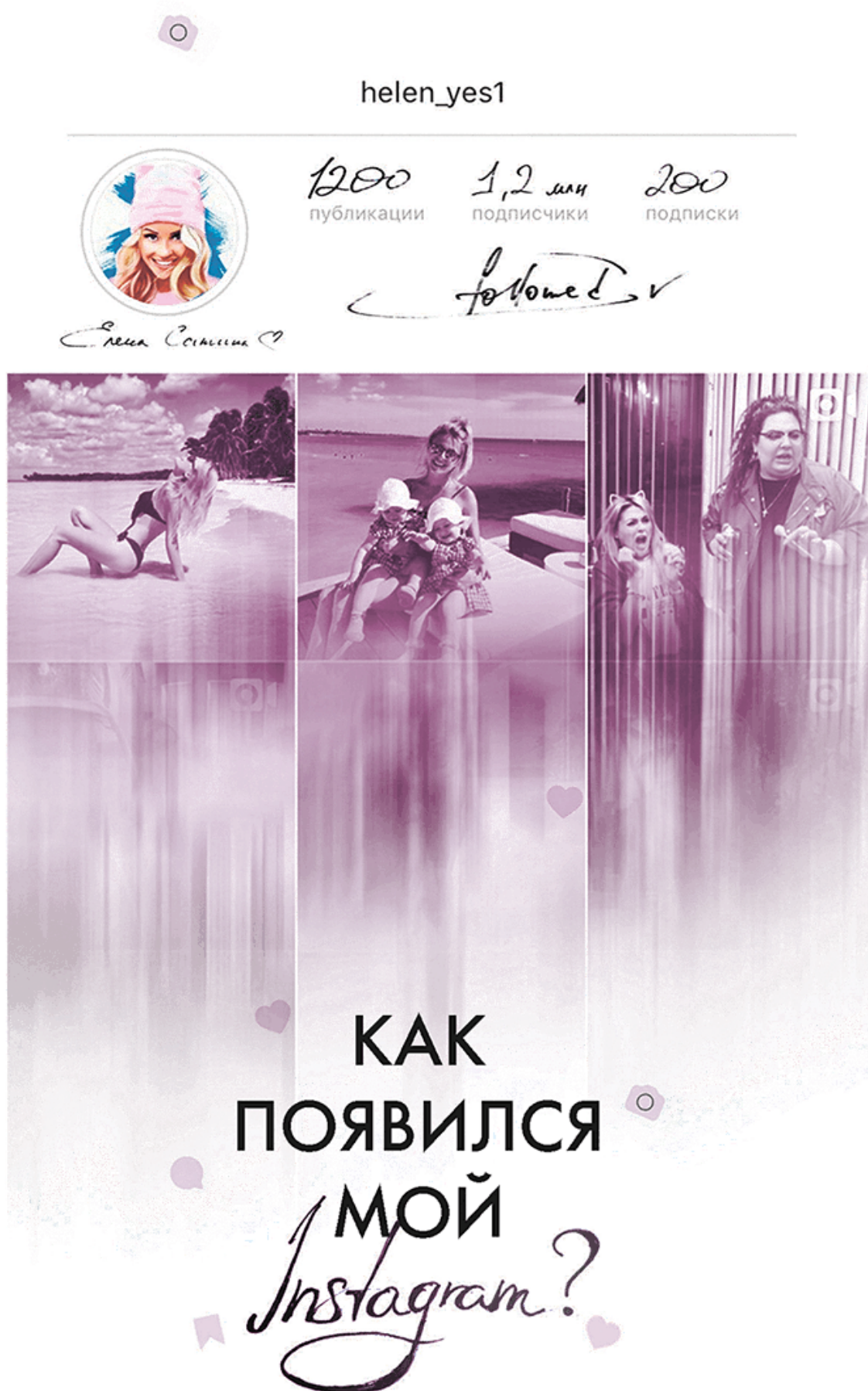
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕБЯ!;)



Как появился мой инстаграм



Многие подписчики спрашивают меня, для чего мне блог. Почему я решила вдруг начать его вести? Зачем снимать комичные ролики?

На самом деле все началось ещё до инстаграма. Каждую смешную жизненную ситуацию я снимала на телефон, сама не зная зачем. И однажды в отпуске мы с Пашкой встретили блогеров, которые, заметив наш потенциал и от души поржав над видосами, посоветовали выкладывать их в инстаграм. Так мы и сделали. Но! Через месяц я пришла к выводу, что это смешно... но совершенно не познавательно.

И тогда я решила вести свой жизненный блог с мягкой комичной подачей. Беременность, роды и просто будни с двойняшками – ведь это все непростые морально вещи, но они могут быть самыми веселыми. Кому-то стакан наполовину пуст, а кому-то полон. И вот я хотела показать, что даже в материнских буднях он может быть полон у всех! Научить замечать прекрасное в мелочах или даже в самых плохих ситуациях – ведь это сложно, но можно!

Мои подписчики стали моей второй семьей. Я поняла, что хочу и готова делиться с людьми своей жизнью! Рассказывать о своих ошибках, советовать дельные вещи и быть с вами 24/7. Не было ни дня, чтобы я не выставила хотя бы одного сториса. Я максимально стараюсь с вами общаться. Даже создала Телеграм-чат, где мы переписываемся. Теперь ты держишь в руках мою книгу, и от этого мое сердечко бьется еще сильнее!

По образованию я менеджер-экономист, проходила актерские коммерческие курсы... Но нашла себя именно в блогерском искусстве и, конечно, в вайнерском! Почему я выбрала такое направление? Честно? Я мечтала стать актрисой, а так как возможности пока не было, решила стать сама себе режиссером: сама придумаю, сама сниму, смонтирую, еще и подискутирую в постах. И какое-то время спустя я поняла, что не актрисой я хотела стать, а просто хотела найти себя. И нашла!

Сейчас я понимаю, что мое мнение важно, что я не могу показать какой-то рекламный крем, а на деле он окажется ужасным. На мне теперь лежит ответственность. Я тщательно продумываю, рассказать вам о чем-то или нет. Тщательно выверяю все свои видео, все посты. А сколько литературы прочитано на тему материнства! Ведь я делюсь нашим режимом, прикормом, лекарствами и многим другим – очень важно, чтобы мнение было компетентным.

Но несмотря на то, что мой блог принес мне известность и успех, работа над ним – это очень непросто! Считайте, у меня нет выходных. И даже уезжая в отпуск, я готовлю себя к тому, что буду снимать сторисы, вложки на ютуб, писать посты (как прошел перелет, как кормят, на чем можно сэкономить). Но мысль о том, что я вас мотивирую на прекрасное настроение, на саморазвитие, дает мне силы двигаться дальше. А ваши комментарии и лайки – понимание, что я все делаю не напрасно. В этой книге я решила раскрыть еще больше себя, показать мой мир, поделиться секретами успеха и счастья, дать различные советы: от материнских лайфхаков до макияжа.

Спасибо вам, моя дорогая инста-семья!



Про любовь



История наших отношений, мне кажется, достойна сценария для романтического фильма. Когда-то у меня был парень, а Паша был вообще женат. В то время я работала официанткой в ресторане, посетителем которого стал Павел. Однажды он увидел меня и стал постоянно приходить в ресторан. Как муж потом признался – приходил он исключительно из-за меня, только в мои смены.

Паша мне оказывал знаки внимания, однажды даже пригласил на свидание, но я знала, что он женат, поэтому не отзывалась на его предложения. Позже я узнала, что Паша развелся, в этот момент и у меня распались отношения с молодым человеком. И когда Павел в очередной раз позвал меня на свидание, я согласилась!

С первого же совместно проведенного вечера я поняла, насколько это мой человек, насколько мы близки. Мне было с ним спокойно, и в то же время он заряжал меня энергией и окружал романтикой. Удивительно, но у нас даже не было периода «притирки», который часто возникает в парах. Мы оказались половинками друг друга.

Задание № 1

Похвали своего мужчину пятерым своим друзьям. Это могут быть мама, коллеги, подруга, детки. Пусть тебя переполняет чувство гордости за любимого!

Мы достаточно быстро съехались. Все шло своим чередом. И вот шестого сентября, на мой день рождения, мой милый подарил мне сертификат на фотосессию. Не простую, а на яхте! В назначенный день мы приехали на наш кораблик, который повез нас по красивейшим каналам Санкт-Петербурга. Я была в чудесном настроении, фотографировалась, пила шампанское. В какой-то момент, когда мы проплывали под мостом, Паша обнял меня и начал быстро говорить мне слова любви. Вот тень моста скрылась, я обернулась и обомлела. На мосту висело огромное полотно с надписью: «Леночка, ты будешь моей женой?» Его держали наши друзья, которые махали нам руками и кричали. Когда я повернулась к Паше, он уже стоял на колене с кольцом. Это было как в сказке! И настолько неожиданно! Конечно, я не смогла ему отказать!!! Весь вечер мы целовались так, что губы болели. Я была самой счастливой женщиной на Земле и остаюсь ей до сих пор. Ни разу за всю нашу совместную жизнь мы не пожалели о своем выборе. Я люблю своего мужа всей душой. И благодарна судьбе за каждый прожитый с ним день. Он мое счастье, моя половинка, мое все!

Напиши, за что ты любишь своего любимого человека, какие его черты характера тебя восхищают. И не забывай ему почаще говорить об этом.



Любые отношения можно вернуть в конфетно-букетный период. Самое важное – это желание!

Если хочешь любить, и чтобы тебя любили, нужно просто немножко постараться!

Ведь отношения – это огромный труд, нереальная работа... над собой в первую очередь! Очень часто говорят, что после рождения детей все меняется... Опять же таки соглашусь, но в какую сторону решать именно тебе!



Жизнь может оказаться слишком короткой... Поэтому дорожи каждой секундочкой. Цени, береги и люби тех, кто рядом с тобой!

Мы окружаем себя только нужными и любимыми людьми. И нет ничего ценнее, *чем любовь близких!*

Я – мама!

**Я-
МАМА**



25 сентября стало самой знаменательной датой в моей жизни, но что же мне удалось пережить в этот день? Всю жизнь я думала, что роды всегда начинаются внезапно. Видимо, пересмотрела мыльных опер. И когда в первых числах сентября я почувствовала схватки, то решила – рожая! Мы с мужем срочно поехали в роддом, предвкушая, что скоро станем родителями, но схватки оказались ложными.

Врачи решили оставить меня под наблюдением в больнице. Там я провела полторы недели, умирая со скуки. В какой-то момент даже решила попробовать самостоятельно приблизить «день X». Где это видано?! Беременная двойней страдает такой ерундой. Но двадцать пятого сентября, в два часа ночи, я дождалась своего счастья – у меня начались самые настоящие схватки. И вот как я стала мамой.

Так как я не спала всю ночь, меня приусыпили до утра, чтобы набралась сил, а в 9 утра все продолжилось. Да, странно, что я раньше думала, будто смогу спутать настоящие и ложные схватки. Эта боль приходит наплывами, усиливается до самого пика и затихает. Но в этот самый пик боль разгорается до максимального предела. Мне хотелось отдать все, что у меня есть, лишь бы хоть как-то сгладить эти ощущения. И как я ни тренировалась и ни готовилась к родам (правильное дыхание и позитивное мышление, что каждая схватка приближает встречу с детками), мне хотелось умереть. В 11:00 я оказалась в родовой, схватки усиливались, до раза в 5 минут, открытие 4 см. В 12:00 прокололи пузырь. Начали выходить воды.

В 13:00 приехал мой любимый муж. Он был со мной до конца. Как же ему меня было жалко: он видел мои слезы, слышал истошные вопли и крики. К четверем часам дня схватки стали возникать через каждые пару минут и длились не меньше минуты. Я уже подумала, что рожая, но доктор сказала, что открытие – всего шесть миллиметров, так что процесс еще в самом начале.

К этому моменту я начала умолять анестезиолога сделать «эпидуралку», так было больно. К сожалению, мне нельзя было провести такое обезболивание по медицинским показаниям, но с помощью каких-то средств и капельниц чуть-чуть утихомирить боль все-таки удалось.

К семи часам вечера открытие стало восемь сантиметров, но головка Алины перевернулась лицом вниз. Доктора решили резать! Я слезно умоляла сделать хоть что-нибудь, лишь бы не кесарево. К счастью, моя доктор пошла навстречу и разрешила попробовать родить самостоятельно – на схватках нужно было надувать животик, чтобы помочь малышке перевернуться. Спустя полтора часа мучений, хотя я уже была совершенно обессиленная, нам это удалось!

И вот наступил тот момент, которого я так долго ждала, – роды! Поскольку я была уже полностью измотана, уговорила врача дать мне кусочек шоколадки. Я рассасывала его во время потуг.

Мне начали объяснять, как нужно тужиться, а именно – низом и изо всех сил. Тужиться необходимо на схватках. После первой попытки мне уже казалось: все, родила! Но все только начиналось. Это не то что больно, это кажется абсолютно невозможным! На каждую потугу требуется невероятное количество усилий. Между схватками надо пытаться набраться сил и выровнять дыхание, но мне удавалось только кричать что-то непонятное. Даже докторам было меня жалко, а особенно мужу, он плакал.

Задание № 2

Сделай перестановку в детской комнате! Изменение привычной обстановки, которую детки видят ежедневно, даст им повод для новых исследований!

С девятой потуги вылезла Алинка, ее сразу приложили к груди. Моя голубоглазая блондиночка! Я плакала от счастья – это самое непередаваемое чувство на свете. Первый крик,

вздых и этот запах... Самый вкусный, любимый и родной! Такая долгожданная встреча спустя 9 месяцев!

Но радоваться долго мне не дали. Матка набралась сил, и снова начались схватки. С шестой потуги вышла наша Миланочка. И вновь – голубоглазая блондинка. Ох и цветник папе достался!

Так 25 сентября, в 21:05 и в 21:15, родились наши масяпочки, с весом 2.200 и 2.600.

Я советую всем испытать это чувство – рождение вашей крошки! Это не сравнится ни с чем! И вся боль моментально забывается. Быть мамой – самое огромное счастье.



После всего пережитого я стала еще больше ценить свою мамочку.

А началась эта новая страница моей жизни девятью месяцами ранее. Мы с Пашей очень хотели детей и целенаправленно после свадьбы работали над этим вопросом. И вот радостная новость! Я беременна! В тот день я решила сделать сюрприз – приготовила мужу завтрак в постель, а на подносе вместе со вкусным десертом лежал тест с двумя заветными полосочками. Сначала Паша спросонья не увидел его. Пил кофе и не понимал, почему я стою рядом и смотрю на него такими выпученными и влюбленными глазами. Наконец-то он заметил тест. Паша от радости вскочил, сгреб меня в охапку и носил на руках. Мы были так счастливы!

О том, что у меня двойняшки, мы узнали на двенадцатой неделе беременности. И даже не удивились. Ведь у меня в роду были подобные случаи – бабушки-близняшки. А генетику не обманешь! Даже когда я маленькая играла с подругами в куклы, я изображала из себя маму двойни. Так и случилось.

Кстати, у меня не близнецы, а именно двойняшки. Близнецы получаются, если оплодотворенная яйцеклетка внезапно делится пополам. А бывает так, что у женщины созревают сразу две яйцеклетки и обе из них оплодотворяются – так получаются двойняшки. У таких деток полностью совпадает чуть более 50 % генов, но все-таки они имеют каждый свои особенности, в отличие от идентичных близнецов. То есть Алиночка и Миланочка, когда вырастут, будут похожи друг на друга, но каждая будет иметь свою яркую индивидуальность.

Конечно же, новость о том, что я беременна, обрадовала всех наших родственников. Нам звонили, поздравляли, желали благополучных родов. Мы с Пашей вспоминали, что на свадьбе нам все желали сына, а Паша очень хотел девочек. На первом УЗИ, когда смогли определить пол, нам сказали, что у нас будет мальчик и девочка. «Отлично, и нашим, и вашим», – подумали мы. Но потом выяснилось, что Паша получил-таки свое двойное счастье – второе УЗИ, на 22-й неделе, показало, что у меня в животике растут две замечательные малышки.

Выбирали имена нашим дочкам мы очень интересно. В именах Павел и Елена есть буква «Л», и мы решили, что и у наших дочек в имени должна быть эта буква. Она будет объединять

всю нашу семью. А потом Паша нашел еще одну игру букв – «Лена-Лана-Лина». Так и появились Милана и Алина.

Подготовка к родам сплотила нашу маленькую семью еще сильнее. Мы вместе читали книги про беременность, вместе мечтали о том, какими мы будем родителями, когда наши дочки появятся на свет. Нужно сказать, что мы уже имели небольшой опыт «родителей». До того как родились наши девочки, в нашем доме появился... Мартин! Самый сладкий и самый неугомонный хаски на свете. Тогда мы решили, что его приобретение – это первый урок ответственности для нашей семьи. Первый экзамен на «родительство»: сможем ли мы его правильно воспитать, выдрессировать, не будем ли мы лениться исполнять свои хозяйские обязанности. Мне кажется, что этот экзамен мы сдали на отлично, – лучшей собаки не найти!

Перед родами мы решились на невероятное, продали наш дом и купили новую квартиру. Мы еле успели обустроить ее для малышей перед родами. Купили кроватку и коляску для двойни, разные нужные для новорожденных девайсы. Пока я была в роддоме, Паша завершал последние штрихи в нашем домике. В результате с девочками я приехала уже в обставленную квартиру. Но какая была гонка!

А самое интересное, что вскоре после этого у нас наметились дела в Москве и мы переехали в столицу на съемную квартиру. У Паши были мысли о том, что это как-то неправильно. Он хотел, чтобы дети росли в своем доме, наполняли его историей, чтобы у них были воспоминания о «семейном гнезде». Но в результате наших скитаний между Москвой и Санкт-Петербургом мы поняли – своя квартира или собственный дом не имеют никакого значения в воспитании детей. Дом – там, где твоя семья! Не важно, съемная это квартира, отель в Дубае или гостиница в Севастополе. Где мы находимся с детьми, там и наш дом, наша история, наша семья!

Единственное, что путешествовало с нами всегда, – детские кроватки. Опытным путем мы выявили, что детки очень плохо засыпают на новом месте, поэтому вместе с малышами стали кататься и их мини-домики – кроватки. Для этого мы купили специальные разборные манежи, которые можно легко взять с собой вместе с одеяльцем и подушкой.

Многие мои подписчицы меня спрашивают, не страшно ли было мне во время беременности – как же я буду рожать сразу двоих? Почему я не сделала кесарево? Конечно же, было страшновато – мой живот по весу и размеру был практически «вторая я»! На последних месяцах я носила бондаж, да еще придерживала живот обеими руками, а без помощи Паши с низких диванов и кресел встать самостоятельно было практически невозможно. Меня пугали и сами роды, но я твердо решила отказаться от кесарева, тем более что мои врачи давали мне «зеленый свет» на роды естественным путем. Я хотела пройти все до конца, прочувствовать, что такое быть матерью. Да, больно, да, нелегко, но рождение дочек – это невероятное счастье, за которое я готова была заплатить такую цену!



Вот моим сладким девочкам уже полтора годика. Они улыбаются, смеются, говорят «мама» и «папа», делают уверенные шаги. Когда они обнимают папу, я вижу в его глазах невероятное счастье. Каждый день я благодарю Вселенную за то, что у меня есть такая замечательная семья. Мои милые девочки! Мой потрясающий муж! И я знаю – пока у меня есть такой тыл, такая поддержка, я смогу добиться всего, чего захочу, сверну любые горы!



Дети делают тебя счастливыми каждую минуту твоей жизни! Если я сталкиваюсь с трудностями, если мне плохо, я просто закрываю глаза и вспоминаю, как смеются мои дочки. И это дает мне такие силы, что никакие проблемы не смогут меня заставить подумать, что я несчастный человек. Ради дочек хочется жить, творить, достигать новых вершин. Они – мой самый главный мотиватор и источник позитива! И нет ничего важнее, чем родной детский голос, который говорит тебе: «Мама!»

Счастье
- оно в каше
детках!
Хочу каше
эту радость!



Наши будни с малышами



Ох, первый месяц после рождения малышей был тем еще праздником. Еще не восстановилась после родов, а обязанности мамы никто не отменял. К тому же у меня было сразу два грудничка. Миланочку покормила, потом Алину, и к этому времени Милана уже снова хочет есть. Одна дочка только заснула, вторая проснулась. Кажется, я не спала все 24 часа в сутки. Иногда даже просто физически не могла встать в кровати.

На наше счастье, Паша имел возможность работать из дома. Мне кажется, я выжила только благодаря моему супермужу. Он вставал к малышам ночью, помогал мне с купанием и кормлением дочек, ходил с ними гулять. Моя мамочка мне тоже помогала, но из-за работы она могла приезжать к нам только раз в неделю. Поэтому основная роль помощника была у Паши. Конечно же, большинство материнских забот все равно лежало на мне. Но помощь Паши была неоценимой. Он с первых дней появления наших малышей стал замечательным, самым лучшим папой на свете!

Забота о дочках еще больше сплотила нашу семью. Мы с Пашей все делали вместе, поддерживали друг друга, научились понимать с полуслова. Несмотря на то что нам было порой тяжело, мы прошли через эти проблемы рука об руку.

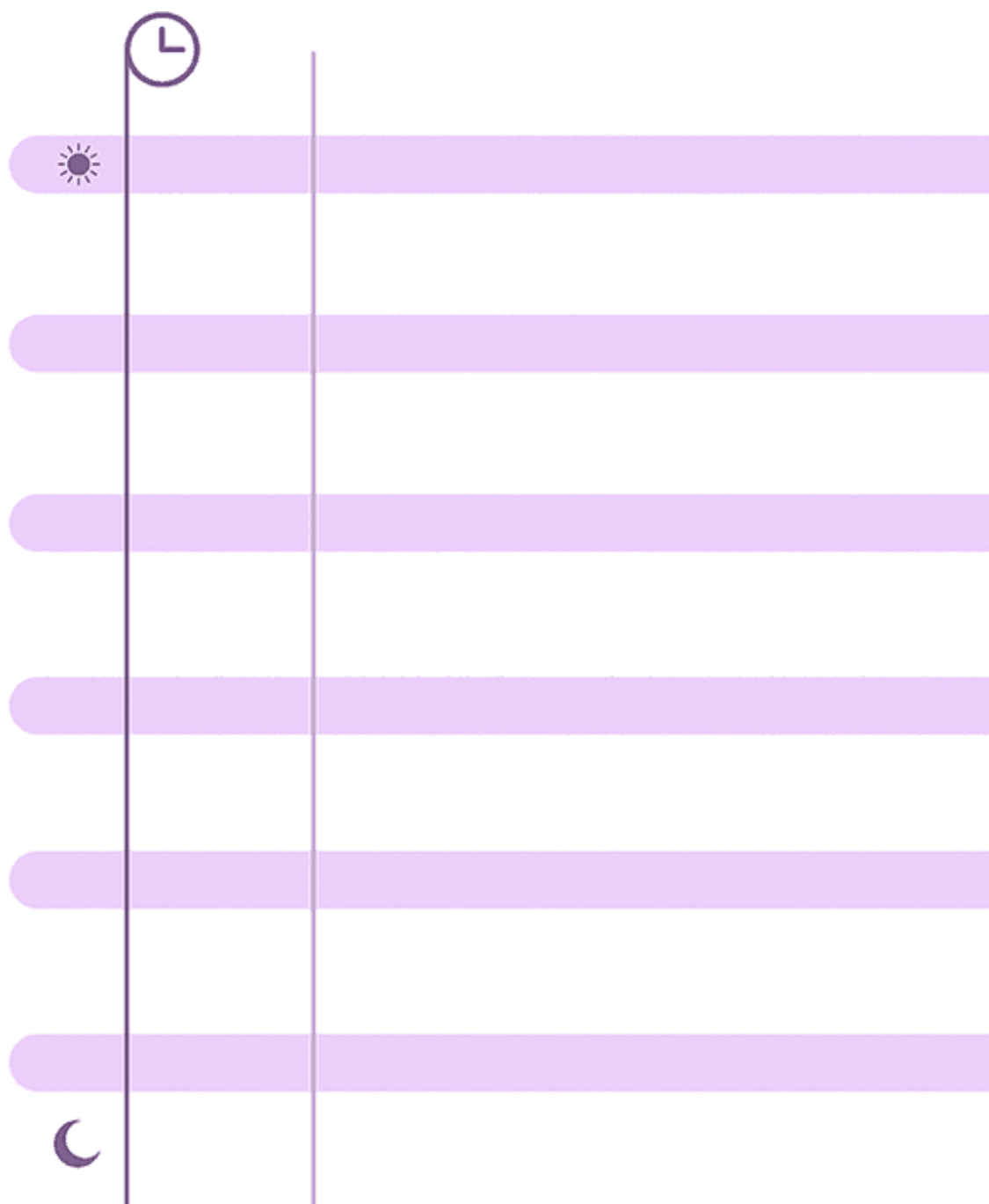
По мере взросления дочек становилось полегче. В первую очередь мне помог строгий распорядок дня. Когда я составила наше с девочками дневное расписание и стала его придерживаться, мне удалось выделить время на свои личные дела, а малышки научились проводить несколько часов самостоятельно, занимаясь различными «развивашками» или совместными играми.

Сейчас наш распорядок дня выглядит так:



8:30-9:00	ПОДЪЕМ	
9:30	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, КЕФИРЧИК ИЛИ МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ, «ПОВАЛЯШКИ»	
11:00	ЗАВТРАК	
11:30-13:45	ИГРЫ	
13:45	ОБЕД	
14:15-15:30	ДНЕВНОЙ СОН	
16:00-17:30	ПРОГУЛКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДЫ	
17:45	ПОЛДНИК	
18:00-19:00	СПОКОЙНЫЕ ИГРЫ	
19:30	УЖИН	
20:00	БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ КУПАНИЕ ИЛИ ПОДМЫВАНИЕ	
20:30	УКЛАДЫВАЕМСЯ СПАТЬ	

Запиши сюда свое расписание!



Развитие

С самого рождения наших дочек мы поняли, что Алина по характеру очень похожа на Пашу, а Милана – на меня. Хотя первым словом у Алины было «мама», а у Миланы «папа».

Алиночка очень спокойная, все делает размеренно. Первые шесть месяцев она даже не умела плакать, только забавно кряхтела. Когда детки хотели есть, нас всегда звала только Милана – у нее очень мощный голосок. В результате именно Милана научила Алину кричать и просить. Она бойкая, шустрая и порой даже чересчур. Когда мы ходим гулять в торговые центры, за Алиночку можно быть спокойной, а за Миланой – глаз да глаз: ей все нужно посмотреть, пощупать, она постоянно стремится убежать. Мой неутомимый моторчик! Милана готова не слезать с рук, а Алина будто в этом вовсе не нуждается. Вот, казалось бы, девочки двойняшки – и такие разные!

Наши дочки стали ползать в 9 месяцев. Для того чтобы помочь малышам, мы пригласили массажиста. Милана спокойно и даже с удовольствием восприняла массаж, он ей очень помог – дочка практически сразу стала ползать. А вот Алина от массажа отказалась наотрез: плакала и упиралась. Мы решили не мучить дочку. Но получилось так, что Милана уже бодро ползала, а у Алины никак не получалось. Она лежала на полу, дергала ручками и ножками, а вокруг нарезала круги Милана. Алине хотелось делать так же, как сестре, но не удавалось, и она начинала плакать. Я посоветовалась с мужем, и мы решили пригласить массажиста еще раз, чтобы он сделал Алине массаж, несмотря на ее капризы. И это помогло, скоро у нас по квартире ползали два метеорчика.

Массаж был полезен нашим девочкам и в плане навыков стояния и хождения. После нескольких сеансов дочки пошли достаточно рано – в 11 месяцев. Когда они только учились стоять, мы сделали ошибку – разрешили им слишком рано пользоваться ходунками. Но, как потом выяснилось, ребенок встает сам, когда его мышцы полностью готовы к подобной нагрузке. Ходунки же позволяют чрезмерно нагружать мышцы стопы, поэтому могут возникнуть проблемы. У нас, например, доктор был вынужден прописать Милане ношение ортопедической обуви, хотя ходунками дочки пользовались всего по 5–15 минут в день.

Для деток важно не только физическое, но и умственное развитие. Я каждый день занимаюсь с дочками, рассказываю им интересные истории и играю в развивающие игры. И у меня уже накопилось множество идей. Делюсь с тобой.

Совет 1

Придумывай для игрушки дополнительные роли. Расскажу на примере. Однажды мы купили дочкам прикольную игрушку – курочку, которая несла яйца. Когда малышам надоело просто наблюдать за процессом рождения яиц из курицы, я придумала для игрушки новые функции. Мы играли яйцами, как мячиками, садились в круг и перекидывали их от одного человека к другому. Мы заряжали яйца в катапульту, и они весело разлетались по квартире, а потом дочки их искали и собирали. Эти яйца были музыкальными, и мы с ними танцевали. Таким образом я показываю девочкам, что любую игрушку, любой предмет можно применить несколькими способами. Дочки постепенно учатся самостоятельно придумывать игрушкам новые функции. Особенно изобретательна Алиночка, я порой просто поражаюсь ее фантазии.

Совет 2

Отдавай предпочтение развивающим играм. Конструкторы, кубики и пирамидки, пазлы, бизиборды не только помогут занять деток игрой на долгое время, но и будут развивать их логическое мышление.



Совет 3

Купи рулон самых дешевых обоев! Внутренней, белой стороной наружу обои можно клеить на скотч внизу, вдоль стены – и у твоих деток откроется широкое поле для творчества. Дай малышу цветные мелки, карандаши или фломастеры, пусть рисует что захочет. Экспозицию можно менять на новый слой обоев чуть ли не каждый день. И у тебя будут спокойны нервы по поводу сохранности свежего ремонта.

Совет 4

Играй с ребенком в полезные навыки. Во время игры с малышом можно предложить ему симитировать полезные действия, которым ему обязательно нужно будет научиться. Например, можно сочинить увлекательную сказку про поезд, который въезжает и выезжает из туннеля – поездом будет шнурок, а туннелями – дырочки в ботинке.



Совет 5

Рассказывай ребенку об окружающем мире. Ничто так не тормозит развитие малыша, как информационный вакуум. Поэтому с ребенком нужно общаться – и когда он еще у тебя в животике, и когда, как тебе кажется, он еще ничего не понимает. Рассказывай, как прошел твой день, опиши малышу то, что ты видишь в окне, комментируй интересные моменты на прогулке.

Задание № 3

Прямо сейчас в увлекательных подробностях расскажи своему ребенку, как прошел твой день, кого ты встретила, какие приятные моменты были.

Эту страничку я сделала для того, чтобы ты смогла на ней записать самые важные этапы в развитии твоего малыша. Когда он впервые улыбнулся? Когда сказал первое слово, и каким оно было? Когда сделал первые шаги? Какая у него любимая игрушка? Чем он любит заниматься? Словом, все-все-все об успехах твоего замечательного ребенка!



A series of horizontal lines for writing, starting from the top of the page and extending downwards. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page area.



Ответ на самый часто задаваемый вопрос:

– Как жить с двойняшками?

– *Весело!*



У взрослых и детей в нашей семье абсолютно разный стол. Для малышей я готовлю отдельно, для мужа и друзей – отдельно. Иногда на кухне я просто зашиваюсь, но уверена, что это только на пользу моим девочкам – чем дольше они не будут употреблять всю эту жуткую химию и пищевые наркотики, которые отравляют организм и делают нас зависимыми, тем лучше.

Сейчас мы даем дочкам все, кроме фастфуда и другой покупной еды (фруктовые и овощные пюрешки из магазина не в счет).

Питание



Под запретом у нас также «ЖЖ» – жирное и жареное.

Что касается сладкого, то я сторонник давать в качестве лакомства фрукты. Смузи делаю, печенки даю, тортики сама могу испечь! Но покупные конфеты и шоколадные торты – категорически под запретом. Я считаю, что чем позже ребенок узнает о существовании сладкого – тем лучше.

Просто сердцем чувствую, что надо так. Можно аскорбинку дать, к примеру, вместо желейной «химозной» конфеты. Некоторые мамочки заменяют сахар медом. Но все же этот продукт – сильный аллерген. Однажды я делала малышам сироп от кашля с редькой, и у них после этого появилась небольшая сыпь, поэтому пока что мед я убрала из рациона девочек.

Молоко коровье мы детям не даем (желудки тяжело переваривают), хотя сыры, творог, йогурт и все остальное – отлично заходит. Поэтому молоко заменяем детскими смесями.

Специи для приготовления детской пищи я не использую. Когда готовлю, могу добавить очень маленькую щепотку соли или сахара.

Вот несколько полезных рецептиков для деток от года.

Рецепт № 1

Суп из кабачков и цветной капусты

Ингредиенты:

- Кабачок – 100 г.
- Цветная капуста – 100 г.
- Яйцо – 1 шт.
- Сливочное масло – маленький кусочек на кончике ножа.
- Вода – 200 мл.



Кабачок и цветную капусту отвариваем в воде до готовности. Яйцо варим вкрутую, разделяем белок и желток. Половину желтка растереть с маслом. Остальные части яичка можно съесть маме.

Сваренные овощи пробиваем блендером до однородного супа-пюре и заправляем желтком с маслом. Приятного аппетита деткам!

Задание № 4

Проведи для ребенка инструктаж на кухне. Удели внимание поверхностям, о которые малыш может обжечься, а также острым предметам. Важно не запугивать ребенка, а объяснить, в чем опасность, и показать, как правильно с такими предметами нужно обращаться. Наклей стикеры на предметы, которые могут обжечь или поранить, чтобы малышу было легче запомнить.

Рецепт № 2

Рисовая кашка с тыквой

Ингредиенты:

- Рис – 1 стакан.
- Тыква – 200 г.
- Молоко – 2 стакана.
- Вода – 2 стакана.



Тыкву лучше выбирать сладких, мускатных сортов.

Тыкву натираем на терке, рис промываем. В кастрюльку выкладываем рис и тыкву, заливаем водой и молочком. Ставим кастрюльку в духовку на 1 час, периодически проверяя и помешивая блюдо. Когда рис полностью разварится – вкусная и полезная кашка готова!

Задание № 5

Приготовь с ребенком какое-нибудь блюдо так, чтобы он смог выполнить хотя бы три разных действия. Например, он может взбить яйцо венчиком, помесить тесто и сделать из него печенье разных форм.

Рецепт № 3

Паштет

Ингредиенты:

- Печень кролика – 500 г.
- Лук – половинка головки.
- Морковь – 1 шт.
- Соль – буквально щепотку, а лучше и вовсе без нее.



Печень кролика – самая низкоаллергенная, поэтому лучше отдать предпочтение ей, а не куриной.

Лук мелко рубим, морковку натираем. В сотейнике обжариваем лук и морковь, добавляем печень. Жарим 2 – 3 минуты. Затем наливаем немного водички и оставляем блюдо тушиться до готовности. Когда печень внутри станет светлой, без следов крови – перемалываем все блендером. Вкусный паштетик готов!

Рецепт № 4

Фруктовый смузи

Ингредиенты:

- Банан – 1 шт.

- Яблоко – 1 шт.
- Персик или нектарин – 1 шт.
- Киви – 1 шт.



Просто нарежь фрукты и взбей все блендером! Если смузи получится очень густым, можно разбавить водичкой. Деткам можно его давать и с ложки, и через трубочку.

Рецепт № 5

Десертная пюрешка

Ингредиенты:

- Яблоко – 1 шт.
- Тыква – 200 г.
- Банан – 1 шт.
- Сметана – 2 ст. л. (или можно без нее).



Яблоко и тыкву нарезаем кусочками, складываем в глубокую кастрюлю. Заливаем водой так, чтобы она еле покрывала яблочко с тыковкой. Тушим на среднем огне до мягкости, сливаем оставшуюся воду и остужаем. Выкладываем яблоко и тыкву в блендер, добавляем банан и сметану, взбиваем. Обалденная, вкусная и мегаполезная пюрешка понравится не только деткам, но и мамочке. За уши не оттащишь, уверена!

Запиши сюда самые любимые блюда твоего малыша:



Handwriting practice lines on the left side of the page, consisting of 15 horizontal lines.

Handwriting practice lines on the right side of the page, consisting of 15 horizontal lines.





Многие мамочки жалуются на то, что их детки плохо засыпают ночью. У меня не было такой проблемы, но была другая. В какой-то момент мои доченьки стали спать по очереди. Только одна заснет, другая просыпается. Будто какой-то внутренний будильник у них работал. Я в тот момент, считай, вообще была лишена сна. Но мне удалось привести режим малышей в порядок.

Есть несколько секретиков, которые помогут нормализовать сон.

Сон



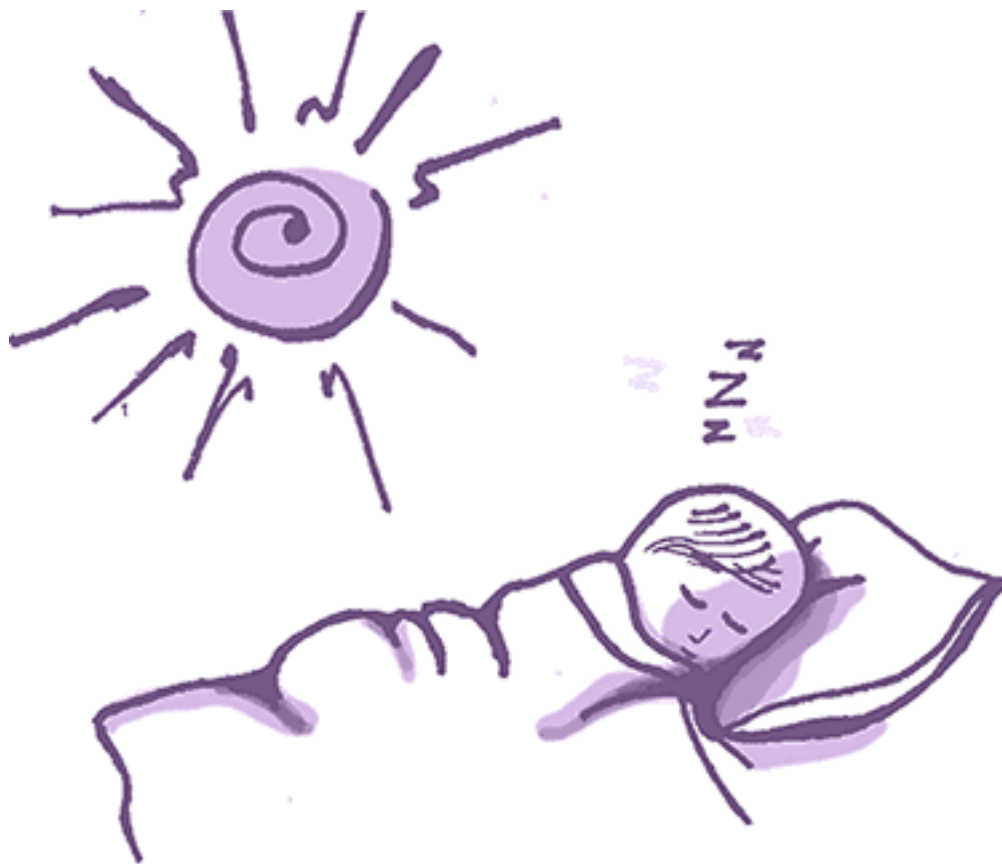
Задание № 6

Придумай для ребенка собственную колыбельную или стишок.

Совет 1

Не делайте дневной сон слишком продолжительным. В полтора годика одного часа сна для восстановления сил достаточно. Если ребенок будет спать

дольше, скорее всего, ты столкнешься с тем, что он не захочет лечь вовремя вечером.



Совет 2

Прогулка не время для сна! Когда малыш начал ходить, прогулки должны быть увлекательными, чтобы ребенок набирался новых впечатлений, получал физическую нагрузку, играл со сверстниками. Лучше в распорядке дня поставить прогулку на время до или сразу после дневного сна.



Совет 3

Активные игры – в первую половину дня. За несколько часов до сна нервную систему малыша нужно успокоить, а игры в догонялки или мячик этому никак не поспособствуют. В это время можно занять ребенка рисованием, лепкой, совместным просмотром интересной книжки, разгадыванием головоломки, обнимашками с родителями.

Совет 4

Не давай на ужин ребенку продукты, возбуждающие нервную систему. Сладости и «быстрые» углеводы (например, печенье и каши) насыщают организм энергией. А зачем она нужна перед сном? На ужин полезно давать белковую пищу: молочко, творожок, тефтельки из индейки. В этих продуктах содержится триптофан, из которого в организме синтезируется «гормон радости» серотонин. Он улучшает работу нервной системы и помогает спокойно заснуть.

Совет 5

Придумай «засыпательный» ритуал. Час до ночного сна должен проходить по одной и той же схеме. Например, купание, потом мама или папа читают сказку, а затем детки идут спать в свои кроватки. Ритуал помогает организму ребенка настроиться на сон.



Совет 6

Укладывай ребенка спать в одно и то же время. Так биологические часы малыша настроятся на то, что настало время видеть сладкие сны.



Путешествия с детьми



Когда у нас с Пашей еще не было детей, мы вели очень активный образ жизни: постоянно куда-то ездили, путешествовали. Мы бороздили пустыню на джипах, катались на слонах, сплавлялись на байдарках и даже прыгали с парашютами! А с появлением деток любимым времяпрепровождением в свободное время стала возможность... лежать и ничего не делать. Полежать спокойно в обнимку, посмотреть сериальчик или просто поболтать. Тем не менее жажда путешествий у нас осталась.

Задание № 7

Вспомни, когда ты в последний раз была в отпуске. Если после этого события прошло больше года, обязательно запланируй его в ближайшие три месяца. Не важно где: за границей, в Крыму или у бабушки на даче. Главное, отдых!.

Уже через пять месяцев после рождения Алины и Миланы мы отправились в отпуск – в Дубай! Многие нас отговаривали. Уверяли, что дети будут плакать в самолете и болеть на чужбине. Но ничего такого не произошло. Наоборот, мы классно отдохнули.

Я уверена, что ребенок ведет себя ровно так, как ведет себя его мамочка. Если мама спокойна, не нервничает, то и малыш «считает» ее уверенность и будет комфортно себя чувствовать. Если же мама будет трястись над всем, то ребенок поймает ее эмоции, начнет беспокоиться и плакать. И перелет, и акклиматизация могут проходить абсолютно гладко, главное, не накручивать себя. С точки зрения адаптации детишек к другому климату, все зависит от того, куда вы летите (разница в температуре и часовом поясе). Мы специально выбрали ОАЭ – разница во времени 1 час, перелет – всего 5 часов, и температура относительно других курортов – прохладная (воздух свежий, солнце не опасное). Именно поэтому перелет наши девочки перенесли легко, акклиматизации не было, и мы наслаждались отпуском вовсю! Конечно же, никакого спокойного отдыха у нас бы не получилось, если бы не наши дорогие бабушки, которые сняли с нас часть родительской нагрузки. За это им – огромная благодарность!

Единственное, что изменилось в Дубае, это наш распорядок дня. Вставали мы не в привычные 11 часов дня (тогда мои пятимесячные малышки спали дольше), а в 8 часов по местному или 9 часов по нашему времени. Умывались, переодевались и шли гулять до столовой.

Там завтракали уже мы с Пашей. Как только все становились телепузиками (кормили хорошо), мы выползали к бассейну и наслаждались солнышком. Так как еще было чуть прохладно (+24, но ветерочек небольшой), девочки гуляли в бодиках и носочках. Эмоций у малышей было через край! Морщились, но улыбались вовсю! Затем детки спали, кушали (в номере на подушках), а потом мы ходили на пляж, где девочек уже выкладывали голенькими – воздух прогрелся достаточно для принятия солнечных ванн.

Малышки проводили все время на свежем воздухе! Даже когда мы с мужем отдыхали в номере, бабушки гуляли с коляской. Я очень хотела выжать максимум пользы из отпуска.

Ложились спать мы в 8 часов вечера по местному времени. Спали девочки крепко. В принципе за день они спали где-то по 5–6 часов каждая и еще ночью. Больше всего малышам понравилось проводить время у моря! Шум прибоя успокаивает, видимо. Мы с ними доходили до водички – девочки могли часами смотреть на волны, пока у мамы руки не устанут, а после обратно в коляску – спатенки. Купались детки несколько раз в надувном бассейне с морской водичкой. Его мы взяли с собой, и он оказался просто незаменимой вещью! Ведь для купания малышей морская вода была слишком прохладной.

После этого я составила чек-лист самых важных вещей, которые нужно взять с собой в поездку с маленьким ребенком. Делюсь:

- памперсы;
- смесь;
- солнцезащитный крем – 250 spf;
- спрей от комаров;
- аптечка – обязательно средства от насморка, гель от боли при прорезывании зубов, средство от боли в горле, антигистаминное, энтеросорбент, жаропонижающее;
- надувной бассейн;
- все виды одежды – обязательно возьми с собой вещи для прохладной погоды;
- «кенгуру» или слинг;
- летняя коляска;
- алоэ вера – всегда его беру от солнечных ожогов.



На этих страничках ты можешь распланировать поездку с ребенком, вписать еще вещи, которые тебе необходимо взять с собой.



Blank lined area for planning a trip.



Blank lined area for packing items.

Когда собираешься на отдых с детьми, обнаруживается, что нужно брать с собой очень много вещей. В результате растерянная мамочка стоит перед горой одежды, бутылочек, гигиенических принадлежностей и думает, как же все это впихнуть в чемодан.

Если ты столкнулась с такой ситуацией, не расстраивайся. За время наших поездок я научилась многим полезным лайфхакам и с удовольствием ими с тобой поделюсь!

1. Рассортируй вещи по группам одинаковой формы и размера. Складывай эти предметы в чемодан рядом друг с другом – так между ними будет меньше пространства и они не займут много места.

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.