

МАМСКИЕ СОВЕТЫ!

(КНИГА ДЛЯ
НОВОРЖДЕННЫХ МАМ)

ПРИДУМАЛА И НАПИСАЛА
НЕНЯ АРАБКИНА

НАРИСОВАЛА
Аня Лукьянова



Дорогие мамы!

Скорее всего, после рождения ребенка у вас появились свои приемы и хитрости, как организовать новую жизнь с малышом. Поделитесь ими с нами, оставив свой совет (не более трех предложений) на facebook.com/mamskie.soveti. Или отправьте его по почте на samokat.konkurs@gmail.com. В теме укажите «Мамские советы» и не забудьте представиться. Ваша рекомендация может войти в следующий сборник! Ведь опытные мамы знают, что дельных советов никогда не бывает много.

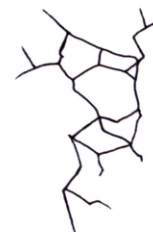
Книга «Мамские советы» выходит в серии «Самокат для родителей», имеющей собственный блог samokat-parents.livejournal.com. Начинающие мамы найдут там немало интересного и полезного. И, кстати, там тоже можно и нужно делиться с другими своим бесценным опытом.



ISBN 978-5-91759-274-9



9 785917 592749 >



16+

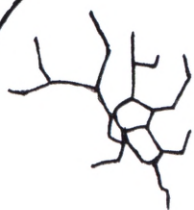


МАМСКИЕ СОВЕТЫ

(КНИГА ДЛЯ НОВОРΟЖДЕННЫХ МАМ)

ПРИДУМАЛА И НАПИСАЛА
НЕНЯ АРАБКИНА

НАРИСОВАЛА
АНЯ ЛУКЬЯНОВА



МОСКВА
„САМОКАТ“

КАК БЫ ПРЕДИСЛОВИЕ

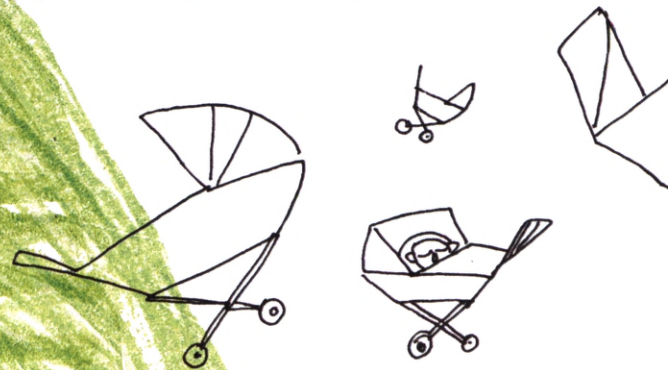
Мамы — это такие люди, которые знают и умеют всё. Но на самом деле, первое время они сродни новорожденному младенцу и, как и он, смотрят на происходящее широко раскрытыми, полными непонимания глазами.

Хорошо, что остальные мамы уже готовы поделиться с ними своим опытом.



Перспективы

Опытная мама знает, что до месяца с младенцем спокойно можно смотреть телевизор — ничего не услышит. До 7 месяцев — гулять с журналом/книжкой — будет время почитать спокойно. До 9 месяцев ещё можно гулять с плеером: устраивать экскурсию малышу и развлекать себя музыкальным эфиром. А вот к году и дальше — никакой личной жизни, кроме разговоров с другими мамами в песочнице.



КАТАЛКА-КАЧАЛКА

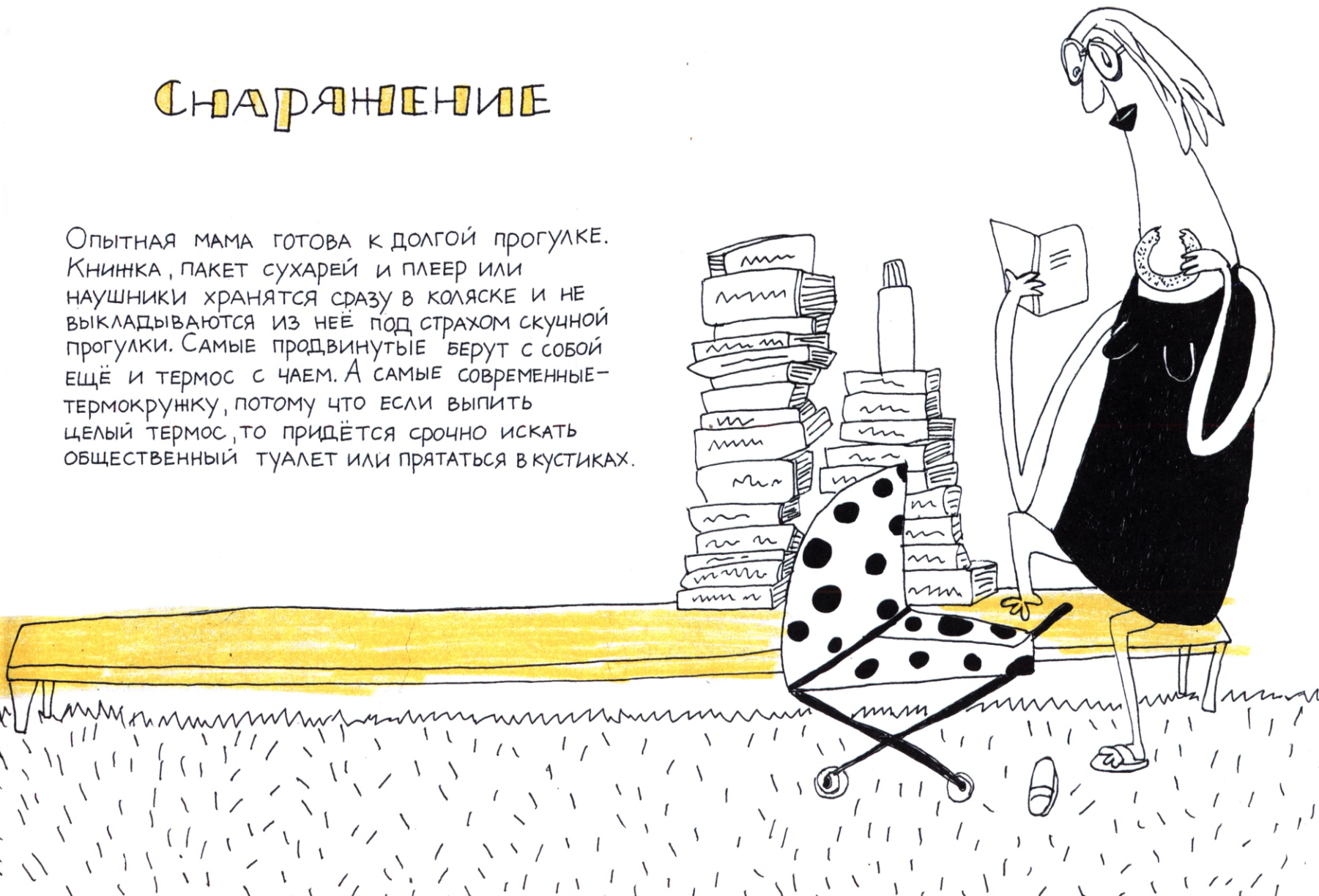
Опытную маму всегда узнаешь по управлению коляской. Точнее, по способу укачивания ребёнка в ней. Кроме всем известных качаний из стороны в сторону и проезда по мелким булыжникам, есть ещё пара эффективных приёмчиков:

- многократное отталкивание коляски и резкое её торможение на ходу. Амплитуда и ритм подбираются под вкусы мамы и ребёнка;
- на колясках с подвеской качка осуществляется не только вперёд-назад, но и с лёгким нажимом сверху вниз — словно баскетбольный мячик. При лёгком и многократном нажиме появляется приятный малышу эффект подпрыгивания.



ШАРЯНИЕ

Опытная мама готова к долгой прогулке. Книжка, пакет сухарей и плеер или наушники хранятся сразу в коляске и не выкладываются из неё под страхом скучной прогулки. Самые продвинутые берут с собой ещё и термос с чаем. А самые современные — термocupку, потому что если выпить целый термос, то придётся срочно искать общественный туалет или прятаться в кустиках.



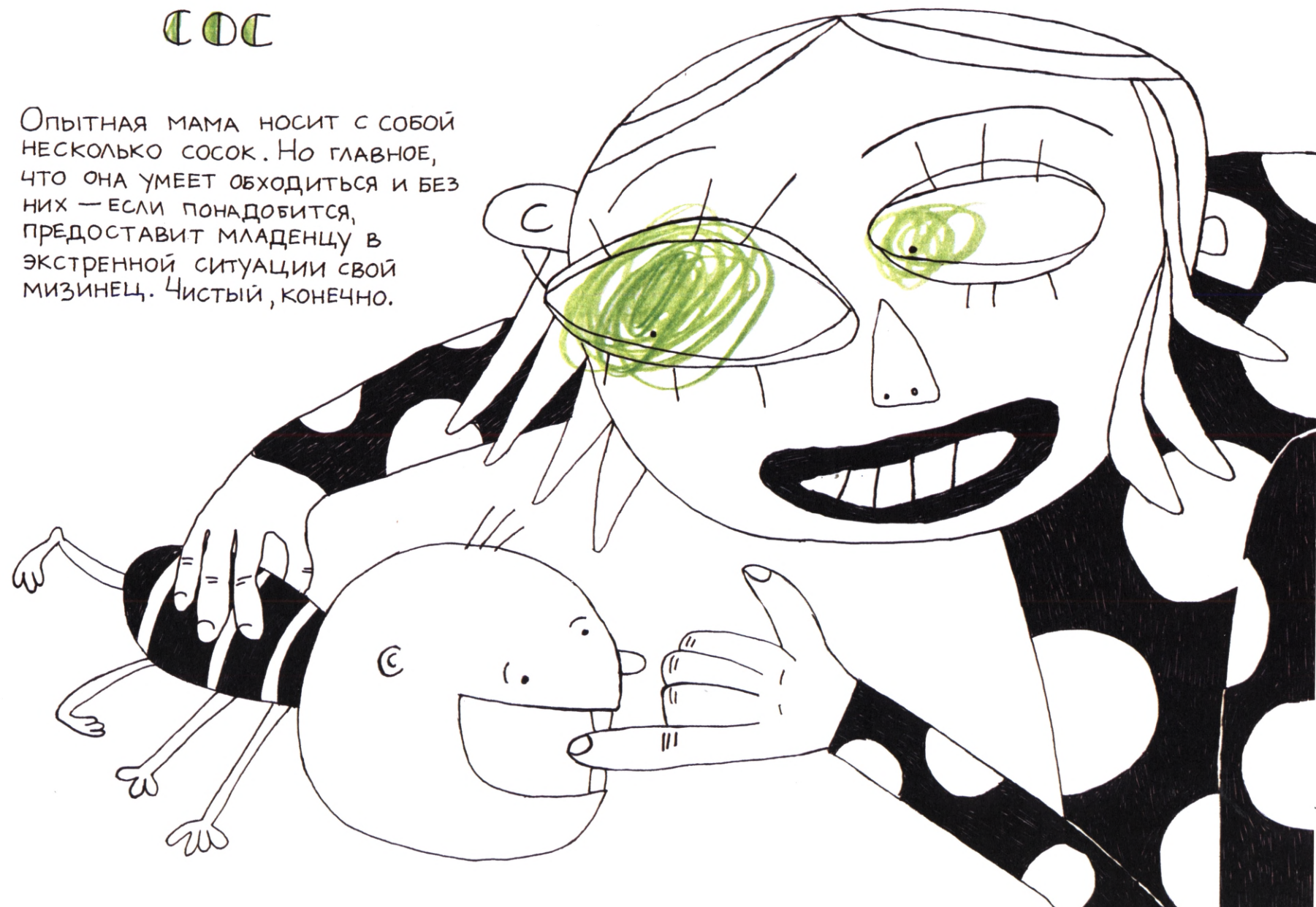


СПА ВО ДВОРЕ

Опытная мама гуляет по солнечной стороне. Потому что синяки под глазами компенсируются румянцем и лёгким загаром, которых запросто можно добиться даже в холодное время года.

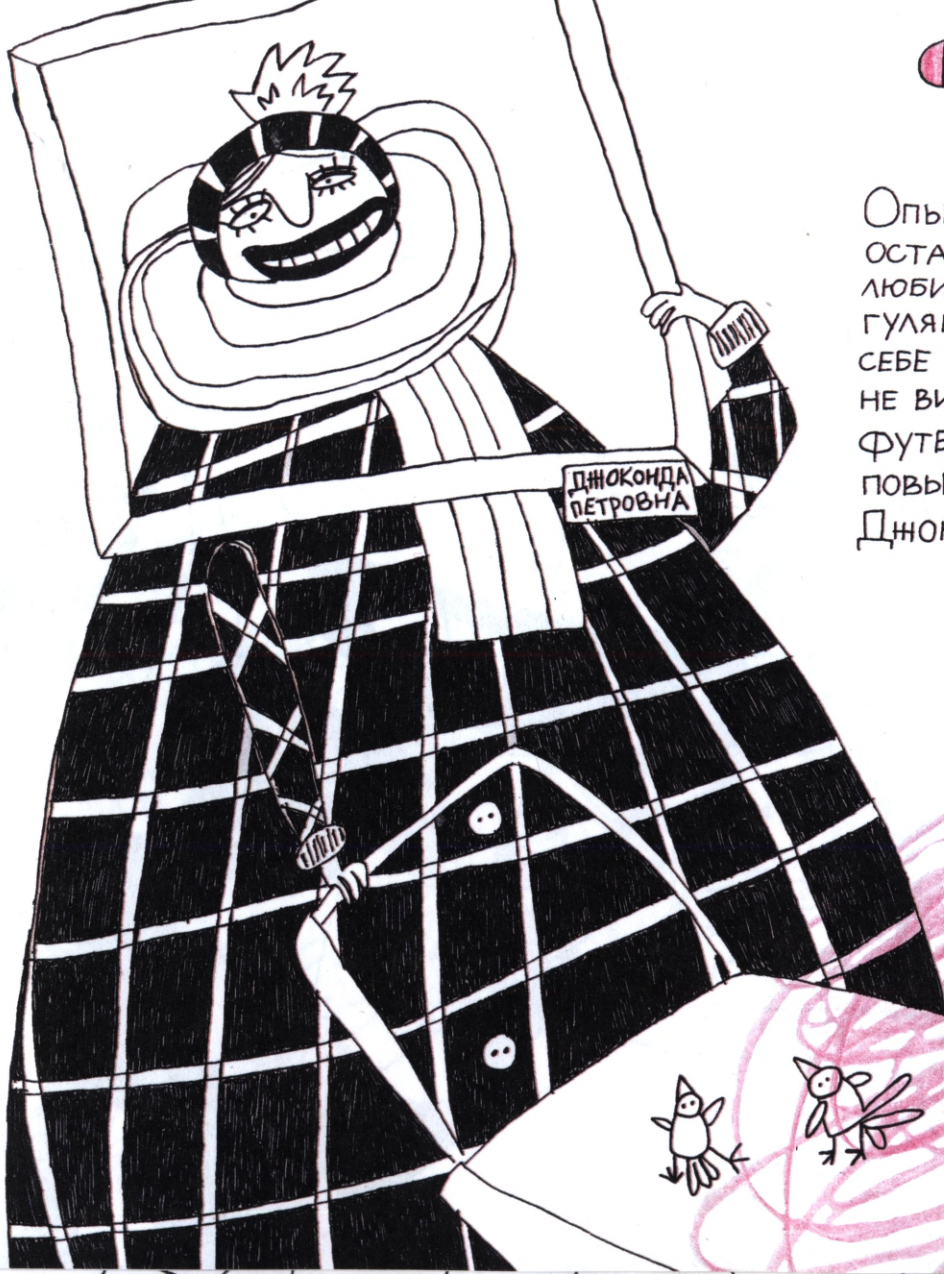
С О С

Опытная мама носит с собой несколько сосок. Но главное, что она умеет обходиться и без них — если понадобится, предоставит младенцу в экстренной ситуации свой мизинец. Чистый, конечно.



СЕБЕ ЛЮБИМОЙ

Опытная мама любит себя. То есть всех остальных членов семьи она тоже очень любит, но не забывает и о себе. Ну и что, что гуляет по дворам, — с макияжем она нравится себе больше. Ну и что, что под пуховиком не видно одежды, — модная футболка/блузка/бельё под ним не только повышает самооценку, но и дарит улыбку Джоконды. Она-то знает, что там ...



ФИТНЕС-СОН

Опытная мама знает, что от
укачивания младенца ихвост, и
лапы отваливаются, поэтому она
делает это, прыгая на фитболе.
И нагрузка меньше, и качание
ритмичнее.



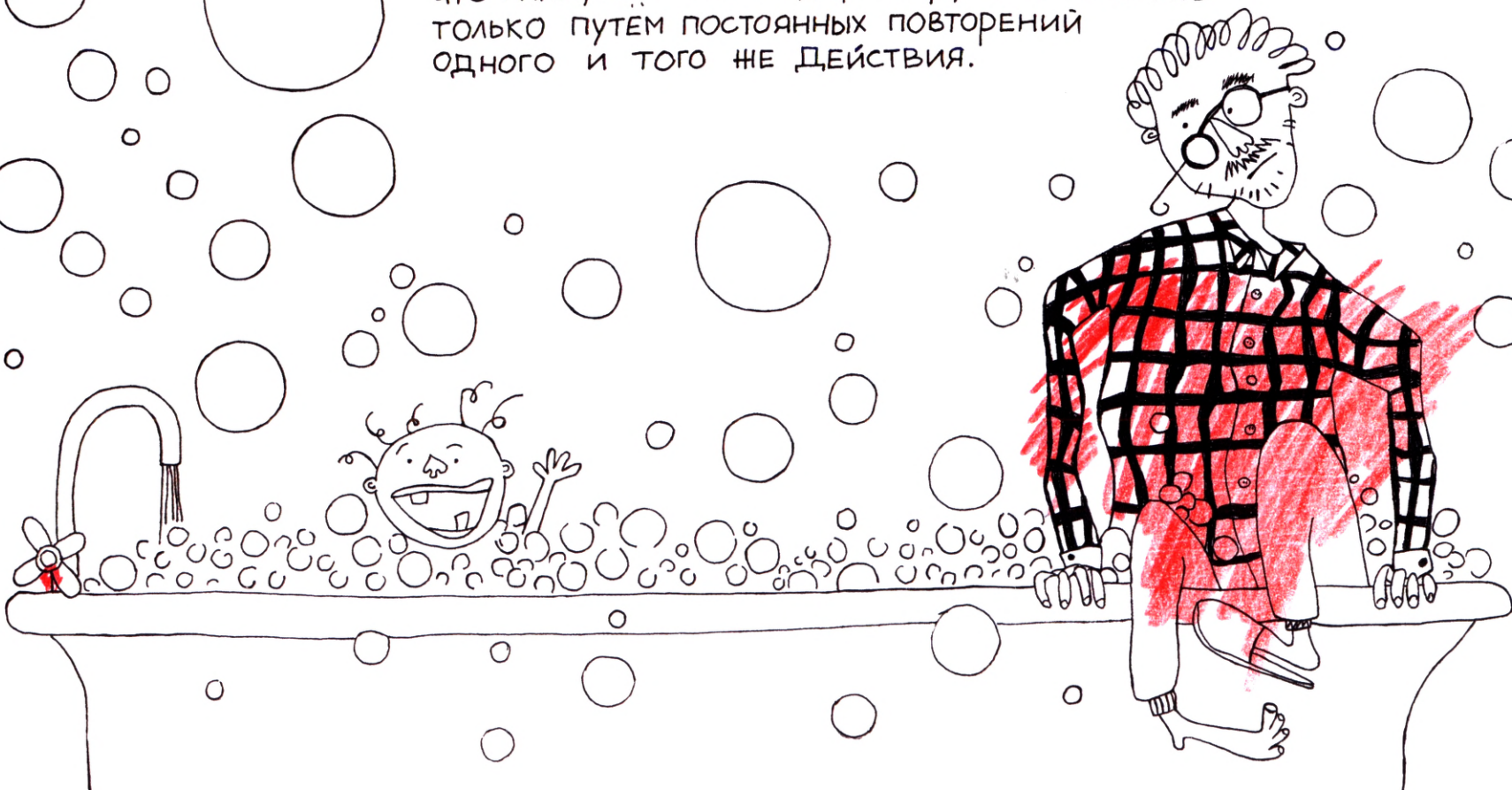


НОСАРЕНКИ

ОПЫТНАЯ МАМА ЗНАЕТ, ЧТО ВАРЕНКИ ДЛЯ
МЛАДЕНЦЕВ СВАЛИВАЮТСЯ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ
НАДЕВАЮТСЯ. ПОЭТОМУ ОНА НАДЕВАЕТ НА
МАЛЕНЬКИЕ РУЧКИ ДЕТСКИЕ НОСОЧКИ — ОНИ
ДЛИННЕЕ И ЛУЧШЕ ДЕРЖАТСЯ.

ПАПОЛОГ

ОПЫТНАЯ МАМА НЕ ЗАБЫВАЕТ ПОДЕЛИТЬСЯ
ОПЫТОМ С ПАПОЙ И С ПЕРВЫХ ЖЕ ДНЕЙ ДОВЕРЯЕТ
ЕМУ САМОЕ ВАЖНОЕ. КУПАНИЕ, НАПРИМЕР. ПОТОМУ
ЧТО ПАПЫ, КАК СОБАКИ, ДРЕССИРУЮТСЯ ПОМОГАТЬ
ТОЛЬКО ПУТЁМ ПОСТОЯННЫХ ПОВТОРЕНИЙ
ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ДЕЙСТВИЯ.



КУПИТЬ
МОЛОКА
- ЯЙЦА

- ПОКОРМИТЬ
КОТА
- ИСКУПАТЬ
МАШУ

ШИФРОГРАММЫ

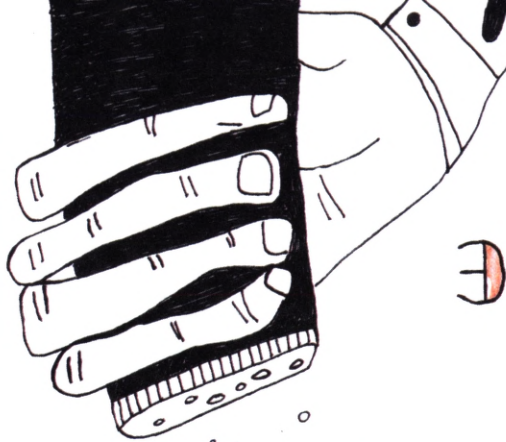
Опытная мама вешает на
холодильник блокнот на
магнитах, чтобы вписывать
в него всё, что должен
срочно купить и сделать
опытный папа.

КОРМИЛИ
В
10.45

ПАПА

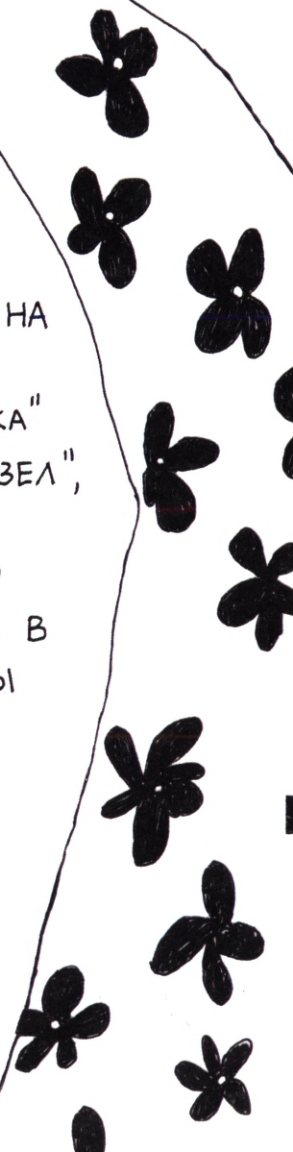
КОТ





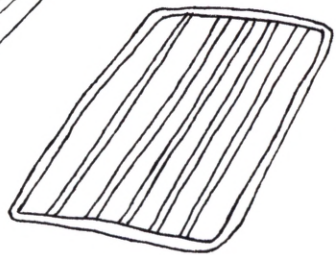
ЭКСПРЕСС-ПОМЫВКА

Опытная мама не только делает себе на период младенчества удобную стринку/причёску под „Ёника-Бобика“ или „мамин хвостик“, завязанный в узел“, но и запасается сухим шампунем, потому что помыть голову можно не успеть, а привести волосы в порядок необходимо, хотя бы для самоуважения.



Кубик-рубик

Опытная мама не носит камень за пазухой, а возит его в коляске. Так как дверь парадной проще подпереть своим камнем, а не придерживать, выпятив ногу и вывернув руку. Во время выкатывания коляски. А самые опытные мамы просят пап изготовить брусочек деревянный нужного размера, чтобы и легче было, и эстетичнее.



СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ

Конечно, любая опытная мама знает, что на прогулку ребенка надо одевать как себя +1 слой одежды. Только она берёт с собой +1 простынку, +1 одеяло и +/- 1 шапочку, чтобы адаптировать комплектацию по ходу действия.



A hand-drawn illustration of a person from the waist down, wearing a white dress with large black polka dots. A baby is in a sling on their back, with only its head and one hand visible. The person's hands are at the sides, each wearing a spiral-shaped orange bracelet. The background is white with scattered black polka dots.

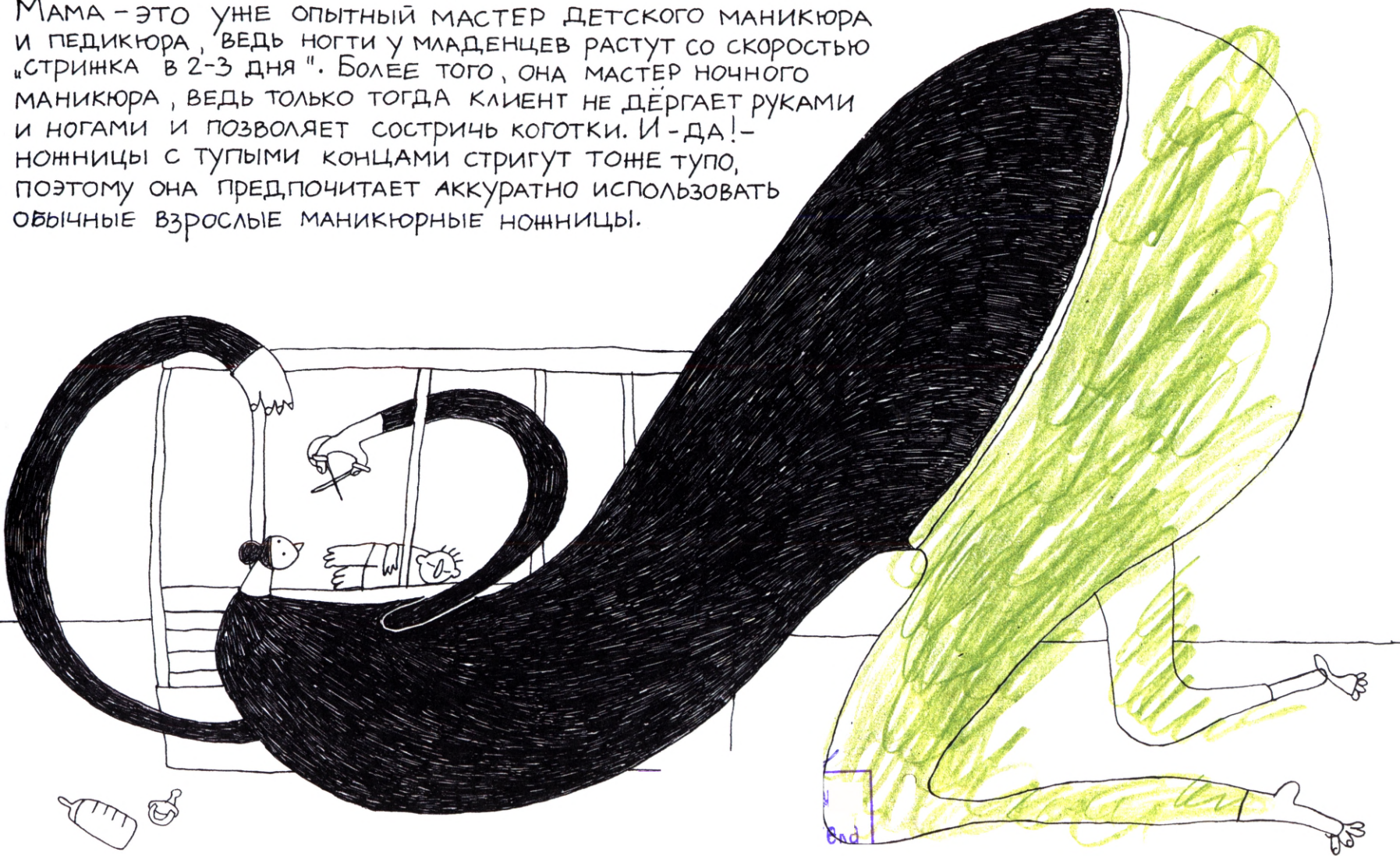
МОЛОЧНЫЙ БРАСЛЕТ

ДАЖЕ ОПЫТНАЯ МАМА ПРИ АКТИВНОМ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ МОЖЕТ ЗАБЫТЬ, ИЗ КАКОЙ ГРУДИ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ КОРМИЛА РЕБЁНКА. ПОЭТОМУ ОНА НАДЕВАЕТ БРАСЛЕТИК НА ТУ РУКУ, СО СТОРОНЫ КОТОРОЙ МАЛЫШ ПОЕЛ. ГЛАВНОЕ, НЕ ЗАБЫТЬ ПОМЕНЯТЬ ЕГО С ОДНОЙ РУКИ НА ДРУГУЮ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ.



НОЧНОЙ САЛОН КРАСОТЫ

МАМА — ЭТО УЖЕ ОПЫТНЫЙ МАСТЕР ДЕТСКОГО МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА, ВЕДЬ НОГТИ У МЛАДЕНЦЕВ РАСТУТ СО СКОРОСТЬЮ «СТРИНКА В 2-3 ДНЯ». БОЛЕЕ ТОГО, ОНА МАСТЕР НОЧНОГО МАНИКЮРА, ВЕДЬ ТОЛЬКО ТОГДА КЛИЕНТ НЕ ДЕРГАЕТ РУКАМИ И НОГАМИ И ПОЗВОЛЯЕТ СОСТРИЧЬ КОГОТКИ. И — ДА! — НОЖНИЦЫ С ТУПЫМИ КОНЦАМИ СТРИГУТ ТОЖЕ ТУПО, ПОЭТОМУ ОНА ПРЕДПОЧИТАЕТ АККУРАТНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОБЫЧНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ МАНИКЮРНЫЕ НОЖНИЦЫ.





ДЕГУСТАЦИЯ ЛЕКАРСТВ

КОГДА ОПЫТНОЙ МАМЕ НУЖНО ВЛИТЬ РЕБЁНКУ
СРЕДСТВО ОТ КОЛИК, ОНА ПРОЯВЛЯЕТ ТАКТ
И ПОНИМАНИЕ И ПОЗВОЛЯЕТ РЕБЁНКУ
ВЫПИТЬ ЧАЙНУЮ ЛОЖЕЧКУ В
НЕСКОЛЬКО ЗАХОДОВ, МОЖНО
СКАЗАТЬ — СЛИЗНУТЬ ЕГО, А НЕ
ЗАЛИВАЕТ ВСЁ СРАЗУ.

ЛОВКОСТЬ РУК

А ЕСЛИ МАМЕ НУЖНО ВЛИТЬ
РЕБЁНКУ НЕВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО, ТО ОНА
ЗАКРЫВАЕТ ЕМУ РОТ, ПОДНИМАЯ
ПОДБОРОДОК. ТОГДА ОН ДЕЛАЕТ
ГЛОТОК, А НЕ ВЫПЛЁВЫВАЕТ ВСЁ
ОБРАТНО ЧЕРЕЗ УГОЛКИ РТА.



ПАПИН МЕТОД

Опытная мама вдохновляет папа на укачивание примерами чужих подвигов. Она рассказывает, какие приёмы придумали другие мужчины. Например, приседания с младенцем или кружение вокруг своей оси. Пусть придумает собственный метод. Имени папы.



ОШУЛОМЛЯЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Опытная мама помнит, что младенцу ещё в нивоте нравился монотонный шум, поэтому она создает похожее звучание вокруг ребёнка, включив стиральную или посудомоечную машинку, например. А заодно и порядка в доме становится больше.



УСТРОИТЬ ТЁМНУЮ

Опытная мама знает о магическом действии журчащей воды на беспокойного младенца. Поэтому укачивает его в период обострений в тёмной ванной с включённым душем. Ощущения почти как в животе, да ещё влажно.



СЪЕСТЬ СВОЮ СОВЕСТЬ

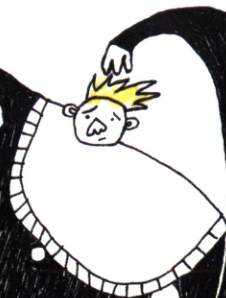
По своему опыту мама знает, что за всё приходится платить. Поэтому, если она выпивает чашку кофе или кваса, которые потом ребёнок выпьет с молоком, она заранее готовится к бессонной ночи и своему будущему раскаянию.





МОБИ-БОДИ

КАЖДАЯ МАМА НА СВОЁМ ОПЫТЕ
ПОЗНАЁТ, КАК ТРУДНО НАДЕТЬ НА
МЛАДЕНЦА БОДИК БЕЗ ЗАСТЁЖЕК,
ОСОБЕННО ЕСЛИ ОН ЕЩЁ НЕ ДЕРЖИТ
ГОЛОВУ И ТЯНЕТ РУКИ В РАЗНЫЕ
СТОРОНЫ, СЛОВНО ШИХАРКА ПРИ
ЗАСОВЫВАНИИ В ПЕЧЬ. ПОЭТОМУ
ОПЫТНЫЕ МАМЫ НАДЕВАЮТ ТАКОЕ
БОДИ ЧЕРЕЗ ... НОГИ.





ТЕЛЕФОНЧИКИ

Опытная мама обладает нюхом гончей собаки и ловкостью администратора отеля. Как только на горизонте появляется врач, она тут же записывает все его контакты, особенно номера телефонов. Потому что, как показывает практика, с детьми постоянно требуется консультация врача. А у неё есть несколько докторов — на любой случай.



ПРАВИЛА

Опытная мама, в отличие от только что родившейся, точно знает: главное правило в том, что нет никаких правил. Поэтому она читает советы и инструкции, но давно смирилась с тем, что её ребёнок — исключение из всех правил.

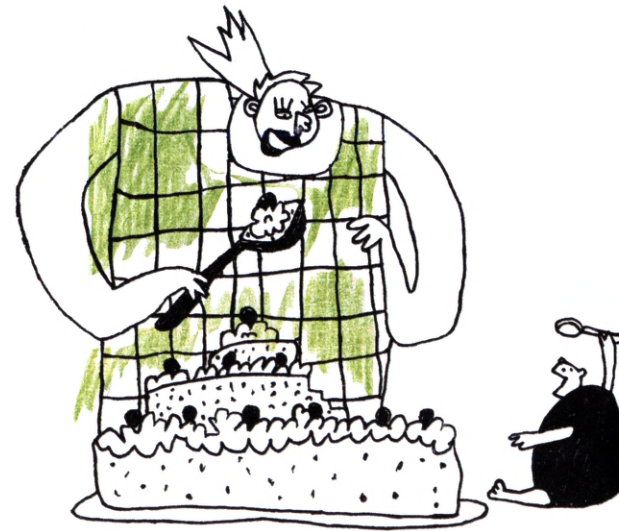


Лист радости

Опытные мамы помнят, что первый год приносил каждый день новые радости. Только вот какие именно?.. Нечего надеяться на память девичью — записывайте на этом листе всё, что будет вас радовать: от пучков и сосания пальца до ковыряния в носу и первого смеха. И почаще перечитывайте!

A series of seven horizontal lines for writing. At the bottom right, there is a small red creature with a white face and a tuft of hair, similar to the one on the woman's back. There are also some small musical notes or symbols above it.

Лист радости



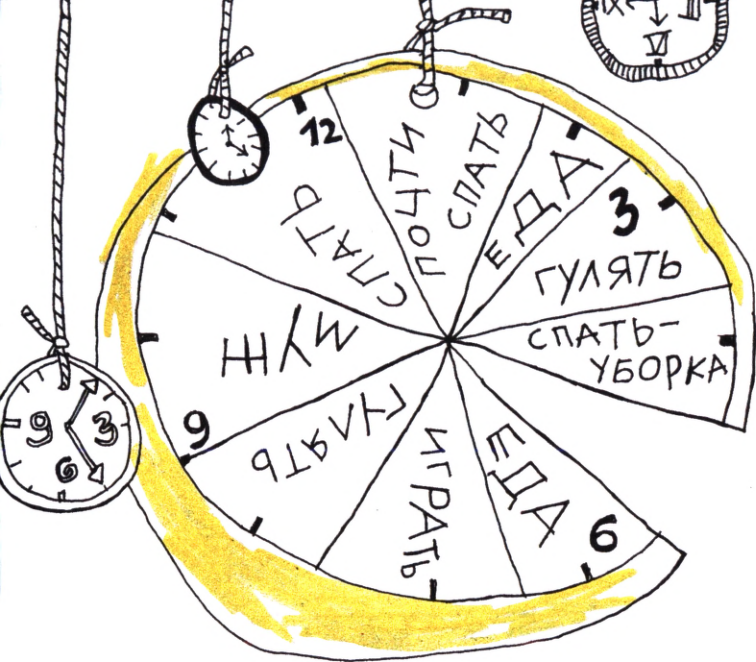
РАССЕРЖЕННЫЙ ЛИСТ

Независимо от опытности маму может раздражать множество вещей: от советов знакомых до стрелок весов и т.д. Чтобы не выплёскивать свой гнев на окружающих, напишите на этом листе всё, что вас нервирует, затем вырвите его и закиньте трёхочковым броском в ближайшую мусорку во время прогулки! И вам станет легче!



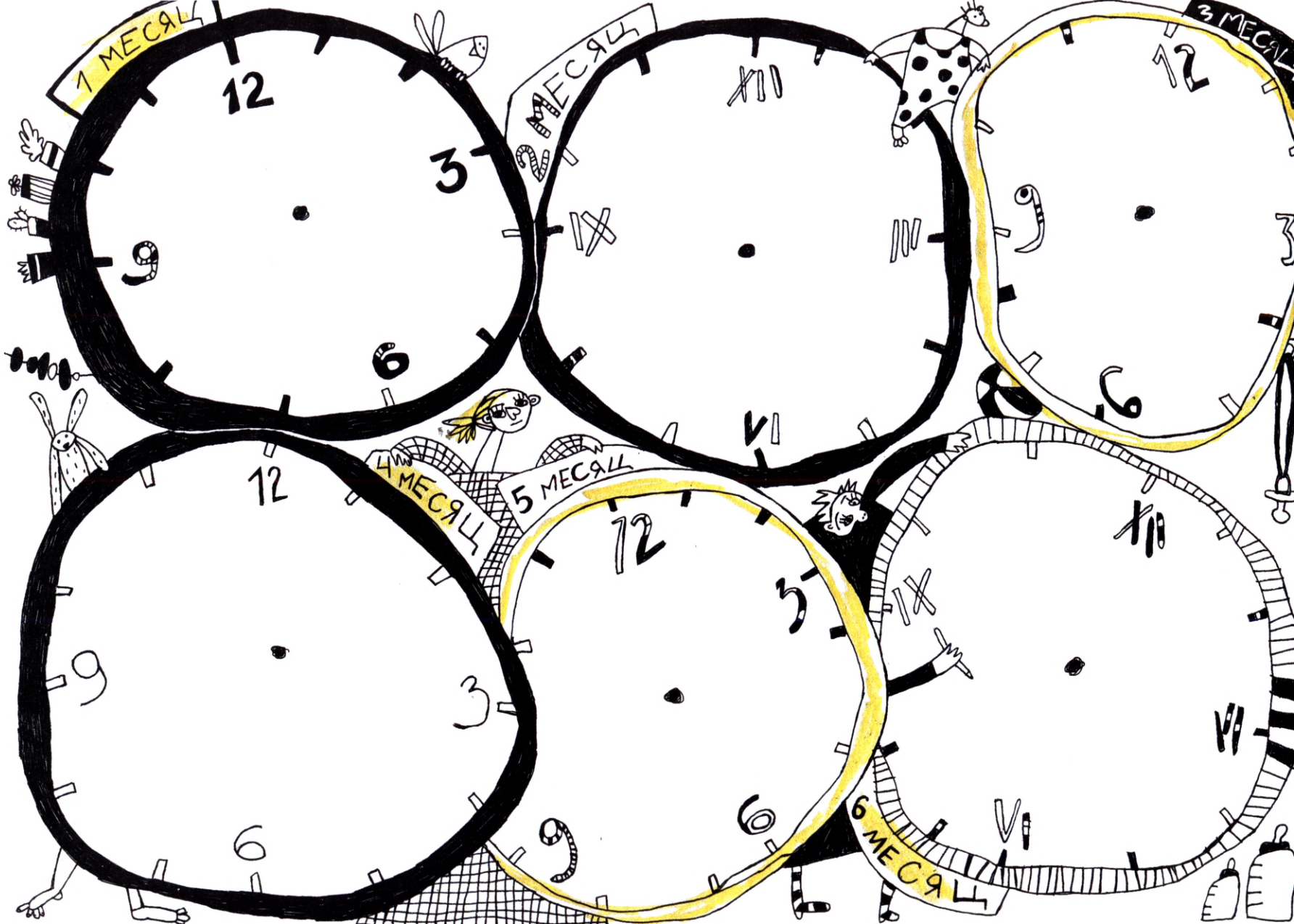
РАССЕРЖЕННЫЙ ЛИСТ





ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

Любимый вопрос всех мам: „А какой у вас режим?“ Потому что если он и есть, то постоянно меняется. Специально для вас мы сделали циферблаты для разметок семейного режима на первые 12 месяцев. Помечая время сна, еды и игры, выделяйте красным „время на себя“, а если вдруг его не будет или оно станет уменьшаться — это повод подключить помощь близких.





ПОРТРЕТНАЯ ГАЛЕРЕЯ

Проявите смелость и нарисуйте себя с
младенцем сейчас в этой рамке.

А в этой рамке пусть
ребёнок нарисует вас.
Когда подрастёт, конечно.



Рисовалки

Опытные мамы знают, что рано или поздно у ребёнка наступает возраст художеств: на стенах, в паспортах родителей, в книгах с взрослой полки. В этот момент вы можете смело предложить ему эту книгу. Детское раскрашивание только придаст ей колориту, а вы будете спокойны за свой паспорт.



УДК 821.161.1-343.4
ББК 84(2Рос=Рус)6-442
А79

Серия «Самокат для родителей»

Арабкина, Женя.

А79 Мамские советы : Книга для новорожденных мам / Арабкина Женя ; нарисовала Лукьянова Аня. — Москва : Самокат, 2014. — 40 с. : ил. — (Серия «Самокат для родителей») — ISBN 978-5-91759-274-9.

Мама новорожденного младенца — сама будто только что на белый свет родилась. Она сталкивается со множеством забот. И всякие мелочи часто отнимают у нее больше времени, сил и нервов, чем того заслуживают. Авторы этой веселой и, в то же время, практичной книги делятся с новоиспеченными мамами некоторыми премудростями.

УДК 821.161.1-343.4
ББК 84(2Рос=Рус)6-442

Любое использование текста и иллюстраций разрешено только с согласия издательства. Защита прав и интересов ИД «Самокат»: ООО Юридическое агентство «Копирайт» www.juragent.ru

© Арабкина Е., текст, 2014

© Лукьянова А., иллюстрации, 2014

© ООО «Издательский дом «Самокат», оформление,
издание на русском языке, 2014

ISBN 978-5-91759-274-9


Литературно-художественное издание

Серия «Самокат для родителей»

Арабкина Женя

Мамские советы

Книга для новорожденных мам

В соответствии с Федеральным законом № 436
от 29 декабря 2010 года маркируется знаком 

Художник Аня Лукьянова

Корректор Марина Нагришко

Верстка Валерия Харламова

Выпускающий редактор Евгений Карпов

Директор издательства Ирина Балахонова

Книга-почтой.

Электронный адрес:

samokat.post@gmail.com

Заказы по телефону:

+7(915)164-52-57

ООО «Издательский дом «Самокат»

Почтовый адрес 101000, Москва, а/я 487

Тел. +7 (495) 506 17 38

E-mail: info@samokatbook.ru

www.samokatbook.ru

Подписано в печать 12.02.2014

Формат издания 90х60/8

Усл. печ. л. 4,5. Тираж 3000 экз.

Заказ № 8825/14.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

Дорогие мамы,
скорее всего, после рождения малыша
у вас появились собственные приемы,
хитрости и способы организации
новой жизни с ребёнком. Поделитесь
ими с нами, оставив свой совет
(не более трёх предложений) на
samokat-parents.livejournal.com. И тогда
он может войти в следующий сборник.
Ведь опытные мамы знают, что дельных
советов никогда не бывает много!

