

Глава 1. В ожидании малыша, первые дни

Ожидание малыша – это чудесный и незабываемый период в жизни любой мамы и, наверное, любого папы. Но не всегда он проходит так спокойно, как хотелось бы. Иногда в период беременности происходит много различных ситуаций, которые вызывают стресс и тревогу будущей мамы. Одной из таких непростых ситуаций является тот момент, когда врачи подозревают у будущего малыша какие-либо нарушения в развитии.

Что делать в такой ситуации?

Самое главное – не паниковать, настроиться на позитивное решение ситуации. На данный момент это только предположения, и возможно с рождением малыша все тревоги пройдут. Но если это не так, подготовиться к рождению особого малыша можно и нужно заранее.

Обычно информацию о возможных нарушениях у будущего ребенка родители получают на УЗИ, либо в результате различных обследований беременной женщины. Кроме медицинских предположений, у женщин бывают внутренние переживания и тревоги по поводу возможных рисков. В некоторых семьях бывает генетический риск рождения малыша с нарушениями развития.

Во всех этих случаях родителям необходимо подготовиться заранее, читать необходимую информацию, консультироваться со специалистами и другими родителями. Если родители приняли решение сохранить жизнь своему малышу, необходимо эмоционально подготовиться. Поддерживая друг друга, вы сможете встретить рождение малыша осознанно.

На что стоит обратить особое внимание?

1. Важен срок беременности, когда вы узнаете о риске возможных нарушений. В этот момент важно понять, возможно ли прервать беременность на этом сроке. Будущей маме необходимо срочно принять решение о сохранении беременности. Для принятия этого важного решения необходимо посоветоваться с отцом ребенка, с родственниками и довериться своему материнскому сердцу.
2. Вы можете читать различные форумы и сайты, где другие родители делятся своим опытом по развитию и воспитанию особого малыша. Но кто у вас родится – мальчик или девочка, и что он привнесёт в вашу жизнь, никто заранее сказать не может.

3. Продолжайте следить за течением беременности, выполняйте рекомендации врачей. Больше внимания уделяйте своим ощущениям, консультируйтесь, уточняйте волнующие вас вопросы.
4. Спокойно готовьтесь к появлению нового члена семьи в вашем доме – подготовьте самое необходимое для малыша – одежду, игрушки, детские вещи, комнату.
5. Составьте план действий, что вы будете делать, если в реальности ситуация с рождением особого малыша станет действительностью. Как вы к этому отнесетесь, как сообщите родным и близким, куда обратитесь и как будете развивать малыша с первых дней.
6. Продолжайте жить обычной жизнью. Вы – будущая мама, и от вашего эмоционального состояния сейчас зависит развитие вашего малыша. Дети внутриутробно чутко воспринимают настроение матери.
7. Когда родится ваш малыш, больше всего на свете ему будет нужна ваша любовь и забота, а вам самим – доверие и поддержка друг друга.
8. После родов начнется новый этап вашей жизни. Многим матерям знакома растерянность от того, что малыш, которого вы долго носили в себе, представляли, как он будет выглядеть, стал реальным человечком. Возможно это будут различные чувства... Подумайте, этот период вам лучше переносить в одиночку или чьем-то присутствии? Позаботьтесь об этом заранее.
9. Если у вас возникнут вопросы по развитию малыша, на все вопросы по двигательному, когнитивному, эмоциональному и речевому развитию смогут ответить медицинские работники и специалисты по ранней помощи.

Первые дни

Вот вы и стали мамой и папой. С этого момента ваша жизнь начинает меняться, появляется много новых забот, радостей и трудностей.

Если у малыша выявлены или предполагаются нарушения в развитии, вам потребуется больше сил, терпения и внимания к ребенку. Чтобы принять ситуацию с появлением особого малыша в семье, необходимо время. Но любому ребенку рядом нужны любящие родители, спокойные и уверенные мама и папа.

Высокая нервно-психическая и физическая нагрузка на семью в целом часто приводит к исчезновению качеств, необходимых для ее успешного функционирования. Важное значение при построении воспитательного процесса имеет характер взаимоотношений ребенка с матерью и отцом. Если у нормально развивающегося ребенка первоначальные навыки и умения могут развиваться без специальной помощи со стороны взрослых, то для

малыша, имеющего проблемы в физическом и психическом развитии, необходимы помощь близких, а также их терпение и выдержка.

Конструктивный путь включает два основных направления, которые должны подчинить себе всю жизнь и все действия родителей «особого» ребенка и способствовать сохранению и укреплению семьи.

Во-первых, необходимо обеспечить ребенка грамотным уходом, включающим в себя элементы развития; максимально возможно привить ему навыки самообслуживания; способствовать социализации его в обществе.

Во-вторых, надо поддерживать здоровую психологическую атмосферу в семье, не обделять вниманием и любовью друг друга, а также других детей и членов семьи, стремиться к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни.

Ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения. Ни в коем случае не следует отгораживаться от окружающей жизни, стесняться своего ребенка. В противном случае хроническая стрессовая ситуация нарастает, у матери возникает повышенная раздражительность, постоянное ощущение внутреннего беспокойства, нарушается сон, аппетит, появляются головные боли и другие отклонения в состоянии ее здоровья, особенно часто развивается невротическое состояние. Находясь в болезненном состоянии, мать мало чем может помочь своему малышу. Немаловажное значение в семье с больным ребенком имеет поведение отца и ближнего окружения ребенка. Однако не всегда родные или друзья могут понять состояние родителей, на долю которых выпало нелегкое испытание.

В этом случае помочь пережить сложный период родителям могут другие родители, которые успешно преодолели трудный период. Объединение родителей в группы взаимопомощи очень важно для них, так как это помогает уйти от чувства одиночества, безысходности. Помогая друг другу, родители не замыкаются на своем горе и, таким образом, находят более конструктивное решение своей проблемы.

К этой теме подходит притча «Горчичное зерно». Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелегкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесет ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путем. Много позже он встретил ее опять – женщина полоскала в реке белье и напевала. Будда подошел к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно

и добавила, что поищет еще попозже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе тяжелее ее собственного.

Мы должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением «особого» ребенка, – она продолжается. И надо жить дальше, воспитывать ребенка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю жалость.