

## СОВЕТЫ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ

**ВОПРОС:** После возвращения из роддома взаимоотношения с мужем совершенно изменились. Вдруг возникло какое-то непонимание. Я чувствую постоянное раздражения на себя на мужа и одновременно какое-то странное чувство беспомощности. Помогите разобраться в себе!

**ОТВЕТ:** После приезда домой женщина сталкивается с тем, что необходимо установить новые правила. Но муж также как раньше ходит на работу, ему нужно рано вставать, нормально питаться, а дом необходимо содержать в чистоте. Муж, а также его и ваши родственники, если вы живете вместе с ними, начинают так или иначе вмешиваться, влиять на вашу жизнь и жизнь ребенка. Все эти события могут привести к так называемой послеродовой депрессии. Как помочь себе в этой ситуации? Еще Бенджамин Спок в своей книге "Ребенок и уход за ним" обращал внимание на то, как важна для молодой матери любая помощь. Действительно, необходима любая помощь, которую вам готовы оказать. Договаривайтесь по-возможности с родственниками, которые живут с вами. Если вы живете одни, возможно, кто-нибудь (например, мама или свекровь) сможет приезжать к вам, давать время на отдых и собственные дела, приглядывать за малышом. Вам необходимо высыпаться и отдыхать. И для этого не нужно упускать ни одну возможность. Поэтому старайтесь не ссориться или просто сохраняйте нейтралитет в отношениях с домочадцами. Конечно, это бывает непросто. Но помните – это в ваших же интересах. В этом случае вы бережете свои нервы и можете рассчитывать на некоторую помощь с их стороны. Для того, чтобы в доме сложилась благополучная ситуация, важно договариваться о помощи заранее, регламентировать, устанавливать время и действия других людей. Решить заранее, кто, что и когда будет делать – это гораздо важнее, чем может показаться на первый взгляд. При этом ваш муж тоже должен получить часть обязанностей, знать о них и стараться исполнять.

Бессмысленно будет требовать от него каких-то действий и ругать за то, что он их не выполняет, если вы заранее не договорились об этом. Важно уделять внимание и себе. Избегайте замкнутости в четырех стенах. Обязательно общаться с друзьями, знакомыми. Хорошо выходить с мужем, по возможности развлекаться и отдыхать вне дома. Ни в коем случае не замыкаться в себе – при этом вы только накапливаете трудности и отрицательные эмоции, а окружающие и близкие люди могут даже не догадываться о них. Когда же, разрастаясь как снежный ком, они хлынут через край, могут начаться конфликты, которые будет довольно сложно разрешить.

Если вы сталкиваетесь с подобными проблемами, обязательно помнить, что вы не одиноки. Похожая ситуация может складываться у очень многих женщин. Главное - найти правильный выход из нее. Если наших советов недостаточно или вы не в силах сами разобраться во всем, своевременно и разумно будет обратиться к психологу.