



Сегодня, когда мы с коллегой Ольгой Нугумановой отвечаем на вопросы мам о грудном вскармливании, мы слышим десятки подобных историй. Мамы начинают отдыхать хотя бы во сне только после того, как позволяют ребёнку спать рядом. Младенец дольше спит, реже просыпается, реже будит маму и меньше

новых вопросов, задач, требований, — и возможность спать с ребёнком и днём и ночью и, соответственно, выспаться выводит многих из состояния, близкого к клинической депрессии. Просто потому, что хороший сон — залог здоровья и решение многих и многих психологических проблем.

## САМЫЙ БОЛЬШОЙ МИФ — ЭТО САМА ФРАЗА «СИДЕТЬ В ДЕКРЕТЕ». ВОТ ЭТО «СИДЕТЬ» ОТРАЖАЕТ ПОЛНОЕ НЕПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ МАМЫ МЛАДЕНЦЕВ

плачет. Очень часто мама первого ребёнка (а за советом приходят, как правило, именно такие мамы) бывает ошарашена тем, сколько на неё обрушивается

Что касается противоположных точек зрения на одни и те же, казалось бы, очевидные вещи, то могу сказать, что с материнством, в принципе, свя-

зано очень много мифов. С моей точки зрения, самый большой миф — это сама фраза «сидеть в декрете». Вот это «сидеть» отражает полное непонимание того, чем занимаются мамы младенцев.

**?** Тем не менее две точки зрения, а значит, и необходимость выбора между ними никуда не деваются...

— Выбирать надо то, что облегчит жизнь маме. Ни то, что посоветовала соседка, вырастившая троих; ни пост, прочтённый в соцсетях; ни веское мнение мужа, особенно если он всё больше на работе, а младенца видит по выходным; ни даже советы педиатров не подойдут, если от них маме только добавляется хлопот. Во-первых, потому, что все мы разные.