

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)  
М220

Художник Е. С. Грин

**Безсудова, Е. А., Поспелова, Т. В.**

М220 Мама дорогая! 9 мифов о материнстве [Электронный ресурс] / Е. А. Безсудова, Т. В. Поспелова. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 167 с.). — М. : Генезис, 2017. — (Личный опыт). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-499-0

Какой должна быть идеальная мама? Пособий, книг, статей по уходу за ребенком — великое множество, и современная мама буквально тонет в море представлений о том, как она должна воспитывать ребенка. Кому верить, по какой дороге пойти? Каждая мама решает для себя. Только часто оказывается, что в своем выборе она руководствуется не сердцем и своими предпочтениями, а навязанными кем-то (модой, окружением) советами. Авторы книги — молодые мамы, журналист и консультирующий психолог, пытаются честно разобраться в том, что тревожит сегодняшних женщин, впервые ставших мамами. Они пишут о том, можно ли совмещать работу и материнство, об эмоциональном выгорании и послеродовой депрессии, о раннем развитии и прочих волнующих нынешних мам проблемах и попутно развеивают основные заблуждения, касающиеся жизни малыша и мамы. Книга написана легко, с юмором и показана к прочтению всем женщинам, которые планируют стать мамами или уже ими стали. А также папам и бабушкам, которые часто забывают, что ребенок — это не только радость и гордость, но и маленькая катастрофа.

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Мама дорогая! 9 мифов о материнстве / Е. А. Безсудова, Т. В. Поспелова. — М. : Генезис, 2017. — (Личный опыт). — 168 с. ил. — ISBN 978-5-98563-461-7.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-499-0

© Издательство «Генезис», 2017  
© Безсудова Е. А., Поспелова Т. В., 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Миф № 1. Младенец и работа – совместимы .....	7
Миф № 2. Новорожденный спит 20 часов в сутки.....	27
Миф № 3. Молодая мама – олицетворение счастья и ангельского терпения .....	43
Миф № 4. После родов я должна выглядеть на все сто!.....	61
Миф № 5. После трех уже поздно! .....	77
Миф № 6. Мама маме – единомышленница и подруга.....	93
Миф № 7. Я буду идеальной мамой и дам малышу все! .....	111
Миф № 8. Путешествовать с младенцем? – Легко!.....	131
Миф № 9. Я никогда не повышу голос на своего ребенка.....	147
Послесловие .....	162
Об авторах.....	164
Список рекомендуемой литературы .....	165