

ЕКАТЕРИНА СЕМЕНИК

# ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

ОСОЗНАННОЕ МАТЕРИНСТВО  
В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва






ЕКАТЕРИНА СЕМЕНИК

# ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

ОСОЗНАННОЕ МАТЕРИНСТВО  
В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 613.953  
ББК 57.32  
С30

**Семеник, Екатерина Андреевна.**

С30 Все получится! Осознанное материнство в первые годы жизни / Екатерина Семеник. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Материнство. Сила в любви!).

ISBN 978-5-04-207667-1

«Все получится! Осознанное материнство» — книга-поддержка для каждой мамы. Автор рассказывает о том, как справляться с тревогами первых лет материнства и где находить силы, когда кажется, что их больше нет. Благодаря советам, вы сможете почувствовать себя самой лучшей мамой для своего ребенка, даже если не все идет идеально.

Екатерина Семеник — многодетная мама и психолог — делится не только профессиональными знаниями, но и личным опытом. Она говорит о близости с ребенком, важности эмоционального контакта, радости материнства и его сложностях. Здесь нет жестких правил и идеальных сценариев — только понимание, теплота и реальные советы, которые помогают находить баланс между материнством, собой и отношениями в семье.

**УДК 613.953**  
**ББК 57.32**

© Семеник Е.А., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-207667-1

## СОДЕРЖАНИЕ

Больше детей — больше счастья! .....	7
Моя счастливая семья .....	9
Что дает многодетность родителям .....	15
Что дает многодетность детям .....	22
Близость мамы — счастье ребенка .....	29
Первый год — самый трудный, самый важный .....	31
Как показать младенцу свою любовь .....	37
Современные гаджеты, игрушки, дорогие товары — что на самом деле нужно ребенку? .....	45
Кормить или не кормить .....	48
Кто лишний в маминой кровати? .....	59
Ребенку нужна счастливая мама. Как быть такой .....	71
Это время быстротечно .....	73
Сон и недосып .....	78
«Мне кажется, я не люблю своего ребенка» .....	90
Эмоциональное выгорание. Где взять ресурс? .....	100
«Я живу не своей жизнью» .....	121
Злость, раздражение .....	127
Вина .....	134
Тревога .....	142
Беби блюз .....	154
Послеродовая депрессия .....	157

## СОДЕРЖАНИЕ

Понять своего ребенка .....	167
Как не сойти с ума, когда ребенок плачет? .....	169
«Мама знает, почему ребенок плачет», или О материнской интуиции .....	175
Высокотребовательный ребенок .....	178
Удобный ребенок .....	191
Секретные оружия продвинутой мамы .....	193
Психотерапевтические жалобы .....	195
Мои опоры .....	200
Ваша суперсила .....	202
Не идеальная, но самая лучшая для своего ребенка ...	204
Слинг — атавизм из древности? .....	206
Муж — поддержка и опора! Как ее не разрушить? ....	213
Важность контакта .....	215
О чем и как говорить с отцом ребенка .....	221
24 часов хватит! .....	229
Как все успевать .....	231
Я должна все делать сама? .....	236
Упрощение быта .....	242
Как высвободить время для желаемого .....	248
Мама и общество: ваша новая роль .....	251
О границах, в семье и за ее пределами, мой «внутренний договор» с обществом .....	253
Идеальные мамы .....	260
Что там за текст в конце книги? .....	265
Дополнение .....	269
Что делает мужчину отцом .....	271
Полезные ссылки .....	286

БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ —  
БОЛЬШЕ СЧАСТЬЯ!



## МОЯ СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Часто люди удивляются, но из вежливости не решаются спросить: почему у вас так много детей, целых пять? Хотя те, кто регулярно видят нашу семью, видят, как мы общаемся друг с другом, обычно догадываются о причине.

Наверное, у каждого человека в голове свой образ настоящей многодетной мамы. Для меня это образ энергичной женщины, «кровь с молоком», активной, быстрой и веселой. Самое забавное, что я, скорее, являюсь полной противоположностью. Я интроверт, достаточно медлительная, энергии у меня с рождения мало плюс я весьма невысокая и выгляжу моложе своих лет (маленькая собака до веку щенок). То есть абсолютно противоположна идеальному образу такой мамы. И при этом осознанно многодетная.

Мы сами себе не кажемся странными. Как-то так получилось, что в семьях наших самых близких друзей, с которыми мы знакомы с тех пор, когда у каждого из нас в семье было 0 – 1 – 2 ребенка, сейчас тоже по 6 детей. Мы окружены многодетными!

И наверно, у каждой многодетной семьи свой ответ на этот вопрос.

ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

НАШ С МУЖЕМ ОТВЕТ ТАКОЙ:  
ДЛЯ НАС ДЕТИ — ЭТО СЧАСТЬЕ!

Счастье дарить жизнь.

Счастье дарить любовь.

Счастье получать любовь.

Счастье видеть, как счастливы твои дети.

Счастье видеть, как наши дети любят друг друга.

Счастье понимать, что тебе удастся эта труднейшая задача — материнство! (Мужу — отцовство.)

Когда-то я вообще не хотела детей. Все подружки в детстве грезили, как они станут взрослыми, выйдут замуж и родят малыша. А меня, наоборот, это пугало. Я думала об обратном: смогу ли я найти мужа, который будет разделять мои взгляды? Мне это казалось фантастикой. Дети не вызывали во мне трепета, а желание подруг родить малыша скорее удивляло.

Все изменилось в один миг. Я ехала в институт на автобусе, а рядом сидела мама с малышом месяцев шести. Малыш спокойно взаимодействовал с мамой, иногда забавно агукнул, и вся эта картина, запах этого малыша как-то по-особому отразились в моем сердце... Тогда я впервые подумала, что, пожалуй, хочу ребенка. Хотя о многодетности речи еще не было.

Потом — первый брак, по нынешним временам очень ранний. И несколько лет без детей, потому что молодые — ну куда нам, успеем. А потом — операция на яичнике и слова врачей: «Замужем? Торопись родить! Не факт, что получится». Такое нелегко услышать, когда ты еще только вышла из детства!..

Но где-то через год-полтора после этих событий произошло Чудо всей моей жизни — я родила дочку. Этот момент

стал для меня поворотным, именно тогда я по-настоящему полюбила и захотела детей, поняла, что мое призвание — быть мамой. Я помню, что весь мир для меня тогда расцвел новыми и небывалыми красками. Я поняла, что ЛЮБЛЮ. Не только свою дочь, но и каждую травинку, каждую букашку. В крови буквально искрились любовь и радость.

А потом пришло ощущение ответственности. Перед своим ребенком. Я понимала уже, что дети в первую очередь смотрят на дела, а не на слова. Поэтому появилось желание стать лучшей версией себя. Работать над собой. И не только над собой, но и над отношениями в браке.

Но...

Менее чем через год после рождения дочки брак распался, и мы остались вдвоем. Будущее было туманно. Однако я уже знала, что свою будущую семью, если она будет, я вижу именно многодетной... Тогда я мечтала о 4-5 детях, но аппетит приходит во время еды, и сейчас я бы хотела больше...

Вот таким было начало моего материнства. Для чего я рассказала о своих нелегких временах? Прежде всего для тех из вас, моих читательниц, у кого тоже не все безоблачно сейчас. У кого-то не ладится в материнстве, много вопросов и вроде бы нет ответов...

Иногда мы смотрим на чью-то семью, которая представляется примером, и нам со стороны кажется, что там все прекрасно, легко и выверенно. Все так, как должно быть. Все происходит и само складывается идеально, почти без усилий со стороны. Как дыхание. И даже проблемы — небольшие и почти играючи преодолеваются.

А потом мы смотрим на себя или на свои семьи, и у нас все не так просто. И тут вроде не очень, и там. И могут опускаться руки. «Ну куда мне до такого! Я же обычная, не как вон та А или М, я так никогда не смогу!»

## ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Но что мы не видим — так это путь к этому «идеальному». И что эта «идеальность» не такая всецелая. Что в жизни любого человека, любой мамы, любой семьи бывают взлеты и падения, минуты отчаяния и радости, минуты бессилия и желание горы свернуть. Это все — жизнь.

Это нормально! Не всегда желание быть многодетной идет с детства. Не всегда семейная история идеально начинается, часто знание и понимание, как надо жить, появляется после серьезных поражений. Не всегда даже любовь и желание иметь еще детей рождается с первым ребенком... Не всегда все в жизни получается сразу и идеально. И то, что со стороны кажется ровным красивым шоссе, на деле является тропинкой падений, набивания шишек, вопросов и ответов, а также роста над собой...

И в вашей жизни, мои дорогие читательницы, тоже может быть сейчас немало вопросов, может быть растерянность и непонимание, замешательство и поиск своего пути в материнстве. Но все это не закрывает для вас дорогу в многодетность, если такие мечты у вас есть. Просто для этого нужно время...

В этой книге вообще будет много об этом — о неидеальности. О том, что быть неидеальной — нормально. Что естественно совершать ошибки, искать свой путь, учиться быть мамой...

СПУСТЯ ТРИ ГОДА ПОСЛЕ РАЗВОДА  
Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ПРЕКРАСНОГО  
ЧЕЛОВЕКА, В БРАКЕ МЫ РОДИЛИ  
ЕЩЕ ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ.

И надеюсь, не последних. Муж для меня — не только близкий человек и супруг, но и друг и соратник в трудах.

Параллельно материнству я решила кардинально сменить деятельность (нередкое желание у мам). По первому образованию я юрист, но еще во время учебы поняла, что не буду работать по профессии. Несколько лет я была волонтером на форуме помощи в кризисных семейных ситуациях «Пережить.ру». А после рождения третьего ребенка получила переквалификацию на психолога-консультанта, в 2024-м закончила обучение на перинатального психолога и дополнительно — на консультанта перинатальной поддержки.

Четверо деток не так просто дались нам, это было по всем вопросам интенсивное материнство. И этот опыт тоже дал мне многое, многому научил, а также помог взглянуть за пределы своей семьи, научил больше сочувствовать мамам, которые сталкиваются с разными вызовами в своем материнстве.

В этой книге будет немного про отношения с мужем и много про взаимодействие с ребенком. Ведь если это первый ребенок, — это совершенно новая деятельность, к которой неприменим ваш прежний опыт. Это как первый раз в первый класс. Возникнет множество больших и маленьких вопросов, из ответов на которые и складывается тот или иной характер материнства, более или менее счастливый ребенок. Да и повторный опыт тоже часто оказывается совсем другим. Ведь каждый ребенок уникален.

Речь пойдет именно о первых годах материнства, потому что новорожденный, а потом

МЛАДЕНЕЦ — ЭТО СОВЕРШЕННО ОСОБОЕ  
СУЩЕСТВО, ПРАКТИЧЕСКИ ИНОПЛАНЕТЯНИН.

ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ОБЩАЯСЬ С НИМ, МЫ КАК БЫ  
ЗАГЛЯДЫВАЕМ В ДРУГИЕ МИРЫ.

И мы даже причастны к этому творению миров!

А чем младше ребенок, тем сильнее отражается на нем все, что происходит в семье. Все наши ошибки и достижения. Поэтому первый год жизни — это фундамент душевного и физического здоровья.

Сейчас существует много стилей родительства, при которых близости с детьми уделяется разное значение. Я пишу «с колокольни» так называемой теории привязанности, это то, что мне близко и к чему я сама интуитивно пришла в своем материнстве. Поэтому я много пишу про близость, про важность контакта, про грудное вскармливание и совместный сон. Не скажу, что все это мне дается легко, ведь я сталкивалась и с мамами, которые страдали и мучались чувством вины из-за того, что делают что-то «неправильно». Например, не получается наладить грудное вскармливание. Но потом я пришла к выводу, что для кого-то важен будет и тот взгляд, который я излагаю в этой книге (хотя бы ради ознакомления с таким мнением). Это мой взгляд и мой опыт. Вы можете иметь свой взгляд на эти вопросы, и это ваше право, **вы мама, и выбор всегда за вами**. Не обязательно брать все и полностью из какой-то книги, можно адаптировать любую информацию под себя и свои возможности.

Я не ставлю себе целью дать вам единственно верное представление о том, как обращаться с ребенком и собой в этот период: «Так и только так!» Я хочу лишь, чтобы при поиске решений в той или иной ситуации вы имели более широкое представление и могли использовать и мой опыт тоже, тем более что он в целом положительный.

Но, кроме знаний, что я бы хотела дать вам в этой книге, — это мою поддержку. Поддержка каждой маме, которая устала, которой кажется, что она потеряла себя, которая отчаялась, которая растеряна и не знает, что делать, ведь ей казалось, что все будет по-другому. Поддержка и вдохновение, чтобы благополучно пережить непростой период начала материнства и дальнейший путь. Понимание, что вы не одна! Здесь будут и психологические практики для того, чтобы разобраться в себе, приемы самопомощи и повышение осознанности.

Если после прочтения книги вы будете чувствовать себя даже капельку лучше, значит, я справилась со своей задачей.

С Богом!

## ЧТО ДАЕТ МНОГОДЕТНОСТЬ РОДИТЕЛЯМ

Для многих бездетных и малодетных семьи с тремя и более детьми — экзотика, непонятные зверушки, которыми то ли восхищаться, то ли их бояться и держаться подальше. Зачем они рожают столько детей, обрекая себя на каторжный (как они думают) труд? Может, не умеют предохраняться? Или государство щедро одаривает таких родителей с целью улучшения демографии? Или это какие-то асоциальные личности или сектанты?

Практически ничто из этого не верно! Дополнительных денег нам государство не платит. Не считать же, что проездной и небольшая компенсация коммуналки хоть в какой-то степени окупают наши затраты. Предохраняться способны все. Ну, сектанты и асоциальные личности

в теории возможны среди многодетных, правда, мы сами таких не видели.

Мы встречаем только осознанных, ответственных и любящих многодетных родителей. И в этой главе хотелось бы рассказать: а что, собственно, дает многодетность родителям? Какие в ней плюсы? Или это сплошь минусы и деградация?

Ведь жизнь с несколькими маленькими детьми в доме — это действительно нелегко. Вечный бардак, мусор, шум, гам, ссоры и даже драки (да, даже любящие друг друга дети тоже ссорятся, и это нормально!). И родители, которые пытаются найти силы, терпение, время, деньги. Да что там, иногда просто не сойти бы с ума в этом балагане и найти время на себя!

Но все проходит, дети постепенно подрастают, и картина существенно меняется. Нам становится проще, а потом и вообще эти первые год-два жизни в балагане вспоминаются как незаурядное, захватывающее и веселое приключение. И даже те случаи, от которых волосы вставали дыбом, вспоминаешь со смехом и умилением. А рядом с тобой оказываются уже подростские личности, с которыми бесконечно интересно...

Часто слышу одну фразу от разных людей:

«Я ОЧЕНЬ ЖАЛЕЮ, ЧТО НЕ РОДИЛА  
ЕЩЕ РЕБЕНКА, КОГДА МОГЛА...»

Потому что уже пришло понимание, что все эти тяготы — они настолько временные, что потом забываются почти мгновенно. Да и тяготы ли это были или просто другое устройство жизни? А бесценный дар быть родителем множается с каждым ребенком!

## 1. В большой семье любовь не делится, а умножается

Я всегда вспоминаю тот переломный момент, когда мы из обычной семьи превратились в многодетную. Я лежала в больнице перед родами, и все мои мысли были об одном: я так люблю своих старших детей, хватит ли у меня любви на еще одного ребенка, осилю ли я это? Не будет ли он обделен?

А уже после родов я смотрела на малыша и думала обратное: я уже так его люблю, но не обделю ли я старших, не станет ли у меня меньше любви к ним?

И когда мы все наконец были дома, я поняла, что нет, любви не стало меньше, ее стало больше! И сейчас, когда у нас уже пять детей, я понимаю, что я стала любить каждого из них еще больше, чем раньше. Каждый новый ребенок будто открывает новую дверцу в душе, и любви становится больше. Я не буду говорить, что люблю всех детей одинаково, они разные, и любовь разная. Но каждый из них для меня безмерно дорог...

## 2. Многодетность — это много радости

Общение со своим ребенком — это одно из самых радостных занятий в жизни. Каждый ребенок дарит много оттенков этой радости. В первые дни его жизни это одно общение. В месяц — другое, в год — третье и так далее. Сначала просто смотреть, потом обнимать, целовать, разговаривать... и бесконечно восхищаться происходящими в нем изменениями. Ведь каждый человек — это совершенно уникальная и неповторимая Вселенная, а тут, рядом с нами, подрастают не одна, а несколько таких Вселенных!

Когда к тебе льнут сразу двое мальчишек, гладят, целуют, один (5 лет) повторяет: «Ты моя королева!», второй (2 года): «Ты моя красавица!» — и оба с неподдельным вос-

хищением, начинаешь себя постоянно чувствовать и королевой, и красавицей...

Естественно, что чем больше детей, тем больше этой радости. На то, что когда-то у нас будет последний малыш и этот путь мы пройдем в последний раз, я смотрю как на испытание (за которым будут новые откровения). А пока — море радости!

### 3. С возрастом количеством детей растет родительская компетенция

Уже первый ребенок становится источником огромного количества новых знаний и умений. Но каждый следующий ребенок — другой. Творец не дает заскучать родителям с точными копиями первого ребенка, Его калейдоскоп бесконечно богат. Новый характер, темперамент, уровень здоровья. Кто-то более глубокий, вдумчивый, кто-то более эмоциональный и энергичный.

Поэтому всегда возникают новые вызовы, неизбежно возникают ситуации, с которыми ты не знаком, твоих знаний не хватает, и приходится эти знания добывать, а также «отрачивать» новые умения.

Когда я ждала четвертого, я самонадеянно думала, что вряд ли меня уже чем-то удивишь, но оказалось, что я не знаю еще очень многого... Так же было и с пятым. Не сомневаюсь, что так будет и с шестым. Материнство — это не какая-то примитивная рутина, как думают некоторые, а огромная разноплановая наука, в которой всегда есть место для новых открытий и творчества.

МНОГОДЕТНОСТЬ РАЗВИВАЕТ  
ОСОЗНАННОСТЬ.

А в первую очередь — умение отделить важное от не очень важного. Потому что без этого многодетная мама просто потонет в таком ворохе срочных дел, обязанностей, что не разгрузить и десятку офис-менеджеров. Выставить приоритеты, выделить самое важное, делегировать менее важное — одно из крутых умений многодетных мам. И без этого трудно выстроить жизнь большой семьи.

Год материнства — как год университета. Я сейчас гораздо более продвинутая мама, чем я в прошлом — с первым ребенком.

### 4. Многодетность развивает многие профессиональные качества и soft skills

Многодетность не отменяет самореализацию. Часто многодетные мамы находят новые грани, запускают свои проекты. И это не случайно. Многомама постоянно живет в рамках многозадачности, разруливает несколько дел одновременно, при этом нередко у нее на руках еще и ребенок.

А креативность? Прокачка этого качества в многодетности происходит нон-стоп. Причем взаимодействовать приходится не со взрослыми людьми, а с детьми, поэтому развивается еще одно важное умение — уметь объяснить, договориться, разжевать, донести. Управление небольшим, но разношерстным коллективом разных возрастов и темпераментов. Стрессоустойчивость. А еще — ворох знаний по самым разнообразным темам. Потому что мама — это не просто «мама», это еще и немного врач, немного педагог, немного психолог, немного коуч, а нередко еще и логист и организатор.

Я знаю много талантливых мам, которые открыли себя заново, когда искали ответы на свои вопросы. Именно через материнство они пришли к реализации своих возможностей, иногда — к новым проектам. Не всегда эта реализа-