



АНАСТАСИЯ
ШИЛЛЕР

Самая нужная
книга для молодых
отцов

ПОПЛАКЛИ, ПОКАКЛИ

Записки
неидеального
мужчины,
записанные
~~кровью~~
его женой



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Ш58

Шиллер, Анастасия Дмитриевна.
Ш58 Поплакали, покакали. Записки неидеального мужчины, записанные кровью (зачеркнуто) его женой / Анастасия Шиллер. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-221626-8

Ваша жена только что вручила вам эту книгу. Плохие новости: она подозревает, что вы не вывозите. Хорошие: не вывозят все отцы, которые дочитали до этой строчки.

«Поплакали, покакали» — это книга о том, как не убить друг друга с появлением младенца. Здесь есть все про реальные косяки, бытовой треш и неожиданные открытия. А еще автор дает понятные объяснения, что делать, когда все идет не по плану. Спойлер: все идет не по плану почти всегда.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-221626-8

© Шиллер А.Д., текст, 2026
© Бортник В.О., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

От автора	11
Введение	13
Делай раз. Рожаем. А ты думал на работе отсидеться?	21
Своих не бросаем, или Партнерские роды: делали-то вместе.	23
Кормить, любить, не бесить, или Беременная женщина: руководство по эксплуатации	34
Стой в голове! или Что тебя ждет в родзале. Предупрежден — вооружен	47
Выписка, а не вписка, или Забрать домой без боя	56
Делай два. Ребенок и мать его. Инструкция по выживанию (не из ума)	67
Все в порядке, но... или Чего боятся все родители, а на самом деле это нормально. . . .	69

Содержание

«По природе» или по инструкции? или Про навыки родительства, которые не берутся из воздуха	81
Грудью на амбразуру, или Что тебе нужно знать про грудное вскармливание, даже если ты отец.	93
Без бутылки не обойтись, или Что тебе нужно знать про искусственное вскармливание. Особенно если ты отец	110
Спички в глаза, или Про младенческий сон, нестабильный и беспощадный. Спойлер: ты все равно не выступишься	120
Что из этого (ребенка) вышло, или Та самая глава про «покакали»	137
Однажды это случится... или Как пережить первую болезнь ребенка и сохранить кукуху. Себе, жене и соседям	143
Скорая и не очень, или Какая медицинская помощь тебе точно поможет и как ее вызывать	160
Предотвратить нельзя подготовиться, или Чрезвычайные происшествия первого года жизни: поставь запятую правильно	174
Делай три. Живем. По возможности счастливо. Неочевидные очевидные вещи.	187

Содержание

Не соперники, а партнеры, или Почему ее «устала» и твой «устал» — это разные «усталы» и при чем тут Усэйн Болт	189
Карты, деньги и муadak, или Почему быть богом, раздающим милости, — плохая идея. Хоть и очень заманчивая	200
«Просто заедь в магазин», или Какие ограничения на жизнь родителей накладывает младенец. И почему ты до сих пор об этом не знаешь	213
Тупой менеджер, или Почему не нужно помогать жене.	224
Да я на полшишечки, или Почему нужно быть родителем на 100%	235
Закрой свой замок на замок, или Почему границы семьи — это важно, нужно и твоя забота.	251
Инициатива — проблема инициатора, или Почему помощь и непрошенные советы — это не одно и то же.	262
Секса нет, но вы держите (себя в руках), или Как вернуть близость во всех смыслах этого слова.	272
А поговорить? или О том, как общение влияет на отношения и почему «нормально» — не нормально	283

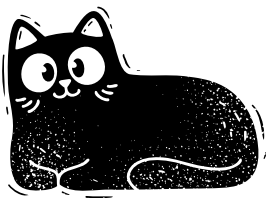
Содержание

А промолчать? или Какие фразы лучше не произносить в присутствии матери твоего ребенка	297
Про единорогов, блинчики и хук справа, или Зачем вообще нужны дети	308
Заключение	315

*Марку и Марии, которые научили меня
безусловной любви и тому, что в холодильнике
всегда должен быть запас мороженого.*

*Тебе, потому что однажды мы решили состариться
вместе, и делаем это, несмотря ни на что.
Я тебя люблю.*

Нам, потому что иначе ничего бы не было.



От автора

Эта книга написана женщиной, но от лица мужчины. Как так вышло? Все просто. Как-то раз мы с мужем разговорились о том, какие мы счастливые. И семья у нас дружная, и дети замечательные — особенно когда гостят у бабушки. И любим мы друг друга, пусть и не 24/7, зато уже больше двадцати лет. Бывает, конечно, сложно, но мы справляемся. Ай да мы!

— Напиши книгу! — предложил муж.

— О чем? — уточнила я.

— Ну-у-у, о детях, — задумчиво протянул он. — Мне кажется, именно их появление привело нас туда, где мы сейчас. Черт его знает, где бы мы были без них. Напиши о том, как они меняют жизнь. И как вырулить из этого виража, не растерять по дороге адекватность и не угробить отношения. У нас вроде получилось.

Анастасия Шиллер

— Сам напиши, — парировала я. — Книг о детях от лица женщин — вагон и маленькая тележка. Об отношениях — вообще товарняк. А вот мужчину было бы интересно послушать.

— Я не умею, — тут же съехал с темы муж. Кто бы сомневался. — Да и некогда мне книги писать. Я, вообще-то, работаю.

— Ну давай я напишу, — согласилась я. — Это ведь как раз моя работа — писать книги. Только ты мне все расскажешь. И книга будет как будто от тебя.

— Но под твоим именем? — уточнил муж.

— Конечно. И гонорар тоже мне, — протянула руку я.

— А что рассказывать? — засомневался муж.

— Ну, сперва, с чего все началось, — решила я брать его тепленьким. — В какой момент ты понял, что нужно в жизни что-то менять?

— О, я помню! — оживился муж. — Однажды мы с тобой сидели на кухне...

— Подожди-подожди! — Я сбегала за блокнотом. — Давай помедленнее, я записываю! Итак...



Введение

Однажды мы с женой сидели на кухне и обсуждали развод. Как цивилизованные люди. Шепотом, чтобы не разбудить спящего в комнате сына. Тогда у нас был один ребенок и миллион непреодолимых противоречий. Поэтому мы с эмоциональным шипением делили квартиру и кота.

Я хорошо помню, как жена сказала, что отец из меня как из говна пуля. Да и муж не лучше. Это было чертовски обидно. Да я! Для них! Не покладая! А она!

— Какой у сына рост? — спросила жена, пока я хватал ртом воздух. — На какую еду аллергия? Какие ритуалы перед сном?

— Ритуалы? — Я представил горящие свечи и черного петуха.

Жена закатила глаза.

— Я, вообще-то, работаю, — привычно пробубнил я.

Анастасия Шиллер

Жена выкатила глаза обратно и посмотрела на меня как на не пулю.

— Окей, — сказала она после паузы. — Если завтра меня переедет грузовик — просто приложи к ребенку деньги. Ты ведь так себе это представляешь?

Давай угадаю. Ты мужчина, у тебя есть или скоро будет ребенок и книгу тебе вручила жена? Вряд ли ты сам, по доброй воле взялся читать что-то с дурацким названием (ладно, название клевое, я его сам придумал). Приятель, плохие новости: или ты уже не справился, или она подзревает, что не вывезешь. И, скорее всего, она права.

Или ты женщина в тех же вводных, и твоя реальность немного (или много) не совпала с ожиданиями. Муж чудит, а ты отчаялась понять, что у этих мужиков в голове и как с этим жить? Давай попробуем разобраться. Кстати, прекрасно выглядишь!

Что в книге?

Наблюдения на важные неважные темы. Все они так или иначе связаны с детьми. Все они — шишки, набитые на пути от «делим кота» до «в принципе, жить можно, и даже очень неплохо».

Помимо наблюдений, есть советы. Как надо. Как не надо. Чем сердце успокоится. Сколько вешать в граммах. И прочие полезные знания.

Поплакали, покакали

По большому счету эта книга — сборник адекватных (по моему мнению) взглядов на детей и на отношения в свете внезапного, пусть и запланированного, родительства. Таких, чтобы жить долго и счастливо, а не шипеть на кухне.

Я писал про себя и свою жену, но женщины не слишком-то друг от друга отличаются (мы это знаем, но им не говорим). Да и мы, мужчины, не такие уж уникальные и неповторимые твари. Косячим плюс-минус одинаково. Так что, думаю, опыт нашей семьи можно считать если не универсальным, то по крайней мере вполне применимым для других. С нюансами, конечно: все-таки все люди разные.

Зачем я ее написал?

Во-первых, меня мотивировала жена. Она согласилась быть моим райтером (это такой человек, который пишет книги за других) и консультантом. О последнем я ее не просил, но она все равно согласилась. А у меня не было выбора.

Во-вторых, я решил посмотреть, что пишут умные люди на тему родительства с точки зрения мужчины. И знаешь, ничего внятного не нашел.

Умные люди — врачи, педагоги и детские психологи — пишут о том, как не поломать младенца. Как его мыть, учить, лечить и в попу ему дуть, чтоб, не дай

