

# М А М А С Т О Р И С

неравоучительные советы  
родителям из реальной жизни



ЭСТЕР ГИЛИ

40  
НЕДЕЛЬ

ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ МАТЕРИНСТВА  
И НАЧАТЬ ЕГО ЖДАТЬ С НЕТЕРПЕНИЕМ



Москва  
2018

ПОСВЯЩАЕТСЯ

Н.

# СОДЕРЖАНИЕ

БЕРЕМЕННОСТЬ



9

ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ



37

КОРМЛЕНИЕ



61

РАСТЕМ



85

ОДЕЖДА И ПРОЧИЕ ШТУЧКИ



119

НЕОБХОДИМО



151

ПРИВЕТ!  
МЕНЯ ЗОВУТ ЭСТЕР.  
Я ИЛЛЮСТРАТОР  
И МОЛОДАЯ МАМА.

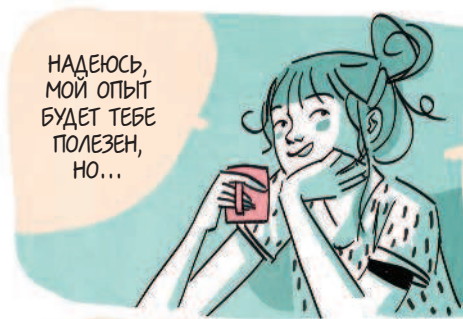




В ЭТОЙ КНИГЕ  
Я РАССКАЖУ  
ТЕБЕ, КАК  
ПРОТЕКАЛА МОЯ  
БЕРЕМЕННОСТЬ...



...И НАШ  
ПЕРВЫЙ ГОД  
С МАЛЫШОМ.



НАДЕЮСЬ,  
МОЙ ОПЫТ  
БУДЕТ ТЕБЕ  
ПОЛЕЗЕН,  
НО...

...ПОМНИ: Я НЕ  
АКУШЕРКА И СОВСЕМ  
НЕ ЭКСПЕРТ В ЭТОЙ  
ТЕМЕ. ПРОСТО  
Я МОЛОДАЯ МАМА,  
С КОТОРОЙ ТЫ МОГЛА БЫ  
СЛУЧАЙНО РАЗБОЛТАТЬСЯ  
В КАФЕ ИЛИ ПАРКЕ.



ТАК ЧТО  
ВОСПРИНИМАЙ  
МОЮ КНИГУ ВСЕРЬЕЗ  
НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО  
СЧИТАЕШЬ НУЖНЫМ.  
МОЯ ЦЕЛЬ — СНЯТЬ  
ПУГАЮЩИЕ ЯРЛЫКИ  
С ТОГО САМОГО  
ПРЕСЛОВУТОГО  
«МАТЕРИНСТВА».

ЕСЛИ  
Я СМОГЛА,  
ТО И ТЫ  
СМОЖЕШЬ!





БЕРЕМЕННОСТЬ

# ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ

До беременности мои знания по этой теме ограничивались тем, что я видела в фильмах и сериалах: женщина с пузом, медленной походкой, чрезмерным аппетитом, сменяющимся тошнотой или даже рвотой.

А с появлением таких «признаков» тут же валяются комментарии со стороны. От людей, которые, кажется, знают больше, чем ты, и, кроме этого, посмотрели еще парочку документальных передач. Так ты впервые услышишь фразу, ту самую фразу, которую потом ты будешь воспринимать как глухой шум.



Через несколько месяцев ты понимаешь, что признаки беременности очень разнообразны: некоторые проходят незаметно, другие усиливают твои слабости, некоторые раздражают, некоторые кажутся забавными... Но ты должна понимать: все эти признаки – временные и по большей части не оставляют никаких последствий. И хотя тебя уже окончательно достала фраза «Успокойся, это нормально!», обязательно задавай вопросы своему гинекологу или акушерке, если почувствуешь что-то новое.

ВНЕЗАПНЫЙ  
ПЛАЧ



КАКАЯ  
ГРУСТНАЯ  
РЕКЛАМА!!!

ОТЕКИ



ЭТО ЕЩЕ ЕРУНДА,  
ВИДЕЛ БЫ ТЫ  
ЛОДЫЖКИ...

НОЧНЫЕ КОРМЛЕНИЯ



А-А-А-А-А!!!

КОГДА  
ПРИХВАТИЛО



Я НЕ ХРОМАЯ,  
Я ПРОСТО НА  
СТИЛЕ!

ГАЗЫ



КАК  
НЕКРАСИВО!



Без сомнения, самый известный признак беременности — это тошнота.

Утонченные натуры, к которым я себя не причисляю, скажут, что это «всего лишь утреннее недомогание», но мне этот термин совсем не нравится по двум причинам:

- потому что у меня было не недомогание, у меня была самая настоящая рвота, которая порой наизнанку выворачивала;
- потому что слово «утреннее», мне кажется, неправильно описывает явление, происходившее со мной чаще в семь вечера. Свидание с унитазом в это время было священным ритуалом, хотя иногда я радовала его и внеурочными визитами. Тошнота началась у меня на седьмой неделе беременности. Существовало несколько типов продуктов, которые не держались в моем желудке больше получаса (там темно, и им, видимо, было страшно). Некоторые из них вызывали у меня рвотные позывы, стоило только подумать о них. А кульминацией сего были запахи, уф... Каждый раз, когда я чувствовала определенный аромат, рвота наступала в ту же секунду.

Мне кажется, уже в первые месяцы я выживала только за счет хлеба, тортильи, салата «Оливье» и овечьего сыра. У меня в сумке всегда был кусок хлеба на черный день, так как от обычного печенья у меня начиналась жуткая изжога. Сейчас я уже знаю, что существуют таблетки, которые помогают убрать противное жжение в желудке, но тогда мне никто их не подсказал. Когда моя акушерка спрашивала, как мои дела, я отвечала: «Хорошо, только тошнота и все такое». Я не из тех, кто привык жаловаться.

После четвертого месяца тошнота ушла туда, откуда пришла. Иногда она возвращалась, просто чтобы напомнить о себе, но это были расплывчатые тени прошлого.

Большое везение, если ты — одна из тех счастливиц, которых не тошнит. Но если все-таки ты не из них, не переживай, потому что...

ИМЕННО ТОШНОТА ПРИДАЕТ  
БЕРЕМЕННОЙ ДЕВУШКЕ ТО  
САМОЕ «СИЯНИЕ», О КОТОРОМ  
ВСЕ ГОВОРЯТ.



На зависть всем желающим забеременеть.

## ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ

### НЕВЕРОЯТНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ЗАПАХАМ



Ужас, одного «пшика» было бы более чем достаточно!

НЕНАСЫТНОСТЬ

МНЕ,  
ПОЖАЛУЙСТА,  
САЛАТ, ПИЦЦУ,  
ЛАЗАНИЮ И  
ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ.



РАСТЯЖКИ

«ТЕБЯ  
Я НАЗОВУ  
ГАЛИНА.

А  
ТЕБЯ —  
ЗИНАИДА».



КЛАУСТРОФОБИЯ

МЕНЯ БЕСЯТ  
ТОЛПЫ  
ЛЮДЕЙ.



МАЛЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

ЭЙ, ЭТО  
МОЕ ЛИЧНОЕ  
ПРОСТРАНСТВО!



ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

ЗАТКНИТЕСЬ,  
ПОЖАЛУЙСТА!



ВНЕЗАПНОЕ ЖЕЛАНИЕ  
ПОСТАТЬ

XRRRRRRR...



Двое ненормальных с заднего ряда все не утолкали, вот я и уснула, чтобы не страдать.