

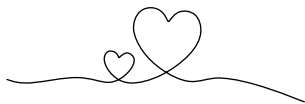
## Как читать эту книгу

Это не просто книга о материнстве — это авторская система сохранения адекватности в декрете. Она поможет «разогнать тараканов» в голове, найти силы и время на собственные удовольствия и вырваться из бесконечного «дня сурка». Каждая глава дополнена практическим заданием, выполнять которое можно здесь же.

Формат книги подразумевает, что ее можно читать в любом месте (на прогулке, во время кормления, за завтраком, в метро, в ванной) и с любой страницы. Поскольку у молодой мамы не так много возможностей для долгого чтения сложной литературы, я постаралась разбить текст на короткие, легкие и полезные главы. Писала честно — так, как рассказывала бы своей подруге. Без ванильных облаков, щебетания о нежных попках младенцев и хештегов #ажмать или #счастьебытьмамой. Без масок и без фильтра.

Читать книгу можно несколькими способами:

- ✓ Как обычно — в удобном для вас темпе, от начала и до конца.
- ✓ Как энциклопедию — появился вопрос, нашли подходящую главу, перечитали для моральной поддержки.
- ✓ Как беседу с подругой — открывайте за чашкой чая на любой странице и представляйте,



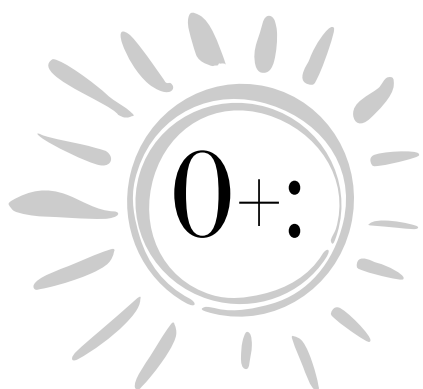
что обсуждаете насущную проблему с такой же мамой, как вы.

- ✓ Как рабочий дневник — выполняя задания. Их можно брать по одному каждые два-три дня или раз в неделю. Либо сразу прочитайте все задания, отметьте те, что наиболее актуальны, и составьте для себя план, когда их выполнять.

И еще один психологический лайфхак прежде, чем мы начнем. Поскольку большинство запретов достаются нам от мам, бабушек, учителей, родных, друзей и знакомых, иногда полезно провести инвентаризацию и понять, чей же голос звучит в вашей голове, когда вам что-то «нельзя». Подумайте об этом, когда снова будете себе что-либо запрещать.

А теперь давайте, наконец, разрешим себе то, что не разрешали раньше! И да — если это потребуется, можете читать книгу голосом своей мамы.

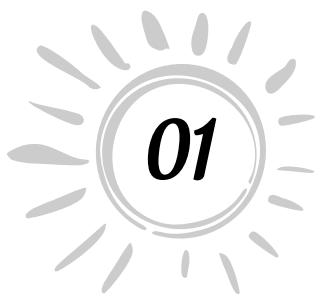




ПЕРВЫЙ ГОД —  
КАК ПЕРВАЯ  
ЛЮБОВЬ

*«Такое не забывается. И не всегда происходит как в сказке. Мы часто ведем себя глупо и нелогично, словно мозг отказывается служить нам как раньше. Мы делаем кучу ошибок, о которых, возможно, позже пожалеем. И все же потом, когда все закончится, мы будем вспоминать это время с улыбкой и благодарностью».*

*Лена Бук*



## ***МОЖНО понять, что ты не готова к материнству. Даже если уже родила***

Я купила прекрасную кроватку и комод, прочитала о теории привязанности и осознанном родительстве, подписалась на блог современных педиатров, добавила в закладки полезные сайты с «развивашками», посетила курсы для беременных и научилась правильно дышать, изучила принципы питания для кормящих мам и... оказалась совершенно не готова к появлению малыша.

Уже через неделю после возвращения из роддома выяснилось: я ни разу не идеальная мать. Малыш плачет, мое тело подменили телом какой-то старой больной женщины, мне ужасно хочется шоколада, кофе, креветок (всего того, что категорически нель-



зя), муж и родственники призывают к терпению. А вокруг сплошь спокойные и уверенные мамыши с их милыми улыбающимися младенцами. И кормление они наладили, и сон. И на себя, и на борщи время нашли. И животы у всех плоские... Аж тошно!

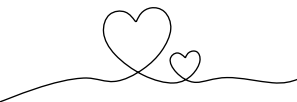
И я поняла: это ловушка. Все вокруг знают, как быть мамой. Муж, бабушки, педиатр, соседка по этажу, мамы в интернете... все. Кроме меня. Хочется развернуться и бежать. Долго. Далеко. В свою прежнюю жизнь.

Знаете вот эти «мамские» статусы в социальных сетях: «Тебе всего неделя, а я не знаю, *как жила раньше*»? Серьезно? Когда моему сыну исполнилась неделя, я совершенно точно знала, как я жила раньше. Очень круто! Я могла делать практически все, что хочу, тогда, когда я этого хочу. Я могла есть что угодно. Я ходила, а не ползала скрючившись. Я, в конце концов, могла обнимать и целовать мужа, сколько мне захочется! И это только в пределах квартиры!

А за ее пределами... О, этот чудный мир, с его новыми странами и городами, с его уютными кафешками и премьерами в кинотеатрах, с моими друзьями, с безграничными возможностями!

Так что более точным было бы сказать: «Тебе всего неделя, а я не знаю, *как я буду жить дальше*».

Я помню, как писала эти строчки, а крошечный малыш сопел рядом. Такой беззащитный, спокойный, пахнущий, как самая вкусная ванильная печенюшка. И в целом моя жизнь в первые месяцы де-



крета была не так уж плоха. Просто мне оказалось сложно принять ее и перестроиться.

Понадобилось время, чтобы осознать: «как раньше» уже не будет. И «само» ничего не получится. Нам всем предстоит потрудиться, научиться, принять и понять эту пока непривычную реальность. Закрутиться в кокон, как гусеничка, набраться сил и подготовиться к новой, интересной и яркой жизни. «Новая жизнь никогда не дается даром!» — теперь я совсем иначе слышу эту фразу, у нее появилось сразу несколько смыслов.

Об этом не предупреждают беременных, но, цитируя «классика»: «Это норма!» Растерянность и тоска по прошлому часто бывают у только что родивших женщин. И, к счастью, это не навсегда. Спустя примерно три месяца разум и адекватность начали с надеждой поглядывать в мою сторону: можно ли уже возвращаться? Именно тогда и появились мои первые посты о материнстве, а вслед за ними — комментарии от таких же мам с виртуальными объятиями и посылом «У нас так же!». Это дало мне силы и подтолкнуло к идее зафиксировать свой опыт в книге. Дать поддержку растерявшимся мамам, у которых все пошло не так, как они фантазировали. Женщинам, которые оплакивают счастливое прошлое и не понимают, почему не чувствуют счастья материнства. Вы в порядке, девочки. Мы все в порядке. Все придет в свое время, а пока просто учимся жить без завышенных ожиданий — шаг за шагом, день за днем.



## Практическое задание

Если чувствуете, что материнство дается с трудом, или вы оказались не готовы к нему, не вините себя. Признайте этот факт. Это ваша точка А, откуда начинается новый путь.

Расскажите о своих чувствах близкому человеку (мужу, маме, подруге). Признайтесь в своей слабости и попросите помощи: обнять, выслушать, покатасть коляску, приготовить суп, принести продукты из магазина.

Перестаньте ждать от себя подвигов. Определите минимум повседневных задач, которые вам нужно делать для ребенка и для себя, и остановитесь. Ремонт, дача, большие проекты, удаленная работа — все это может подождать несколько месяцев, пока вы накопите силы.

Главное, помните о том, что ваше состояние сегодня не только нормальное, но и временное. Эта потерянности, раздраженности и эмоциональная нестабильность пройдут. Да, в первые недели и даже месяцы кажется, что время течет медленно, а ночным укачиванием не видно конца. Но представьте себе этот отрезок в масштабе всей вашей жизни — где-то между счастливым прошлым и непременно счастливым будущим. Относитесь к нему как к временным трудностям, которые нужно пройти, и пусть это дает вам силы и спокойствие.

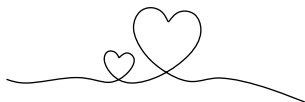




## ***МОЖНО спрашивать и не бояться быть душой***

Чувствовать себя душой крайне неприятно. Особенно когда тебе уже за 30 и все время до этого ты считалась вменяемой и разумной женщиной с высшим образованием, адекватным поведением и почти безупречной репутацией среди коллег и друзей. И все же мое материнство началось с ощущения, что я тупая. В ноль. Как школьник, который вроде учил или «ну я читал», а теперь стоит у доски и двух слов связать не может.

Так, к моменту встречи с нашим чудесным педиатром (это случилось примерно на четырнадцатый день после рождения ребенка) мы, новоявленные родители, уже успели прилично накосячить.



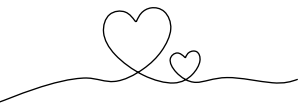
Например, мы настолько боялись подстричь сыну крошечные ноготки на ногах, что «дождались», пока они выросли до неприличных размеров, повредили кожу пальчика, а ранка загноилась... Короче, на второй неделе жизни Санька мы сломя голову понеслись по морозу к хирургу: экстренно, в воскресенье, платно.

С нас взяли 2000 рублей, посмотрели как на умышленных, подрезали ребенку ноготки, обработали поврежденный палец зеленкой и отпустили с миром. Манипуляции заняли пять минут, моя утренняя истерика после обнаружения гнойничка на пальце — около получаса. Уже по пути домой из клиники я думала: «Чтоб я так две тысячи за пять минут зарабатывала!» Но тут уж сами дураки, ничего не попишешь. Грех на таких не заработать.

С ванной наш сын познакомился тоже лишь через две недели после родов. Как подмывать его, я прекрасно поняла в роддоме и даже сходу обучила этой нехитрой премудрости мужа и маму. Но вот чтобы прямо купать... «Давай завтра» — супераргумент, которым мы успокаивали себя, не понимая, как приступить к купанию этого крошечного человека и ничего ему не повредить. Это длилось до прихода педиатра.

В ответ на дежурный вопрос доктора: «Купали уже?» — мы выдали лишь нестройное мычание: «Да мы... это... как бы... вот думаем, пора...»

«Бери ручку, пиши», — с пониманием сказала наша врач. Она продиктовала под запись абсолют-



но все манипуляции, которые следует проводить с младенцем, — от умывания до чистки пупка, глаз и ушей. За это я ей до сих пор благодарна. Действовать по инструкции для меня оказалось намного проще и спокойнее, чем ориентироваться на материнские инстинкты, которые особо не торопились просыпаться. Тогда же пропал страх показаться бестолковой. Я поняла, что спрашивать можно и нужно про любую мелочь, чтобы потом никуда не бежать. По морозу, в воскресенье, платно.

К слову, купание уже через пару дней стало ежевечерним приятным ритуалом перед сном. Мама поддерживает, папа поливает, малыш довольно улыбается и лупит ладошками по воде. Ну классно же, когда твои родители перестают тупить!

## Практическое задание

Составьте список вопросов, которые пока не до конца понятны для вас, и задайте их педиатру на ближайшем приеме:

---

---

---

---

---

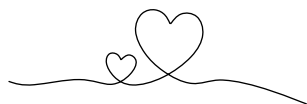
---

---

---

---

---



20

Даже если это не первый ваш ребенок, чего-то не знать или сомневаться – нормально. Ведь знания, полученные вами в школе и университете, тоже уже наверняка подзабылись? Так почему бы не начать процесс обучения с нуля?

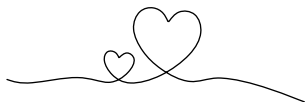


# Содержание

Введение. Когда все пошло не по плану .....	3
Как читать эту книгу.....	9

## **0+: ПЕРВЫЙ ГОД — КАК ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ**

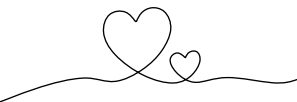
01. Можно понять, что ты не готова к материнству. Даже если уже родила .....	13
02. Можно спрашивать и не бояться быть душой ...	17
03. Можно рассказывать про роды столько раз, сколько нужно вам .....	21
04. Можно не отчитываться о родах .....	29
05. Можно не кормить грудью и не плакать из-за этого .....	33
06. Можно давать дурацкие ответы на дурацкие вопросы.....	38
07. Можно не читать «мамские» форумы и не гуглить детские болезни. Ни-ко-гда!.....	45
08. Можно не знать ни одной колыбельной .....	49
09. Можно не геройствовать, если ребенок не спит .....	54
10. Можно заряжаться от малыша, как от батареи.....	58
11. Можно не объединять себя с ребенком.....	63
12. Можно жаловаться и жалеть себя. Но не очень долго .....	67
13. Можно не успевать .....	72
14. Можно есть нормальную еду и быть счастливой.....	77
15. Можно превратить прогулку в праздник (для себя) .....	81
16. Можно быть продуктивной, катая коляску .....	89
17. Можно не изводить себя ожиданиями .....	93



18. Можно просить помощи у окружающих .....	97
19. Можно не ждать помощи от мужа .....	101
20. Можно не гладить детские вещи, а гладить ребенка.....	106
21. Можно не ставить малыша на пьедестал .....	111
22. Можно оставлять ребенка с мужем или бабушкой и не беспокоиться.....	115

### **1+: ПОСЛЕ ГОДА СТАНЕТ ЛЕГЧЕ?**

23. Можно не переставать жить для себя .....	125
24. Можно пригласить няню.....	130
25. Можно выяснить свои потребности и удовлетворить их .....	135
26. Можно организовать для себя убежище .....	140
27. Можно просить близких не трогать вас .....	144
28. Можно врать другими мамам .....	147
29. Можно играть с ребенком легко .....	151
30. Можно не скупать оптом все лучшие игрушки .....	156
31. Можно не быть идеальной мамой, но быть хорошей .....	160
32. Можно хвалить себя за пустяки (которые вообще-то не пустяки!).....	166
33. Можно злиться. И даже нужно.....	171
34. Можно тратить деньги на себя.....	177
35. Можно продолжать общаться с друзьями .....	183
36. Можно не доедать за ребенком .....	189
37. Можно забыть на гендерные стереотипы .....	194
38. Можно разрешить ребенку не обниматься с родственниками.....	198
39. Можно не обманывать ребенка в поликлинике .....	203
40. Можно дублировать любимые игрушки .....	208
41. Можно не стыдиться того, что постоянно сидишь в телефоне .....	213
42. Можно брать пример со своего ребенка.....	218
43. Можно радоваться, когда другим грустно.....	223



44. Можно делать что-то не так. Или даже все не так.....	228
45. Можно признать свое родительство особенным и не винить себя в этом .....	233
46–50. И еще пять зажигательных «Можно» .....	238
БОНУС: 25 причин, почему мамой быть выгодно.....	243
Послесловие и благодарности .....	249

