

Елена Киселёва

# МАМА, ТЫ — КОСМОС

Как опыт поколений помогает настроиться  
на беременность, роды и чувствовать себя спокойно  
с появлением ребёнка



МОСКВА

УДК 392(470+571)  
ББК 63.5(2)  
К44

Фотографии:

*Изот Журавский, Кирилл Кожуков, Елена Плинер, Александр Гришин, Николай Сергеев,  
Сабина Филиппова, Кристина Савченко, Любовь Коробская, Александр Киселёв*

Фотография на обложке — *Елена Плинер*

Ленинградское областное региональное отделение общероссийской общественной организации «Российский фольклорный союз», аудиовизуальные материалы, 2026

Санкт-Петербургский государственный музей театрального  
и музыкального искусства, изображение, 2026

**Киселёва, Елена Владиславовна.**

К44 Мама, ты — космос / Елена Киселёва. — Москва : Киселёв А., 2026. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-600-05160-7

Что мы знаем о жизни тех людей, благодаря которым появились на свет? Какую пользу может принести опыт старших поколений современной молодой семье?

Автор книги этномузыколог и многодетная мама Елена Киселёва рассказывает о традициях, связанных с рождением ребёнка в дореволюционной крестьянской России, через этнографические экспедиционные материалы и собственный семейный опыт. Здесь вы найдете истории о беременности, родах, крещении новорожденных, подлинные тексты крестинных песен, фотографии из семейных альбомов, а также аудиовизуальное приложение с техниками массажа, колыбельными и первыми играми с младенцем.

Эта книга для мам, настоящих и будущих, — тех, кому хочется найти внутреннюю опору, разрешить себе сложные переживания и при этом чувствовать себя хорошо.

**УДК 392(470+571)  
ББК 63.5(2)**

ISBN 978-5-600-05160-7

© Елена Киселёва, текст, фотографии, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Оглавление

Вступление . . . . .	6
Познавать тайну . . . . .	29
Кровь с молоком . . . . .	40
Сколько весит душа? . . . . .	45
Что нельзя будущей маме и почему? . . . . .	49
Началось . . . . .	53
«Отвѣдки» . . . . .	64
Имя . . . . .	67
Восприемники . . . . .	72
Таинства . . . . .	87
Семейное торжество . . . . .	99
«Размывать руки» . . . . .	107
Крестинная каша . . . . .	113
Возрасти дитя в радости . . . . .	118
Колыбель и колыбельные . . . . .	129
Первые игры . . . . .	141
12 ключей . . . . .	161
Заключение . . . . .	188
Благодарности . . . . .	191
Примечания . . . . .	194



Посвящается моим родителям  
Людмиле и Владиславу Голубевым

## ВСТУПЛЕНИЕ

Григорий Волон, Василий Пушкин, Стахий Лукинский, Козьма Братаев, Лука Сухарев, Галактион Коптяев, Григорий Порошин, Фока Крылов, Лукерья Буторина, Ульяна Глазанова, Устинья Друганова, Евдокия Шанина, Федосья Филимонова, Маремьяна Зарубина, Харитина Кокорина, Матрона Пачина, Мавра Заостровцева...





Так звали моих предков по линии маминого отца — Вениамина Егоровича Волова, родившегося в 1926 году в старинной русской деревне на реке Устье. Род Воловых ведёт свою историю со времён Ивана Грозного, из архивных документов нам известно сто двадцать восемь имён до шестнадцатого колена.

Много ли мы знаем о жизни тех людей, благодаря которым появились на свет? А ведь мы их продолжение. Цветом глаз, тембром голоса, жизнерадостностью, острым умом, проворностью или скромностью, ранимостью, упорством. Какие они были, что чувствовали, как себя вели? А кто мы такие? Что сможем передать своим детям?



Я стала об этом размышлять, когда впервые забеременела. Наблюдая старшее поколение в экспедициях, в семейном окружении, слушая голоса уже ушедших людей на аудиозаписях, изучая документальные видео, фотографии, дневники, переписку, я заметила: когда исследуешь историю родной культуры, открываются ответы на сложные вопросы. Легче становится понять своё место в мире, дело жизни, таланты, счастье, почувствовать причастность к чему-то большому (по одной из версий, слово «счастье» образовано от «часть» с приставкой «с-» — то есть *подходящая именно мне*).

Я псковитянка, родилась и выросла в семье музыкантов. Занятия в музыкальной школе по игре на фортепиано и скрипке, домашнее музицирование и слушание академической музыки на пластинках, филармонические концерты естественно соседствовали в моём детстве с летними впечатлениями от жизни в деревне: об огороде и пастьбе, о пении взрослых на семейных и престольных праздниках, об игре «Скобаря» на гармонии.

Наша семья была дружна с внучкой великого русского композитора Николая Андреевича Римского-Корсакова — Татьяной Владимировной, в семье которой я воспитывалась в подростковом возрасте. У Римских-Корсаковых сохранилась семейная переписка<sup>1</sup>, читать которую мне очень нравилось. Композитор с супругой Надеждой Николаевной много лет прожили в счастливом браке, совместно преодолевая радости и трудности, у них родилось семеро детей. Особенно трепетно было





читать письма супругов друг другу, наполненные душевной близостью, нежностью, жертвенностью и благородством. Это хорошо встраивалось в картину, которую мы с братом наблюдали дома: добрые, ласковые отношения наших зрелых родителей, лёгкие, но прочные, построенные на любви, доверии, служении и взаимном уважении в нелёгкие годы перестройки. Так сформировалось мое ощущение супружества как красоты, радости, силы и ежедневного труда.

Интересно было рассматривать домашние пространства, созданные вокруг жизни семей. В родовом имении Римских-Корсаковых в Тихвине, на летних дачах в усадь-



Римские-Корсаковы. Санкт-Петербургский государственный музей театрального и музыкального искусства

бах Вечаша и Любенск, в музее-квартире и квартире потомков в Петербурге, где я выросла, традиции дворянского быта тесно переплетались с традициями крестьянской культуры, которая высоко ценилась (народное искусство стало почвой для расцвета русского профессионального искусства). Например, о празднике «Сороки» и традиции выпекать к нему постные булочки в виде птичек я впервые узнала у Римских-Корсаковых во время званого обеда по случаю юбилейной даты со дня рождения композитора. А позже, уже со своими детьми, мы ходили в гости к Римским-Корсаковым печь жаворонков, пряча в булочки монетки и примечая — кому достанется.

Гармоничное сосуществование деревенского и городского было и в родовой усадьбе моей семьи. От родных по папиной линии под Псковом на реке Великой у нас сохранился крепкий украшенный резьбой крестьянский деревянный дом в два этажа на каменном фундаменте с комплексом хозяйственных построек, садом и огородом. Дом был поставлен больше века назад в 1910 году моим прадедом. Егор Васильевич Голубев, по прозвищу Питерский, родился в 1868 году, имел широкий кругозор, смекалку и предприимчивость, занимаясь отхожими промыслами\* и часто бывая в Петербурге.

Наш дом, чудом уцелевший в Великую Отечественную войну, хранит память о своих хозяевах. Дедушка

---

\* Отходничество (отхожий промысел) — временный уход крестьян на заработки из мест постоянного жительства в относительно отдаленные районы. — здесь и далее прим. редактора.

Фёдор Егорович и бабушка Александра Алексеевна Голубевы, обвенчавшиеся в 1921 году, прошедшие с малолетними детьми оккупацию Пскова, немецкие концлагеря и воссоединившиеся после войны, прожили в единодушии долгую супружескую жизнь, воспитали семерых детей. Фёдор — сильный характером, строгий, трудолюбивый — работал в кузнице, на земле и на воде, занимался столярным делом, шил обувь, играл на балалайке, был опорой и крепостью для семьи. Невесту Александру выбирал по любви. Шура тринадцатилетней девочкой по приглашению барыни была принята в город на воспитание в семью для того, чтобы прививать детям уважение к крестьянскому труду, а сама овладевала городскими манерами. Моя бабушка была весёлая, артистичная, обладала красивым густым тембром голоса, любила петь, прекрасно играла на гармонии, умела себя держать в обществе, отличалась прямым характером, прекрасным чувством юмора и хорошим вкусом.

Их дом был устроен разумно, уютно и опрятно. На первом этаже в каменных стенах располагалась летняя кухня с тяжёлой дверью, сохраняющей летом прохладу, обитой железом с кованой фурнитурой, которой была обозначена дата создания дома. Напротив, за деревянной дверью, находилась огромная столярная мастерская со всевозможными инструментами, станками и пилорамой. Длинный узкий коридор вёл в просторный погреб и обширный хлев для животных и птиц с сеновалом наверху. Вдоль коридора на второй этаж в сени поднима-

