



Ева Диденок

Сначала
обними
себя

книга
поддержки
молодой
мамы

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Д44

В тексте использованы иллюстрации автора

Художественное оформление *Марии Клава-Янат*

Диденок, Ева Олеговна.
Д44 Сначала обними себя : книга поддержки молодой мамы : иллюстрации автора / Ева Диденок. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. : ил. — (Материнство. Сила в любви!).

ISBN 978-5-04-192917-6

Надеть шапку или укреплять иммунитет? Кормить по расписанию или по требованию? Контролировать каждый шаг или позволить ребенку совершать ошибки? Каждая девушка, став мамой, сталкивается с миллионом вопросов и проблем.

Для того чтобы насладиться первыми годами материнства, а не потратить это время на тревогу, Ева Диденок, лайфстайл-блогер и мама двоих детей, и написала эту книгу. В ней она делится, как справляться со страхами и раздражением, не расплываться на несущественное и еще раз напоминает о любви к себе. Ведь счастливая мама — счастливый малыш. Поэтому сначала обними себя, а потом ребенка, и ты увидишь, сколько счастья, внутренних сил и тепла может принести материнство.

Эта книга поможет вам выстроить внутренние опоры, справиться с негативными эмоциями и депрессией, лучше понять, чего хочет ваш ребенок и как с ним договориться, подскажет, как найти время для себя и не потерять себя в материнстве, почувствовать уверенность и обрести гармонию.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-192917-6

© Диденок Е., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

Оглавление

Вступление..... 6

Часть I. ТЫ – МАМА

Глава 1. Новая социальная роль..... 19

Глава 2. Фантазии и реальность..... 31

Глава 3. Ты всё делаешь правильно, или Как обрести
внутренние опоры 43

Часть II. НЕИДЕАЛЬНАЯ, НО САМАЯ ЛУЧШАЯ

Глава 4. Как все НЕ успевать..... 59

Глава 5. Работаем с чувством вины..... 75

Глава 6. Границы. Мои. Твои. Наши..... 85

Часть III. ЧУВСТВА – ЭТО НОРМАЛЬНО

Глава 7. Быть эмоциональной – значит, быть живой..... 97

Глава 8. Я мама, и я злюсь, или Как подружиться
со злостью 107

Глава 9. Я устала 119

Часть IV. КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Глава 10. Откуда берётся тревога?..... 133

Глава 11. Сказка о тёплых шапках..... 145

Глава 12. 7 советов, как научиться доверять своим
детям..... 155

Часть V. ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

Глава 13. Весь мир начинается с мамы..... 169

Глава 14. Возрастные особенности развития детей 179

Глава 15. 9 советов, как растить ребёнка и быть спокойной
мамой 191

Заключение 202

Вступление



У меня есть теория о том, что материнство — это навык, а не врождённый инстинкт.

Вернее, так — сначала я, как и все, верила в тот самый инстинкт. Вроде как рожаете ребёнка и в комплекте получаете умение кормить грудью, петь колыбельные и по интонации плача понимать, что именно нужно вашему малышу. Поэтому, когда у меня появились дети, я чувствовала себя, как рыба в воде, и не понимала возмущений и страданий подруг, у которых ничего не получалось. «Как так? — думала я. — Почему их инстинкт не включился?!»

Но чем больше я вживалась в роль мамы, тем очевиднее мне было, почему в голосах подруг звучало столько усталости и смятения. Дело было не в инстинкте, не в исходных данных, не в характере и темпераменте, не в генах и даже не в том, какой ребёнок тебе достался. Нет.

Я поняла, что быть мамой — это умение.

И то, насколько тебе хорошо и комфортно после рождения ребёнка, зависит не от того, наградили ли тебя



Бог сильнейшим материнским инстинктом, а от того, в какой среде ты росла, какие обычаи, традиции и правила были в твоей семье, были ли у тебя младшие или старшие братья и сёстры, наблюдала ли ты, как мама их воспитывала, как много ты коммуницировала с другими семьями, какие фильмы ты смотрела, какие книги читала. Всё это влияет на то, насколько естественным будет для тебя материнство и насколько быстро, ярко и сильно включится этот самый инстинкт. А то откуда ему взяться, если до появления своих детей ты, например, никогда не видела, как младенцев кормят грудью? Да-да, своими глазами, а не на картинах «Мадонна Литта» в Эрмитаже или «Мать» Петрова-Водкина в Третьяковской галерее. Или если в твоём окружении не было молодых мам и ты не наблюдала, как те реализовываются и как отдыхают, то откуда брать спокойствие и уверенность в том, что ты всё делаешь правильно?

Поэтому я не устаю повторять: никто не рождается мамой.

Более того — никто не учит нас быть мамами. Быть беременной — пожалуйста! Этой информации предостаточно, ведь беременность — это так важно, ново, необычно. О том, как нужно себя вести во время беременности и какой должны быть эти 9 месяцев, рассказывают акушеры-гинекологи из женской консультации

и подружки с детьми, из приложений в телефоне мы можем узнать, на какой неделе малыш похож на манго, а на какой — на маленькую тыковку, а о форумах в интернете я вообще молчу.

Но почему-то обычно никто не говорит о том, что происходит потом. Да, есть книги по воспитанию, про адаптацию к детскому садику и общению с подростками, но всё это происходит гораздо позже. Почему молодых мам практически не учат взаимодействию с малышом в самом-самом начале? Вручают в роддоме свернутый кулёк с маленьким розовым личиком, больно надавливают на сосок в поисках молока, напоминают о возможных аллергенах вроде помидоров или клубники — и всё. На смену волшебному ожиданию приходит реальность. И столкнувшись с ней, мы начинаем испытывать чувство вины, что с нами что-то не так, что мы чего-то не умеем. Мы не только оказываемся в новой социальной роли, где ничего не понятно, но и чувствуем неуверенность, страх, недосып и бесконечную усталость. И вместо того, чтобы наслаждаться материнством, испытываем всю гамму негативных чувств и совершенно не понимаем, где найти ресурс и поддержку. То есть жизнь делится на до и после. А фантазии из кино, где «правильные» дети спят всю ночь, никогда не плачут и едят по расписанию, а ты красивая, накрашенная, в новом платье пьёшь чай и отдыхаешь — так и остаются фантазиями.



Чтобы помочь тебе комфортно прожить это непростое время, я и написала эту книгу.

Я никогда не собиралась кого-то чему-то учить и уж тем более утверждать, как правильно, а как нет. Это касается любой сферы — будь то отношения, семья, работа или вера. Но мне нравилось вести социальные сети, нравилось делиться моментами своей жизни, своими принципами и правилами. Я любила быть кому-то полезной. Мой блог родился, когда я очень много служила в церкви и только начинала отношения со своим будущим мужем. Мне было всего 15, а Кириллу — 20 лет. Наша необычная история — мы выдержали отношения на расстоянии, обменивались бумажными письмами и хранили себя друг для друга до свадьбы — вызывала огромный интерес, и мой поначалу небольшой блог стал сообществом единомышленников численностью более 100 000 человек. Я делилась всем, что думаю и чем живу, но тема материнства и воспитания детей красной нитью шла через все публикации. Возможно, потому что я сама росла в многодетной семье и с удовольствием помогала маме. Укачивала новорождённого брата по ночам, а потом шла в школу сдавать экзамены. Сначала училась живописи в вузе, а потом — стерилизовать бутылочки и разводить смесь дома. В итоге уже в 16 лет я на сто процентов могла позаботиться о новорождённом, поменять подгузник, переодеть, помыть.

Я видела, как мама ловко управлялась со своими обязанностями и с какими трудностями она сталкивалась. И по крупицам я собирала навык материнства, который обязательно пригодился бы мне в будущем, когда у меня будет своя семья.

А уже во взрослом возрасте читала десятки книг о родительстве, слушала лекции психологов, проходила курсы, и постепенно ко мне стали обращаться за консультациями как к эксперту. Хотя никакой я не эксперт. Я просто девочка из многодетной семьи с большим живым опытом взаимодействия с детьми и молодыми мамами и с огромным желанием учиться новому.

После рождения второго ребенка я отучилась на доулу. Доула — это специалист, который оказывает эмоциональную, физическую (не медицинскую) и информационную поддержку будущей маме во время беременности, при подготовке к родам, во время родов и первое время после рождения ребёнка. Моей целью было, чтобы роды каждой женщины, которая обратилась ко мне, прошли легко, спокойно и безопасно. Чтобы она чувствовала ободрение, была обеспечена комфортом, эмоциональной и физической поддержкой. Чем больше родов я сопровождала, тем сильнее было мое желание поддерживать женщину не только в период беременности и родов, но и давать ей точно такую

СНАЧАЛА ОБНИМИ СЕБЯ



же поддержку в виде поощрения, мотивации и сочувствия — но уже в материнстве.

К чему я всё это? Для того чтобы быть хорошей, счастливой и реализованной мамой, не обязательно родиться в многодетной семье. Не нужно учиться всему с самого детства. Я точно знаю, что новый навык можно обрести в любой момент и в любом возрасте. Навык — это умение, которое приходит к тебе после множественного повторения определённых действий. Как в спорте.

В этой книге ты не будешь качать пресс или отжиматься, но обязательно научишься не переживать по пустякам, заботиться о себе, искать ресурсы и вдохновение и не испытывать чувства вины.

Эта книга не о детях. Она о тебе — как о маме.

Или о том, как стать мамой, когда у тебя уже есть малыш.

