

# С е к р е т ы у м н ы х р о д и т е л е й

Лия Олейник

**Пятно от брокколи,**  
или Почему подружки больше  
не приглашают тебя на вечеринки

Как родить и не докатиться  
до растянутых треников



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
О-53

*Все права защищены. Никакая часть данной  
книги не может быть воспроизведена в какой  
бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Олейник, Лия Святославовна.**

О-53 Пятно от брокколи, или Почему подружки больше не приглашают тебя на вечеринки. Как родить и не докатиться до растянутых треников / Лия Олейник. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 240 с. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-136935-4

Долой фальшивые истории о сахарном материнстве! Не верьте идеальным картинкам с детками-лапочками на руках у цветущей и выпавшейся мамочки, успевающей и обед готовить, и бизнесом управлять, и мужу время уделять.

Это, конечно, возможно... в сказке ☺

Лия Олейник, мама двоих детей, опираясь на свой опыт и истории 300 000 подписчиц ее блога, написала честную и очень веселую книгу о настоящем родительстве.

Вы узнаете, как не утонуть в подгузниках, непрошенных советах, поучениях и стереотипах. Поймете, как оставаться собой и получать удовольствие от материнства.

Автор рассмешит вас, успокоит, поделится лайфхаками и поможет понять, что **вы отличная мама**, даже если ваша жизнь о-о-очень далека от идеальных картинок из соцсетей.

**УДК 159.922.7  
ББК 88.8**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы ВКонтакте: [vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)



ISBN 978-5-17-136935-4

© Олейник Л., 2022  
© Субеева А., фото на обложке, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

---

---

Псевдонаучное неприкладное спиногрызоводство. Введение в мамский дозор . . . . .	7
Я – мать, что с меня взять? Кто я и как вляпалась в эту... брокколи . . . . .	13
Так ли страшно материнство, как его малюют? Виды мамочек . . . . .	23
Вариант 1. Мать в засаленном халате . . . . .	25
Вариант 2. Мать будущего президента мира . . . . .	27
Вариант 3. Мама на миллион . . . . .	28
Вариант 4. Мать-бульдозер . . . . .	29
Вариант 5. Мать-бульдозер-карьеристка . . . . .	30
Маленькие засранцы, или Жизнь под говноударом . . . . .	31
У вас будет ребенок . . . . .	37
Моя первая беременность. Ветром надуло . . . . .	41

Моя вторая беременность.	
Эмбрион в капучино . . . . .	44
Беременные артефакты . . . . .	45
Как выбрать пол? . . . . .	52
Беременность слонихи длится два года . . . . .	58
Беременные сдвиги кукушки . . . . .	60
Как попа сожрала труселя.	
Манифест в защиту беременных задниц . . . . .	67
Путешествия во время беременности . . . . .	71
Родила сама или сома? . . . . .	73
Естественные роды . . . . .	74
Кесарево сечение . . . . .	76
Роды по Лебоеру . . . . .	77
Вертикальные роды . . . . .	78
Роды в воде . . . . .	79
Домашние роды . . . . .	80
Суррогатное материнство . . . . .	82
Естественное кесарево . . . . .	83
Угле-роды . . . . .	84
Осознание родительства . . . . .	91
Первый день в роддоме . . . . .	92
Как мы имя выбирали . . . . .	95
Детские гаджеты и вещи:	
покупать или не покупать? . . . . .	98

Первые дни дома . . . . .	111
Есть ли жизнь после родов?	
О постижении великого мамского ПОХ (позитивного обхода хлопот) . . . . .	112
Собираем первый анализ . . . . .	118
Дело об изъятой козявке . . . . .	121
Гулька, лохмотья и героиновый шик . . . . .	124
Свежие решения для домашней моды . . . . .	128
Растянутые треники:	
казнить нельзя помиловать? . . . . .	130
Предвестник обабления . . . . .	131
Мамство во всей его красе . . . . .	135
Выбираемся в люди . . . . .	136
Сиси и бутылочки . . . . .	150
Как выжить в декрете, а не из ума . . . . .	159
Мама путешествует (кукухой) . . . . .	183
Как решиться . . . . .	187
Первый полет . . . . .	190
Отряд спасения заблудших мамаш . . . . .	192
Вы решились . . . . .	194
Чек-лист	
«Что взять с собой в путешествие» . . . . .	198
Хочу на ручки . . . . .	199
Приспособления для переноски детей . . . . .	205

## Содержание

---

Путешествие в джунгли с двухмесячным младенцем . . . . .	209
Щит хэппенс . . . . .	213
Добыча еды . . . . .	219
Трехмесячный макаронник . . . . .	221
Путешествия на авто . . . . .	223
Письма на тему . . . . .	230
Заключение . . . . .	237
Эпилог . . . . .	239

ПСЕВДОНАУЧНОЕ  
НЕПРИКЛАДНОЕ  
СПИНОГРЫЗОВОДСТВО.

Введение  
в мамский дозор



---

Каждой матери-супергероине  
иногда хочется супергероина.

\* \* \*

*Ибо ночь темна и полна памперсов.*

mama\_puteshestvuet\_kukuhoy

---

*Дочь и сын рождаются, и начинается мой Мамский Дозор. И не окончится он до самой их пенсии. Я не возьму себе ни водки, ни абсента, не буду отцом детям, а только матерью. Пока кормлю грудью, не хлебну Согона и не напьюсь славно. Я буду шить и хурму буду есть на мосту. Я — видеоняня во тьме; я — ночник на Стене; я — конь, который разбирает игрушки; я — Света, которая приносит попить; я — носорог, который будит спящих, чтобы собрать в сад и в школу; я — щ-щ-щит, который хэппенс и который охраняет царство детей. Я отдаю все свои выходные, высокую грудь, тонкую талию, посиделки с подружайками в барах, потаскушки по ночным клубам Мамскому Дозору, этой доче, сыну и всем грядущим.*

Я просыпаюсь в нежных объятиях мужа. Наша постель такая огромная, что на ней может поместиться команда футболистов. Стоп. Каких футболистов, я же — замужем! Итак, мы лежим вдвоем, без футболистов. Одни! Прекрасный момент для романтики.

В соседней комнате, где-то далеко-далеко, сладко причмокивают два наших ангелочка. Солнышко обволакивает их благословенные детские кроватки (представляете, некоторые родители-терпилы до сих пор не в курсе, что детские кроватки созданы не как предмет интерьера, а чтоб в них спали детишки!).

Под трели соловьев я в кружевном пеньюарчике выпархиваю на кухню. Там меня, такую пеньюарчатую,

ожидает с вечера приготовленная смесь для блинов. Я пеку полезные блинчики из миндальной муки на кокосовом масле, пока в духовке дымятся круассаны, достаю фермерскую клубнику и авокадо, специально заказанное из самой авокадной страны.

«Бонжур, мамá! Бонжур, папá!» — молвят свежеспроснувшиеся ангелочки (умылись ведь сами и зубы почистили, ну ангелочки же!), натягивают накрахмаленные белые переднички и присаживаются к столу. В обстановке настоящего семейного счастья все изволят откусывать предложенное, не уронив ни единой крошки.

Далее члены пресвятого семейства отправляются на работу и в детский сад. Мать же предоставлена сама себе. Тут времени хватает и на причесочку, и маникюрчик, и на с подружками поболтать...

Бизнес, конечно, есть свой у меня (как же без бизнеса-то в декрете, в интернете засмеют). И йога тут, ведь она помогает расслабиться (куда уж больше). Я встаю в асану под названием «самая охурменная мать на земле», и журчит, переливаясь, моя светлая материнская энергия. Где-то в совершенных небесных уголках моей души на маленьких золотых скрипочках наигрывают мелодию воспитанные херувимчики... херу... херу...

«Что за хер?» — и тут образы херувимчиков сменяют два тесно прилепленных друг к другу дурацких бра.

Вместо небесных уголков — невзрачные очертания нашей московской трешки. Темный туман раннего

зимнего утра. Вместо скрипочек — скрип души! Но между журчание светлой материнской энергии не прекращается! Я чувствую, как она стекает по моей ноге!

**Это не асана — я обосана!!!**

Тут, дорогие читатели, я сознательно пропустила букву и дальше собираюсь слегка коверкать все мои любимые слова, которые могут попасть под цензуру (тогда вам пришлось бы читать очередную хйуюн про сладкое соплежуйское материнство). Я же хочу открыть вам свой реальный мир без иллюзий. Мир, где каждая из нас по-своему офигенная мать: без нравоучений, воспитательских догм и навязываемых нам идеальных картинок. Ну да, и еще у нас можно винчик. Да-да!

«Стоп, что здесь происходит? Верните, на хрен, фермерскую клубнику, круассаны и то, что довольные домоладцы все сожрали и ушли на работу, в школу, в садик, а у меня класс по йоге, ващета! А не след от протекшего памперса на ноге и вот это вот все!» — высыпаюсь окончательно в свою реальность.

«Мама, вставай, да вставай же!» — кричит старший и сдирает с меня одеяло. Хорошо, что младшая удовлетворилась замачиванием моей репутации и я не получила бодрящий удар игрушкой по голове.

Как же, как же!

Утреннее спа для мамы существует и в моем не-  
идеальном мире.

Но об этом чуть попозже.

Я – МАТЬ,  
ЧТО С МЕНЯ ВЗЯТЬ?  
Кто я и как вляпалась  
в эту... брокколи



---

---

Если материнство и мой конек,  
то мой конек-горбунок!

мама\_puteshestvuet\_kukuhoу

---

---

Давайте вначале представимся друг другу. Меня зовут Ли. Зовут ли или не зовут, все равно прихожу ко всем в интернет со своими постами. Я облетела вокруг Солнца уже 39 раз, и я не космонавт, хотя часто путешествую в открытом космосе своего подсознания. Там я добываю всякие забавные тексты и другие смехуечки. У меня есть муж и двое очаровательных детей: мальчик и не мальчик. Мы живем в Москве. Я — мать уже целую вечность. Поэтому можно смело назвать меня мам-Гуру.

Знаете ли вы, что *при появлении детей время и пространство изменяются*? Сначала ребенок заполняет небольшой кусочек окружающей реальности и немножечко времени. Вот его принесли из роддома, и он лежит, кабачок, в еще твоей квартире. Маленький и сладенький пупсик. Но уже коварный! Он замышляет полностью перекрыть твой мир и поработить тебя! Да, ты полна сил и энергии и, несмотря на усталость каждый день, просыпаешься пораньше, чтобы:

- приготовить мужу утренний омлет (если вы понимаете, о чем я), чтобы быть проституткой в постели;
- наварить борщей, чтобы быть хозяйкой на кухне;
- помыть голову, чтобы выглядеть королевой в гостиных.

В общем, делаешь все, чтобы чувствовать себя *своей*. Самой собой. Ощущать, что жизнь твоя принадлежит