



ЕЛЕНА АВЕРЬЯНОВА



ЕЛЕНА АВЕРЬЯНОВА

**НЕТ,
ЭТО НОРМАЛЬНО**

**АКТ
МОСКВА**



УДК 159.9

ББК 88.5

A19

Аверьянова, Елена.

A19 Нет, это нормально / Елена Аверьянова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 224 с. — (#ЯЖЕМАТЬ: книги для родителей).

ISBN 978-5-17-105110-5.

Родительство — очень интересное явление. И несмотря на то что вынашиванием и рождением детей мы занимаемся испокон веков, каждый день мы узнаем о родительстве что-то новое — и удивляемся.

Современные родители испытывают гораздо большее социальное давление, чем это было раньше, сейчас во главу угла ставится «идеальность» родителя: как быть идеальной мамой, папой? как воспитать идеального ребенка? Вы не поверите, но ответ — «никак». Мы все неидеальны, и это нормально!

В книге «Нет, это нормально» вы найдете ответы на все вопросы, которые раньше вам было неловко задать, или на которые другим было неловко вам ответить.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-105110-5

© Елена Аверьянова, текст
© ООО «Издательство АСТ»



НЭН-книга Предисловие

Родительство — очень интересное явление. Мы занимаемся рождением детей с начала времен, но все еще не до конца изучили все тонкости вынашивания, появления на свет, воспитания и развития маленьких людей. Каждый день мы узнаем о родительстве новое — и удивляемся.

•

Когда я рожала свою дочь, я четко ощутила эту удивительную и мощную связь с женщинами всех предыдущих поколений — своей семьи, всего мира. И это было очень странно: с одной стороны, мне казалось, что я буквально творю чудо в режиме реального времени, а с другой — я четко понимала, что делаю самую дикую, самую простую, самую понятную в контексте истории человечества вещь. Всего лишь производжу на свет человека. Буднично, больно, потрясающе.

И вот, совершив это странное открытие и пережив этот незабываемый опыт, я стала матерью. И оказалось, что я понятия не имею, что надо делать. Потому

что никакой инструкции к ребенку и собственному телу и разуму после родов мне отчего-то не выдали. Все пришлось познавать на собственной шкуре.

В процессе восстановления, ухода за ребенком и первыми робкими шагами в воспитании я поняла, что в обществе и медиапространстве так редко, так мало и скомкано говорят о тех сторонах и гранях родительства, которые принято считать не слишком приглядными. А между тем, мы все с ними сталкиваемся. И наедине с трудностями, сопровождающими родительство, часто чувствуем себя одинокими и несостоятельными.

Так быть не должно. Современные родители, испытывающие гораздо большее социальное и моральное давление, чем наши мамы и папы, каждый день сталкиваются с огромным количеством вызовов воспитания. Родительство в XXI веке слишком сложно, чтобы преодолевать связанные с ним препятствия без должной поддержки.

Для того, чтобы держаться вместе и подставлять плечо, я с коллегами чуть больше года назад придумала проект «Нет, это нормально». Это медиа с обширным представительством в соцсетях, которое отвечает на те вопросы, которые другие родительские издания считают стыдными. Которое говорит с вами на одном языке и помогает с помощью чувства юмора (а часто и сарказма) идти по сложному пути родительства.

В этой книге я собрала несколько десятков своих текстов, которые выходили на сайте НЭН в разное время и затрагивали разные (и почти всегда непро-



стые) темы. Здесь вы найдете истории и заметки не только о радостях и счастье родительства, но и его темных сторонах и проявлениях. Об этом правда нужно знать, потому что жизнь с ребенком устроена сложно — но интересно. И не забывайте включать чувство юмора. Довольно скоро вы поймете, что в родительстве без него никуда.



Глава 1. Планирование

Планирование беременности — процесс волнительный. Он часто требует от обеих сторон сосредоточенности, физических и моральных сил, стрессоустойчивости и выносливости. Часто люди оказываются совсем не готовыми к тому, что иногда требуется много попыток, что разговоры о детях в какой-то момент начинают бесить, а бестактные вопросы застают врасплох. Небольшой экскурс в теорию и практику планирования поможет вам посмотреть на ситуацию под разными углами.



1. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ГОТОВЫ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ? (НИКАК)

Когда кто-то говорит: «Мы заведем детей, когда будем готовы», на мое лицо как-то сама собой наплзает тень сомнения, которую я не могу скрыть даже за самым виртуозным покер-фейсом (на самом деле я полный ноль в этом деле). Потому что мне кажется, что никто никогда не готов стать родителем.

Родительство — явление, о котором нельзя заранее составить объективное мнение, потому что это даже не диван, который вы можете выбрать по набору характеристик. Родительство можно понять только уже по факту его появления в вашей собственной жизни. Ни опыт друзей, ни советы старшего поколения, ни смешные мемесы в Интернете не способны объяснить вам суть жизни с ребенком, если у вас его еще нет.

Планирование беременности — всегда попытка сорвать джекпот в эмбриональном лото. Беременность — совершенно непредсказуемое состояние, которое каждая женщина переживает по-своему, даже если, погружаясь в общение в сообществе будущих родителей, над любой репликой готова орать: «И у меня так! И у меня».

По иронии судьбы, сама по себе беременность довольно часто никак не влияет на подготовку к рождению ребенка. Потому что вы просто ходите с боль-

шим животом, страдаете от изжоги и все время хотите спать. Как эти, без сомнения, ценные этапы жизни способны научить вас родительству?

Конечно, есть всякие книги и журналы, которые довольно успешно и доходчиво объяснят вам матчасть, даже если вы до беременности понятия не имели о женской анатомии. Ознакомившись с рядом мнений по тем или иным принципиальным вопросам об уходе за ребенком, вы, допустим, решите, что хотите рожать без лишних вмешательств (без стимуляции и анестезии, например), с партнером, в определенном роддоме. Или постановите на семейном совете, что будете кормить грудью, класть ребенка в отдельную кроватку (на кой черт вы ее тогда покупали и гонялись за скидками в период гнездования?) и откажетесь от пеленания.

Знаете, что будет потом? Потом вы уедете в первый попавшийся роддом на карете «Скорой помощи», партнерские роды не удадутся, потому что к этому не приспособлен родзал (и вашим партнером станет женщина, рожаящая на соседней кровати), а к моменту, когда схватки станут невыносимыми, вам еще и без предупреждения вкатят дозу синтетического окситоцина. Вы так охренеете от всего этого, что факт превращения в родителей покажется вам путешествием на выставку картин Сальвадора Дали на Луне.

Но и это еще не все. Вы вдруг обнаружите, что лактация — это не так весело, как изображено в той книге, которую вы прочли. И не так приятно. И вообще это какой-то дикий ужас. И что у вас нет никакого желания таскать ребенка из кроватки в вашу

постель, и в лучшем случае все закончится тем, что вы придвинете его колыбель максимально близко к своей кровати (а в худшем — через пару лет вы проснетесь от того, что кто-то положил вам на голову мокрый подгузник).

Разумеется, я утрирую (но не совсем!). И не говорю, что родительство, особенно на первых порах, это дорога разбитых мечт и несбывшихся надежд. Напротив — это ежедневные открытия своих суперспособностей и подтверждение мысли о том, что родители — люди, которые знают о жертвах, самоотдаче и альтруизме все.

Вот я пишу этот текст, сидя около своей спящей дочери — рядом со мной при этом сборщик мебели шуршит винтиками и громыхает досками. Я охраняю дочь, чтобы, проснувшись, она не испугалась ни шума, ни чужого дядю в комнате. Надо ли говорить, что сию я при этом на полу в ворохе коробок и бумаг и не развлекаюсь, как можно было бы подумать, а работаю? Ну разве можно быть к этому готовым?

Или вот имена. Блин, у всех ведь есть заготовки на тему «как мы назовем своего ребенка». Так вот, вы же знаете, что частенько люди ждут Максимов и Елизавет, а получают кого? Правильно, Леонидов и Катерин. Потому что пошли вы на хрен, вот почему. Никто не знает, как это работает.

Никто не скажет вам: «Вот список из 15 пунктов, выполни их все и станешь хорошим (ну или хотя бы терпимым) родителем». Потому что этот список бесконечен — мы все каждый день преодолеваем себя, даже если утверждаем обратное. Мол, ох, мне так

легко дается родительство! Ну okay, спорим, вашему ребенку три месяца, он у вас первый и хорошо спит? Я тоже такой была, до тех самых пор, пока у дочери впервые в жизни не поднялась температура.

Так что сколько ни примеряй на себя животик из свернутого в комок и засунутого под футболку свитера, это не приблизит тебя к разгадке тайны о родителстве. Мне кажется, что даже люди, имеющие по двое-трое-четверо детей, не совсем понимают, хотят ли они стать родителями. Они просто хотят испытывать эту сумасшедшую, дикую, почти животную любовь — снова и снова. Ну и чтобы эти черти как-то занимали друг друга.

А быть готовым к этой любви никак нельзя. Ее невозможно смоделировать. Ее можно только ощутить. И сделать, выносить и родить ребенка можно только захотеть. А быть готовыми к этому? Хм, вряд ли.

2. ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ НА ЭТАПЕ ПЛАНИРОВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Предположим, что вы все-таки решились. И теперь пытаетесь понять, какие действия необходимо предпринять, чтобы подойти к первым попыткам зачатия ребенка подготовленными и уверенными в себе.

Врачи

Прежде всего обоим партнерам нужно пройти по врачам. Начать необходимо с терапевта, который

поможет вам понять, насколько вы здоровы, назначит исследования и анализы, чтобы выяснить: нет ли у вас проблем с повышенным давлением, нормальный ли у вас вес, нет ли анемии, требуется ли посетить узких специалистов, вроде кардиолога или флеболога.

Потом, разумеется, нужно обратиться к гинекологу (мужчинам — к урологу или андрологу), сдать анализы на инфекции половых путей, проверить состояние шейки матки и обязательно сообщить, что вы планируете беременность.

Кроме того, необходимо посетить стоматолога и вылечить кариес, если он есть. Во-первых, лишние дырки в зубах никому не нужны, а во-вторых, во время беременности они будут постоянным очагом инфекции в организме. Также необходимо озаботиться здоровьем десен, поскольку во время беременности под воздействием гормонов имеющиеся заболевания могут серьезно обостриться.

Сдайте анализ на TORCH-комплекс, который выявляет антитела к токсоплазмозу, краснухе, цитомегаловирусу и герпесу. Они опасны при первичном заражении во время беременности, поскольку могут стать причиной поражений внутренних органов ребенка, пороков развития, выкидыша и мертворождения. Обычно этот анализ входит в большой скрининг в первом триместре беременности, но лучше заранее знать, есть ли у вас антитела.

Если у вас есть питомцы, сводите их на ветосмотр. Убедитесь, что любимцы здоровы, не представляют опасности ни для вас, ни для будущих детей. Сделай-

те им все необходимые прививки и не затягивайте с этим. Если питомец ревнив, заранее познакомьте его с детскими вещами, типа подгузников, средств гигиены и одежды — животное должно привыкнуть к новым вещам и их запаху.

Таблетки

Если вы принимаете противозачаточные гормональные препараты, от них нужно отказаться месяца за три до первой попытки зачатия. Это нужно, чтобы цикл устоялся и чтобы вы могли сориентироваться в том, сколько он длится и на какой день придется овуляция (ее можно определить и с помощью теста из аптеки). Нужно понимать, что если вы пили таблетки довольно продолжительное время, цикл скорее всего уже не будет прежним — то есть если раньше он был 28 дней, то теперь вполне может удлиниться.

Начинайте принимать фолиевую кислоту для профилактики дефектов нервной трубки будущего плода. Пить ее нужно на протяжении всего времени планирования и первые 12 недель беременности.

Откажитесь от витаминных комплексов и косметики с ретинолом (витамин А), его переизбыток опасен для будущего ребенка.

Образ жизни

На этапе планирования необходимо перестать яростно тусоваться: бросайте пить, курить и употреблять запрещенные вещества. Все это вредит репродуктивному здоровью — например, табак отрица-

тельно действует на сперматозоиды, снижая скорость их движения, что во время попыток зачатия принципиально важно.

Снизьте употребление кофеина. У врачей нет единого мнения насчет того, сколько кофе может выпивать будущая мать: кто-то говорит, что можно употреблять 100 миллиграммов кофеина в сутки, другие источники разрешают 200 миллиграммов. Так или иначе, на первых порах свою любовь к кофе нужно сдерживать — есть сведения, что большое количество кофеина может стать причиной выкидыша. Не забывайте, что кофеин есть не только в кофе, но и в чаях, газированных напитках и десертах.

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций, ходите в кино (когда вы забеременете, сидеть на одном месте полтора часа будет проблематично), встречайтесь с друзьями, путешествуйте, хорошо и с удовольствием спите, ходите в рестораны, запланируйте выходные с культурным досугом.

Деньги

Если есть возможность, начинайте копить: во время беременности вам, возможно, захочется пойти на курсы для будущих родителей, на йогу, заключить контракт на платные роды или оплатить присутствие доулы. Кроме того, подумайте, где вы будете наблюдать беременность — в муниципальной женской консультации или в частной клинике, нужны ли вам 3D-УЗИ и входит ли в стоимость контракта осмотра специалистами (во время беременности вам нужно будет посетить терапевта, ЛОР-врача и окулиста).