



Позитивное материнство с чего начинается? Правильно — с позитивного осознанного желания родить ребенка!



У всех затруднений есть причина, поняв ее, проблему всегда можно решить!



Круто — это когда ребенок будет жить и расти в позитиве и смехе, а не в криках.



Сколько времени посвящать уборке, зависит не столько от приложенных усилий, сколько от правильно принятого решения.



Чисто там, где не мусорят, — факт!



Не останавливайте поиск нужного, если вас что-то не устраивает, Вселенная уже создала самый подходящий вам вариант!



Техника пятиминутной экспресс-уборки: объяснить домашним правила поддержания чистоты, клининг — раз в две недели, чистые полы каждый день. Пользуйтесь на здоровье!



#Секреты умных родителей

Дарья Букина



**ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ НЕУТОМИМЫХ МАМ,
КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОЛУЧИТЬ
28 ЧАСОВ В СУТКАХ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б90

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

Букина, Дарья.

ШБЗ Жирожабль семейного счастья. Вредные советы для неутомимых мам, которые хотят получить 28 часов в сутках / Дарья Букина. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 208 с. — (#Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-122019-8

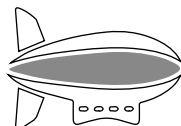
Мама — это одна из самых трудных, но увлекательных профессий. Мама может все, но иногда маме категорически не хватает времени на саму себя — а это вредно для семейного счастья! Как сделать так, чтобы счастливое материнство было не просто красивой картинкой из Интернета, а вашей реальностью, читайте в книге Дарьи Букиной — успешного блогера, специалиста по физическому развитию детей и молодой счастливой мамы. В книге — опыт автора и рекомендации на все случаи жизни: беременность и роды, первые дни с малышом, радости и сложности декрета, отношения в семье, уход за собой и поддержание порядка в доме — все, о чем хочет знать будущая и начинающая мама. А заразительный юмор и активная жизненная позиция автора точно не оставят вас равнодушными, как не оставили равнодушными несколько сотен тысяч читателей ее блога.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast

ISBN 978-5-17-122019-8

© Букина Д., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ

Кто я такая и зачем вам эта книга.

Что еще за Жирожабль?	12
Всем новеньким привет!	12
Почему Жирожабль?	
Тем, кто еще обо мне не слышал	14
О предприимчивости.	15
Популярный блог	18

Часть первая. МАТЕРИНСКАЯ

Глава 1.

Знакомство с младенцем Никитой	22
Прыжок веры.	23
Папа сможет!	24
Еще о первых страхах	26
К знакомству надо подготовиться	28
Долгожданное знакомство	31

Тяжело в учении, легко на родах!	32
Роды. Волшебная история.	34
Мысли «до» и «после».	37
Кто выбирает имя?	38
Первый год малыша.	40
Новый уровень общения.	45
Как-то так!	46
 <i>Глава 2.</i>	
Почему декрет — это не стыдно	48
Омамилась.	48
День сурка отменяется!	52
Кайф быть беременной	54
Информационный минимализм. Всему свое время.	56
Радости декрета	57
 <i>Глава 3.</i>	
Ошибки воспитания детей	59
Совместный сон и укладывание	59
Режим сна и саботаж	65
Ручной ребенок и самостоятельность	66
Еще раз про истерики. И почему у блогеров дети не плачут?	70
 <i>Глава 4.</i>	
Ошибки воспитания родителей	75
Сумасшедшие родители	75
Так я или мы?	77

Детские умелки, родительские понты или «повезло с ребенком»	78
Интимные зоны	79
Атмосфера в семье	81

Глава 5.

Вредные советы мамам	83
Движение — это жизнь!	84
Помощники для сна	86
Родственные руки помощи	90
Прогулки с коляской	94
Куда ребенка потащила?!	96
Путешествия для настроения	98

**Часть вторая.
ХОЗЯЙСТВЕННАЯ**

Глава 1.

Как скинуть с себя бремя женщины- хозяйки и немного расслабиться	102
---	-----

Глава 2.

Минимализм.

А не пора ли вам расхламиться?	106
Для минимализма нужны условия. Ремонт	106
Помним о безопасности	113
Плюсы и минусы минимализма — мифы и реальность	114

Принципы расхламления и план расхламления на день	118
<i>Глава 3.</i>	
Что и куда выбрасываем	121
Не думать! В помойку!	121
А если жалко выбрасывать?	123
<i>Глава 4.</i>	
Чистота и поряядочек.	
Лайфхаки по уборке	126
Уборка. Не хочется, а надо!	126
Как бы так убираться, чтобы не убираться	128
Кибербарокольщик	130
<i>Глава 5.</i>	
Как приучить семью и не вернуться к беспорядку снова	
Правила поддержания порядка	132
А может, уже хватит?	135
Минимум вещей для ребенка	136
Покупки и минимализм	136
<i>Глава 6.</i>	
Как организовать не только быт, но и отдых	
Ребенок в транспорте	139
Чемодан минималиста	142

Глава 7.

Семейный бюджет	145
Дорогие дети!	145
Дорого-богато	146
Тратить или зажать	149
За правду!	151
Ипотека	152
Помощь родителей и помощь родителям.	153

**Часть третья.
ЖЕНСКАЯ. КАК БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ,
А НЕ ЛОМОВОЙ ЛОШАДЬЮ**

Глава 1.

Немного про тайм-менеджмент. Как все успевать.

Или не успевать и не переживать	156
Мой режим важнее.	156
Магия шиложопости	159
Печалька или выгорание?	160
Хочушки и планы	162
Неделя начинается в воскресенье, а год — в декабре!	164

Глава 2.

Бьюти-лайфхаки, или Как стать царицей	167
Не обабиться	167
Профессиональное. Уход за волосами	168
Брови — лицо лица	186

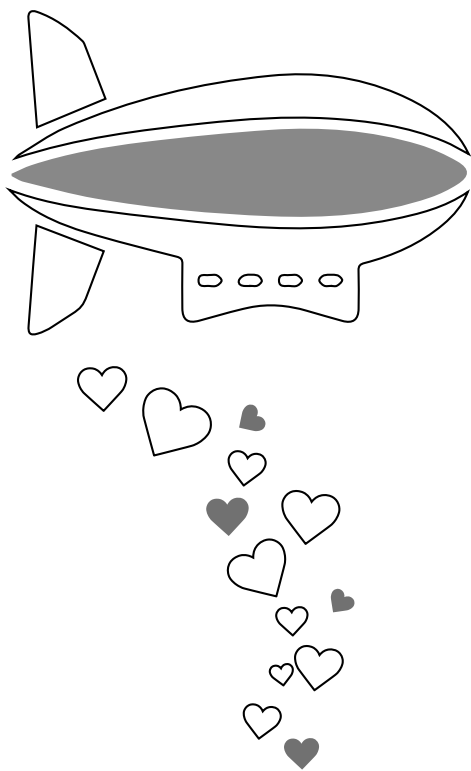
Оглавление

Уход за лицом	184
Тело в дело!	188
Сиськи. Ой, нет! Грудь!	190
Чувствовать и видеть себя	193

Глава 3.

Почему важно любить себя.	195
Эмоции важны	195
Уверенность и доверие	199
Любить себя!	200

ВВЕДЕНИЕ



КТО Я ТАКАЯ И ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА. ЧТО ЕЩЕ ЗА ЖИРОЖАБЛЬ?

ВСЕМ НОВЕНЬКИМ ПРИВЕТ!

Меня зовут Даша, а это — моя книга мамских советов на все случаи жизни: о прививках, памперсах и «козьявках», но не только. В книге найдутся и хозяйственные лайфхаки, и женские хитрости для поддержания здоровья и красоты, которые помогут начинающей маме не утонуть в море забот.

Скоренько, **только факты!**

- Я живу в Санкт-Петербурге и очень люблю этот город, и я не стесняюсь об этом говорить. Не, муж не ревнует!
- Замужем за хорошим парнем, его зовут Руслан, в прошлом мы были друзьями.
- К материнству пришла осознанно. Родив Никиту, я не тронулась умом, а осталась сама собой, с тем же юмором и легким отношением к жизни.
- Возраст свой не скажу, по инерции в голову лезет, что мне двадцать три. Для меня главное — не стареть душой: я все так же скачу по улице

вприпрыжку, радуюсь киндер-сюрпризу и надуваю пузыри из жвачки.

- В моем доме царит минимализм, и близкие меня поддерживают.
- Всю жизнь в спорте.
- До декрета работала с детьми инструктором по адаптивной физкультуре. Почти шесть лет, но, можно сказать, не работала ни дня, потому что работа была любимая!
- Обожаю путешествовать, много где была и считаю путешествия лучшим вложением денег!
- Люблю себя и разбираюсь в теме ухода за собой.
- При знакомстве с человеком смотрю сначала на его брови, очень важно, чтобы они были ухоженные.
- Любимая моя фраза, она же и лучше всего меня характеризует: **«Счастье — это набить рот конфетами и командовать»**.
- Ни о чем в жизни не жалею. Никогда!
- Очень люблю, когда меня хвалят, и если кто-то забыл меня оценить по достоинству, непременно скажу: «Вот я сегодня молодец! Все так хорошо сделала/убрала/приготовила/спланировала, да?!»
- Люблю большие шумные компании, легко устанавливаю контакт с людьми, но только если они мне нравятся.

- В жизни мне повезло: училась где хотела, занималась чем хотела, работала где хотела! Знаете, годы спустя приятно осознать, что я выбрала свою дорогу правильно!
- Никого ничему не учу! А лишь делюсь мнением и своим опытом.

ПОЧЕМУ ЖИРОЖАБЛЬ? ТЕМ, КТО ЕЩЕ ОБО МНЕ НЕ СЛЫШАЛ

История одного Жирожабля. Она будет совсем недолгой.

Как только мы переехали в новую квартиру, где все белое и есть кирпичная стена, о которой я всегда мечтала, сразу решила завести блог. Мне есть теперь не только что рассказать, но и где красиво сфоткать не выходя из дома.

Руслан эту идею поддержал. Почему-то с самого начала верил, что у меня будет получаться. Хотя, вообще, вначале он предлагал вещать в Youtube. Но какой Youtube, если я со сторис-то первые две недели разобрататься не могла? В общем, решено было завести блог в Инстаграм!

Как вы лодку назовете, так она и поплывет! А жир не тонет, верно? Ой, то есть нет, там же про другое...

В общем, хотелось звучности, узнаваемости и личного бренда, так сказать. Когда я сидела и вводила ники с моей фамилией, то видела, что они все заняты, а ники

в стиле mom_kabachka, mama_cheloveka и svyatozavra_mama как-то не вызвали бурю эмоций. Я сдалась Руслану и попросила придумать ник за меня. Была у нас шутка во время беременности по поводу моего шарообразного состояния, даже две. Первая звучала так: «Ты — просто инкубатор для моего сына, но зато красивый!», а вторая — как раз про жирожабль. Вот муж и говорит: «Давай так и назовем». Правда, получилось немного на французский манер, зато ярко и запоминается: ЖИРОЖАБЛЬ!

Люблю самоиронию, в общем, ну и шутки мужа.

О ПРЕДПРИИМЧИВОСТИ

Бизнес — он в крови!

С детства у меня есть бизнес-жилка.

Моя бабушка возила выращенные ягоды продавать на рынок, и такой азарт меня охватывал, вы бы знали. Мне было около четырех лет, а я на весь рынок работала промоутером: «Подходите, покупайте! Ягоды свежие! Только вчера собирали!»

В школе я смекнула, что можно на компьютере делать шпоры на весь класс. Печатала текст, уменьшала все до малюсенького листочка и вставляла в прозрачную шариковую ручку. Делала себе и продавала неподготовленным одноклассникам, не наделенным смекалкой.

Но обошла сама себя, устроившись на работу с детьми! Зарплата была выше средней в Петербурге, но мне