

СОДЕРЖАНИЕ

Моим читателям	5
С чем вы точно столкнетесь с ребенком до 3-х лет	9
Нам бы поспать немножко.....	10
...и поесть не помешает!	13
Только полезные покупки	17
Растем и развиваемся.	21
Вопросы воспитания	24
История моих родов	35
Беременность первая – открытия, беременность вторая – опыт	36
Роды	41
Восстановление после родов	57
Любимая семья	63
Наши нормальные родители	64
Счастливые рецепты самых вкусных блюд.	70
Наш Чарли. Собака и дети	76
Худеем и хорошеем	81

Нормальная история нормальной любви	89
Знакомство	90
Я первая ему написала...	95
Руку и сердце	101
Фантастические отношения	107
Бюджет в семье	119
Повезло ли мне с мужем?	120
Что подарить, чем порадовать.	127
Лайфхаки для семейной жизни	133
Любимый Муж	143
Просто я работаю	153
Учитель	156
Блогер	165
Фотограф.	169
В поисках своего дела.	177
Создатель бренда.	179
Мы любим путешествия	197
Лететь отдыхать беременной или нет?	200
Путешествие с малышами	204
Когда первый юбилей позади	220
Отдых без детей	234

МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Всем привет! Меня зовут Алена, и я блогер. Теперь уже бывший блогер.

Именно тот факт, что я решила уйти от классического понимания профессии блогера и закончить рекламную деятельность на просторах Инстаграма, и сыграл ключевую роль в том, что вы сейчас держите эту книгу в руках. Захотелось подвести итоги последних лет, так сказать. Ну, и ввязаться в новую для себя авантюру: создание настоящей книги.



Кто я такая?

Такая же женщина, как и вы. Счастливая жена и мама троих сыновей.



Читать или не читать эту книгу — решать вам.

На ее страницах нет ничего сверхъестественного. Здесь вы найдете историю превращения маленькой девочки в современную состоявшуюся женщину. Именно брак и материнство для нас — переломные моменты в жизни. Благодаря этим событиям мы меняемся, узнаем себя, учимся находить баланс между всеми нашими ипостасями. По-другому начинаем относиться к мужчинам, родителям, подругам.

Поначалу мы теряемся в этой лавине перемен. Упускаем понимание, чего мы хотим на самом деле и действительно ли этого хотим. Но эта потерянность для многих из нас становится толчком к возрождению новой личности. Этот захватывающий процесс поиска себя — яркая примета современной женщины. И я хочу поделиться с вами своими находками на этом непростом пути.

Современная женщина. Какая она? Активная, действующая, принимающая решения. Мы многое можем, думаем, работаем больше, чем когда-либо. Женщина сегодня способна абсолютно на все: от ремонта кофемашины до покорения космоса. Она найдет аргументы для любой своей позиции, непоколебима в своих жизненных принципах, она сильная, разносторонняя. Но самое главное — мудрая. По крайней мере, мне очень хочется верить, что так оно и есть.

Я верю, что современная женщина анализирует факты, меняет направление действий, если это необходимо, обоснованно принимает решения и уверенно берет на себя ответственность. Это та женщина, которой стремлюсь стать я.

Нет, я еще ею не стала. Я учусь, пытаюсь, ищу, пробую, расстраиваюсь — и двигаюсь вперед.

За время ведения блога, опираясь на поддержку моих подписчиц, я прошла невероятный путь в работе над собой. И я абсолютно убеждена: эта работа — самая сложная.

Раздавать советы легко, все мы тысячу раз так делали. А вот искать решение проблем, работать со своими мыслями, эмоциями, убеждениями, менять себя — сложнее всего. Но результат этой работы — потрясающий! Попробуйте, и вы со мной согласитесь!

Что конкретно я пытаюсь получить? Я хочу жить в согласии с собой, комфортно ощущать себя в своих идеях, делах, переживаниях. И пытаюсь найти этот баланс в реальности. И хочу поделиться с вами своим опытом.

Я всегда была очень эмоциональной, «прыгала» из крайности в крайность, что, разумеется, сказывалось не только на моем состоянии, решениях, но и на взаимодействии с другими людьми, особенно с противоположным полом. Ох и сложно же было моему мужу в самом начале нашей супружеской жизни! Надеюсь, что только тогда. Ведь постепенно мы нашли наше общее понимание «нормальной жизни».

Что такое, на мой взгляд, «нормальная мама»? Нормальная — значит без перегибов, крайностей. Нормальная — значит адекватно оценивающая ситуацию.

Нормальная — значит приемлющая другое мнение, отличное от своего.

Когда это описание появилось в моем Инстаграме, я уже насмотрелась на мам на улицах и мам-блогеров, от поведения которых порой волосы вставали дыбом. Поэтому нормальная — это без треша, без скандалов и истерик, без слез и трагедий на камеру.

Не потому, что в моей жизни этого нет. А потому, что в такие моменты мне не до камеры и Инстаграма. А драм в жизни и без меня хватает.

Хотя, с точки зрения блогера, трагедия, скандал, драма — лучший инструмент для привлечения подписчиков. Но лично мне этот инструмент не подходит.

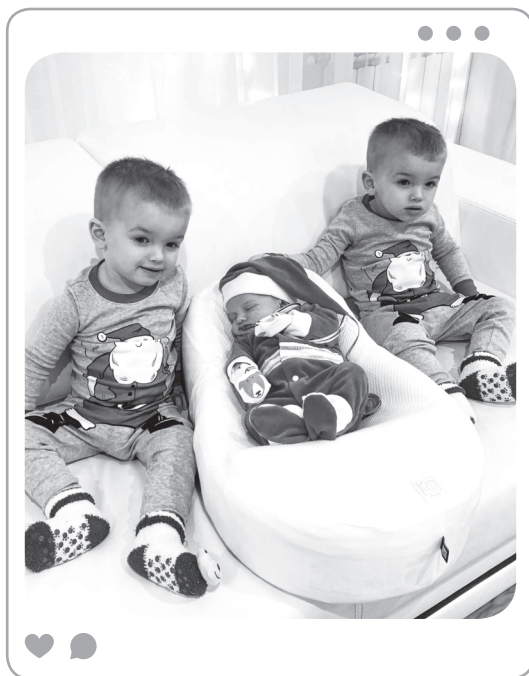
Самым главным в блоге для меня всегда была честность перед моей аудиторией. И еще я за то, чтобы в соцсетях, куда люди приходят отдохнуть, излучать позитив. Надеюсь, такой позитивной будет и эта книга.

Я презентовала в Инстаграме далеко не всю свою жизнь. Эти главы раскроют меня с другой стороны и расскажут истории, которые вы от меня не слышали. Тут будет еще больше моей настоящей жизни: много радости, как я люблю, и немного сложностей и неприятностей, о которых я раньше предпочитала промолчать.

На этих страницах я вернусь вместе с вами на несколько лет назад, пройду заново весь путь. Мы будем смеяться и плакать, радоваться и огорчаться, вы будете со мной соглашаться и принимать «в штыхы» мои слова — но вам точно не будет скучно!

Как же сложно писать без смайликов, так хочется улыбнуться вам или посмеяться над собой вместе с вами...

*С чем вы точно
столкнетесь с ребенком
до 3-х лет*



Для меня реальность материнства оказалась лучше, чем ожидания. Во многом благодаря тому, что моя первая беременность была не совсем обычной: я ждала двойню и понимала, что наш быт окажется не таким, как после рождения одного ребенка. Я заранее продумывала каждый пункт — от сна до прогулок и поездок.

Хотя только потом я поняла, как многого сначала не знала и как многому мне придется научиться.

НАМ БЫ ПОСПАТЬ НЕМНОЖКО...

Режим — это то, что помогло нам выжить с парнями в первый год. Я кормила Артема и Платона и укладывала спать всегда одновременно, режим питания тоже был достаточно быстро выстроен по часам, хотя иногда мне приходилось укладывать их в качельки и по полчаса танцевать и петь перед ними, чтобы дотянуть до времени кормления. Но это дало свои плоды, и к месяцам четверем у нас был сформирован идеальный режим дня.

✓ Хочу предупредить

Ни один из моих детей ни в каком возрасте не спал и не бодрствовал столько, сколько указано в книгах.

Однажды стою я над кроватками детей, а они все не засыпают, садятся, встают, покрикивают. Может, они думают: «Так хочется спать, а мама все не наиграется никак! Ладно, надо встать, еще поиграть с ней».

Что касается младшего, то на «пункте выдачи младенцев» 11 декабря, видимо, Боженька замолвил за нас словечко, и нам достался спокойно спящий Роберт.

Роберт оказался совсем другой не только внешне, но и в плане сна: много спал, а когда просыпался, не кричал на весь дом, как некоторые, а тихонько побряхтывал. И поэтому спали мы поначалу все в одной комнате. Роберт никому не мешал, и даже муж редко слышал, как мы вставали покушать. Я не могла нарадоваться своей «сплюшке»!

Не знаю, откуда это взялось в моей голове, но я придумала себе, что дети должны засыпать в хорошем настроении. И я не даю им капризничать перед сном.



Если все же начинают, то у меня есть парочка действенных способов их развеселить: спеть колыбельную (они почему-то смеются, когда ее слушают), поцеловать и побурчать в живот и бока, поиграть в козу рогатую, подуть на шею и волосы. Таким образом, мы всегда засыпаем после порции хохота или с улыбкой на лице. Я почему-то решила, что тогда им будут хорошие сны сниться и спать они будут лучше. Не знаю, есть ли в этом какая-то связь с реальностью, но мне нравится эта игра, а парням нравится веселая мама.

Безусловно, иногда ребенка нужно взять на руки и покачать. Но мы делали это, только когда малышам нужно было помочь успокоиться или они не могли сами уснуть из-за перевозбуждения за день. Ну, и во время колик со старшими.

Взять тайм-аут

Колики мы познали во всей красе. Мой муж вспоминает первые 3 месяца с двойняшками как самые сложные. До 3 месяцев нам порой приходилось по часу скакать с мужем на фитболах, чтобы уложить детей на ночь. Из-за колик они часто просыпались по ночам, по очереди или вдвоем сразу.

Я до сих пор помню одну абсолютно бессонную ночь, когда к семи утра я чувствовала себя полностью разбитой. Муж тоже нервничал, «подливая масла в огонь». Я вскочила с кровати, что-то крикнула, с размаху пнула фитбол и убежала в гардеробную. Там я просто села на пол и разрыдалась. Не только от собственного бессилия и усталости, но и от чувства вины, что позволила себе так сорваться.

После этого случая мы с мужем пришли к правилу «Я больше не могу, помоги», к которому еще много раз приходилось прибегать нам обоим. Когда ситуация доходила до своего апогея и я понимала, что сейчас сорвусь, просто говорила мужу: «Я больше не могу, дай мне немного времени». Выходила в другую комнату, успокаивалась и возвращалась совсем другим человеком. Если же я видела, что муж начинает выходить из себя, предлагала ему взять немного времени, чтобы успокоиться. Этот способ позволил нам сохранить баланс и спокойствие, не дойти до крика очень много раз.

...И ПОЕСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ!

Грудное или искусственное вскармливание? На сегодняшний день, я не вижу никакого смысла в спорах на эту тему. Безусловно, мамино молочко — лучшее, что придумала природа. Хотя экология и качество некоторых продуктов питания, несомненно, вносят свои коррективы.

✓ Хочу предупредить!

Современные смеси обеспечивают детей всеми необходимыми веществами. Как и много лет назад, сейчас одни женщины долго кормят грудью, другим приходится выбирать искусственное вскармливание по абсолютно разным причинам. Самое важное, что нужно об этом знать, — это не наше дело, почему одна женщина выбрала один способ, а другая — противоположный. Это личное дело каждой мамы.

Мои парни были на грудном вскармливании недолго, все по полтора месяца. И завершала я его по разным причинам.

С двойняшками грудное вскармливание превращалось в весьма своеобразное занятие. Как я уже говорила, с рождения я их приучала к одинаковому режиму — спать и кушать всегда одновременно. Вот и кормила грудью я их тоже одновременно. Из Америки заказала подушку для кормления двойни (если кто-то ожидает двойню и не найдет готовую, стоит попробовать изготовить такую на заказ). Я укладывала парней на подушку по обе стороны от себя, и так они кушали минут по сорок — часу. Каждое кормление я меняла их места: надевала им шапочки разного цвета и фотографировала, чтобы не забыть, кто с какой стороны ел в прошлый раз.

Когда парни окрепли, это занятие перестало иметь что-то общее с тем волшебством кормления, о котором рассказывают в книжках, — они прикусывали с двух сторон и оттягивали груди в разные стороны. Приложить их нормально становилось сложнее, а устраивать кормления по очереди означало бы, что мой промежуток между кормлениями был бы часа полтора — в лучшем случае. Кроме того, молока им явно не хватало, они нервничали и все чаще просили кушать. Это действительно было сложно, и морально, и физически.

На семейном совете мы приняли решение, что надо кормить из бутылочки. Стало проще, муж, когда был дома, мог мне помогать. Но я постоянно себя винила, что рано закончила кормить грудью. Нам настолько навязан лишь один правильный вариант, что мы даже не допускаем другого развития событий. Могла бы я кормить дольше? Думаю, что да. Но какой ценой?!



Мое решение

Я не говорю, что мой путь правильный. Я не пропагандирую любой из способов кормления. Я лишь за то, чтобы женщина сама принимала это решение для себя. Такое, какое будет комфортным для нее и для ее семьи.

С Робертом все сначала складывалось неплохо. Он хорошо кушал, главное было, чтобы в момент кормления он быстро не уснул. Я это поняла и подстраивалась под него, по ночам хорошенько будила, чтобы он нормально поел.

Проблема была в другом: через неделю-две после нашего возвращения из роддома Артем перестал замечать Роберта. Когда он направлялся ко мне с желанием поиграть и видел, что я кормлю брата, просто разворачивался на полпути и уходил. Он уже знал, что я скажу: «Артем, подожди немного».

