

**Алина Ржанова**

*Персональный бэби-бум*

*История современного  
материнства и пересмотра  
ценностей*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 347.631.21

ББК 74.95

Р48

**Ржанова, Алина.**

Р48      Персональный бэби-бум. История современного материнства и пересмотра ценностей / Алина Ржанова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Мама Рунета).

ISBN 978-5-17-172967-7

Эта книга — откровенный разговор о выборе, который общество считает окончательным. Автор, бывшая убежденная сторонница жизни без детей, смело рассказывает, как ее взгляды перевернулись с ног на голову, изменив ее судьбу. Через личную историю, иронию и жесткую самокритику она исследует, почему тема материнства стала полем битвы, и что на самом деле стоит за словами «я никогда не хочу детей».

Вы узнаете:

- Как соцсети влияют на формирование образа бездетных и успешных
- Как прийти к материнству
- Как справляться с трудностями

Для кого-то эти страницы станут утешением, для других — вызовом, но никого не оставят равнодушным. Если вы готовы к жестким вопросам и честным ответам — это ваша история.

**УДК 347.631.21**

**ББК 74.95**

ISBN 978-5-17-172967-7

© Ржанова А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Часть I.  
Переосмысление  
материнства

# Глава 1. Отказ от стереотипов

Проснулась, сразу взяла телефон в руки и открыла ВК. В ленте счастливые мамочки ангелочков выкладывают фотки своих детей со смайликами на лице. О господи, можно оставить это для себя?! Зачем это надо видеть всем?!

Прилетело извещение о новом посте в любимом паблике. Женщина анонимно делится историей, что муж уговаривал на ребенка, а потом бросил беременную. И сейчас она без денег, без работы, с ревушим ребенком на руках, с недосыпом спрашивает у подписчиц, как ей жить дальше. Женщины в комментариях делятся, как с ними произошло нечто подобное. В итоге обсуждение скатывается в ужасные физиологические описания родов, разрывов, опущений органов. Их прерывают другие, говоря, что роды — это еще цветочки, ягодки идут, когда дети вырастут. Мама жалуется, что даже в туалет не могут сходить одни. Другие поддакивают и рассказывают, как они с появлением детей отказались от хороших работ и сейчас выживают на МРОТ. А что делать — женщина с ребенком проигрывает в корпоративной гонке более свободным специалистам.

## Глава 1. Отказ от стереотипов

Беременна вторым.. ехали с др старшего ребенка и свекровь заикнулась, что как родится второй, начнет к нам ездить помогать 🤔 я посмеялась конечно ей в лицо и сказала, чтобы ничего не обещала, тк обещанного 3 года ждут, и вообще она нас спросила? С первым ребенком не помогал нам никто с мужем, у меня просто ехала крыша от усталости на глазах и по мне было видно, что мне нужна помощь, но никто не помог, кроме мужа. Пару раз в голову приходили страшные мысли, а не скинуться ли из окна или не прыгнуть под машину? Знаете, что помогло? Я просто стала гулять одна и со своими мыслями, просто сходить в магазин самый дальний от дома, просто попить кофе подальше от дома, купить себе что угодно... я начала собирать свои мысли по полочкам, кирпичик за кирпичиком. А в это время свекровь с мамой моей обесценивали мои эмоции и силы... они реально издевались надо мной и моей психикой. Я так боюсь, что у меня опять будет такая же ситуация после вторых родов. Но надеюсь, что я справлюсь.

Щастье материнства 🙄

Я тоже замазывала синяки на лице и руках, врала всем, что упала с велика, и т д. Маскировала укладкой вырванные пряди волос, уговаривала себя, что это в последний раз, что он исправится. Нифига подобного, этих м...ков могила только исправит. Я ушла с 2мя щм, да, непросто когда все на тебе, пришлось устроиться на 2ю работу, сплю по 5 ч в сутки - но мои дети не видят больше, как мать таскают по полу за волосы. А ещё я все же подала в суд на бывшего муда за побои. Вину доказали, присудили административку.

🙄 68 👍 16 🙄 2

👁 3658 15:35

Анна Сиданова

5

## Часть I. Переосмысление материнства

### Щастье материнства 🧑‍👧

Дочка в три года начала иногда капризничать из-за того, что что-то не по её. Приходим с ней с улицы, её переключило и давай рыдать. Муж говорит "не успокаивай её, нечего поощрять такое поведение". Ладно, пошла на кухню, пока дочка сама успокоится. Она наплакалась, подошла ко мне молча, тянет ручки, я её обняла. Заходит муж и истерика в итоге у него "Что, ты её простила? Она должна знать, что за такое поведение будут последствия, ты должна её наказать!". А ещё в этот вечер я услышала, что я бесхребетная, что дура и таких как я он терпеть не может. И ещё плохая мать. И у меня всё сломалось по отношению к нему. В итоге мы развелись, этот случай добил просто. А он в итоге сказал, что так и не понял, что случилось такого.

👁 5948 🌟 12:47

### Щастье материнства 🧑‍👧

Когда дети уже становятся "нормальными"?! Моему 4,4 и легче не становится совершенно. Он не может сам играть, всё время я должна участвовать или хотя бы смотреть на него. На детских площадках тоже, иначе он не будет ни на чем кататься. Даже если он смотрит мультики, я не могу ничем заняться, потому что он постоянно прибегает и что-то болтает, а если я в ванной - ему обязательно приспичит пописать. Он меня просто достал, выпил из меня всю кровь. В сад не ходит из-за болячек нон-стоп, родственников рядом нет, живём вдвоём. Оставляю его в будни соседке с детьми (за деньги), и только в эти часы я живу, существую. Всё остальное время считаю часы до его сна (днем не спит), чтобы пару часов посмотреть Ютуб и почитать что-то свое. Как я жалею, что родила! Это просто невыносимо.

😬 42 🗨 4 👍 3

👁 2026 14:47

## Часть I. Переосмысление материнства

### Щастье материнства 🙄

Знаете, от чего удивляются все мои родственники? От того, что я не ползу перед своим мужем и не услужливая перед ним вообще. Моя бабушка в шоке от того, что я ему не стираю и не готовлю, хоть и сижу дома. Тетя моя думает, что он должен просто помогать с ребенком, а не растить его наравне со мной, он же мужчина и устает на работе, должен отдыхать. Для свекрови я вообще изверг из-за того, что заставляю сидеть с ребенком все его выходные, а сама шатаюсь хз где. Про свекра вообще молчу, тк для него все это женская работа. Для них всех я странная и ленивая... а я всего-то делаю все, чтобы у меня не поехала крыша в декрете. Почему если эти люди вообще не принимают участие в жизни моего ребенка, хотят указывать мне, что я все делаю не так, как они хотят? Я не могу отдать всю себя ребенку, я просто свихнусь. Раньше муж пытался прислушиваться к родителям и разделять труд, я это пресекла, но чего это стоило, были скандалы, ссоры, истерики, я была тогда на грани нервного срыва. До беременности специально пролечилась год на антидепрессантах, чтобы быть адекватной мамой. Он прекрасно знает, как мне было тяжело.

❤️ 42 👍 16 🔥 1 🌙 1

👁️ 4284 15:35

Захожу в новостные каналы — обсуждение повышения рождаемости. В комментариях ожидаемое единогласие про бросающих семьи мужчин, про долг по алиментам в 150 миллиардов, обсуждение, что с ребенком даже в поликлинику одна не сбегает, что бабушки не хотят помогать с внуками.

Анна Смирнова



И рефреном звучит: дети отбрасывают семью в доходах на уровень нищеты.

Каналы информации меняются — соцсети, паблики, новости, — но во всех красной строкой идет одна мысль: дети — это трудно, больно, а главное, очень, очень-очень дорого!

Дети изменят вашу жизнь в плохую сторону. вы больше не будете принадлежать себе. вы будете горбатиться на копеечных работах ради выживания. вы больше никогда не полетите в отпуск, не купите себе этот «дайсон», не сможете бросить все и стать певицей в Бангкоке. Ребенок вдобавок разрушит ваше тело, вы выйдете из родов полуинвалидом, и больше никогда не светить вам плоским животиком и задорно торчащими грудями.

Когда-то я была убежденной сторонницей чайлдфри-движения и активной феминисткой. Я считала, что дети — это ограничение свободы, которое женщинам навязал патриархат. Жизнь без детей казалась мне идеальным вариантом: карьера, путешествия, независимость. Ничего не изменилось, даже когда я встретила своего мужа. Мы были вместе десять лет, строили карьеры, лезли все выше и выше, обросли недвижимостью, огромным рабочим опытом, стали незаменимыми специалистами и руководителями. Мы поженились в 23 года, и уже буквально через год родители начали спрашивать: «А когда внуки?» Из легкого смущенного вопроса за годы он трансформировался в настоящее давление: «Родите нам хоть кого и отдайте, а сами стройте свои карьеры!» Я бросала трубку в стену, хлопала дверьми,

## Часть I. Переосмысление материнства

прекращала общение. И каждый раз пыталась объяснить: я чайлдфри! Мне неприятны дети, я не хочу их! Я не хочу разрушить свое тело, не хочу принадлежать этому визжащему младенцу. А главное — я не хочу жить в нищете. Ведь я все это видела в соцсетях. Я была подписана на много фем-пабликов, где эти истории прилетали от подписчиц каждый день. Я не могла понять: как на это можно решиться добровольно?! Я оставляла себе место для маневра. Если бы в 50 или 60 лет мне все-таки захотелось продолжения рода, я всерьез планировала взять ребенка из детдома или оплатить сурмаму.

С началом СВО некоторые ключевые в движении феминистки вдруг раскрылись как иноагентки, получающие гранты от западных служб. Я отписалась от многих пабликов, оставила только один канал, где собрались несогласные с западным феминизмом женщины. Мы назвали себя «Феминистки за Россию».

В этом чате внезапно оказалось очень много матерей. И от них пошли уже другие истории. О том, как круто, когда тебя утром будят прикосновением мягких ладошек к лицу. О том, что дети, конечно, требуют материальных вложений, но это далеко не те огромные траты, про которые я думала. О том, как ты гордишься взрослеющим ребенком.

И постепенно мои взгляды начали трансформироваться. Помню тот день в мае 2022 года... За месяц до моего 31-го дня рождения, когда я шла по солнечной улице на плановый осмотр к гинекологу, меня внезапно молнией пронзила мысль:

я бросаю пить таблетки, чтобы наконец зачать ребенка. От этой мысли появилось ощущение, что я наконец все делаю правильно. Сегодня мне 33 года, и у меня есть годовалый сын. Теперь я понимаю, насколько сильно ошибалась в своих прежних суждениях и как сильно они были сформированы соцсетями.

Социальные сети и медиа играют огромную роль в формировании негативного отношения к семье и деторождению. Они создают иллюзию, что успешная женщина должна быть карьеристкой, независимой и свободной от семейных обязательств. Детей часто представляют как обузу, а материнство — как нечто, что ограничивает возможности самореализации. Однако реальность гораздо сложнее и многограннее.

Моя история изменения взглядов началась с осознания, что счастье необязательно связано с отсутствием детей. Постепенно я поняла, что мои прежние убеждения были основаны на страхе перед неизвестностью и стереотипах. Материнство оказалось не тюрьмой, а возможностью открыть новые грани себя. Оно дало мне чувство ответственности и любви, которых я раньше не знала. С появлением ребенка я изменила свой контент на материнский, завела канал с короткими образовательными видео про беременность и детей, «мамский» подкаст со специалистами в сфере акушерства, гинекологии и т. Д. А еще стала давать комментарии в СМИ на эту тему — вышли статьи обо мне, репортаж в международных новостях, интервью в российских интернет-СМИ. Я продвигаю в своем регионе общественные инициативы, связанные с материнством. А еще у меня теперь есть целая армия таких же крутых целеустремленных мам, которые именно в декрете бросили

нелюбимые скучные работы, открыли бизнесы, строят дома, занимаются любимым делом, поют, блогерят, пишут книги, лепят керамику. И показывают своим примером каждый день, что материнство — это далеко не конец жизни, а наоборот, самое ее начало.

Раньше я считала, что с появлением ребенка мир сужается до подгузников. Сейчас я поняла, что он, наоборот, расширяется до целого нового человека, с которым ты раскрываешь абсолютно новые грани своей личности.

Сегодня я вижу, как важно отказаться от предубеждений и стереотипов. Семья и дети — это не ограничения, а выбор, который делает жизнь богаче и насыщеннее. Моя история — это пример того, как можно изменить свои взгляды и найти истинное счастье в материнстве. Социальные сети и медиа продолжают активно продвигать идею, что семья и дети — это путь к потере индивидуальности. Но мой личный опыт и опыт матерей вокруг меня доказывает обратное. Я обнаружила, что материнство дает возможность развиваться и расти как личность. Оно учит терпению, ответственности и любви, которую невозможно сравнить ни с чем другим. А еще в голову приходят идеи, которые не пришли бы раньше. Женщины наконец уходят с надоевших работ и монетизируют свои хобби.

Сегодня, глядя на своего годовалого сына, я понимаю, что отказ от стереотипов — это ключ к счастью. Надо жить своим умом, а не брать за основу чьи-то анонимные истории из сети. Моя жизнь изменилась — но не в худшую сторону. Я нашла баланс между семьей и работой, между личной свободой

и ответственностью. А главное — научилась ценить каждый момент, проведенный с близкими людьми.

Эта глава — не призыв к тому, чтобы все становились родителями. Это скорее приглашение задуматься о том, какие убеждения мы принимаем на веру и почему. Возможно, стоит пересмотреть свои взгляды и посмотреть на мир под другим углом. Ведь иногда самые большие перемены начинаются с маленьких шагов.

## Глава 2. Эволюция мировоззрения

С 20 до 30 лет — значительную часть своей сознательной жизни — я была убежденной сторонницей чайлд-фри-движения и активно продвигала идеи свободы от традиционных ролей матери, жены, хранительницы очага. Семья казалась клеткой, ограничением, была связана с потерей себя как личности. Я считала, что рождение детей — это отказ от амбиций, карьеры, самореализации. Мой мир вращался вокруг работы, путешествий, саморазвития. Я гордилась тем, что могу жить исключительно для себя, делая все, что захочу, когда захочу. Честно говоря, я откровенно считала себя лучше людей, у которых были традиционные семьи с детьми. Мне казалось, что вот у меня — жизнь! А у них что? Подгузники-пеленки, горшки и вечный бардак дома. Сейчас понимаю, это было из-за моего трудного детства 90-х, когда мои интеллигентные родители, офицер флота и учительница истории, получали копейки, и мы выживали лишь благодаря отцовскому пайку. А тут я наконец стала зарабатывать и осуществлять свои желания! Я не была готова отказаться от идеи роскошной жизни и успешного успеха, которую транслируют блогеры. Но жизнь порой преподносит такие сюрпризы, какие не сможет предсказать даже самый проницательный человек.

Я не сразу осознала, что мое мировоззрение начало меняться. Это был постепенный процесс, который начался задолго до того, как я узнала о своей беременности. В какой-то момент я начала замечать, что окружающие женщины, особенно мои подруги, стали менять свою жизнь. Одни уходили с высокооплачиваемых должностей ради возможности проводить больше времени с семьей, другие находили баланс между карьерой и детьми. Эти изменения происходили не потому, что кто-то заставлял их сделать выбор, а потому, что они сами пришли к этому решению.

Но переломный момент наступил тогда, когда я встретила с приятельницей, которую давно не видела. Она была беременна вторым ребенком и выглядела невероятно счастливой. Мы долго разговаривали, и она рассказала о том, как ее жизнь изменилась после рождения первого ребенка. Она говорила о радости материнства, о том, как дети помогают ей расти и развиваться как личности. Ее слова поразили меня. Впервые я задумалась о том, что, возможно, мои убеждения были основаны на стереотипах и страхе перед неизвестностью.

После этой встречи я начала искать ответы на свои вопросы. Я читала книги, общалась с женщинами, у которых уже были дети, слушала их истории. Многие из них говорили о том, что материнство — это не ограничение, а расширение возможностей. Они рассказывали, как благодаря детям научились лучше понимать себя, развили новые навыки и нашли новые смыслы в жизни. Их рассказы

помогли мне увидеть, что жизнь с детьми — это не тюрьма, а пространство для роста и развития.

Когда я забеременела, то перестала вести свой феминистский чайлдфри-блог — настолько изменилось мое состояние. А когда через год я вернулась в соцсети и рассказала свою историю, то в личные сообщения буквально посыпались рассказы других женщин. Вот несколько историй, которые показывают, как мамы могут не только сохранять, но и развивать карьеру, будучи одновременно заботливыми родителями. Имена авторок изменены.

### **История Елены**

Елена работала в крупной клинике на должности стоматолога. После рождения дочери она столкнулась с проблемой совмещения рабочих обязанностей и ухода за ребенком. Постоянные вызовы на работу, переработки и стресс начали сказываться на ее здоровье и эмоциональном состоянии. Тогда Елена решила уйти с работы и сосредоточиться на воспитании ребенка. Но вскоре стало ясно, что ей не хватает профессионального вызова.

На одном из форумов для молодых мам Елена нашла идею открыть собственное пиар-агентство. Сначала она брала небольшие заказы, работая из дома. Со временем ее клиентская база расширялась, и дело стало приносить стабильный доход. Более того, Елена смогла совмещать работу с заботой о ребенке, ведь теперь она сама определяла график и условия труда.