

Антонина Салимова

МАМА В РЕСУРСЕ, РЕБЕНОК В ЛЮБВИ

КНИГА-ОПОРА
для мам, которые устали
быть идеальными



УДК 159.922.7
ББК 88.41
С16

Дизайн обложки *Анастасии Ивановой*

Салимова А.

- С16** Мама в ресурсе, ребенок в любви. Книга-опора для мам, которые устали быть идеальными / Антонина Салимова. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 224 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-26982-8

Родительство — это путь, полный противоречий. Эйфория сменяется усталостью, уверенность — сомнениями, любовь — раздражением. И на этом пути каждая мама хотя бы раз задавала себе вопрос: «Я справляюсь? Я достаточно хороша?»

Книга «Мама в ресурсе, ребенок в любви» развилась из подкаста «Мам мама мам» — честного разговора о родительстве, где в гостях бывали психологи, педиатры, специалисты по сну и, конечно же, мамы. За каждым выпуском стояли одни и те же переживания: страхи, чувство вины и одновременно — огромная, всепоглощающая любовь к детям. Именно это единство переживаний и стало отправной точкой.

Антонина Салимова собрала самое важное из многолетних разговоров с экспертами и слушательницами — от беременности и первых месяцев жизни до кризиса трех лет, отношений с мужем и принятия себя.

Здесь нет универсальных рецептов «правильного» воспитания. Лишь поддержка и напоминание: быть усталой и просить о помощи — нормально, чувствовать злость, грусть, раздражение и при этом любить своего ребенка — тоже.

УДК 159.922.7
ББК 88.41

ISBN 978-5-389-26982-8

© Салимова А. В., 2026
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

Эта книга посвящается моим детям —
Олегу, Илье и Арине.

Пусть она станет напоминанием о том,
как сильно я вас люблю — сегодня, завтра
и всегда...

С любовью, мама



Введение

Вот и настал момент, когда вы держите в руках очередную книгу о материнстве, и вероятно, вы видели их уже достаточно, ведь в последние годы тема осознанного родительства стремительно завоевывает популярность по всему миру. Современное общество переживает трансформацию в вопросах развития и воспитания детей. Молодые пары начинают готовиться к роли родителей задолго до наступления беременности. Они посещают специализированные курсы, углубляются в литературу, общаются с опытными консультантами и психологами. Каждая семья хочет дать своему ребенку все самое лучшее! Но в мире, полном противоречивой информации, очень легко потеряться среди множества советов и рекомендаций.

Я надеюсь, что эта книга не будет восприниматься вами как пособие по материнству и тем более не вызовет чувство вины, а станет источником вдохновения и поддержки. Ведь нет идеальных мам, есть те, которые делают все возможное, чтобы быть лучшими для своих детей, — и именно это по-настоящему важно.

Чтобы не звучать голословно, предлагаю познакомиться. Меня зовут Тоня, я обычная мама, такая же, как и вы.

Я не доула¹, не эксперт по грудному вскармливанию, горшкам, запуску речи или прикорму. Я не педагог и не детский нейропсихолог. Но вот уже более 5 лет вместе со своей лучшей подругой Кариной я веду один из самых популярных подкастов о материнстве — «Мам мама маам». Сначала мы общались только вдвоем, как в личных разговорах, но вскоре появились первые слушательницы. Набравшись смелости, мы начали приглашать экспертов и задавать им вопросы, волновавшие не только нас, но и аудиторию. Подкаст стал для нас общим хобби и воскресной традицией: после того как дети засыпают, мы собираемся на виртуальном совещании, где обсуждаем все самые актуальные вопросы материнства.

Честно говоря, я до сих пор не до конца осознаю, сколько мам слушали и продолжают слушать подкаст. Сначала я представляла, что каждая наша слушательница — это пассажир большого самолета, сидящий в наушниках. Но вскоре заметила, что количество подписчиц растет быстрее, чем авиапромышленность. Тогда я стала смотреть на города и страны, а потом даже на материки. Однажды мы в шутку написали в социальных сетях, что нас слушают везде, кроме Антарктиды. И каково же было мое удивление, когда одна из мам написала, что слушала эпизоды во время своей экспедиции... в Антарктиде! Вот так обычные обсуждения материнства услышали на всех континентах, и это невероятно вдохновляет по сей день.

¹ Доула (или дула, от древнегреч. δούλη — «рабыня») — помощница женщины в родах, которая заботится о ней на протяжении всего процесса.

Мама в ресурсе, ребенок в любви

За время ведения подкаста и общения с другими мамами я поняла: все мы проходим через одни и те же радости и сложности материнства.

Тогда и возникла идея написать эту книгу. В ней я собрала самые обсуждаемые темы и переживания, вызвавшие наибольший отклик у нашей аудитории.

Когда будет сложно, помните: вы не одни. За каждой страницей книги стоят такие же мамы. В этом единстве и есть сила.

С любовью и надеждой на то, что материнство станет не только вызовом, но и источником вдохновения.

Ваша Т.



Часть 1

НА ПУТИ К МЕЧТЕ

На пороге родительства

Мой путь к материнству начался с эмиграции в Австрию, в сердце которой расположена прекрасная Вена. Этот переезд стал поворотным моментом, полностью изменившим мое восприятие мира. Нам с мужем пришлось заново строить свою жизнь: учить немецкий язык, разбираться в местном законодательстве и привыкать к менталитету новой страны. Постепенно, шаг за шагом, мы осваивались, преодолевая все трудности плечом к плечу, создавая еще более прочный фундамент нашей семьи. И когда венский вальс жизни стал звучать все более уверенно, мы узнали, что скоро станем родителями. Это был не просто волнительный момент, а взрыв счастья! Перед нами открывалась новая глава, и мы встречали ее не с тревогой, а с бесконечной любовью и непоколебимой уверенностью в своих силах. Неизвестность? Да, но любовь сильнее страха. Мы уже доказали самим себе, что вместе способны на все. А этот маленький человек, зародившийся во мне, стал символом нашей любви и общего прекрасного будущего.

Я не случайно начала свой рассказ с этого поворотного момента. Подготовка к родительству и эмиграция удивительно похожи: в какой-то момент вам нужно оставить всё привычное и комфортное, чтобы начать новый путь, полный неизвестности. Это требует глубокого доверия к жизни, готовности отказаться от контроля и открыться новым возможностям.

В обоих случаях вам предстоит изучить новый язык: в одном — язык младенца, его потребностей и сигналов, в другом — язык страны, ее законов и обычаев. Придется создавать всё с нуля, строя новую жизнь, основываясь на опыте, интуиции и неизбежных ошибках.

Вопросы о том, справитесь ли вы с новыми вызовами, будут постоянно мелькать в голове. В поисках ответов вы начнете обращаться к другим, находя поддержку в сообществе тех, кто прошел через подобный опыт.

И эмиграция, и предстоящее родительство — два судьбоносных шага в неизвестность. Оба события требуют полной переоценки ценностей, перестановки приоритетов и глубокого самоанализа. Это трансформирующий опыт, заставляющий взглянуть на себя и свой мир по-новому.

И вот вы держите в руках эту книгу. Она написана для вас, для каждой семьи, для каждого родителя, независимо от того, строите ли вы свою жизнь в условиях незнакомой культуры и звуков чужого языка или же находитесь в привычной обстановке, в окружении родных и близких.

Путь родительства объединяет всех нас. Он индивидуален и неповторим для каждой семьи, но пронизан одними и теми

же эмоциями: радостью, тревогой, растерянностью и бесконечной любовью. Именно об этих уникальных и общих ощущениях мы и будем говорить дальше.

Начнем с главного — с вас. Насколько вы готовы к изменениям, которые ждут на этом пути? Это не просто риторический вопрос, а приглашение к глубокому самоанализу. Здесь важна не столько материальная составляющая (наличие необходимых вещей вроде детской кровати и подгузников, хотя и это важно), сколько готовность учиться на ходу, адаптироваться к новому и доверять себе.

К материнству полностью подготовиться *невозможно*. Я мама троих детей, но, откровенно признаюсь, всё еще не чувствую себя полностью готовой. Казалось бы, уже есть опыт, но с появлением каждого ребенка открывается новая, совершенно неизведанная грань материнства, к которой заранее подготовиться просто невозможно.

Когда я только собиралась стать мамой, то полностью погрузилась в изучение популярной литературы по развитию и воспитанию детей, посещала курсы по грудному вскармливанию и первой медицинской помощи. Я пересмотрела множество видео с ведущими специалистами по уходу за новорожденными. Нет, не скажу, что всё изученное мной оказалось бесполезным. Скорее, этого было недостаточно. Материнство открыло дверь в другую реальность, где многое для меня оказалось сюрпризом.

Например, с рождением старшего сына для меня стало неожиданным то, насколько сильно отсутствие сна влияет на мое настроение и поведение. Зато с появлением второго

ребенка наконец-то пришло осознание: забота о себе — это не проявление эгоизма, а жизненная необходимость. Я поняла, что просить о помощи абсолютно нормально и с близкими людьми можно делиться не только радостями, но и трудностями. А планирование? Безусловно, оно полезно, но относиться к нему нужно с легкостью.

С рождением третьего ребенка я уже стараюсь не строить никаких планов, так как каждый день с детьми приносит множество непредсказуемых ситуаций.

Да, полностью подготовиться к родительству невозможно, но осознание того, что оно кардинально изменит вашу жизнь, — фундаментальный шаг к принятию нового этапа.

Этот этап полон противоречий: эйфория может смениться страхом, счастье — растерянностью, энергия — усталостью. И наоборот. Не бойтесь своих эмоций — они естественная часть пути. Примите их и помните: вы не одиноки, многие переживают подобное. Не стесняйтесь при необходимости обращаться за профессиональной поддержкой. Специалисты помогут разобраться в чувствах и научат справляться со стрессом. Это не признаки слабости, а проявления ответственности и любви к себе и своему будущему ребенку.

И вот вы здесь, на пороге новой жизни. Возможно, вы уже держите в руках положительный тест на беременность, и волна эмоций накрывает с головой. Или вы только начинаете свой путь, внимательно следите за циклом, изучаете календари и приложения в ожидании чуда.

Каждый путь родительства уникален. Для одних он быстрый и легкий, для других — извилистый и может занять время. Даже если беременность наступает не сразу, не теряйте надежды. А лучше всего используйте это время, чтобы укрепить ваши отношения. Вот представьте пару высоких сосен. Чтобы им выстоять перед любыми погодными условиями — бурей, засухой, сильным ветром, — нужны крепкие корни, глубоко уходящие в землю, и надежное взаимодействие крон. Так и ваши отношения — это фундамент, на котором будет строиться семья. Свидания, совместные прогулки, просто тихие вечера, проведенные вместе, — все это укрепит связь и сделает ее еще глубже и крепче. Подумайте, что бы вы хотели передать своему ребенку? Какие ценности важны для вас? Как планируете разделять обязанности по уходу за малышом — кормление, купание, ночные подъемы? Подумайте о финансовых планах: о распределении семейного бюджета, как вы будете справляться с дополнительными расходами, связанными с появлением малыша? Важно не только обсудить эти вопросы, но и прийти к общему пониманию, найти компромиссы, учитывая желания и возможности каждого.

А что будет дальше?

Это история, которую вы напишете сами, страница за страницей, наполняя ее любовью и счастьем.

История о бесконечной любви, радости и гордости.

Но самое главное — это история о вас.

И эта история только начинается...

За гранью идеала

Когда я только планировала первую беременность, мир будущих мам совершенно отличался. Открытые и честные разговоры о беременности, родах и материнстве были редкостью. Главным источником информации оставались книги, советы старшего поколения и женские форумы, которые больше пугали, чем помогали.

К счастью, сегодня ситуация кардинально изменилась. Медийные успешные женщины от блогеров до голливудских звезд смело рассказывают о родительстве, открыто демонстрируя, что это не только источник безграничной любви, но и путь, полный колоссальных эмоциональных и физических затрат, который заслуживает честного обсуждения.

И это настоящий прорыв! Я бы даже сказала, что современным мамам повезло, ведь когда-то я только мечтала о таком уровне информированности и поддержки.

Яркий тому пример — знаменитая теннисистка Серена Уильямс. В интервью журналу Harper's Bazaar [1] она откровенно поделилась своим опытом родов и послеродового периода, показав, что даже самые сильные женщины могут столкнуться с серьезными испытаниями на пути материнства: «Мне кажется, людям надо чаще говорить об этом, потому что это тоже часть беременности, почти как четвертый триместр. Я помню день, когда не могла найти бутылочку Олимпии и так расстроилась, что начала плакать... потому что я хотела быть идеальной для нее».

Эти слова особенно ценны, потому что исходят от женщины, которую мир привык видеть непобедимой чемпионкой, привыкшей контролировать ситуацию на корте. Ее откровенность разрушила миф, что сила воли и статус защищают от послеродовых трудностей. Такие истории помогают другим мамам перестать винить себя за неидеальность, осознать, что перепады настроения, усталость и чувство вины — это не признаки слабости, а возможные симптомы состояния, требующего внимания.

Я помню, как во время своей первой беременности искала хоть какие-то честные свидетельства, что меня ждет после родов, и находила в основном либо восторженные отзывы, либо страшные истории осложнений. Полноценной картины не складывалось. Теперь всё иначе: молодые мамы понимают, что трудности — это нормально, усталость не делает их плохими мамами, а обращение за помощью — признак разумного подхода, а не слабости. Вместо стремления соответствовать недостижимому идеалу появляется пространство для искренности. И мне хочется верить, что подкаст и данная книга вносят свой вклад в эту важную тенденцию, помогая создавать еще более открытое пространство.

И возможно, однажды «идеальная мама» перестанет быть недостижимым образом, а станет просто женщиной, которая любит своего ребенка, — со всеми своими сильными сторонами, слабостями, усталостью и правом на поддержку. Потому что материнство — это не

испытание на прочность, а новый этап жизни, который заслуживает понимания, заботы и искреннего человеческого участия.

Беременность: время перемен

А теперь давайте заглянем глубже — внутрь самого процесса, который меняет женщину навсегда. Каждая история материнства начинается с фразы...

«Вы беременны!»

Я хорошо помню тот день, когда впервые услышала эти слова. Выходя из кабинета, я ликовала: счастье, «омоложение» (кто не слышал о чудодейственном эффекте беременности и родов?). Все казалось таким естественным. Но, как часто бывает, идеалистическая картина реальности сменилась более сложной и многогранной.

Да, беременность — естественный, но отнюдь не легкий процесс. Даже в случае нормального течения, без серьезных осложнений, организм женщины испытывает значительные физиологические изменения. В масштабах истории человечества, конечно, это обыденное явление, но для каждой из нас — уникальный и зачастую непростой опыт, который необходимо учитывать и продолжать делать видимым.

Период постоянной адаптации организма к новым условиям требует невероятных усилий. Сердце матери работает

с удвоенной силой, легкие функционируют на пределе возможностей, обеспечивая кислородом не только себя, но и растущий плод. Почки выводят большее количество жидкости, чем обычно, а кости таза размягчаются, готовясь к родам. Не говоря уже о гормональной перестройке, которая затрагивает все системы организма: меняется обмен веществ, повышается чувствительность к внешним раздражителям, могут возникнуть проблемы со сном, пищеварением и работой иммунитета.

Каждая клеточка, каждый орган включается в этот сложный процесс, превращая тело женщины в живую, саморегулирующуюся систему, задача которой — выносить и родить здорового ребенка.

Безусловно, есть женщины, для которых воспоминания о беременности исключительно позитивные. Это может быть связано с избирательной памятью или врожденной способностью к позитивному мышлению, позволяющей сосредоточиться только на приятных моментах. И это замечательно, но обобщать такой опыт на всех беременных я бы не стала. Подобное может привести к нереалистичным ожиданиям и вызвать чувство вины у тех, кто сталкивается с трудностями.

Да, беременность не болезнь, но это особое состояние, когда женщина может чувствовать себя по-разному.

Например, токсикоз, характеризующийся тошнотой, рвотой и отвращением к определенным запахам и продуктам, наблюдается у 70–80 % беременных женщин. Обычно симптомы проходят к 12–14-й неделе, но в некоторых случаях

могут сохраняться и дольше. Для многих это временное неудобство, и они справляются с его проявлениями самостоятельно, но для некоторых оно становится настоящим испытанием, вызывающим обезвоживание, дефицит питательных веществ и серьезные нарушения работы организма.

Но токсикоз — это лишь верхушка айсберга. Усталость, одышка и боли в спине — одни из самых распространенных симптомов беременности. Многие с удивлением обнаруживают у себя резкие перепады настроения, отеки, частое мочеиспускание, избыточный рост волос, пигментацию кожи — список можно продолжать и продолжать. Даже самая легкая беременность часто сопровождается какими-то сюрпризами. У кого-то скачет давление, кто-то страдает от бессонницы и постоянной изжоги, у некоторых симфизит (боль в лобковой области), а у 6–8 % беременных диагностируются гестационный сахарный диабет¹, преэклампсия (гестоз)². И все это происходит на фоне постоянного набора веса.

¹ Гестационный сахарный диабет (ГСД) — нарушение углеводного обмена, которое развивается во время беременности и сопровождается повышением уровня глюкозы в крови. Заболевание может развиваться на любом сроке беременности, но чаще встречается во втором и третьем триместре. — *Прим. ред.*

² Преэклампсия — осложнение беременности, родов и послеродового периода, характеризующееся повышением артериального давления после 20-й недели беременности, появлением белка в моче (протеинурией) и другими симптомами, указывающими на ухудшение работы почек и сердечно-сосудистой системы. — *Прим. ред.*

Поэтому беременность, конечно, не болезнь, но иногда эти самые болезни провоцирует.

И хотя общество становится всё более открытым к подобным темам, откровенные разговоры и поддержка по-прежнему необходимы.

Прежде всего, конечно, семьи и друзей. Искренние разговоры, понимание и простое присутствие рядом — всё это действительно важно в данный период. Близкие люди могут не только разделить радости и тревоги, но и создать атмосферу доверия, где можно открыто говорить о своих чувствах и переживаниях. Однако не стоит забывать и о профессиональной помощи, которая играет не менее важную роль. Врачи, акушеры-гинекологи и психологи помогут справиться с эмоциональными трудностями и выявить возможные проблемы или, наоборот, развеять мифы и возникающие страхи. Именно сочетание поддержки близких, профессиональной помощи и собственной подготовки создает прочный фундамент для спокойного прохождения всех этапов беременности, позволяя будущей маме чувствовать себя защищенной и уверенной.

Да, путь бывает непростым, но он наполнен *невероятно счастливыми моментами*. Все тревоги, сложности и неприятные симптомы меркнут перед чудом зарождающейся жизни внутри. Чувство единения с малышом, первый удар маленького сердечка, первое шевеление, ощущение его движений... Именно эти моменты — яркие вспышки радости и любви — помогают пережить все трудности, которые могут сопровождать беременность.

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

Популярная психология для бизнеса и жизни

Антонина Салимова

Мама в ресурсе, ребенок в любви.

Книга-опора для мам, которые устали быть идеальными

Руководитель направления Ирина Мажаева

Ответственный редактор Арина Миронова

Дизайнер обложки Анастасия Иванова

Технический редактор Мариетта Караматозян, Лидия Синицына

Корректоры Анастасия Мартинус Рохас, Надежда Быкова

Верстальщик Александр Товпеко

Иллюстрация на обложке Анастасии Ивановой

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 04.09.2026.

Формат 75×110¹/₃₂. Гарнитура «Garamond Premier Pro».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,71.

Тираж 2000 экз. W-PBJ-35982-01-R. Заказ №

Изготовитель:

Өндіруші:

ООО «Издательство АЗБУКА» –

«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –

обладатель товарного знака Колибри

Колибри тауар белгісінің иесі

115093, Москва, вн. тер. г.

115093, Мәскеу, қ. іш. аум.

муниципальный округ Даниловский,

Даниловский муниципалдық округі,

пер. Партийный, д. 1, к. 25

Партийный т.ш., 1-үй, к. 25

Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19

Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19

E-mail: sales@atticus-group.ru

Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»

Санкт-Петербург қаласындағы

в г. Санкт-Петербург

«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы

195112, Санкт-Петербург,

195112, Санкт-Петербург,

Малоохтинский пр-т, д. 68,

Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,

БЦ «Регул», 2-й этаж

Регул бизнес орталығы, 2-қабат

Тел. (812) 327-04-55

Тел. (812) 327-04-55

E-mail: trade@azbooka.spb.ru

Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»

29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданылмайды.