

#Секреты умных родителей  
Евгения ЕМЯШЕВА

# ДОМ ВВЕРХ ДНОВ

КАК ОСТАВАТЬСЯ СЧАСТЛИВОЙ,  
КОГДА СЕМЬЯ  
СВОДИТ ТЕБЯ С УМА



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Е60

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

**Емяшева, Евгения.**

Е60 ДомВверхДном. Как оставаться счастливой, когда семья сводит тебя с ума / Евгения Емяшева. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (#Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-121414-2

Книга популярной многодетной инстамамы, блог которой читает более миллиона подписчиков, ответит на самые животрепещущие женские вопросы о том, как:

- не превратиться в ЯЖМАТЬ;
- остаться желанной для мужа;
- не мучить домашних гиперконтролем и гиперопекой;
- находить время на себя, оставаясь счастливой и энергичной.

На страницах книги вы найдете инструкцию для мам по выживанию на полях сражений за свою женственность, а также веселые и добрые истории, которые подарят вам оптимизм, спокойствие и уверенность в своих силах.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)

[instagram.com/primetime\\_books/](https://instagram.com/primetime_books/)

[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-5-17-121414-2

© Емяшева Е., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	6
<b>Глава 1. Мать или не мать!</b> .....	9
Он .....	11
Беременность. Два сценария .....	17
Горько .....	24
Девять кругов беременности .....	28
Едем рожать .....	35
<b>Глава 2. Итак, вы дома</b> .....	43
Синдром «яжмать» .....	45
Молодой отец .....	49
<b>Глава 3. Изгнание «яжматери»</b> .....	55
Превращаемся из яжматери в суперженщину .....	60
Тыжемать, тыжедолжна .....	67
<b>Глава 4. Мама-Многомама</b> .....	91
Вычисляем многомаму по особым приметам .....	93
Привет, малыш! Пока, рассудок! .....	97

Кто в семье главный? . . . . .	101
Ты хочешь братика или сестренку? . . . . .	105
А как же я? . . . . .	110
Маминой любви хватит на всех . . . . .	120
Младшие и старшие – война и мир . . . . .	122
Дружить с детьми или/и воспитывать их? . . . . .	126
Все счастливые семьи счастливы одинаково. . . . .	130

## **Глава 5. Мама для мужа,**

или женские вредные советы . . . . .	133
Как превратить мужчину в амебу . . . . .	135
Итоги превращения . . . . .	139
Кто виноват? . . . . .	143
Что делать? . . . . .	145
Вредные советы . . . . .	164

## **Глава 6. Astalavista, baby.**

Птенчик улетает из гнезда . . . . .	171
Взрослеть – или не взрослеть? . . . . .	172
Детский сад – обитель зла или место игр и радости? . . . . .	180
Мы идем в садик . . . . .	186
Как выбрать садик? . . . . .	194
Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду . . . . .	199
Школьная жизнь . . . . .	204

<b>Глава 7. Обязанности настоящей женщины перед детьми, мужем, страной и миром во всем мире . . . . .</b>	<b>213</b>
Женщина должна... Кому? Что? И для чего? . . . . .	214
Женщины настоящие и ненастоящие . . . . .	217
Женщина должна быть замужем? . . . . .	222
Женщина может выбирать свою судьбу и менять ее . . . . .	228
Женщина должна быть мамой? . . . . .	232
Женщина может оставаться собой . . . . .	237
А что еще должна женщина? . . . . .	244
Единственная обязанность женщины . . . . .	246
Ты можешь сделать мир лучше . . . . .	252



# Предисловие

**П**редставьте себе: вы молоды и полны сил, перед вами целая жизнь. Грандиозный полет вашей фантазии обещает столько всего впереди! Вы всемогущи, все в ваших руках!

Но — стоп.

Что это за звуки?

Шум ветра или моря?.. Шелест листвы?.. Зов океана?

Нет!

Это бурчащий говор соседки с шестого этажа:

— А сколько тебе лет, дитяtko? Поди к 30! У моей Маруси в 25 уже трое детей было, а ты все в девках ходишь.

А может, это монотонный голос одноклассницы Олеси:

— А ты знаешь, что Маринка вышла замуж? А Кристина вторым беременна, представляешь? А Маша развелась вот только — и опять замуж собирается! А ты как? У тебя хоть парень-то есть? И худая какая-то... сложно, наверное, тебе будет самой рожать с такими узкими бедрами. Вот у Вики во время родов...

А это, конечно же, мама:

— Господи ты Боже, ну почему у всех моих подруг уже по внуку, а у некоторых и по двое, а я все не дождусь никак. Маюсь с работы домой и обратно, а могла бы с колясочкой уже с внучечкой гулять!

Ш-ш-ш-ш-ш... Все это сливается в сплошной шум: одноклассница, соседка, мама...А ты стоишь и все смотришь вперед. Но только теперь видишь не море возможностей, а единственную цель. Эта цель — ребенок! Ты почти как терминатор, только женщина, тебе как будто из будущего прислали задание — спасти свой род! И теперь все твои мысли, слова, движения — только ради этой великой цели!

А ты, может быть, еще не видела Индийского океана и не забиралась на Эльбрус, хотя с детства об этом мечтала!

Но теперь все это — неважно.

Важно только одно.

Ребенок, ребенок, ребенок, ребенок, ребенок!

А вот другая история.

Посмотрите-ка на эту девушку.

И сколько ей лет, интересно? С виду — шестнадцать, не больше. Наверное, и школу еще не окончила, а уже принесла в подоле. Нагуляла где-то, бедный ребенок. И что такая мать может дать? У самой еще молоко на губах не обсохло...

Ну вот, теперь можно и представиться: да, эта девушка — я! Меня зовут Женя. И да, я стала матерью

с еще непросохшими от материнского молока губами.

В 19 лет — беременность! Долгожданная? Нет, ну вы всерьез думаете, что в 19 вообще можно долго чего-то ждать? Тем более беременность.

Муж? Был, конечно, я же не Дева Мария, чтобы с помощью непорочного зачатия произвести на свет дитя. Правда, и не муж еще на тот момент — парень, как тогда было модно говорить.

Когда я осчастливила его новостью, что в 21 год ему предстоит стать папой, он потерял дар речи и почти что — сознание.

Потом долго так смотрел на меня и ждал, когда я рассмеюсь, хлопну его по плечу и признаюсь, что пошутила.

Но этого не произошло.

Потом был длительный период принятия и осознания, потом — студенческая свадьба в тесноватой квартире, где на столе красовались горы оливье и крабового салата, а после — ночной полет на отцовской «Волге» в роддом по встрече, потому что был сильнейший снегопад, и Москва стояла в жутких пробках даже ночью.

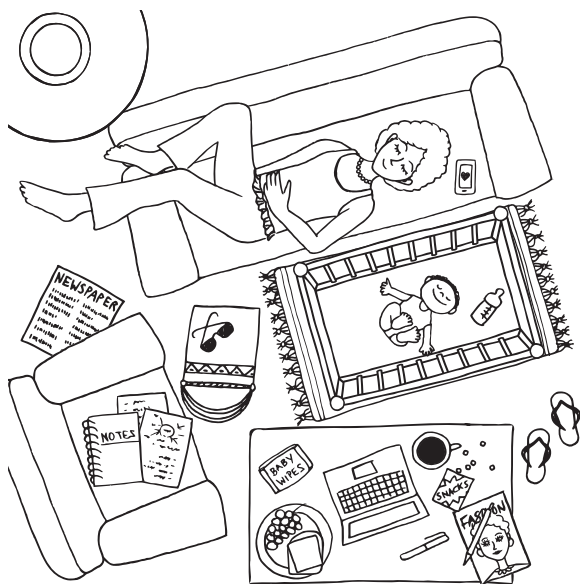
И вот — ребенок!

Маленький живой человечек, который объединяет двух нечаянно сведенных судьбой людей.

Наш первый ребенок, без которого не было бы ничего, что у нас есть сейчас. Но обо всем по порядку.

# Глава 1

## МАТЬ ИЛИ НЕ МАТЬ!



**К**аждая женщина приходит к материнству своим путем. Нет правил или канонов. Играет роль только одно: *внутреннее желание отдавать всю себя и брать ответственность за чужую жизнь.* Все остальное неважно. И пусть соседка и одноклассница учат вас жизни — плевать.

Есть только вы, ваша жизнь, и ваше решение должно быть именно вашим, а не чьим-то еще.

Хорошо, представим, что решение — ваше собственное — у вас уже есть. Что дальше?

А дальше — непростой путь беременности. Нет, ну неужели вы думали, что все будет просто?

## ОН

Может быть, это для кого-то до сих пор секрет, но довольно сложно забеременеть абсолютно самостоятельно. Для этого нужен Он, мужчина вашей жизни, тот самый, что на белом коне и с самого рождения числится в принцах.

Первое время ты действительно ищешь именно такого.

Как говорила моя бабушка, единственный способ разбогатеть для женщины — удачно выйти замуж.

Говорила она это не раз и даже не сто раз, поэтому впитала я в себя эту мысль глубоко и надолго. Да вот незадача: я была непослушной девочкой и редко слушала советы близких (и не очень) родственников.

Поэтому поиски и выбор «того самого» происходили, как и у большинства женщин: на ощупь, по запаху и внешнему восприятию. А чаще всего наугад, безо всякого логического анализа и всевозможных кастингов.

В принципе ничего страшного в этом нет, ведь логика в вопросе чувств — плохой советчик. При выборе принца важно лишь, чтобы он не попадал под ту категорию мужиков, от которых надо бежать сломя

голову и желательно не оглядываясь. Если, конечно, не хотите, чтобы прямо в лоб прилетели грабли.

Чтобы предотвратить подобный поворот событий в вашей жизни, я, пожалуй, расскажу об основных таких опасных типах. Глядишь, хоть одну необросшую опытом девушку это спасет.

## **Бежать-бежать от таких мужчин**

**Итак, мужчина-инфантил.**

Этот представитель человеческого рода мужского пола без спроса мамочки вряд ли пригласит тебя на свидание, ну и тем более замуж, сама понимаешь. Потому как все, абсолютно все, начиная от количества посещений туалета, заканчивая выбором профессии и женщины, он сначала обсудит с мамой. Та, конечно, не сможет сдержать своей любви, которая оставит свой отпечаток на всем, включая цвет шапки и, уж естественно, будущую жену своего сыночки. Если ты готова плясать под дудочку свекрови и быть бесконечно плохой и недостойной мужа — то вперед. В других случаях — вставай и уходи.

**Мужчина-алкоголик/наркоман.**

Уф! Начнем с того, что этот тип не видит иного способа расслабления, кроме алкоголя. Но, знаешь,

это еще полбеды: проблема в том, что в его понимании он постоянно напряжен, поэтому расслабляться ему нужно каждый день.

И, конечно, ты можешь надеть себе на плечи мантию матери Терезы и начать бить себя в грудь кулаком, доказывая, что ты его вытянешь, что он вот-вот завяжет, как только родятся дети, и вообще ты способна вернуть его к нормальной жизни. Я тебе больше скажу: возможно, у тебя это получится, ведь есть целый один шанс из ста, что все будет именно так, как ты задумала.

Вот только вопрос: ты уверена, что тебе выпадет именно этот один шанс, а не остальные 99?

### **Женатый мужчина.**

Ох, не уверена, что ты сможешь с ходу распознать его.

Если ты думаешь, что все поймешь по кольцу на безымянном пальце, то ошибаешься. Кольцо перед встречей он непременно снимет и заботливо положит в карман пиджака, представ перед тобой перспективным, интересным и привлекательным холостяком.

Как выяснить, что мужчина состоит в браке? Пригласи его на прогулку на выходных, ну или даже переночевать у тебя. Первые три отказа можно списать на реальную занятость, последующие должны настоять.

### **Вечный неудачник, нытик и лентяй.**

Да, да, коктейль из трех ингредиентов, потому что очень часто эти качества отлично уживаются друг с другом.

Этого мужчину уволили с работы, потому что начальник самодур. А на новую работу не взяли, потому что без связей никуда не попасть. Стоит ли продолжать? В том, что он сидит без дохода, конечно, виноваты государственная власть и дурацкая экономическая ситуация, а совсем не то, что его резюме даже не написано, и на собеседование пойти нет времени, ведь рыбалка с друзьями гораздо важнее. Если ты готова стать подушкой, в которую он вечно будет плакаться, или, еще хуже — виновницей всех его неудач (ему ведь надо будет на кого-то переложить ответственность за все происходящее в его жизни), то добро пожаловать в мир, где «все против нас» и «как было бы хорошо, если бы не...»

### **Мужчина-тиран.**

Пожалуй, это один из самых тяжелораспознаваемых типов мужчин. Он будет осыпать вас лепестками роз и кормить конфетами до появления диатеза, он будет ухаживать красиво и целеустремленно, но главная его цель — чтобы птичка попала на приманку и залетела в клетку. Вот тогда, моя птичка, тебе может угрожать опасность. Он пытается тебя во всем и всегда контролировать, а может, случаются

даже проявления агрессии с его стороны? Беги, пока не поздно.

### **Альфонс.**

Это будет один из самых сладких романов в твоей жизни. Он начнет носить тебя на руках, ты станешь той единственной и неповторимой, с которой он даст обет жить долго и счастливо. Но только на твоей территории и за твой счет.

Ты услышишь от него, что он на самом деле успешный бизнесмен или топ-менеджер, но просто временно отстраненный от должности по не зависящим от него причинам. Именно поэтому у него сегодня временные финансовые сложности. Не можешь ли ты помочь, ведь он потом все обязательно вернет? И вот тогда-то воцарится мир в вашем доме, и вы нарожаете десятерых детей!

Да только его сложности не закончатся ни завтра, ни через неделю, ни через месяц, ни через 10 лет. Ты можешь все это время ему помогать? Нет, не можешь! А потому лучший ответ — пошел вон!

### **Бабник.**

Знаешь, этот тип чем-то схож с предыдущим товарищем. Особенно в том, что ты для него единственная и неповторимая. И у вас также все будет, но только позже, после близости. Возможно, ваша встреча даже повторится, а может, и не раз. Но ты уверена,