

АНАСТАСИЯ ОЛЬШЕВСКАЯ

— ДВОЙНЯ —

ИЛИ

# ЧУДО В КВАДРАТЕ



ПОСОБИЕ ДЛЯ МАМ БЛИЗНЕЦОВ И ДВОЙНЯШЕК

18+

# **Анастасия Ольшевская Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38841546](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38841546)  
SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

Честная история, написанная с юмором, легким языком мамой близнецов. Для тех, кто ждет «двойное счастье», пособие станет моральной поддержкой, но что еще важнее – даст четкие, внятные ответы на вопросы, касающиеся беременности, родов и воспитания двойни. В книге есть нужные списки, толковые советы и проверенные лайфхаки. Плюс «бонус» – пять личных историй и «секретов выживания» других «двойняшковых» мам. Если вы искали воодушевляющую, правдивую и по-настоящему полезную книгу для мам близнецов, то она перед вами.

# Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

76

# Анастасия Ольшевская

## Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек

*«Таковы мои склонности и мои взгляды; и я предлагаю их как то, во что я верю, а не как то, во что должно верить».*

*Мишель де Монтень, «Опыты»<sup>1</sup>, глава XXVI «О воспитании детей».*

### Вступление

Все случилось под Новый год.

На четвертом месяце беременности я вернулась в Прагу, к любимому мужу и детям, и в назначенный срок пришла на второе УЗИ – узнать, как поживает наша малышка. Лежу на кушетке, а доктор колдует над моим животом, проводит нужные замеры и ободряюще кивает.

– Превосходно! Ребенок здоров. Второй – тоже.

---

<sup>1</sup> Мишель де Монтень (1533-1592) – французский философ эпохи Возрождения, выдающийся мыслитель и, на мой взгляд, один из лучших писателей своего времени.

– Что? Простите, еще не очень хорошо говорю по-чешски.

– Оба плода в полном порядке. Вот, смотрите, пани Ольшевская, – он показывает на монитор УЗИ, – две головки, четыре ручки, четыре ножки... И – видите? – похоже, это мальчики. Но они так лежат, что пока нельзя точно сказать, сколько у вас детей – может, там еще третий прячется. Приходите после праздников, выясним наверняка.

Онемев, гляжу на доктора. У меня тройня?! Весь первый триместр я вынашивала девочку, а теперь мне говорят, что это мальчики. Двое. Или трое. У нас тут канун Рождества или первое апреля?

Наспех одевшись, выглядываю из-за ширмы, отделяющей смотровой кабинет от приемной. Меня душит смех. Муж явно этим озадачен.

– Мальчики, – сообщаю я. – Двойня. Или тройня.

– Какая тройня? – лицо Димы вытягивается и почти совпадает по цвету с медицинским халатом. – У нас уже трое мальчиков. Куда нам еще три?

И тут его взгляд просветляется, и он с облегчением выдыхает.

– Ты просто неправильно поняла! Я сам поговорю с врачом.

– Конечно, давай.

Я переехала в Чехию всего полгода назад. Язык у меня и правда далек от совершенства. Но считать до трех по-чешски

умею.

Мы едем домой и пытаемся переварить новость. За окном автобуса хлопьями падает снег. Рессоры мягко пружинят, как будто водитель откуда-то узнал, что везет особо ценный груз.

– Придется новую машину покупать, – говорит Дима. – И два детских автосиденья. Или три.

– И коляску. Та, что осталась от старших, нас не спасет.

– Нас уже ничто не спасет...

Я понимаю, что под «нас» он имеет в виду наш бюджет. Вернее, грядущий дефицит бюджета, размеры которого я вообразить не могу. А Дима как раз пытается.

– Как детям скажем?

– По-русски или по-чешски, – шучу я и представляю недоумение в глазах моих приемных сыновей.

Им двенадцать, девять и три. Их мама умерла, и Дима сам воспитывал детей, пока не появилась я. Мальчишки приняли меня тепло и доверчиво. И в этом была стопроцентная заслуга Димы. Мне оставалось одно: возвращать этот кредит доверия, не обманывать ожиданий трех птенцов, двое из которых уже достаточно оперились, чтобы считать себя взрослыми орлами.

Последние три месяца я морально настраивалась на то, чтобы не сбиться с этой колеи, когда родится малышка. За плечами – прочитанная библиотека книг по психологии и

воспитанию детей. Про то, как учитывать интересы всех и не жертвовать никем, в том числе и собой. Я сразу понимала – будет трудно. Теперь я ехала в автобусе и понимала, что будет в два раза труднее. Ну или в три.

Но я ошибалась. Когда ты, «внезапно многодетная», становишься к тому же «внезапно многоплодной», начинают действовать другие законы математики. Высшие. И мне, махровому гуманитарии, предстояло освоить эту науку. Да, жизнь забавно пошутила, превратив меня за год из перекапти-поля в мать и мачеху.

Дети восприняли новость по-разному. Старший нахмурился. Средний стеснительно посмотрел на меня и спросил:

– А ты разве не чувствуешь: один там, два или три?

– Нет. По крайней мере, пока не чувствую, – честно сказала я и подумала: «Интересно, а потом, на поздних сроках, ощущается, что их двое, трое? Надо будет глянуть в интернете».

Трехлетний Мартин положил пухлую ладошку мне на живот и переспросил:

– Ты ходила к врачу, и теперь вместо сестрички у меня будет два братика?

– Похоже, что так.

– А когда в третий раз пойдешь, он в животик положит третьего? А сколько тебе еще надо ходить к врачу? А можно я с тобой пойду в следующий раз?

В мозгу красной лампочкой вспыхивает сигнал «Внимание! Опасность!», и я быстро перевожу разговор на другие рельсы.

– Та-а-к, кто хочет посмотреть мультики? Идемте-ка, включу! Что на ужин приготовить?

– Я буду макароны! И мультяк про МакКвина! Нет, лучше картошку-пюре с котлетами и «МакКвин–2»!

Младший ураганом мчит в гостиную, средний – за ним. Как-никак, а орлы в девять лет еще любят мультфильмы. Я иду следом и краем уха слышу растерянный тихий голос старшего сына, обращенный к отцу:

– Пап, нас ведь и так много...

– Да, сынок, много. Но это хорошо. Быть одному гораздо хуже. Мы вместе и мы любим друг друга – это самое главное.

– Ты прав, пап, – он шмыгает носом и кричит в сторону кухни. – Насть, я буду пюре с котлетами! Помочь чистить картошку?

Вечером, уложив детей, мы с Димой устроили глубоководное погружение в пучины интернета. Нам предстояло помянуть многое в нашей жизни. Почти все. Поэтому мы разделили это «все» пополам и отправились в Сеть узнавать, что, где, почему и как. Он серфил сайты, посвященные медстраховкам, социальным пособиям, налоговым льготам, двух- и трехместным коляскам, семи- и восьмиместным автомобилям. Мне досталась как будто задача попроще – найти книги

про беременность, роды и воспитание двойни–тройни.

Интернет-заплыв в неизведанные моря знаний происходил каждую свободную минуту в течение двух недель. К моменту, когда нам окончательно подтвердили, что мы ждем монохориальную диамниотическую двойню, я могла похвастаться лишь тем, что знала, как это переводится на человеческий язык – у нас будут два молодца одинаковых с лица.

Дима же выдал ворох информации о том, какие роддома считаются лучшими в Чехии, какие нам полагаются социальные льготы, какую именно модель коляски лучше брать и почему, какую делать страховку по беременности, какие проценты по автокредитам предлагают компании «Пежо», «Рено» и «Ситроен», и что покупать надо одну из их машин, потому что у них оптимальная комплектация-конфигурация.

– Ну а ты что нашла? Какие-нибудь слинги дуплетом, самонаводящиеся бутылочки? Тебе же особенные витамины, наверное, надо пить? Короче, что нам еще нужно?

– Не знаю, – мрачно отвечаю я. – Я не нашла нормальной литературы про двойняшек.

– Наверное, не очень хорошо искала. Должна же быть.

Я кладу на стол список, состоящий из названий пяти-шести книг.

– Это все, что есть на русском языке про многоплодную беременность и воспитание двойни. Я купила эти «откровения». Знаешь, что в них пишут? Что многоплодная беременность – патология, и это сразу следует принять как факт. Что

древние инки убивали одного из близнецов, потому что считали: в одном из детей живет злой дух. Что близнецы отстают в развитии от нормальных детей как в пренатальном периоде, так и в постнатальном<sup>2</sup>. А единственный оптимальный способ разрешения многоплодной беременности – это плановое кесарево сечение... Дима! Я три месяца читала Сирсов, Одена и Дик-Рида! Я мечтала родить сама! А теперь выясняется, что либо я и дети умрем, либо есть шанс выжить, если меня искромсают вдоль и поперек! И это еще не все!

Я плачу, а Дима пытается успокоить меня и оттеснить от ноутбука. Но я продолжаю:

– Знаешь, какой самый главный совет родителям близнецов? Поддерживать контакт с невропатологом с первых дней жизни детей. Только он может скорректировать отклонения в работе нервной системы ребенка! Так и пишут, Дима! И вот таким ужасом набиты все книжки и пособия! А знаешь, сколько двойняшек рождается в России ежегодно? Четырнадцать с половиной тысяч случаев родов двойни! Вдумайся в эту цифру: четырнадцать с половиной тысяч женщин так же, как я сейчас, находятся на грани нервного срыва, потому что адекватных книг просто нет! И вот это, с позволения сказать, чтиво – информационная поддержка беременных!

– Господи, Настя, не надо больше читать эту ерунду. И не нервничай, пожалуйста. Мы что-нибудь придумаем. В конце

---

<sup>2</sup> Пренатальный период – это все фазы развития ребенка, начиная с появления зиготы до момента рождения. Постнатальный период – жизнь после родов.

концов, люди как-то ведь рожают и воспитывают близнецов. Поспрашиваем знакомых, посмотрим на форумах, сайтах...

– Я смотрела. Там сплошное мамское отчаяние: никто не знает, что делать, почему дети орут двадцать четыре часа в сутки и когда это закончится.

– Орут, потому что колики, газики и зубы режутся. Заканчивается это через полтора года. Я прошел через это уже с тремя детьми, так что не надо слез – еще двоих тоже поставим на ноги.

– Как мы их поставим? Я не могу найти информации даже о том, как их к груди прикладывать, не то, что ставить на ноги! Вот представь: они оба кричат, хотят есть – как я должна решать, кого кормить первым? А если молока будет не хватать? А если сделают кесарево, и шов после операции разойдется, и я не смогу даже на руки их брать? А если один из них заболевает? А если оба?.. А если родятся раньше срока?! Тут пишут, что близнецы почти всегда рождаются недоношенными, поэтому у них отклонения...

Тут Дима изловчается и точным нажатием кнопки «delete» удаляет все эти книжки с жесткого диска. Распечатанный список летит в мусорную корзину. Дима берет меня за плечи, слегка встряхивает и говорит:

– Мы со всем справимся. Молоко – будет. Планового кесарева – не будет. И с тобой, и с детьми все будет хорошо. Понятно, гормоны бушуют, но ради бога, успокойся.

Он сгребает меня в охапку. Я зарываюсь лицом в его ру-

башку и постепенно успокаиваюсь. Он прав. Надо взять себя в руки.

Дима немного отстраняется и спрашивает:

– Что ты там говорила про статистику?

– В прошлом году в России зарегистрировано четырнадцать с половиной тысяч случаев появления на свет двойняшек. И количество родов двойни растет – примерно на тысячу в год.

– И ни одного толкового пособия? Ну так это ж прекрасно! Ты все переживала, что нет темы для новой книги – вот теперь она есть.

Я недоверчиво смотрю на Диму.

– Шутишь? Я пишу детективы, триллеры и остросюжетный экшн.

– Настя, я тебе гарантирую: в ближайшие несколько лет ты будешь жить в этом жанре. А потом, когда немного придешь в себя, то сядешь и напишешь книгу про все это. Уверяю, что-то более остросюжетное придумать сложно.

«А ведь напишу! Если, конечно, выживу и не свихнусь», – подумала я.

...С того разговора прошло шесть лет. Сейчас на дворе декабрь 2017 года.

Близнецам пять с половиной. Они умеют считать, читать и даже немного писать. Хорошо говорят по-русски и по-чешски. Но еще лучше они бегают, прыгают и поражают воспи-

тательниц в детском саду своей активностью и смышленностью. Мартин из трехлетнего малыша превратился в четырехклассника, вратаря хоккейной команды и ученика музыкальной школы. Средний увлечен рисованием и готовится к экзаменам в художественную гимназию. Старшему уже девятнадцатый год, он учится, собирается поступать в университет<sup>3</sup>, работает, встречается с девушкой.

Мой новый роман был презентован издателям на Франкфуртской и Иерусалимской международных выставках, сейчас его переводят на английский язык. По идее, надо садиться и писать новый триллер про шпионов, спецслужбы, журналистов, теракты и теории заговора. Но не могу.

Шесть лет назад я пообещала, что если выживу, то напишу о том, как мне это удалось. Не для того, чтобы мой стон отчаяния прозвучал в унисон с многотысячным хором всех двойняшковых и многодетных мам. И не для того, чтобы показать миру, экая я молодчина и все-то мне по плечу. И даже не для того, чтобы заработать денег (хотя, ей-богу, они никогда лишними не бывают).

Я написала эту книгу, потому что мне странно и чудно: до сих пор никто не ответил простым, ясным, человеческим языком на вопрос «как будущей маме справиться со всем, что сваливается на нее после фразы врача “У вас двойня!”».

Ведь первое, на что рассчитывает любая женщина в этой

---

<sup>3</sup> В Чехии система образования отличается от российской, в вузы поступают примерно в двадцать лет.

ситуации, – на поддержку. На то, что ей протянут руку помощи не только муж и родственники, но и те, кто уже прошел огонь, воду и медные трубы. Рассчитывает на то, что человечество накопило *практические* знания по этой теме. На то, что вот сейчас она сядет за компьютер и всемирная паутина ниспошлет на нее потоки полезных книг, статей, советов «бывалых». И женщина с волнением открывает браузер, забивает в поисковике «близнецы», «роды двойни», «беременность двойняшками» и... что она видит?

Я открыла «Гугл» и «Яндекс», сделала запросы и обомлела: за шесть лет ничего не изменилось. Русскоязычный интернет все так же предлагает смириться с неизбежным кесаревым, отставанием детей в развитии, называет двойняшек патологией и аномалией. Как же так: здоровым детям – шлеп! – штамп «ненормальные» еще до их рождения? Ах да, и все это сдобрено либо отфотошопленными картинками пухлощеких, одинаково одетых, приторно-сладких младенцев, либо фотографиями новорожденных сиамских близнецов (ну а что, тоже ведь двойня, так?). Невольно начнешь сомневаться, кто гуманнее: древние инки или современное общество.

Я во всех красках вспомнила эмоции, когда впервые повстречала эти «источники знаний» о многоплодной беременности. А статистика рождаемости за прошлый год заставила крепко задуматься: 18675 случаев родов двойни<sup>4</sup>. И по-

---

<sup>4</sup> Согласно официальным данным Фонда социального страхования Российской

прежнему ни одной современной книги про это?..

Так что я решила, что обаятельные секретные агенты, финансовые мошенники и нечистые на руку политики подождут, пока я не напишу другую книгу. Ту, которую вы сейчас читаете.

Эта книга не медицинский справочник и не научная диссертация. Она не одобрена акушерами, гинекологами и министерствами (может, и одобряют, но это не самоцель). Зато она одобрена моим мужем, близкими и, что самое важное, мамами двойняшек, которые уже прочитали ее. Это – история последних шести лет моей жизни. Со всеми ошибками, собранными граблями, чаяниями, надеждами, находками «Эврика! Я знаю, что делать!»

Я надеюсь, что эта книга не только станет отдушиной и моральной поддержкой, но и даст четкие ответы на более чем четкие вопросы, которых десятки, сотни, и порой кажется, что они размножаются, как кролики, и что конца и края им не будет. Это не так. Список не бесконечен. И ответы на все вопросы есть.

События в книге развиваются в хронологическом порядке, так, как это обычно и происходит в жизни: беременность, роды, послеродовый период, первые месяцы жизни детей, первые годы. В конце каждой главы я постаралась собрать все самое важное, выжимки по теме: максимальная конкретика, нужные списки, полезные советы, мои личные наход-

ки, проверенный лайфхак и та немногая литература, сайты и форумы, которые действительно помогают. Отдельно хочу подчеркнуть, что ни одно название, встречающееся на страницах книги (будь то роддом, марка подгузников или веб-ссылка) – это не реклама и не продакт плейсмент. Никто мне не платил за то, чтобы я упоминала или не упоминала какие-либо имена собственные. Все, о чем пойдет речь дальше, – исключительно мое мнение, основанное на личном опыте. Без претензий на истину в последней инстанции. И если этот опыт поможет хотя бы одной женщине «выжить и не свихнуться», поддержит в пути, который ей предстоит, то я буду считать выполненным обязательство, данное самой себе шесть лет назад.

## **Глава 1. Две полоски**

Девяносто дней – именно столько времени гражданин РФ может находиться в странах Шенгена по туристической визе. На календаре – восьмое октября 2011 года, а значит, мои девяносто дней истекают сегодня. По закону я не могу вернуться в Прагу раньше, чем в январе. Самолет улетает через час, и мы прощаемся с Димой не зная, когда увидимся в следующий раз.

Сложно поверить, что жизнь так круто изменилась всего за три месяца. Еще в июне я была свободной, гордой и независимой, как княжество Лихтенштейн. Я встречалась с

друзьями, работала над очередным романом, сражалась с издателями и размышляла, куда махнуть на зимовку – в Бразилию или Таиланд. Моя жизнь была чередой экспромтов, впечатлений, отношений и событий. Если два-три месяца не происходило ничего, и в это время я не ушла с головой в новую книгу, то сами собой придумывались и организовывались приключения, поездки, встречи.

Порой попадались люди, которым мнилась в этом нездоровая предпосылка. Они считали нужным рассказать мне про подсознательные страхи, боязнь стабильных отношений и прочее. Они говорили, что мне почти тридцать, и пора бы уже остановиться.

Ну что тут ответить?.. Княжество Лихтенштейн находится в Европе, но не входит в Европейский союз. Оно уважает международное законодательство, но не позволяет другим странам совать нос в свои государственные дела. Уровень жизни населения здесь чуть ли не самый высокий в мире. А экономика процветает за счет доходов от банковской системы, туризма и выпуска почтовых марок. Да-да, почтовых марок. Кто бы мог подумать, правда? А еще жители Лихтенштейна не любят, когда в их монастырь лезут со своим уставом. У них, как-никак, своя промышленность, дуалистическая монархия и Конституция, которая не менялась почти сто лет. И кто-то им будет рассказывать, что почтовые марки – это не серьезно? Ха-ха!

...Когда интернет-знакомство с Димой, который на тот

момент уже пять лет жил в Праге, перешло от остроумных комментариев в соцсетях к личной переписке, я сообщила ему о законах княжества Лихтенштейн. Он задумчиво ответил:

– А ты в курсе, что Чешская республика лишь полтора года назад признала Лихтенштейн самостоятельным государством?

Я была не в курсе. И этот намек сбил с толку. Поэтому без обиняков спросила:

– И что это значит?

– Только то, что лихтенштейнцы теперь могут свободно приезжать в Прагу. Тут красиво. Есть на что посмотреть.

Такой поворот беседы мне понравился больше.

«Чешская сторона» взяла на себя подготовку к визиту. Приглашение, авиабилеты, трехмесячная виза, финансовые гарантии, плотная переписка – все указывало на то, что делается большая и серьезная ставка на развитие этих отношений. Но ситуация осложнялась двумя вещами. Во-первых, никто не знал, чем закончится переговорный процесс. И мы оба допускали, что двусторонняя встреча может обернуться провалом. Это неизбежный риск онлайн-знакомств. Но что еще хуже: в это невольно будут втянуты третьи лица. Им двенадцать, девять и три. И они понятия не имеют о порядках княжества Лихтенштейн, да и не обязаны вникать в это. Поэтому мы заранее согласовали «официальный статус дипло-

матической миссии»: я приехала в Прагу в качестве няни на летние каникулы.

С первых же секунд встречи в аэропорту нам обоим стало ясно: самое страшное, что может случиться, – это мой отъезд через три месяца. Спустя пару недель Дима сделал мне предложение, и я сказала: «Да», не колеблясь. Уверенность в том, что хочу прожить жизнь с этим мужчиной, была настолько же ясной, твердой и однозначной, как и теперь, после шести лет брака.

Мы оба русские. Но знаете что? Лихтенштейн и Чехия – это потрясающий союз. И не верьте тем, кто говорит, что такого не существует в природе.

И вот мы с Димой снова в пражском аэропорту. Я прилетела сюда как няня, а улетаю замужней дамой, у которой теперь есть три приемных сына. Время, проведенное в Чехии, пронеслось неправдоподобно быстро. С такой же непостижимой скоростью движется моя очередь регистрации на рейс. Дима неотрывно смотрит в глаза, сжимает мою руку и в который раз повторяет:

– Как только приземлишься, сразу звони.

Я киваю. Хотя мы оба знаем, что еще перед тем, как я улечу, наши телефоны отправят друг другу штук сто смс.

– Свидетельство о браке взяла? Копии документов тоже? Перевод, заверенный нотариусом, не забыла?

– Не забыла.

– Ну вот в понедельник пойдешь и подашься на новую визу. Когда оформляешься по причине воссоединения с семьей, вопрос рассматривают быстрее.

– Знаю, да. Но срок действия загранпаспорта истекает, и его тоже будут делать не меньше месяца. И еще целый ворох бумажек... Дима, я не выдержу три месяца!

Хочется плакать от бессилия изменить существующий канцелярский порядок. Бюрократической системе не интересно, что Мартин только-только начал говорить по-русски, что Вадика некому будет водить на теннис и что с Димкой-младшим у меня проклюнулись первые ростки душевной близости. Сотрудников посольств, министерств и консульств не волнует, что мое сердце рвется на части: я просто не могу бросить семью на несколько месяцев! Я должна вернуться как можно скорее. И я вернусь.

В аэропорту Самары меня встречают мама и сестра, их улыбки и объятия. Мы едем домой, и меня понемногу отпускает плохое настроение. Я рассказываю в подробностях про Диму, мальчишек, наше житье-бытье и твердое намерение вернуться в Прагу как можно скорее.

– Не переживай, все образуется, – успокаивает мама. – Ты какая-то бледная. Хорошо себя чувствуешь?

– В самолете укачало, и еда была так себе. Да и перенервничала за последние дни: бегала по переводчикам, нотариусам, юристам. Еле успели все документы до отъезда сделать.

А в понедельник снова бежать – теперь по нашим инстанциям.

– Ну ничего, доченька, сейчас покушаешь, отдохнешь, завтра полегче будет. Я супчик сварила, курочку в сметане потушила, Даша салатик сделала...

При этих словах я чувствую, что самолетному бутерброду становится тесно в моем желудке.

– Ох, мам, не обижайся, но есть вообще не хочу. Вот спать – да. Устала ужасно.

В итоге, едва оказавшись в родных стенах, я просто без ног падаю на заботливо постеленную мамой кровать. Надо же, как вымотал перелет. Даже странно. Хотя, конечно, дело не только в нем, но и в нервах, и в стрессе. Хорошо, что завтра воскресенье и не нужно никуда нестись с утра пораньше. С одной стороны, это день вынужденного простоя в паспортно-визовых делах, но с другой – хоть отосплюсь и приду в норму.

Но наутро становится ясно, что до нормы мне далеко. Я встаю ближе к обеду – организм еще не перестроился на другой часовой пояс. Так же, судя по всему, он еще не переварил вчерашний бутерброд: живот нещадно крутит, и общее состояние не ахти. Чехи делают сэндвичи из резиновых подметок, что ли? Очухаюсь – подпорчу им карму, напишу отзыв на сайте авиакомпании о качестве их кулинарии.

«Ладно, чашка кофе все исправит», – решаю я и предвкушаю привычный ритуал варки кофе, его запах, вкус... и

вдруг понимаю, что даже думать о кофе противно. Желудок скручивает спазм тошноты, и я едва успеваю добежать до ванной комнаты. А когда выхожу оттуда, чувствую, что по-настоящему хочется лишь одного – брусники, протертой с сахаром. С тростниковым сахаром. Чуть ли ни физически ощущаю: если что-то меня и спасет, то только это.

Мама с Дашей на кухне, и когда я захожу, хором говорят: «Доброе утро!», а мама обеспокоенно добавляет:

– Что-то на тебе по-прежнему лица нет.

– Похоже, сильно отравилась вчера. Всю ночь плохо спала, до сих пор мутит.

– Кофе будешь? – спрашивает Даша.

– Нет, только не кофе. Просто воды. И замороженную бруснику, протертую с тростниковым сахаром.

Мама внимательно смотрит на меня. А Даша уточняет:

– А маракуйю в соусе из шиитаке не хочешь?

– Ну хотя бы клюква есть? – жалобно протягиваю я.

– Доченька, только смородиновое и клубничное варенье...

На эти слова желудок реагирует незамедлительно и точно так же, как на идею попить кофе. Я опрометью бросаюсь в ванную комнату и выхожу оттуда лишь после повторения процедуры.

Даша стоит в прихожей в верхней одежде и поджидает меня.

– Убедила. Я в магазин. Если брусники не будет, клюкву

брать?

– Да, и тростниковый сахар, – благодарно шепчу я.

– Понятно уже, что без него ты не протянешь, – замечает она и выразительно молчит.

Я ловлю ее взгляд и качаю головой.

– Нет-нет. Это самое обычное отравление.

– Насть, при отравлениях хочется активированного угля, а не бруснику... Ладно, крепись, будет тебе чудо-ягода!

К понедельнику мне стало лучше. Кофе по-прежнему не хотелось и с утра слегка мутило, но в холодильнике имелось противоядие: литровая банка протертой брусники с сахаром. Поэтому позавтракав ею под выразительным взглядом Даши и мамы, я поехала по делам.

Прошло несколько дней – в бюрократической суматохе, суতোлке чиновничьих кабинетов и транспортных давках в час пик. И с непременной брусникой по утрам. К пятнице я совершила подвиг – выбила несколько важных справок и обещание, что мой новый загранпаспорт будет готов к концу месяца. За проявленное мужество и отвагу я вознаградила себя походом в гости к подруге. С моего приезда в Самару мы еще не виделись, и страсть как хотелось посидеть, попить чайку и всласть наговориться.

Вечер вприкуску с тортом и каркадэ проходит замечательно. Мы сидим на кухне, куда время от времени забегают ма-

ленькая дочка подруги – то перехватить конфету, то печенье, то ласковый взгляд матери. В один из «набегов» она спрашивает:

– Мам, а комары осенью бывают?

– Нет, не бывают.

– А папа говорит, что бывают – вот, смотри, меня только что укусил, – она показывает покраснение на ручке.

– Значит, бывают, – вздыхает подруга и громко спрашивает мужа, который в соседней комнате коротает время с телевизором и дает нам возможность пообщаться вдвоем: – Леш, у нас что, правда комары завелись?

– Не, это Годзилла, просто очень маленький! – зычно отвечает тот. – Доченция, иди сюда! «Смешарики» начинаются!

– Подожди, – подруга останавливает дочку, которая уже на всех парах собирается лететь обратно, к отцу и телевизору. – Давай-ка помажу и все пройдет.

Она достает из аптечки пузыречек и открывает его. До моего носа доносится чудесный, просто волшебный запах. Меня им окутывает, и хочется, не переставая, вдыхать его.

– Ну все, готово, – говорит подруга, и дочурка убегает в другую комнату.

– Что это такое? – я с интересом разглядываю крошечную бутылочку.

– Масло чайного дерева. Кончается, надо будет новое купить... Отлично ранки заживляет.

– Пахнет просто фантастически!

Подруга косится на меня.

– С тобой все в порядке? Сначала каркадэ, который обычно на дух не переношишь. Теперь – эфирное масло. И еще эта история с брусникой... Ты часом не беременна?

– Не знаю.

– Ого... Вот это уже интереснее!

– Да мы как-то сразу поняли, что нам нужна девочка, чтобы разбавить мальчишескую компанию. Но не думаю, что я так быстро могла забеременеть.

– А я вот думаю. Даже почти уверена!

– Вы с Дашей сговорились, что ли? – смеюсь я. – Мне кажется, если бы я забеременела, то почувствовала бы это.

– Ну так почувствуй – все говорит в пользу этого, – качает головой подруга и протягивает бутылочку с эфирным маслом. – На, держи. Чайное дерево твое. Оно, кстати, от тошноты помогает.

– У тебя же последняя, оставь. Все равно в аптеку заскочить надо, так что куплю.

– И тест купи. А лучше два, чтобы наверняка.

На обратном пути домой захожу в аптеку и надолго застываю перед витриной с тестами на беременность. Меня охватывает необъяснимое возбуждение и волнение. Словно сам факт выбора теста – это уже признак того, что я жду ребенка. В итоге покупаю пузырек с эфирным маслом чайного дерева

и три теста на беременность разных фирм. Фармацевт доверительно сообщает:

– Вы знаете, они все очень надежные. Гарантия сто процентов.

– Мне нужно триста процентов. Так что давайте три.

Дома я делаю первый тест, на упаковке которого написано «Две минуты и 100% точности!» Дрожа от нетерпения, мысленно отсчитываю секунды, не сводя взгляда с кусочка пластика, где постепенно проступает первая полоска. Через две минуты результат тестирования у меня перед глазами, но я смотрю на него и не верю.

Я успела кое-что повидать за свою жизнь. Видела этот мир с высоты гор Алтая и Кавказа. Путешествовала по нетронутым Ледниковым периодом джунглям Таиланда. Я плавала в гидрокостюме в засифонную часть Кизил-Кобы – самой длинной пещеры в Европе. Вживую общалась с туземцами племен оранг-асли в Малайзии. Я даже как-то купила участок на Луне. Но то, что теперь открывается мне, – самое потрясающее, завораживающее и невероятное зрелище из всех, которые я когда-либо видела. Две полоски. Однозначные, четкие, ярко-красные две полоски.

Я в прострации захожу в гостиную и натыкаюсь на невысказанный вопрос в глазах мамы и Даши.

– Поздравляю, похоже, вы станете бабушкой и тетей, – растеряно улыбаюсь я. – Надо позвонить Диме...

А уже на следующее утро, словно получив отмашку к старту, включился настоящий токсикоз. Беспощадный и немилосердный. Брусника и масло чайного дерева помогали от него с таким же успехом, как если использовать примус для отопления стадиона.

Раньше я пребывала в убежденности, что ужасы токсикоза сильно преувеличены. Считала, что это не более, чем шаблонная зарисовка, которую используют в книгах и фильмах, и что краски сильно сгущают в угоду читателю-зрителю, которому надо дать понять: героиня в интересном положении. Теперь пришлось признать, до чего ж я ошибалась.

Хуже всего было по утрам и в транспорте. Автобусам, «маршруткам» и метро было отказано – я предпочитала передвигаться по городу пешком, а в случае крайней необходимости на такси (из которых, если что, всегда можно быстро выскочить на свежий воздух).

Увы, утреннюю тошноту вычеркнуть из жизни оказалось невозможно, даже если просыпаться в обед. И каждый раз я вставала с постели с мыслью: «Да сколько можно!»

Довольно быстро обнаружили две новости, касающиеся борьбы с токсикозом. Хорошая заключалась в том, что тошноту легко подавить, если сразу после пробуждения съесть или выпить то, чего нестерпимо хочется. Плохая новость – каждый божий день организм жаждал новых и совершенно непредсказуемых продуктов. Мята, борщ, газировка, рис с карри, взбитые сливки, маринованный имбирь – каждое утро

я точно знала, что мне нужно для счастья. Немедленно. И страшно злилась, почему меня, как всех, не тянет на соленькое?! Консервированных огурцов дома столько, что на три беременности хватит. А мне подавай то жареные грибы, то вареную кукурузу, то свежую черешню – вот вынь да положи!

Мама, глядя на это, с улыбкой вздыхала.

– Мальчик у тебя там. Если бы девочка, организм такие коленца не выбрасывал бы. Когда дочку ждешь, гормональный фон у малышки и мамы одинаковый, и все намного легче переносится. А если мальчишечка, то тут да – только держись... Во сколько на УЗИ идешь?

– После обеда. Но, понятное дело, пол пока не скажут. Хотя все равно думаю, что это девочка. Просто такая же неугомонная, как я. У нас есть кленовый сироп?

– Ну-ну, девочка... – улыбается мама.

Во второй половине дня я лежу на жесткой кушетке районной больницы. Врач водит аппаратом УЗИ по моему животу и кивает на монитор, где я вижу лишь «телевизионные помехи» и ничего больше.

– Правильно сделали, что пришли. Срок около пяти недель. Одно плодное яйцо. Развитие без патологий. Планируете сохранять беременность?

– Конечно! А как же иначе?

– Ну у всех по-разному бывает, – равнодушно пожимает

плечами доктор. – Где будете вставать на учет? Вам выписать направление?

– Нет-нет, спасибо, – я торопливо одеваюсь. – Я буду рожать...э-э... в другом городе. Пожалуйста, а можете посоветовать, какие витамины начать пить? И кальций, наверное, тоже надо, да?

– Ну вот встанете на учет, там все расскажут.

– Понятно... Но хоть фотографию распечатать можете?

– Какую фотографию?

– Ребенка, – мой палец указывает на застывший экран монитора.

– Мы вообще-то не фотостудия. А, ладно. Держите, с вас триста рублей.

Я выхожу в пустынный больничный коридор, сажусь на старый поскрипывающий стул и вглядываюсь в серо-белую муть компьютерной распечатки. Как мне там сказали? Одно плодное яйцо? Крошечное пятнышко, размером не больше рисового зернышка, скорее угадывается, чем реально просматривается. Я осторожно глажу пальцем это место на фото и тихонько шепчу: «Привет, малышка...»

Вернувшись домой, я сделала то, что, наверное, делает каждая современная женщина, когда ей подтверждают беременность, – с головой ушла в интернет. Информации оказалось море, и я занялась освоением этой стихии. Сайты, форумы, группы в социальных сетях, книги, пособия – рожай не

хочу. Мой основной прицел был на первый триместр: как-то надо протянуть до момента, пока не вернусь в Чехию. Встать на учет в Самаре было бы потерей времени и денег. Да и смысл? Я скоро уеду.

Проштудировав сотню сайтов и убедившись, что все советуют по сути одно и то же, я позвонила нескольким знакомым, которые вели свою медицинскую практику, и вкратце живописала ситуацию. Они подтвердили то, о чем говорил интернет: на ранних сроках беременности жизненно необходимы магний, витамин В6 и фолиевая кислота. Причем последнюю рекомендовалось есть в двойном объеме, особенно если до зачатия она отсутствовала в рационе. Передозировку схлопотать затруднительно (ну только если потреблять в двадцать-тридцать раз больше суточной нормы), излишки организм выводит сам. А вот нехватка ведет к пятистраничному списку патологий у ребенка.

И я со всей ответственностью стала налегать на фолиевую кислоту, магний, В6, а также на продукты, которые их содержат. Заодно прикупила разные витамины для беременных, но их почему-то мой организм отказался принимать. Ничего не оставалось, как пойти у него на поводу и потакать ежедневным капризам а-ля «брусника с тростниковым сахаром». Может, тело и правда лучше знает, что ему нужно? Не зря же каждый день оно мне говорило: «Хочу вот это, и точка». Успокаивало то, что благодаря этим «хочу, и точка» мой рацион питания блистал не только непредсказуемостью,

но и разнообразием. Да и в целом на аппетит жаловаться не приходилось. Конечно, проснувшись, я сперва удовлетворяла очередной каприз (бразильские орехи? пожалуйста! печеночный паштет? на здоровье!), а после этого желудок довольно урчал и сообщал, что дальше готов употреблять все, что угодно.

Глядя в зеркало на свой живот, я недоумевала – куда оно все девается? Прибавкой в весе и не пахло. И хотя я вычитала на одном из сайтов, что каждую минуту в организме беременной женщины появляется около миллиона новых клеток, пока что эти миллионы не сдвинули стрелку весов ни на одно деление.

Впрочем, я уже знала, что это обычное явление. Да и во всем остальном поведение организма вписывалось в рамки нормы. Поэтому я потихоньку осваивалась в статусе беременной, читала запоем соответствующие книги и скачивала документальные фильмы BBC и Discovery о таинствах жизни до рождения. А вот чего не делала, так это не изучала возможные осложнения, не читала публичные дневники женщин, которые потеряли детей и прочее в этом духе. Какой смысл изучать страшилки и ужастики? Тем более, если нет никаких причин к тому (вроде серьезных заболеваний – сердечно-сосудистые, сахарный диабет, почечная недостаточность, проблемы со зрением и другие). Да даже если такие болячки есть, мне кажется, надо искать хорошего врача, беречь себя и в два раза внимательнее относиться к тому, что

называется «настрой на победу». А если день за днем выпитывать, как губка, чужое горе и статистику детской смертности, то от правильного душевного состояния останется один пшик.

Я по мере возможности за версту обходила любой негатив, который норовил нарисоваться на горизонте. Организм занял стойкую позицию оптимизма, и каждый, кто пытался внести коррективы в этот настрой, не допускался к королевскому двору. Единственное исключение было сделано для работников консульства, визового центра и прочих контор, без участия которых я не могла уехать в Чехию. Но даже с ними, как ни странно, удавалось находить общий язык, и дело понемногу двигалось вперед. Пока не продвинулось настолько, что я получила все документы и уехала обратно к Диме и мальчикам. Правда, я еще не знала, что через три месяца придется возвращаться на родину.

## **Приложение к первой главе**

### **Лайфхак**

– **Покупайте как минимум два теста на беременность**, разных фирм. Один можете нечаянно испортить (поцарапать, неверно провести). Да и вообще, четыре полоски убедительнее выглядят, чем две.

– **Тест лучше делать утром**, когда уровень ХГЧ<sup>5</sup> выше.

– **При вынашивании двойни уровень ХГЧ в два раза больше**, поэтому даже на очень ранних сроках диагностировать беременность проще. Если при одноплодной беременности вторая полоска может лишь едва проявиться и слегка розоветь, в случае с двойней почти гарантировано, что она будет краснее некуда.

– **Токсикоз с двойней, как правило, сильнее** и проходит более бурно.

– **Ненормальная сонливость** и быстрая утомляемость – еще один сигнал к тому, что, возможно, вы ждете двойню. При беременности одним малышом вялость и усталость тоже есть, разумеется. Но *не такие*.

– **Еще некоторые признаки, указывающие на многоплодную беременность**, перечислены в этой статье: <http://www.twinsy.ru/priznaki.html>.

– **Теоретически в пять-шесть недель на УЗИ можно распознать многоплодную беременность**. Практически же на столь раннем сроке ее порой не замечают, особенно если это монохориальная двойня (то есть оба малыша находятся в одной плаценте)<sup>6</sup>. Отсюда совет: если чувствуете

---

<sup>5</sup> ХГЧ – хорионический гонадотропин, гормон, который вырабатывается при беременности уже на седьмой день после оплодотворения яйцеклетки. Именно благодаря ХГЧ тесты на беременность работают лакмусовой бумажкой (в прямом смысле).

<sup>6</sup> Подробно о «видах» двойняшек и о медицинской терминологии – в следующей главе.

«неладное», то не ждите до второго триместра и идите на повторное УЗИ на восьмой-девятой неделе. Двойня – не такое редкое явление, как принято считать. Еще десять лет назад на восемьдесят пять родов приходился один случай родов двойни. Сейчас – уже на восемьдесят родов. И эта пропорция продолжает меняться<sup>7</sup>.

– **На первом УЗИ обратите внимание на размеры плодного яйца** и потом не поленитесь зайти в интернет и сравнить со стандартом. Мне на пятой неделе беременности сообщили, что размеры составляют 4,2 мм – то самое «рисовое зернышко». Я тогда понятия не имела, что на этом сроке нормой является величина с кунжутное семечко, 2 мм.

– **Фолиевая кислота (она же витамин В9), магний и витамин В6 — самые важные вещества**, необходимые для развития малыша в первые месяцы. При многоплодной беременности невозможно обойтись без дополнительной поддержки этими препаратами, даже если круглосуточно есть шпинат, брокколи и печень. Обязательно прочитайте все, что касается их употребления (в Сети полно информации об этом) и проконсультируйтесь с врачом относительно дозировки.

– **Я не нашла статистики или хотя бы исследований**

---

<sup>7</sup> По данным западных источников, с 60-х годов XX века количество двойняшковых родов выросло в два с половиной раза, и в том числе благодаря ЭКО за последние десять лет процент родов двойни увеличился с 1,2% до 2,8%. По данным российского Центра молекулярной диагностики CMD за последние двадцать лет количество случаев многоплодной беременности выросло в два раза.

О том, связано ли столь любимое медсестрами мнение, что близнецы – это патология, с дозировкой и употреблением женщиной магния, витаминов В9 и В6 на ранних сроках беременности. Допускаю, что многих сложностей можно избежать, если употреблять эти микроэлементы в нужном количестве.

**– Во время токсикоза носите с собой бумажный или полиэтиленовый пакет.** Приступы тошноты могут накрыть неожиданно и в самых неподходящих местах – в магазинах, в поликлиниках, в очередях, в метро. Подавить их или справиться с ними подчас не получается.

**– Пожалуй, самое главное, что нужно сделать, как только узнаешь, что ты беременна** (одним ребенком, двумя или тремя – неважно): отгородиться каменной стеной от всего, что портит настроение и нервы. Порой это не просто, особенно если есть объективные причины для беспокойства. То, что внутри тебя зарождается новая жизнь, совсем не означает, что жизнь снаружи остановилась, и далеко не всегда новость о ребенке сопровождается радужным фоном. Думаю, именно на этом этапе я поняла важную вещь: надо научиться расставлять приоритеты. Это то, без чего потом, когда родится ребенок (и тем более два), выжить просто невозможно. Так что тренировать мышцу расстановки приоритетов лучше начинать сразу. И главным приоритетом на все время беременности становится девиз Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!» Это не значит, что надо са-

моустраниться от всего. Это значит, что нужно по мере сил, поступательно, без эмоционального и физического напряжения решать тактические задачи, которые возможно решить. А стратегические, и особенно патовые, поставьте на паузу. Никуда они от вас не убегут.

– **Самообразование по всем вопросам, связанным с рождением и воспитанием детей**, надо проводить сейчас и по максимуму. Именно в беременность лучше читать все, что касается не только ухода за новорожденными, но и воспитания в старшем возрасте. Хотя бы потому, что в ближайшие два-три года будет некогда даже ванну принять, не то что умную книжку почитать. В общем, запасайтесь знаниями заранее. Даже если кажется, что сейчас это неактуально – читать про то, как вводить прикорм, приучать к горшку, прививать любовь к чтению, справляться с детскими истериками в возрасте трех-четырёх лет – это не так. Да, часть прочитанного уйдет в подсознание и как будто испарится за ненадобностью, но потом оно всплывет откуда ни возьмись и как нельзя кстати. Именно в тот момент, когда надо будет отказываться от подгузников или совладать с близнецами, закатывающими скандал в магазине игрушек.

– **Заведите ежедневник**. Оперативная память беременной и кормящей женщины, прямо скажем, сильно отличается от нормы. А количество дел, вопросов и списков, которые обрушатся на голову, будет расти в геометрической прогрессии. Ежеминутно придется решать текущие рутин-

ные задачи, которыми будет забита «оперативка». Поэтому можно уже сейчас озаботиться покупкой удобного блокнота или ежедневника. Я до сих пор использую перекидной недельный настольный календарь на пружинке – как оказалось, это лучший вариант, поскольку сразу видна вся загрузка на семь дней вперед. Электронные ежедневники и «напоминалки» в телефоне у меня не прижились, но, возможно, вам подойдут. В общем, пробуйте и ищите свой вариант, куда все записывать и фиксировать. Ибо выражение «память девичья» – это на сто процентов про нас, мам двойняшек.

## **На чем можно сэкономить**

– **Тесты на беременность.** Необязательно покупать самые дорогие, поскольку принцип действия у всех одинаков. Разница состоит только в навороченности упаковки. Лучше купить недорогие, но пару штук.

– **Заблаговременная покупка вещей для себя и потомства.** Конечно, если беременной женщине что-то отдают «по наследству» или дарят, отказываться не стоит – в хозяйстве все пригодится. Но повремените штурмовать магазины с товарами для будущих мам. Никто не знает, как будет меняться ваше тело, насколько вы поправитесь или похудеете (да-да, и такое бывает: живот растет в объемах, а попа уменьшается). Также в первом триместре не стоит приобретать крупногабаритные вещи для двойни: кровати, коляски

и так далее.

Увидев две полоски, женщина почти сразу испытывает соблазн купить что-то из детской одежды – по себе знаю. Если финансы позволяют, а руки чешутся, то, конечно, купите. Но лучше не красивенькое розовое платьице с кружевным чепчиком, и не джинсовый комбинезончик с гоночной машинкой, а что-нибудь универсальное и практичное. Потому что, во-первых, с полом детей на ранних сроках легко промахнуться. Во-вторых, в первые месяцы после рождения дети растут очень быстро, и через две-три недели «кукольный наряд» на малыша просто не налезет – вы оденете его в эту красоту в лучшем случае пару раз. В-третьих, кто-нибудь из родственников или знакомых непременно подарит что-то подобное: очень милое и трогательное, но совершенно невозможное в повседневном использовании.

**– Закупитесь обычной марлей и хлопчатобумажной фланелевой тканью.** Это самая грамотная инвестиция в приданое ребенка, которую можно сделать сразу. Для будущей мамы это такой же расходный материал, как скрепки для бухгалтера, медиаторы для гитариста и соль для повара. Марлевые тряпочки и салфетки будут незаменимы в первые полтора-два года. Гарантирую, что вы оцените их multifunctionality, долговечность и практичность, когда дело дойдет до использования. Что касается фланели: это отличный способ сэкономить на покупке пеленок. В готовом виде они стоят необоснованно дороже, чем если приобрести

отрез ткани и усадить за оверлок рвущихся в бой бабушек и тетушек малыша: пусть обшивают края будущих пеленок. Я в свое время купила пятнадцать метров марли и двадцать метров фланели. С двойней этого оказалось впритык, потом пришлось докупать и то и другое.

– **Подумать о сезонной одежде**, которую будете носить при растущих габаритах. Для демисезонных периодов идеально подходит пончо. Если «основная тяжесть» придется на зиму, то имеет смысл заранее прикинуть, где купить или у кого одолжить пальто, куртку или шубу. Общий совет относительно покупки вещей для будущей мамы: отдавайте предпочтение современным технологиям. Верхняя одежда (свитера, толстовки, футболки и даже джинсы) для беременных стоит столько же, сколько обычная (если не больше), но при этом она шьется из таких материалов, что прослужит долго. Если грамотно выбрать одежду, то многое из гардероба беременной можно будет носить еще несколько лет после рождения малышек. И поскольку фигура после родов восстанавливается довольно долго, то первое время после появления малышек на свет вы наверняка будете носить то же, что и в последние месяцы беременности. Я покупала одежду в специализированных отделах «С&А» и «Н&М», которые в Чехии считаются бюджетными магазинами. Главное требование к одежде: натуральные материалы (х/б, лен) и, по возможности, трикотаж. Про нижнее белье на поздних сроках отдельный сказ, поговорим об этом в третьей главе.

## **На чем экономить не стоит:**

– **На консультации хорошего врача**, которому вы доверяете.

– **На медстраховке по беременности** (если вы живете не в России). Также выясните, покрывает ли ваша текущая страховка именно беременность двойней (обычно ее относят в категорию «повышенного риска» и, соответственно, повышенных страховых взносов). Кроме того, если планируете путешествовать за границу, тоже выясните все нюансы страхования на случай поездок.

– **На толковой литературе** (список ниже).

– **На витаминах**. Организм беременной женщины очень капризный, и ему не интересно, что витамины, которые вы купили, стоят огромных денег. Лучше заранее проконсультироваться с врачом и быть готовой к тому, что придется перепробовать не одну марку, прежде чем найдется то, что будет хорошо усваиваться.

– **На качестве продуктов**, которыми предстоит питаться в ближайшие месяцы. Все, что вы съедаете и выпиваете, попадает к малышам. Природа, конечно, заботится о том, чтобы по максимуму оградить их от вредных воздействий, но лучше не усложнять ей задачу.

– **На времени, отведенном сну и отдыху**. При многоплодной беременности силы и энергия расходуются крайне

быстро, восполнять этот дефицит – первейшая задача. Большинство женщин, которые кормят грудью, воспринимают как очевидный и само собой разумеющийся подход «кормление по требованию», а не по расписанию. Но при этом те же самые женщины в первом триместре считают обязательным бороться с усталостью и сонливостью. Хотя это, по сути, то же самое «требование» ребенка – его нужда в отдохнувшей маме. Возможно, кто-то не согласится, но я убеждена – в декрет нужно уходить *намного* раньше, чем это прописано в законодательстве. И уж точно надо сразу сворачивать активность, если женщина знает, что беременна двойней. Скачущие кони, горящие избы, карьерный рывок и ремонт на даче – все эти подвиги пока оставьте другим. Тем, у кого не стоит задача выносить и родить двоих детей.

## **Полезная литература**

Как уже говорила, хороших книг на русском языке по рождению и воспитанию близнецов я попросту не нашла – ни шесть лет назад, ни теперь. Под хорошими книгами я имею в виду такие, в которых была бы осязаемая психологическая поддержка будущей маме, в которых бы честно рассказывалось про то, какие трудности ожидают женщину, но при этом давались бы конкретные рекомендации, как эти трудности свести к минимуму. И главное, в которых бы красной нитью шла мысль: все будет хорошо. К сожалению, то,

что мне довелось прочесть про двойняшек, вызывало внутренний протест. Список спецкниг ничтожно мал и представлен либо околומистической литературой, либо сухими медицинскими исследованиями, рассчитанными на кого угодно, но только не на женщин, ожидающих двойню. Поэтому я черпала знания по крупицам из источников, в которых, на мой взгляд, соблюдена золотая середина. То есть формула «предупрежден – вооружен» соседствует с однозначным психологическим настроем «вы со всем справитесь, и все будет отлично!»

Вне зависимости от того, сколько детей вы ждете – одного или больше, – очень советую прочесть следующие книги:

- Марта и Уильям Сирс «**Ваш ребенок**»;
- Марта и Уильям Сирс «**Готовимся к родам**»;
- Марта и Уильям Сирс «**Грудное вскармливание**»;
- Грентли Дик-Рид «**Роды без страха**»;
- Мишель Оден «**Возрожденные роды**»;
- Катарина Циммер «**Жизнь до рождения**»;
- Катрин Кволс «**Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания**»;
- Жан Ледлофф «**Как вырастить ребенка счастливым**»;
- Юлия Гиппенрейтер «**Общаться с ребенком. Как?**»

В интернете есть отдельные статьи, блоги и форумы, на

которых мамы двойняшек и тройняшек общаются и делятся опытом. Вот ссылки на них<sup>8</sup>:

<https://www.babyblog.ru/community/lenta/bliznecy> – спец-раздел форума «Бэбиблог»;

<http://dvojnja.ru> – сайт про двойняшек и близнецов;

<https://vk.com/twinssu> – группа во «ВКонтакте», посвященная близнецам;

<http://www.triplets.ru> – сайт «Тройняшки+»;

<https://www.facebook.com/a.aksyanova> – отличный, жизнеутверждающий блог мамы тройняшек;

<http://www.koob.ru/mama/> – огромная подборка книг по беременности, родам и воспитанию детей (не двойняшек);

<https://www.babyblog.ru/community/post/living/3196885> – толковая статья с множеством ссылок на специализированные видеоканалы Youtube, посвященные беременности, родам и послеродовому периоду;

<http://twins.popular.ru/links.html> – сайт «Двойняшки и их мамашки», подборка ссылок на веб-ресурсы, посвященные двойням;

<http://portal-bliznecy.ru/> – сайт обновляется редко, но в архивах много полезной информации про двойню;

<http://dwoiniashki.ru/> – сайт про развитие и воспитание двойни;

<http://happytwins.by> – сайт «Счастье в двойне»;

---

<sup>8</sup> Все ссылки действующие по состоянию на декабрь 2017 г.

<https://www.u-mama.ru/forum/kids/twins/> – форум мам двойняшек и близнецов;

<http://двойня.com/> – блог мамы двойняшек-«ЭКО-шек»;

[https://forum.sibmama.ru/viewforum.php?](https://forum.sibmama.ru/viewforum.php?f=98&sid=9d90a69b0f6d22ccd1e338cef0aac2a5)

[f=98&sid=9d90a69b0f6d22ccd1e338cef0aac2a5](https://forum.sibmama.ru/viewforum.php?f=98&sid=9d90a69b0f6d22ccd1e338cef0aac2a5) – форум про двойняшек, тройняшек и так далее;

<http://bddb.narod.ru/> – сайт про близнецов и двойняшек;

<http://twins.su/> – клуб родителей близнецов «Двойное счастье»;

<https://vk.com/twinsgroup> – группа во «ВКонтакте» «Близнецы, двойняшки и их друзья»;

<http://www.bliznyata.ru/> – еще один веб-проект в поддержку родителей двойняшек;

<http://www.mother.ru/phorum5/read/1/124.html> – форум про близнецов и многоплодную беременность;

<http://nedeli.org/articles/twins/> – подборка статей про близнецов;

[http://nnnn10.narod.ru/links\\_twins\\_1.html](http://nnnn10.narod.ru/links_twins_1.html) – небольшой список веб-ресурсов и статей, посвященных двойняшкам;

<http://twins-happy.com/> – блог мамы двойняшек, года три не обновлялся, но в архивах есть полезная информация;

<http://www.twinsy.ru/index.php> – весьма полезный ресурс с практическими советами для родителей близнецов;

<http://forum.littleone.ru/forumdisplay.php?f=57> – форум двойняшковых и тройняшковых мам.

## Глава 2. Близнецы vs. двойняшки

В январе нам подтвердили «диагноз»: двойня. Более того, однайцевая. Я была на седьмом небе от счастья, что вошла в 0,4% беременных, которым посчастливилось вынашивать идентичных близнецов. Распирало от гордости так, словно это не природа кинула жребий и нечаянно попала им в меня, а будто я самолично сотворила это чудо. Ощущение уникальности подкреплялось осознанием того, что науке неизвестно, почему оплодотворенная яйцеклетка вдруг решает: «Надо б разделиться пополам!», и на свет появляются два внешне одинаковых человечка.

О том, что касается идентичных близнецов, наука вообще много чего не знает. Так, например, статистика их рождаемости удивительно стабильна во всех странах и на всех континентах: одна пара близнецов на двести пятьдесят случаев родов (1:250). Эта неизменяемая пропорция тем поразительнее, что разброс количества родов неидентичных двойняшек по странам сильно колеблется: от 1:22 в Нигерии до 1:250 в Китае<sup>9</sup>. Но это никак не сказывается на статистике «производства» однайцевых близнецов. Что, впрочем, легко проверяется опытным путем: зайдите в любую среднюю школу (обычно количество учащихся как раз составляет около ты-

---

<sup>9</sup> По данным «ONS London, GRO Scotland, GRO Northern Ireland», «Trends in Twin and Triplet Births: 1980-98, by Joyce A. Martin, M.P.H. and Melissa M. Park, B.S. Division of Statistics», более подробная статистика здесь: <http://bddb.narod.ru/stat.html>.

сячи человек) и на перемене пройдитесь по коридорам – наверняка встретите три-четыре пары близняшек.

Еще один вопрос, который окутан тайнами и заблуждениями и на который медики не могут дать четкий ответ: передается ли по наследству «способность» к многоплодию? Мамы близнецов часто слышат вопрос «У вас в роду были двойни?», однако не вполне корректна сама эта формулировка. Считается, что генетически передается вероятность появления только разнородных близнецов. То есть если в роду были неидентичные двойняшки, то не исключено, что через поколение (или несколько) этот номер повторится. Что касается однояйцевых двоен, то тут современная наука твердо стоит на своем – нет доказательств, что по наследству передается способность оплодотворенной яйцеклетки к расщеплению.

Пара слов о разнице в терминах: двойняшки или близнецы? В научно-медицинском смысле есть только близнецы, но при этом в определениях многоплодной беременности врачи оперируют именно понятием двойни.

Существует пять разновидностей многоплодной беременности. Три из них «железно закреплены», насчет четвертого вида ведутся жаркие споры, пятый вид – это сиамские близнецы, о которых в рамках этой книги мы говорить не будем<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Чтобы рассеять ненужные волнения и закрыть эту тему: вероятность рождения сиамских близнецов ничтожно мала – 1:200 000 (по данным Wikipedia), другие интернет-источники приводят еще более внушительную статистику – один случай на миллион родов. В целом же, как правило, природа «забраковывает»

Итак, краткий ликбез по четырем видам беременности двойней.

## Дихориальная диамниотическая двойня

Ее также называют:

- бихориальная биамниотическая,
- диплацентарная диамниотическая,
- биплацентарная биамниотическая,
- полизиготное/гетерозиготное многоплодие<sup>11</sup>.

Все эти «би-», «ди-», «поли-» и «гетеро-» на самом деле означают одно и то же, а именно вот что. Дихориальная двойня может появиться двумя способами.

**Вариант первый.** Обычно у женщины за месячный цикл из яичника выходит одна яйцеклетка. У некоторых женщин продуктивность яичников выше: оба могут выдать месячную норму. Таким образом, во время зачатия два сперматозоида встречаются две яйцеклетки и оплодотворяют их (соответственно, бывает и такое, что из яичников одновременно выходят и три яйцеклетки, и четыре, и больше – отсюда и берутся тройняшки, четверняшки и так далее)<sup>12</sup>. Обе оплодо-

---

сиамских близнецов на ранней стадии деления зиготы, и в первые же недели происходит ее отторжение материнским организмом.

<sup>11</sup> Характерно только для первого варианта дихориальной диамниотической двойни.

<sup>12</sup> Тройня и больше также может получиться за счет того, что одна из оплодотворенных яйцеклеток вздумает делиться по принципу монохориальной двойни,

творенные яйцеклетки прикрепляются к стенке матки, и у каждого малыша появляется свой отдельный «двойной домик», состоящий из одного хориона (плаценты)<sup>13</sup>, внутри которого один амнион (пузырь – или иначе мешок – с амниотической жидкостью, в которой находится эмбрион).

«На выходе» получаются двое детей, которые по генетическому коду и внешне имеют такое же сходство, как обычные братья и сестры. Пол малышей может быть как одинаковым, так и разным, поскольку, по сути, это две самостоятельные одноплодные беременности, которые протекают внутри одной матки. Эта разновидность двойняшек – самая частая.

**Второй вариант** появления дихориальной двойни: одна оплодотворенная яйцеклетка делится на две (не позже второго–третьего дня после зачатия), и каждая зигота отдельно прикрепляется к стенке матки, имеет свой хорион и свой амнион. В этом случае эмбриональное развитие будет проходить по сценарию, как если бы это были две разные оплодотворенные яйцеклетки, но при этом родятся идентичные близнецы, на 100% совпадающие по генетическому коду и внешнему виду. К слову сказать, во втором варианте развития событий не вполне корректно применять термин «полизиготное многоплодие». Поскольку мы имеем дело с одной яйцеклеткой и одним сперматозоидом, этот подвид дихори-

---

и в этом случае двое из троих новорожденных будут идентичными близнецами.

<sup>13</sup> В первом триместре хорион и плацента – это, по сути, слова-синонимы. Как самостоятельный орган со своими функциями плацента появляется только к концу третьего месяца беременности.

альной диамниотической двойни обычно относят к монозиготному многоплодию.

Дихориальная двойня получается в результате:

- одного полового акта, в результате которого два сперматозоида оплодотворяют две яйцеклетки;
- двух половых актов (возможно, с разницей в несколько дней и даже с разными половыми партнерами), в результате которых происходит оплодотворение двух яйцеклеток двумя сперматозоидами;
- одного полового акта, в результате которого один сперматозоид оплодотворяет одну яйцеклетку, а после она разделяется на две идентичные клетки;
- экстракорпорального оплодотворения, когда искусственным путем в матку подсаживают две яйцеклетки, оплодотворенные разными сперматозоидами<sup>14</sup>.

**Монохориальная диамниотическая двойня**, которую так же называют:

- моноплацентарная диамниотическая;
- монохориальная биамниотическая;
- моноплацентарная биамниотическая;

---

<sup>14</sup> Кстати, бывает и такое, что одна из двух яйцеклеток при ЭКО тоже может разделить по принципу монозиготного расщепления, в результате чего из такой зиготы получаются идентичные близнецы. Как и в остальных случаях, науке неизвестно, почему это происходит.

– монозиготное/гомозиготное многоплодие.

В переводе на русский язык это означает, что одна яйцеклетка была оплодотворена одним сперматозоидом, после чего она разделилась на две самостоятельные «боевые единицы». Но не на второй–третий день после зачатия, как во втором сценарии дихориальной двойни, а в период с четвертого по восьмой день. Если расщепление произошло на этом сроке, то у эмбрионов будет одна общая плацента (хорион) и два отдельных амниотических пузыря. Генетически и внешне дети будут идентичными.

Монохориальная диамниотическая двойня – как раз мой случай, поэтому отдельно хочу сказать по поводу идентичности. Да, близнецы наследуют одинаковый хромосомный набор, группу крови, резус-фактор и прочие штуки. Но мать-природа – забавная барышня и еще та любительница пошутить. Отпечатки пальцев, форма головы, рост, вес, телосложение, голос, характер и даже то, как растут волосы – все различается. Более того, забегаю вперед, скажу: когда наши красны молодцы родились, то первый месяц я была уверена, что на УЗИ мне поставили «неправильный диагноз», и на самом деле у меня классические разнояйцевые двойняшки. Они не то, что отличались друг от друга – они были абсолютно и совершенно непохожи. Вплоть до того, что Витя был брюнетом, а Рома – блондином. Но через месяц, когда отъелись и округлились, стали действительно как две капли воды. Даже цвет волос сравнился (один резко посветлел, дру-

гой потемнел).

## **Монохориальная моноамниотическая двойня.**

Другие названия:

- моноплацентарная моноамниотическая;
- монозиготное/гомозиготное многоплодие.

Отличие этого типа от предыдущего состоит в том, что оплодотворенная яйцеклетка разделяется на две самостоятельные на девятый–двенадцатый день после зачатия. В этом случае у обеих малышей одна плацента на двоих и общий амниотический мешок. Считается, что этот вариант беременности двойней самый сложный, поскольку дети не отделены друг от друга амниотическими перегородками и из-за этого могут набедокурить как в течение самой беременности, так и при родах.

## **Монохориальная ди-/моноамниотическая двойня как частный случай полуидентичных близнецов.**

До недавнего времени считалось, что полуидентичных близнецов не существует в природе, и что невозможно, чтобы одинаковые внешне дети были разного пола. Ученых не убеждали ни пьесы Шекспира<sup>15</sup>, описывающие такие случаи,

---

<sup>15</sup> «Двенадцатая ночь» – произведение Уильяма Шекспира, героями которой являются одинаковые внешне близнецы Себастьян и Виола. Подробнее о таких

ни истории из повседневной жизни. Сам «способ получения» таких близнецов наука относит к аномалиям.

В реальности дело обстоит так: два сперматозоида оплодотворяют одну яйцеклетку, а после она расщепляется на две. В результате генетически и внешне детки схожи между собой на 75% и могут быть разного пола, хотя пренатальное развитие у них будет как у обычных близнецов. Таких примеров действительно немного, но все же они есть. Более подробно можно почитать про полуидентичных близнецов в этой статье <https://www.baby.ru/community/view/433453226/forum/post/436748520/> или в этой <https://www.babyblog.ru/community/post/bliznecy/1694987>.

В 25% случаев однойяйцевых двоен встречаются так называемые зеркальные близнецы<sup>16</sup>. У этих деток не просто все одинаковое, а одинаковое как в зеркале. У одного родинка на правой щеке, у второго – точно такая же, но на левой. Порой зеркальность распространяется и на расположение внутренних органов, и на удивительную симметричную похожесть (но все-таки не идентичность) отпечатков пальцев. Считается, что чем позже происходит расщепление оплодотворенной яйцеклетки, тем выше вероятность рождения зеркаль-

---

примерах в литературе и искусстве см. здесь: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Близнецы>.

<sup>16</sup> По данным Википедии.

ных близнецов<sup>17</sup>.

Заканчивая разговор о терминологии, стоит сказать про такое явление как королевская двойня. Это немедицинское понятие, означающее разнополых близнецов, то есть это либо мальчик и девочка из дихориальной диамниотической двойни (чаще всего), либо полуидентичные близнецы (крайне редко). Понятие королевской двойни идет из глубин веков. Когда у монархов рождались такие близнецы, считалось, что это очень удачно с точки зрения политики: мальчик автоматически наследовал трон, а девочку можно было выдать замуж за принца другого государства. Таким образом одним выстрелом убивались два зайца: отсутствовала борьба за престол между наследниками и можно было поправить дела в международной политике. Последней рожденной королевской двойней именно среди королев может похвастаться семейство монархов Дании: в 2011 году у наследного принца и его жены родились разнополые близнецы.

Понятно, что приведенная выше двойняшковая классификация никак не сказывается на любви к детям. Будущей маме она важна только потому, что от этого зависит, как будут проходить роды. В случае монохориальной моноамниотической двойни врачи настаивают на плановом кесаревом сечении из-за того, что малыши находятся в одном амниотическом мешке. Во всех остальных случаях, как говорит-

---

<sup>17</sup> Имеется в виду, что ближе к концу стандартного периода, то есть на двенадцатый день.

ся, возможны варианты. В частности, очень многое зависит от самого протекания беременности, от предлежания плодов и так далее. К этому вопросу мы вернемся чуть позже, поскольку во втором триместре малыши еще не раз могут перекувыркнуться в животе. Да и в целом, в этот период на первый план выходит подготовка не к родам, а к тому, что грядет после них.

На четвертом месяце беременности и на третьем УЗИ врачи сообщили, что мы ждем монохориальную диамниотическую двойню, но пол детей со стопроцентной точностью сказать так и не смогли<sup>18</sup>. По-прежнему был вердикт «Похоже, мальчики». И выяснение этих подробностей перенеслось на февраль, когда полагалось делать 3D-сонографию<sup>19</sup>. Целый месяц мы с Димой ломали головы и копыя в спорах о том, как назвать детей. С девочками все решилось за минуту. Я сказала: «София», он сказал: «Мария», и нам обоим понравилось. Но вот с именами мальчиков случился коллапс. Все, что нравилось мне, не нравилось ему, и наоборот.

---

<sup>18</sup> Обычно многоплодную беременность медики «официально» считают таковой после двенадцатой акушерской недели. Причина в так называемом синдроме исчезнувшего близнеца – редком явлении, когда в первом триместре один из эмбрионов может, собственно, исчезнуть. Насчет того, как, почему и, главное, куда он девается, ведутся научные споры и выдвигаются гипотезы, однако факт остается фактом: в исключительно редких случаях ко второму триместру «брюки превращаются в элегантные шорты», то есть многоплодная беременность может вдруг стать одноплодной и дальше идти по стандартному сценарию.

<sup>19</sup> 3D-сонографией в Чехии называют трехмерное УЗИ (3D-УЗИ).

– Антон – прекрасное имя, – говорила я. – У нас столько друзей Антонов! И все замечательные люди!

– Вот потому и нет: все замечательное, отпущенное Антонам, Бог уже распределил между ними. А как тебе Борис?

– Ельцин или Годунов? – язвила я в ответ.

Однажды позвонила Даша и посоветовала:

– А чего мудрить-то? Мартин у вас уже есть, называйте ваших красавцев Лютер и Кинг, и дело с концом! Представляешь, вот ты выходишь на детскую площадку и зовешь: «Мартин, Лютер, Кинг! Домой!»

Однако, смех смехом, но вопрос нужно было решать, время поджимало: по чешским законам имена у детей уже должны быть при постановке беременной на учет в роддом, то есть за три-четыре месяца до родов. И мне со дня на день предстояло зарегистрироваться в «Подоли»<sup>20</sup>, куда обычно записываются на четырнадцатой неделе, а у меня уже шла восемнадцатая.

С упорством маньяка я шерстила сайты мужских имен, но мой стоицизм пошатнулся, когда поняла, что неосвоенными остались только азиатские и африканские имена. На следующий день нужно было идти сдаваться в «Подоли», и в запасе у меня был только один вечер и одно последнее имя. Поэтому, когда Дима вернулся с работы, я с порога сообщила:

– Роман.

– Новелла, – охотно откликнулся он. – Играете в слова с

---

<sup>20</sup> Один из четырех крупных роддомов в Праге.

Мartiном?

– Нет.

– А-а... Ну тогда Виктор. Сегодня вспомнил это имя. Как я вообще про него забыл? И кстати, Рома – очень неплохо, мне нравится.

– Витя, Витюша... – я попробовала произношение на вкус и расплылась в улыбке.

Вопрос с именами был закрыт.

В «Подоли» меня прикрепили к врачу, который должен был вести мою беременность, и отныне я каждую неделю ходила то к нему, то к своему «обычному» доктору. Гинекология в Чехии – вотчина мужчин, к этому я успела попривыкнуть. Но вот то, что еженедельно приходилось тратить почти весь день на муторные процедуры и проверки, порядком раздражало.

Токсикоз первого триместра благополучно закончился, однако усталость и непреходящая сонливость оставались в прежнем объеме. Я прикладывалась к подушке по два–три раза в день. Плюс уже на пятом месяце начали проявляться признаки, которые при обычной беременности свойственны третьему триместру: постоянно хотелось есть (и я ела), пить (и я пила) и бегать в туалет по-маленькому (и я бегала). К концу шестого месяца я уже не расставалась с бутылочкой воды, под рукой постоянно было что-нибудь перекусить, а все маршруты планировала так, чтобы в пределах получаса

обязательно повстречать значок «WC».

Я где-то вычитала, что объем жидкости в организме беременной увеличивается на сорок процентов, и в связи с этим советовались прямо противоположные вещи. Во-первых, как можно больше потреблять воды, чтобы поддерживать этот баланс и помогать почкам фильтровать вредные вещества. А во-вторых, как можно меньше пить воды, потому что она усиливает нагрузку на почки и способствует отеканию рук и ног.

Примерно то же самое говорилось насчет еды. Одни источники твердили, что в моем положении надо есть больше, даже если категорически не хочется. Вторые убеждали, что не стоит увлекаться едой, иначе можно не только набрать лишние килограммы, но и заработать гестационный сахарный диабет.

Я впала в ступор. Потому что пока не наткнулась на эти умные статьи, пила и ела столько, сколько хотелось, и даже не задумывалась, что это может выйти боком. К моему несчастью (или счастью?) я не нашла никакой информации о том, что делать с остальными закидонами организма: непроходящей любовью к эфирному маслу чайного дерева и открывшемуся пристрастию к мятной зубной пасте. Сайты, посвященные ароматерапии, расписывали чудесные свойства чайного дерева, но, естественно, предупреждали, что они понятия не имеют, можно ли использовать его при беременности. Про зубную пасту информации не было вообще. Я чистила

зубы по пятнадцать раз в день и «вынюхивала» по две-три капли эфирного масла. И успокаивалась тем, что на форумах многие беременные делились опасениями насчет похожих заскоков: кому-то до дрожи в коленках нравился запах свежей побелки, кто-то ходил в бассейн – ради тамошнего специфического аромата.

В итоге я решила спросить о возможном вреде одного из своих врачей. Зря что ли каждую неделю навещаю их? Кроме того, назрела еще пара вопросов, которые хотелось бы прояснить.

В очередную среду прихожу на прием, мужественно высиживаю полчаса в очереди и покорно терплю стандартные процедуры: анализы, взвешивание, замеры давления и слушаю через аппарат Доплера сердцебиение малышей, и наконец меня допускают в святая святых – кабинет врача. Тот листает отчет со свежими результатами, широко улыбается и говорит то же, что и всегда:

– Ну, пани Ольшевская, все в порядке, дети здоровы, вы тоже. Беременность протекает отлично.

– Замечательно, но знаете... Меня кое-что беспокоит.

Пан доктор тут же делает стойку. И я как на духу вываливаю ему свои опасения. Он озадаченно смотрит и переспрашивает:

– У вас какие-то проблемы с питанием? Организм не принимает пищу?

– Нет, все принимает.

– Мучают отеки?

– Да не особо. В обувь влезаю. Правда, обручальное кольцо уже не снимается.

– Ну так у вас шестой месяц. Небольшое отекание конечностей – это нормально. Насчет зубной пасты и масла чайного дерева... Я не понял: вы их глотаете?

– Нет, что вы! Просто чищу зубы и вдыхаю. Ну вроде ингаляции.

Пан доктор совершенно сбит с толку и явно ждет дополнительных вводных. Не дождавшись, спрашивает:

– Так в чем проблема-то?

– Ни в чем, – признаюсь я. – Просто хотела уточнить, нормально ли все это?

– Но вы же себя хорошо чувствуете? Или что-то все-таки беспокоит?

– Нет, ничего не беспокоит. Просто переживаю, что, может, мне надо меньше есть или больше пить. Или чайное дерево к каким-то последствиям приведет... Ну не знаю, вдруг оно повышает тонус матки?

После этого вопроса доктор смотрит на меня так, словно и вправду начинает подозревать, что со мной что-то не то.

– Как это – повышает тонус матки? Матка – мышца. Она должна быть в тонусе. Тем более, во время беременности. Она же растягивается, работает.

Тут уж я смотрю на него как на пришельца с Марса и мямлю:

– Ну, знаете, в России женщин кладут на сохранение с то-  
нусом матки...

– В смысле? – ошеломленно спрашивает он. – Прямо та-  
кой диагноз ставят – «повышенный тонус матки»?!

– Да...

Доктор не выдерживает и начинает смеяться, явно не веря  
услышанному и подозревая, что я путаю какие-то термины.  
Просмеявшись, он сообщает:

– Не волнуйтесь, пани Ольшевская. В Чехии нет повы-  
шенного тонуса матки. И поскольку рожать будете в «Подо-  
ли», то гарантирую, с вашим тономусом будет полный порядок.  
Давайте-ка лучше посмотрим последнее УЗИ.

Я сижу перед ним и пытаюсь осознать, что «в Чехии нет  
тонуса матки», а в глазах врача читается бегущей красной  
строкой, что мой визит сделал ему день. Но он еще не знает –  
самый нелепый вопрос я припасла на финал нашей встречи.

Он просматривает результаты 3D-сонографии, сделанной  
на прошлой неделе, и одобрительно кивает.

– Отлично, как мы и думали: мальчики, диамниотическая  
двойня. Каждый в своем амнионе, оболочки четко видны, у  
одного предлежание головное, у второго – тазовое, значит,  
пока показаний к кесареву нет. Если они не перевернутся, то  
будете рожать сами, как и хотели.

– Пан доктор, есть одна сложность...

Я выдерживаю паузу и задаю вопрос, от которого, по моим  
расчетам, он должен упасть под стол. А я почувствую себя

отмщенной за «повышенный тонус».

– Чтобы родить, мне нужна официальная справка, что я беременна.

Доктор икнул. Потом посмотрел на мой внушительный живот, на снимки УЗИ и спросил:

– У вас что, есть сомнения в этом? Пани Ольшевская, ей-богу, вы становитесь моей любимой пациенткой!

– На следующей неделе я лечу в Россию получать долгосрочную визу. Сомнения в моей беременности есть у сотрудников чешского консульства. Они сказали, что без справки визу не дадут... И в связи с этим еще один вопрос, – я медлю, хотя заранее догадываюсь, каким будет ответ. – На шестом месяце с двойняшками вообще можно летать?

– А у вас разве есть выбор? – резонно спрашивает врач.

– Если категорически нельзя, то поеду поездом.

– Таким женщинам, как вы, можно все. Летите с богом, пани Ольшевская. Вот держите справку. Жду вас на осмотр по возвращении.

Второе путешествие на родину в статусе беременной далось, как ни странно, легче, чем первое. Возможно, потому что знала, что быстро решу все вопросы – нужно было только забрать визу и документы. Может, потому что понимала: я разлучаюсь с семьей всего на несколько дней. А может и потому, что на фоне большого живота остальные проблемы казались существенно меньше.

Я наконец-то вкусила прелести почтенного и внимательного отношения окружающих к беременной женщине. Правда, порой хотелось объяснить, что лучше бы чудеса заботы общество демонстрировало в первом триместре, когда падаешь от усталости и засыпаешь прямо в транспорте, но никто не уступает место; и когда от токсикоза так худо, что ни о чем другом, кроме как выжить, и думать не можешь, а посторонние считают это капризами и недоумевают, почему ты злая, нервная и не можешь держать себя в руках.

Так или иначе, но мой шестимесячный живот искусно имитировал девятимесячный срок беременности. Он горделиво врывался в любое помещение вперед меня, заставляя народ расступаться перед ним. А стоило обронить: «Это двойняшки», как честная публика заходила в восторгом и чуть ли ни аплодировала.

В самолетах стюардессы предлагали пересесть в зону бизнес-класса, а также охотно шли навстречу и разрешали оккупировать три места в салоне, чтобы я могла поспать в горизонтальном положении. Меня безропотно и бесплатно кормили в четырехкратном объеме, и даже служба досмотра аэропортов пропускала на борт лайнера с полуторалитровой бутылкой воды.

К слову сказать, справка о беременности потребовалась не только в консульстве. Сотрудники авиакомпании неожиданно, чуть ли ни у трапа, затребовали доказательство, что у меня нет противопоказаний к полету. И справка, подтвер-

ждающая, что я здорова и «всего» на шестом месяце, спасла ситуацию. Полет и туда, и обратно прошел нормально. И через несколько дней я вернулась в Прагу с нужными документами и со спокойной душой. Позади остались все канцелярско-бумажные вопросы, и можно было наконец заняться необходимыми покупками и подготовкой к появлению малышей на свет.

Вообще, я с этим припозднилась. По-хорошему, глобальный шопинг лучше устраивать на четвертом-пятом месяце беременности двойней: когда ужасы токсикоза уже позади, а «прелести» последнего триместра еще не начались.

Ожидая близнецов, кстати, надо делать поправку на то, что эти «прелести» подкрадываются раньше, чем при вынашивании одного ребенка, да и набранные килограммы на шестом месяце прилично ощущаются. Даже если прибавка в весе идет как по учебнику, то есть по шестьсот-восемьсот граммов в неделю, то к концу второго триместра передвигаться уже тяжело.

Я немного ругала себя, что так запоздала с шопингом. Но, во-первых, до четвертого месяца и не подозревала о дабл-страйке, а во-вторых, нужно было решать миллион вопросов с документами, страховками, оформлением в роддом и прочей суетой, без которых попросту грозила депортация из страны. Так что едва эти проблемы рассосались, мы с Димой поехали по магазинам.

## Приложение ко второй главе

### Лайфхак

– **С двойней УЗИ делают чаще**, чем при вынашивании одного малыша. Также чаще придется ходить к врачу, ведущему беременность.

– **Выбирайте имена для детей так, чтобы по звучанию они были не похожи** друг на друга. То есть если вы ждете мальчика и девочку, то имена Алексей и Александра – вполне сойдут, потому что вряд ли вы будете величать малышей полным именем. В повседневности они будут Леша и Саша и быстрее привыкнут, кто из них кто, чем если они будут, например, Евгений и Евгения. Двое Жень в семье – это, конечно, примечательно, но с точки зрения самоидентификации детей и их понимания своей уникальности все-таки не очень здорово. Старайтесь выбирать непохожие между собой имена.

– **Если любимых имен нет** или если, как было у нас с Димой, сложно найти компромисс, то зовите на помощь интернет. В Сети достаточно сайтов имен, что-то да найдется такое, что понравится и вам, и мужу.

– **Если вам предстоит полет на самолете**, то имейте при себе справку о том, что у вас нет противопоказаний к такому путешествию. Желательно, чтобы было также указано, на каком месяце беременности вы находитесь.

– **Если вы путешествуете одна** (неважно – в другую страну или в соседний подъезд) не стесняйтесь просить о помощи окружающих. Поднять-донести сумку или чемодан, уступить вам место, принести попить-поесть.

– **Планируйте свои передвижения** так, чтобы точно знать, где вы сможете повстречать туалет и когда сможете прилечь отдохнуть.

– **Курсы для беременных** лучше начать посещать уже во втором триместре. Да, обычно предродовая подготовка происходит незадолго до родов, что логично, не поспоришь. Но, во-первых, беременность двойней длится меньше, чем стандартные девять месяцев, и заканчивается, в среднем, на три–пять недель раньше (и это нормально). А во-вторых, в третьем триместре последнее, чего хочется – это лишних телодвижений. Если курсы проходят через дорогу от вашего дома, то никаких проблем – можете и на седьмом-восьмом месяце наведаться туда. Но если вам особенно приглянулся какой-то курс, и занятия проводятся на другом конце города, то лучше поехать на них сейчас, пока физическая подвижность еще на уровне. Я совершила ошибку, оставив этот вопрос на потом. А когда наступило это «потом», то мне становилось дурно при одной мысли, что надо куда-то ехать, чем-то заниматься и во что-то вникать.

– **На курсах обязательно сообщите тренеру, что вы ждете двойню.** Программа занятий и упражнений должна соответствовать этому обстоятельству. Иначе вместо разум-

ной помощи можно схлопотать дополнительные риски.

– **Если вы со спортом на ты**, то некоторое время, видимо, придется общаться с ним по имени-отчеству. Понятно, что и речи не идет о горном трекинге, сплавах на байдарках и верховой езде. Но и с обычной спортивной нагрузкой все не так просто. Да, существуют гимнастики для беременных и специальные физические упражнения, которые можно делать даже на поздних сроках, но... они рассчитаны на тех, кто ждет одного ребенка. С двойней все сложнее, потому что организм меняется в усиленном режиме. И речь не только о пресловутом тонусе и дополнительной нагрузке на малый таз, но и о том, что под воздействием гормонов изменяется структура хрящевых и суставных тканей – они очень размягчаются. И какой-нибудь незначительный (в небеременном состоянии) взмах рукой-ногой может обернуться растяжением или вывихом. В общем, если вы заядлая спортсменка и не мыслите жизни без физических упражнений, то обязательно проконсультируйтесь с врачом и тренером. В этом вопросе я, к сожалению, не могу ничего подсказать, так как единственные виды спорта, которые мне близки – это бильярд и шахматы.

– **Поиск помощников по дому и по присмотру за старшими детьми** лучше не откладывать в долгий ящик. Приходящая няня, домработница, уборщица, родственники, в общем, помощь извне будет очень актуальна, особенно в первые два–три месяца после родов. Восстановление соб-

ственного здоровья и налаживание кормления новорожденных – этим придется заниматься круглосуточно, и эти две задачи будут отнимать девяносто пять процентов времени. И оставшиеся пять процентов лучше посвятить мужу и старшим детям. Приголубить их, приласкать, поцеловать, поговорить – это гораздо важнее, чем собственноручно протереть пыль или помыть посуду. С пылью и посудой в состоянии справиться кто угодно, а вот успокоить четырехлетнего малыша и убедить его в незыблемости материнской любви может только мама.

Впрочем, это очевидные вещи, и они приводятся на каждом двойняшковом сайте. Поэтому, говоря о помощниках, лучше расскажу про то, что обычно обходят стороной – о том, каким должен быть помощник.

Самое главное условие – вам должно быть психологически комфортно с этим человеком. На какое-то время ваш дом и само ваше существование превратится в закрытую экосистему со своими законами, правилами, режимом и особенностями. И любой «чужак» должен безоговорочно принимать их. У вас не будет времени на то, чтобы мило улыбаться, вникать в подробности чьей-то жизни и блистать гостеприимством. Брат, сестра, мама, папа, свекор, свекровь, золовка, подруга – кто бы из них ни приходил помогать по хозяйству и с детьми, они должны отдавать себе отчет в том, что пришли не в гости, а именно *помогать*. И должны быть готовы к разбросанным грязным пеленкам (и собирать их),

к тому, что кто-то из малышей может срыгнуть молоко прямо на них, к тому, что придется чистить сантехнику и мыть полы под бесконечный аккомпанемент младенцев.

Они должны понимать, что вы будете ходить по квартире в ночной сорочке или в лифчике для кормления (или даже без него) – и это нормально. Должны понимать, что вы не сможете каждую секунду благодарить их за помощь. Должны понимать, что самое ценное в них – это незаметность и исполнительность. Пришел, все сделал, помыл, постирал, приготовил и потихонечку ушел. Все, большего и не надо. Это и есть идеальный помощник.

Поэтому если вы заранее понимаете, что каждый визит:

– свекрови – это минимум сорок минут воспоминаний о том, как она справлялась с вашим мужем, пока он был двух недель от роду,

– брата, сестры, подруги – это тоска и брезгливость во взгляде при виде использованного памперса,

– родителей – это бесконечные нотации и советы «как надо» вместо того, чтобы хоть что-то наконец сделать,

– няни или домработницы – это предварительная уборка помещения, потому что вам стыдно, что посторонний человек увидит, *какой* у вас бардак,

...то всем этим людям придется отказать. Потому что это не помощь, а дополнительный стресс.

Поэтому сядьте и прикиньте уже сейчас, кто подходит на роль вашего помощника. Рваться в бой и сыпать обещания-

ми могут многие, но кто из них реально способен делать максимум, воевать с бытовыми и рутинными задачами и прикрывать тыл на кухне, не требуя к себе повышенного внимания?

Найдите ответ на этот вопрос. Потому что хуже, чем совсем без помощника, может быть только одно – горе-помощник.

Что касается личного опыта: помимо Димы моим помощником была Даша, которая мужественно взяла на себя бытовые хлопоты и заботу о старших детях. Няню или домработницу мы не нанимали. Так что могу констатировать: и без них можно выжить с пятью отпрысками, двое из которых груднички. Но только в том случае, если у вас есть идеальный помощник, который понимает, что такое «закрытая экосистема».

– **Общение со старшими детьми** после того, как родятся малыши – это еще один наиважнейший момент, о котором надо подумать заранее. И не только подумать. Если у вас уже есть ребенок (и тем более несколько), то надо понимать, что для них рождение двойняшек – также то еще испытание. Детская ревность, ощущение себя позабытыми-позаброшенными – это все можно и нужно предотвратить. И организовать это, кстати, несложно. Подумайте, что вы делаете совместно с ребенком? Помогаете ему с уроками, играете, читаете, водите в кружок, вместе готовите ужин? Выберете из этого хотя бы что-то одно и переведите в разряд приятного

ежедневного ритуала. И сделайте это сейчас. Лучше, чтобы это занятие приходилось на вечерние часы – тогда не придется ломать традиции, когда родятся малыши. Вечер, когда муж дома и может прикрыть вас и позаниматься новорожденными, наиболее удобное время. Еще раз: очень важно, чтобы эта традиция появилась заранее, до рождения двойняшек. И вошла в категорию «это – святое». Чтобы маленький человечек точно знал: матч состоится при любой погоде, и на это время мама принадлежит только ему и больше никому. Постарайтесь не отменять и не переносить это «святое», ну разве что, действительно, случается экстраординарная ситуация.

У меня таких ритуалов было несколько. С Мартином мы читали хотя бы одну сказку в день, строили модельки из «Лего» и перед сном я обязательно пела как минимум пару-тройку песенок. Вадика я возила на занятия теннисом (после рождения близнецов это, конечно, отменилось) и помогала делать уроки по английскому языку. С Димкой-младшим вошло в привычку общаться, когда он приходил со школы и рассказывал последние новости. Кроме того, было решено подтянуть знание родной речи. С Мартином этот процесс шел сам собой, естественным образом (дети до трех-четырех лет легко обучаются нескольким языкам одновременно), со старшими он шел со скрипом, но все-таки шел. Сначала я им просто читала по-русски, потом они сами начали понемногу читать и даже писать. В итоге, у нас за прави-

ло стало ежевечерне собираться за кухонным столом, и они пересказывали прочитанное за день, рассуждали о том, что хотел сказать автор, и так далее. Получалось совсем не поменторски и не по-школьному, как это может показаться, а очень весело и забавно. Мы с ними до сих пор с теплотой вспоминаем те наши кухонные посиделки.

– **Освежите память в вопросе детских сказок**, стихов, прибауток, песенок и колыбельных. Я в свое время упустила из виду этот момент. Наверстывать пришлось по ходу пьесы, когда уже родились Витя и Рома. И это наверстывание далось непросто. В беременность как-то проскочило мимо меня понимание, что скоро все это потребуется в приличном количестве и многообразии. У меня из всего детского фольклора в запасе была половина стишка про мишку косолапого, который по лесу идет, первые два куплета «В лесу родилась елочка» плюс те три колыбельные, которые пела Мартину. Если у вас такой же провал в репертуаре, то прокачайте его.

### **Глава 3. Шопинг: вещи, без которых не обойтись**

Самая важная и самая крупная (если не считать автомобиля и квартиры) покупка, без которой жизнь двойняшковой мамы немислима – это... двуспальная кровать с отличным матрасом. Много на чем можно сэкономить и как-то перебиться, но удобная просторная кровать в этот список не вхо-

дит. Потому что в первые месяцы после родов вы будете буквально жить на кровати. Спальня превратится в место, где разворачиваются основные боевые и театральные действия, а постель станет сценой для трех актеров. Ну или для четырех – на то время, когда муж будет присоединяться к вашему трио.

До сих пор ведутся жаркие дебаты, как должен спать новорожденный малыш – рядом с мамой или в отдельной кроватке. Спора о том, как должны спать новорожденные двойняшки, я не зарегистрировала ни одного. Просто потому, что на первый план выходит задача не «как надо правильно», а «как в принципе возможно». Даже если близнецы по ночам будут спать отдельно от вас, то все равно большая удобная кровать необходима как воздух. Вернее, как земля – это будет плацдарм для кормления, укладывания, укачивания, массажа, переодевания, игр и так далее.

И еще кое-что, касательно «постельного вопроса». Обязательно нужен наматрасник, чтобы «детские неожиданности» не испортили кровать. Идеальные простыни – это простыни на резинках, которые не дают елозить ткани по матрасу/наматраснику. Идеальные подушки – это обычные подушки из плотного наполнителя. Как минимум четыре штуки. Роль взрослых подушек в первые месяцы детской жизни разнообразна и причудлива. Ими можно обкладывать опасные места (каркас кровати, спинку), затыкать щели между стеной и кроватью, использовать как утеплитель (если кро-

вать стоит впритык к стене), сооружать из них конструкции а-ля «подушка для кормления двойни», класть на край кровати и на пол, когда дети научатся расползаться по постели (а ползти они будут, конечно же, в разные стороны), ограждать малышей от попыток нечаянно навредить друг другу во сне. Также можно приобрести два детских одеяла. А вот что точно не потребуется, так это маленькие подушечки: в первый год младенцам противопоказано подкладывать под голову что-либо – вредно для позвоночника.

Покупать ли детские кровати? Мое мнение – нет. Почему? Как говорится, см. выше. Новорожденные близнецы неумолимо одинаковы лишь в одном: в намерении не давать спокойно выспаться матери и друг другу. Но вдруг вам правда выпадет шанс стать счастливой мамой двойняшек, которые мирно спят по ночам и синхронизируются хотя бы на полчаса? Мне не довелось вкусить прелесть отдельного сна от детей, но знаю, что такие примеры есть. В этом случае одолжите или купите кровать. Одну. Потому что оба младенца с легкостью поместятся в ней «валетом», а уж поперек в одной кровати можно батальон четверняшек расквартировать. Первой недели после приезда из роддома будет достаточно, чтобы убедиться – успешен ли эксперимент с кроватью. Если да – обзаводитесь второй. Если нет, то добро пожаловать в ряды простых смертных. То есть двойняшковых мам, которые первый год жизни детей живут на площади пяти квадратных кроватных метров.

Следующий предмет мебелировки, без которой не обойтись: шкаф или комод. Главное требование к ним: максимальная бесшумность (чтобы не скрипели петли, не дребезжали зеркала и не щелкали замки) и хорошая вместительность. Детская одежда, пеленки, постельное белье и куча других девайсов будут занимать много места. Поэтому лучше заранее оптимизировать круговорот вещей в квартире, раз и навсегда выделив для детского гардероба отдельный угол. При этом важно, чтобы угол находился в той комнате, где будут жить малыши.

Пеленальный столик, на мой взгляд, совершенно необходимая вещь в хозяйстве. Некоторые молодые мамочки приноравливаются и обходятся без него, но мне этот фокус не удался. Это только кажется, что без него можно обойтись и с одинаковым успехом переодевать деток на кровати, диване или где-то еще. На самом деле, если вы откажетесь от пеленального стола, то уже через пару дней ваша спина откажется от вас. Ну или как минимум выдвинет вотум недоверия. На позвоночник и мышцы спины в первые месяцы после родов приходится очень большая физическая нагрузка. С двойней эта нагрузка – правильно! – увеличивается в два раза. В общем, пеленальный столик – полезная штука. И постарайтесь выбрать такой, чтобы у него была полка или ящички, где можно хранить запас подгузников, пеленок, салфеток, масло после купания, крем от опрелостей и прочее. Пеленальником вы будете пользоваться очень часто, поэтому

придирчиво выбирайте модель. Главный критерий выбора: чем меньше вам придется нагибаться-разгибаться, чтобы положить на него малыша или чтобы достать нужные вещи, тем лучше. И еще: проверьте высоту бортиков. Она должна быть такой, чтобы ребенок не смог ненароком перескочить через них.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.