

Сесилия Храпковска  
Агнес Вольд



**ШКОЛА**  
**ЗДРАВОВОГО**  
**СМЫСЛА**

МИФЫ И ФАКТЫ  
О БЕРЕМЕННОСТИ,  
РОДАХ  
И МЛАДЕНЦАХ

**ДЛЯ** БУДУЩИХ  
**РОДИТЕЛЕЙ**

**Сесилия Храпковска**  
**Агнес Вольд**  
**Школа здравого смысла**  
**для будущих родителей**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42652736](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42652736)*

*Школа здравого смысла для будущих родителей: Издательство*

*«Синдбад»; М.; 2019*

*ISBN 978-5-00131-108-9*

### **Аннотация**

Беременность, роды и первый год жизни младенца – трудное время в жизни каждой семьи. На головы молодых родителей обрушивается лавина разнообразных советов. Авторы популярных изданий и телепередач, блогеры, активистки «мамских» сайтов и форумов, не говоря уже о родственниках и знакомых, точно знают, что надо делать и чего делать не надо. Беда в том, что их рекомендации носят порой взаимоисключающий характер. Кому верить? Как не запутаться и не утратить остатки здравомыслия на этом решающем этапе родительской эпопеи? Чем питаться будущей матери? Рожать дома или в клинике? Кормить только грудью или не обязательно? Опасны ли прививки? Существует ли аллергия на кошек? Шведские ученые-медики, опираясь на огромное количество

объективных данных, отвечают на эти и многие другие вопросы, опровергают расхожие мифы и разоблачают предрассудки. Этим советам точно можно верить.

# Содержание

Предисловие	7
Глава первая	13
Родительская ответственность и забота о ребенке	15
Справедливость как вакцина от зависти	17
Опека и родительский статус	19
Отпуск по уходу за ребенком нужен каждому из родителей	22
Как научиться быть родителем?	23
Планирование отпуска по уходу за ребенком	29
Почему стоит выйти на работу пораньше	33
Экономическая независимость – так ли это важно?	35
Неравномерное распределение отпуска: шведская модель	38
Родительское неравенство – правда ли, что так выгоднее?	42
Мужская работа важнее?	44
Грудное вскармливание как довод в пользу неравного разделения отпуска	46
Договор о сотрудничестве	48
Жизнь как пазл: от множества кусочков – к двум	50

Отношения с партнером – еще один кусочек «пазла»?	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Сесилия Храпковска,  
Агнес Вольд**

**Школа здравого смысла  
для будущих родителей**

Cecilia Chrapkowska, Agnes Wold

Praktika för blivande föräldrar: gravidfakta och barnkunskap  
på vetenskaplig grund

Copyright © Agnes Wold and Cecilia Chrapkowska 2017

© Издание на русском языке, перевод на русский язык,  
оформление. Издательство «Синдбад», 2019.

# Предисловие

Можно сказать, что эта книга появилась благодаря Си-грид – дочери Агнес. После рождения первого ребенка у нее возникло множество вопросов, от самых простых до самых сложных. «Что бы я делала, если б моя мама не была врачом? – горячилась она. – Ведь не всем так везет, и это, между прочим, ужасно нечестно». И правда нечестно, а если выразиться более высокопарно, то это вообще одна из проблем демократии. Нам хочется верить, что наше общество, которое мы иногда оптимистично именуем информационным, при необходимости способно снабдить нас достоверной информацией. Однако так выходит не всегда.

Если вы только готовитесь стать родителями или стали ими совсем недавно, на вас обрушится шквал советов, касающихся беременности и воспитания детей, неважно, просили вы об этом или нет. Друзья, блогеры, официальные органы, самопровозглашенные эксперты – все подряд будут пытаться помочь вам стать хорошими родителями. А вы будете к ним прислушиваться, ведь когда речь идет о потомстве, нет ничего важнее, чем поступить правильно. О чем, разумеется, не забывают производители товаров для детей, которые замучают вас рекламой, стоит лишь поисковой системе зарегистрировать тот факт, что вы ввели в строку браузера запрос «Тянет внизу живота + признаки беременности» или

«Тошнит по утрам + что делать?».

Вы оглянуться не успеете, как поймете, что уже запутались, ведь большинство советов противоречат друг другу. Сегодня вам рассказали, что важно использовать переноску, учитывая анатомические особенности новорожденного, а завтра – что именно такая переноска испортит ребенку позвоночник. Сначала вы услышите, что кормить ребенка можно только грудью, а соска совершенно недопустима. Потом одна знакомая скажет вам, что детская бутылочка спасла ее брак, а другая – что благодаря пустышке ребенок хоть немного спит ночью. Где-нибудь вы прочитаете, что соль в рационе малыша недопустима, лишь затем, чтобы на другой день услышать: детскому организму совершенно необходима соль. Если у вас нет друзей или родственников, действительно разбирающихся в человеческой физиологии и развитии ребенка, очень скоро вы поймете, что тонете в гуще информации. У нас, авторов книги, в сумме восемь детей и четверо внуков, поэтому знаем из опыта, как одиноко и страшно, когда на тебе лежит ответственность за жизнь крошечного существа.

Однако мы не только мамы и бабушки, но еще врачи и ученые. Сесилия – педиатр, занимавшийся исследованиями в области вакцинации. Агнес – бактериолог и иммунолог, профессор клинической бактериологии. Благодаря медицинскому образованию мы знаем, как устроено человеческое тело, а за годы научной работы научились читать, ана-

лизовать и ориентироваться в соответствующих публикациях. Многие годы мы – и вместе, и по отдельности, изучали советы начинающим родителям и развенчали не один миф. Например, о том, что находящийся на грудном вскармливании ребенок пострадает, если мама выпьет вина, или что уборка помогает избавиться от аллергии.

В этой книге мы хотим поделиться с вами накопленными знаниями. Во время ее написания мы, конечно же, прочитали еще несколько сотен научных работ и нашли еще целую гору мифов, с которыми разберемся на страницах нашей книги.

Мы – ученые, так что факты для нас всегда на первом месте. Если относительно какого-то вопроса существуют масштабные изыскания, мы расскажем вам об их результатах. Если научных данных пока слишком мало (а с этим мы сталкиваемся гораздо чаще, чем вы предполагаете), то мы так и напишем. В конце книги вы найдете список источников к каждой главе. Лишь в третьей и шестой главах отдельные утверждения будут сопровождаться цифрами – это ссылки на источники. В других частях книги прямых ссылок не будет, мы решили так сделать, чтобы не утяжелять текст.

Помимо прочего, мы – феминистки и выступаем за то, чтобы ответственность и уход за ребенком родители честно делили пополам. Не только потому, что так, на наш взгляд, лучше для ребенка, но и потому, что лишь в этом случае

каждому из родителей предоставляется равный шанс на экономическую независимость, а в будущем – и на приличную пенсию. Кроме того, это возможность лучше узнать своего ребенка и наладить с ним оптимальные отношения.

Книга построена следующим образом: в первой главе мы поговорим о том, что важно обсудить до того, как ребенок появится на свет, – как работа и уход за ребенком будут распределяться между родителями. На наш взгляд, родительское неравноправие приводит к серьезным проблемам в обществе, – о них мы тоже расскажем в первой главе, как и о том, почему так важно делить ответственность поровну. Во второй главе мы изложим основные факты, касающиеся беременности, здоровья матери, возможных осложнений, о которых вам следует знать, а также о пренатальной диагностике и опасных для плода инфекциях. В третьей главе мы проанализируем рекомендации, которые обычно даются беременным, и сопоставим их с имеющимися научными данными. Не будем вас томить и скажем сразу: часть рекомендаций проверки фактами не выдержала, но некоторые из советов оказались действительно важными. В четвертой главе мы поговорим о родах. Пятая посвящена кормлению малыша – грудному и искусственному. Мы поговорим о том, какое выбрать именно вам, как наладить процесс вскармливания, и конечно же разберемся с многочисленными мифами, окружающими тему. В шестой главе мы расскажем о прикорме.

ме: когда и с каких продуктов лучше всего начинать. В седьмой главе мы анализируем информацию о сне малыша и многочисленных популярных методиках сна. В восьмой главе мы поговорим о стуле младенца, о рвоте, крике и коликах, что тут норма, а что нет и что говорит наука по поводу всевозможных средств от колик.

Три следующих главы посвящены инфекциям и защите от них, вакцинации и аллергиям – вещам, в которых надо научиться разбираться, чтобы не повестись на бесчисленные выдумки и непроверенные факты. В двенадцатой главе мы перечислим реальные опасности: что действительно угрожает жизни ребенка в современном мире, а что – всего-навсего городские легенды? И наконец, в тринадцатой главе мы расскажем о последних исследованиях в области формирования характера и развития малышей – на что вы как родители можете повлиять, а на что нет, что важно для маленьких, а на что можно не обращать внимания.

Мы поставили перед собой задачу ответить на большинство возможных вопросов о беременности, родах и первых годах жизни ребенка. Кроме того, мы стремились объяснить, что действительно важно, а что – мифы, демагогия и попросту несущественная информация. Это, надеемся, поможет вам справиться с собственным волнением и с карканьем окружающих, а также сэкономить время и деньги. Заботиться о младенце – нелегкий труд, и, возможно, именно в этот

период жизни важней, чем в какой-либо другой, сосредото-  
читься на действительно необходимом. Научиться отсеивать  
важное из потока назиданий, рекламы и страшилок. Надеем-  
ся, наша книга вам в этом поможет!



# Глава первая

## Родительский контракт

**На будущих родителей обрушивается информационная лавина. Сеть кишит блогами беременных и «мамскими» сайтами. Почитаешь такие и решишь, что главное, чтобы детская была идеально обставлена, машина – наивысшего класса безопасности, а у того из вас, кому непосредственно не рожать, имелась хорошая работа, ведь на ближайшие пару лет именно он становится главным добытчиком. Но закупить вещей – не самое главное. О чем действительно нужно задуматься, так о финансовом благополучии матери, как сейчас, так и в будущем. О том, как распределить заботу о ребенке между родителями и создать условия для справедливого сотрудничества. Именно об этом и пойдет речь в первой главе. И в дополнение мы поговорим о других вещах, которые имеет смысл продумать заранее.**

Пока у вас нет детей, вы вольны жить как заблагорассудится. Заработали на еду и жилье? Теперь можете заниматься чем угодно. Но стоит появиться ребенку, разом исчезает большая часть свободного времени. Кроме того, теперь вы

несете ответственность за другого человека и обязаны содержать его, пока ему не исполнится восемнадцать. К этому вас обязывает закон, а именно Семейный кодекс.

С наступлением совершеннолетия финансовая ответственность за ребенка прекращается, но отношения с детьми, хорошие или плохие, остаются на всю жизнь.

# **Родительская ответственность и забота о ребенке**

Самое большое изменение в жизни тех, кто становятся родителями, – это увеличение моральной и физической нагрузки в связи с необходимостью заботиться о ребенке. Домашние хлопоты занимают гораздо больше времени в ущерб основной работе и личным делам. Встает вопрос, как поделить эту дополнительную нагрузку между членами семьи. Мы считаем, что решения, принятые на этой стадии, влияют на всю дальнейшую жизнь.

Чаще к появлению ребенка на свет готовится пара, и в этой главе мы обсуждаем то, о чем важно подумать обоим родителям. Если вы собираетесь воспитывать ребенка в одиночку, пропустите то, что к вашему случаю не относится. Если же в семье не два человека, а больше, то заранее договориться о распределении обязанностей еще важнее. Читайте эту главу с поправками на вашу ситуацию.

Зачастую, пока пара не завела ребенка, отношения в ней можно назвать безоблачными. Люди свободны и беззаботны. Пусть их отношения не во всем равноправны, но задумываться об этом всерьез пока не приходится. Денег им хватает, времени тоже.

Бывает, что в отношениях начался разлад, но и такая пара может решить завести ребенка. Для нее тем более важ-

но совместно спланировать жизнь после рождения малыша, иначе велик риск, что семья не выдержит новых трудностей и развалится. Паре, в которой конфликты не редкость, лучше всего провести такое планирование с участием семейного консультанта.

В любых родительских отношениях изначально заложен биологический дисбаланс: один из родителей носит ребенка в животе, в то время как другой просто наблюдает. Однако после рождения ребенка этот дисбаланс, как правило, сохраняется, и проделавший тяжелейшую работу – выносив и родив – партнер «по инерции» берет на себя основные хлопоты по уходу за ребенком, теряя куда больше свободы и экономической независимости, чем другой родитель.

Планируя будущее вашей семьи, не полагайтесь на инерцию. Продолжайте лучше читать эту главу и возьмите на вооружение методы, которые помогут вам выстроить честные и устойчивые отношения – настоящее сотрудничество, позволяющее обоим родителям участвовать на равных в уходе за ребенком и получать в ответ его любовь. А малыш будет расти под присмотром двух взрослых, которым он в радость. Ни один ребенок не должен чувствовать себя обузой, заставляющей родителей ссориться и перекладывать ответственность друг на друга.

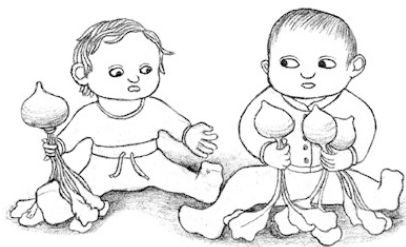
# Справедливость как вакцина от зависти

Зависть возникает, когда одна из сторон решает, что недополучает свою долю – обычно свободы, времени или денег. Это нормальный механизм, заложенный в нас природой, своего рода сигнал тревоги, и относиться к нему нужно со всей серьезностью. В лучшем случае сторона, считающая себя жертвой, начинает бороться и добивается справедливости. Но когда баланс восстановить не удастся, зависть лишь растет, что в дальнейшем может отравить отношения, и на смену любви придет обида, а то и ненависть.

К счастью, есть прекрасная защита от зависти: разделить родительские заботы, домашние обязанности и работу в своей профессиональной области поровну с партнером. Причем строго поровну – до миллиметра. Поскольку однажды в жизни наступит такая полоса, когда неделями не удастся выспаться, бельевая корзина постоянно переполнена, а гора посуды в раковине будет грозить обрушением. И вот тут «более-менее поровну» не годится; тут счет пойдет на миллиметры и секунды.

Мы привыкли рассуждать: если любишь – зачем разминаться на такие мелочи? Постарайтесь не угодить в эту ловушку: поделив ответственность поровну, вы не пожалеете. Малейший перевес в пользу одного из партнеров может под-

толкнуть другого к недовольству. Или того хуже, обделенными почувствуют себя оба родителя. Представьте, что вам нужно поделить леденцы между двумя вашими детьми. Если один получит три конфеты, а другой – одну, ничего страшного может и не произойти. Но куда спокойнее выдать каждому по два леденца. Желательно одного и того же цвета.



# Опека и родительский статус

Опека – юридическое понятие, включающее ответственность опекуна и его право принимать решение за опекаемого. В качестве опекуна вы обязаны содержать ребенка до его совершеннолетия или до момента, когда он окончит школу (включая старшие классы). В Швеции ребенку положено два опекуна, совместно принимающих решения в его интересах. Как опекуну вам полагаются выплаты на ребенка и на жилье плюс страховое пособие тому из родителей, который берет отпуск по уходу.

Если вы решили стать родителями, самое время осознать: до совершеннолетия ребенка вам обоим предстоит нести за него ответственность. Даже если однажды вы больше не захотите друг друга видеть, сотрудничать вам все равно придется. Получить единоличную опеку над ребенком против воли другого родителя крайне трудно. Добиться этого можно только по суду, чего мы вам крайне не рекомендуем, если только речь не о насилии над ребенком или, скажем, тяжелых формах зависимости. Но даже в подобных случаях добиться единоличной опеки удается не всегда, шведские суды принимают такие решения крайне неохотно. Между прочим, нигде так не проявляются худшие человеческие свойства, как в суде по поводу родительских прав. Да и самому предмету спора не очень приятно узнать, что один из роди-

телей его предал – добровольно либо под нажимом другого родителя.

В Швеции женщина, родившая ребенка, становится его опекуном автоматически. Если у нее есть муж, он также автоматически назначается опекуном ребенка, вне зависимости от того, является он биологическим отцом ребенка или нет. Если пара не состоит в официальном браке, то, согласно семейному праву, после рождения ребенка мужчина должен подтвердить свое отцовство.

Если биологическое отцовство генетически доказано, мужчина при желании может стать опекуном и обязан это сделать, если этого требует мать ребенка.

Если мать ребенка состоит в официальном браке с женщиной, та не становится опекуном новорожденного автоматически, что выглядит не очень последовательно. Если у однополрой пары родился ребенок в результате процедуры ЭКО, проведенной шведскими врачами, то нерожавшая мама обязана точно так же подтвердить материнство, как не состоящий в браке папа. Если же операция была проведена за границей или матери самостоятельно прибегли к помощи донора, то матери, которая не вынашивала ребенка, придется усыновлять его через суд. Для того чтобы усыновить ребенка, потенциальные родители должны быть женаты, это правило действует во всех случаях усыновления.

Если пара усыновляет ребенка, право опекуинства переходит к новым родителям. Здесь правила одинаковы и для од-

нополых, и для разнополых пар. Ситуация несколько усложняется, если однополая пара, а именно двое мужчин, планирует завести ребенка с помощью суррогатной матери.

Поскольку заботу о ребенке опекуны осуществляют совместно, вам необходимо достичь согласия о том, как вы распределите обязанности и в какой степени хотите вовлечь в воспитание вашего ребенка других людей – будь то бабушки и дедушки, родня, друзья или ваши новые партнеры. Помните: для ребенка долгосрочные отношения со взрослыми крайне значимы. Малыш очень горюет, когда только-только успел привязаться ко взрослому, а тот вдруг исчез из его жизни навсегда. Подобных ситуаций лучше избегать.

# **Отпуск по уходу за ребенком нужен каждому из родителей**

Вплоть до 1974 года отпуск по уходу за ребенком в Швеции полагался только мамам, но сегодня это право есть и у пап. В городе Умео провели обследование мужчин, которые воспользовались в семидесятые годы отцовским отпуском, и тех, кто от него отказался. Оно показало, что случаев преждевременной смерти в первой группе гораздо меньше, чем во второй. Разумеется, это могло объясняться более глубинными причинами, поэтому исследователи сделали поправки на уровень образования и достатка, а также на страну происхождения, однако результаты не изменились. Почему – остается только гадать. Возможно, папы, научившись заботиться о ребенке, начали применять этот навык к самим себе и стали внимательнее относиться к собственному здоровью? Или все дело в более доверительных отношениях с детьми и внуками – отношениях, ставших опорой и поддержкой в пожилом возрасте?

# Как научиться быть родителем?

Существует лишь один способ научиться быть родителем: полностью взять на себя заботу о ребенке, без страховки со стороны партнера и без его подсказок. Только так можно по-настоящему узнать своего ребенка и понять, что значит быть именно его родителем. Это чистая биология, как показали опыты на крысах.

В шестидесятых годах двадцатого столетия Джей Сет Розенблатт задался целью узнать, какие гормоны заставляют млекопитающих заботиться о потомстве. Только что родившая крысиная самка демонстрирует поведенческие механизмы, направленные на защиту и питание детенышей: она вылизывает детенышей, чистит гнездо и подставляет им живот, когда приходит время кормления.

Розенблатт собирался опробовать действие различных гормонов на нерожавших самок. В ходе эксперимента он подсадил к ним в клетку новорожденных крысят. Детенышей периодически меняли, чтобы они не умерли с голода, ведь у подопытной крысы не было молока. К своему удивлению, ученый заметил, что уже через пару дней самки крыс вели себя как самые настоящие мамы. Они точно так же ложились на бок, принимая позу для кормления, чистили гнездо и вылизывали малышей. Но подобное поведение наблюдалось у всех самок, даже у тех, кому не ввели никаких гор-

монов, и у тех, чьи половые железы были предварительно удалены.

Настало время для решающей части эксперимента: все то же самое проделали с самцами крыс. И – о, чудо! – спустя несколько дней самцы тоже начали демонстрировать материнское поведение. И удаление яичек тоже никак не повлияло на их поведение.

Следовательно, предположил ученый, в мозгу млекопитающих существуют центры, отвечающие за материнский инстинкт. Они имеются как у самок, так и у самцов, и активируются при контакте с беспомощными малышами, так что вернее такой инстинкт назвать родительским. Но включаются такие центры, только если они задействованы, в противном случае они дремлют. И включают их отнюдь не половые гормоны. Как любая мозговая деятельность, родительское поведение стимулируется тренировкой. И отсутствие родительского поведения у самцов крыс объясняется только тем, что в природе всю заботу о детенышах берет на себя самка.

Человек – такие же млекопитающие, и в его мозгу стоит точно такая же программа, заставляющая нас заботиться о незащищенных малышах. Но нейронные связи не активируются сами, и чем чаще мы их запускаем, тем лучше они работают. Вот почему так важны систематические тренировки, когда мы хотим чему-то научиться – ездить ли на велосипеде или овладеть родительскими навыками.

Этим объясняется огромная разница в подобных навыках

между постоянно работающим родителем и тем, кто сидит дома с малышом. Ведь последний постоянно тренируется. У новорожденного тоже есть поведенческие механизмы, делающие его искусным манипулятором, – он мастерски умеет вызвать нежность у взрослых и детей постарше и заставить о себе заботиться. Реакция разных взрослых на подобные сигналы варьирует, но малыш быстро ориентируется, как добиться желаемого от каждого из родителей. Со стороны природы было бы глупо не предусмотреть, чтобы новорожденный первым делом очаровывал того родителя, который чаще бывает рядом. А поскольку в процессе участвуют оба – ребенок и родитель, то эффективность взаимной адаптации внутри пары возрастает в разы.

Если родитель появляется дома только по вечерам, у него мало шансов натренировать свои «родительские» зоны мозга и научиться распознавать сигналы, посылаемые малышом. Новорожденному тоже не хватает времени усвоить, что именно из его регистра эмоций и мимики скорее растопит сердце взрослого. Да ему это и не очень нужно, поскольку почти всегда рядом есть другой родитель, успешно выдрессированный и прекрасно изученный. Уже спустя пару недель тот, кто меньше бывал дома, ощутит, что его обошли: ведь все это время малыш и другой привыкали друг к другу и налаживали контакт. Разумеется, ситуацию еще не поздно изменить. Но стоит упустить время, и модель взаимоотношений зафиксируется: один из родителей так и останется спе-

циалистом по распознаванию сигналов от ребенка, а другой будет все меньше понимать, чего от него хотят. Мы уже говорили об отравляющем действии зависти; а теперь представьте: взрослый сидит с орущим и вырывающимся из рук младенцем, который становится как шелковый, стоит появиться другому родителю, – тоже веселого мало. Поэтому планируйте жизнь так, чтобы вам обоим удавалось проводить дома примерно одинаковое время и одинаково близко узнать вашего ребенка. Это – инвестиция в ваше будущее.

Разумеется, выстроить тонкие и глубокие отношения с ребенком с нуля можно и позже, когда он уже немного подрос. Но опыт показывает, что наверстать упущенное в таком случае очень сложно, и легко оказаться в ситуации, когда ребенок не сильно заинтересован в родителе, который не присутствовал в его жизни с самого начала. Хотите стать малышу настоящим родителем? Начинать тренироваться с момента его появления на свет.

Одна женщина, депутат риксдага, рассказывала, что с тремя из своих четверых детей она проводила гораздо больше времени, чем муж, поскольку в то время отпуск по уходу за детьми мужчинам не давали. К моменту рождения четвертого законы изменились, и они с мужем поделили отпуск поровну. И вот что любопытно: когда выросшие дети звонили домой, только младший охотно разговаривал с тем из родителей, кто поднимет трубку. Старшие же, если отвечал папа, всегда просили позвать к телефону маму. Нынче в каж-

дом втором интервью седовласый отец признается, что нужно было уделять больше внимания детям, пока те были маленькими.

Конечно, страшно взять на себя всю ответственность за крошечного, истошно орущего младенца, чьи желания очень сложно угадать. У всех родителей поначалу опускаются руки, никто толком не знает, как подступиться к малышу, но со временем приходит и опыт, и уверенность. За всю историю человечества людям не раз приходилось брать на себя заботу не только о собственных детях, но и о чужих. Помните про самца крысы – он отлично справился с ролью родителя. Будь у него в лапах бутылочка с молоком, детеныши бы потом с удовольствием вспоминали младенчество, проведенное с папой!

Разумеется, и для ребенка куда лучше, если ему удалось выстроить близкие отношения с обоими родителями. Многие на полном серьезе утверждают, будто вся ответственность за ребенка должна ложиться на мать – «по крайней мере, поначалу», и что ребенок не может привязываться к нескольким взрослым одновременно. Однако ни одно исследование этого не подтверждает. Подобное расхожее мнение восходит к пятидесятым годам XX века и популярному в то время психоанализу. В США и других западных странах пятидесятые ознаменовались реакцией на женскую занятость в военное время. Женщины, проработавшие всю Вторую мировую наравне с мужчинами, теперь должны были вернуться

к домашнему очагу и перестать создавать конкуренцию на рынке труда. Вовсю тиражировался образ идеальной домохозяйки, и психологи, адаптируя свои теории к социальным запросам, объясняли, что для детей полезней всего именно такое устройство семьи, где мама берет на себя все родительские заботы, а папа – гость в собственном доме. Ну и конечно, на протяжении всей истории детьми занимались прежде всего матери – вместе с тетками, сестрами и другими родственницами.

# Планирование отпуска по уходу за ребенком

Шведская система родительского страхования – одна из самых щедрых в мире. Каждый из опекунов имеет право на двести сорок дней отпуска по уходу за ребенком. При этом сто восемьдесят дней оплачиваются в размере 77,6 % от заработной платы (нередко в коллективном трудовом договоре прописан больший процент, и разница покрывается работодателем). Один из опекунов может передать полагающиеся ему дни другому опекуну или своему партнеру, если с ним заключен официальный брак или у них имеются другие общие дети. При единоличном опекунстве родитель получает четыреста восемьдесят дней отпуска по уходу за ребенком. Родитель малыша до года также может уйти в неоплачиваемый отпуск, например, если другой партнер уже находится в оплачиваемом отпуске по уходу за ребенком.

В ожидании ребенка следует спланировать, как вы будете тратить дни оплачиваемого отпуска, ведь вариантов существует множество. Подразумевается, что первые две недели после рождения малыша оба родителя проводят дома. Для этого второму из родителей дается десять рабочих дней отпуска. Приплюсовать выходные, и получается, что малыш проведет две недели с обоими родителями.

Это уникальное время, когда у новорожденного еще не выработался суточный ритм, организм матери после беременности и родов только адаптируется к новому состоянию, и оба родителя, как правило, чувствуют себя в полной растерянности. Правда, временами она сменяется моментами восторга, счастья, осознания свершившегося чуда и благодарности за него.

Единственное, что вам нужно запланировать на это время, – быть дома вдвоем, позволить второму родителю взять на себя домашние хлопоты и, по возможности, уход за малышом. Не отвергайте помощь родных и друзей, если они рядом. Прежде чем ребенок родится, пусть тот из родителей, у кого есть время и силы, наготовит или купит полную морозилку еды. Кормящая мать будет ощущать приступы голода по нескольку раз на дню, притом что приготовить ужин в первые недели после родов – задача практически невыполнимая.

Было бы неплохо, если бы второй родитель смог взять отпуск не только на первые две недели после появления малыша. Прошло всего четырнадцать дней, а мама уже оправилась от родов и полна сил, кормление налажено, младенец начал хорошо спать – нет, так бывает очень редко. Для разбитой, недополучающей часы отдыха матери, еще не приспособившейся к ребенку, остаться наедине с ним, в то время как вторая половина уходит на работу, в «мир взрослых», –

настоящее испытание. Справляться с хаосом в одиночку совсем не легко.

Устроить себе шестинедельный отпуск в самом начале – вовсе не проблема. Мы всей душой за такую идею, ведь нам еще ни разу не приходилось слышать, чтобы кто-нибудь пожалел о месяце или двух, проведенных дома с новорожденным. К концу первого месяца среди хаоса начинает вырисовываться порядок, и становится все больше приятных моментов. А они доставляют больше удовольствия, когда есть с кем их разделить, поэтому нет лучшей инвестиции времени, чем в совместную заботу о ребенке в первые месяцы после его рождения. В Швеции многие пытаются использовать щедрую систему родительского страхования, чтобы растянуть положенные дни отпуска на максимальное количество лет. Но зачем? Когда ребенок уже подрос, ему не так уж важно, месяцем меньше или больше вы с ним посидите. А вот один или даже два месяца, проведенные обоими родителями дома сразу после рождения малыша, – это роскошный подарок ему и отличное начало совместного родительства.

Многие шведы также забывают, что отпуск разрешается разбить на короткие отрезки. Можно работать по полдня, несколько дней в неделю или, например, через неделю. Родители, которые попробовали именно такой режим, горячо рекомендуют его остальным. Ведь в результате оба родителя могут продолжать работать или учиться, не отсутствуя подолгу и не выпадая из «взрослого мира» с его графиком, без

которого многим становится неуютно. В то же время оба получают равный родительский опыт, проживая вместе с ребенком одни и те же этапы его развития с их трудностями и радостями. Кроме того, решать возникающие проблемы проще, когда есть с кем их обсудить и совместно найти выход. Чередую работу и домашние заботы, каждый из вас растет как родитель и в то же время имеет возможность сбежать на несколько часов из дома – этот важный для настроения фактор тоже следует иметь в виду. Если один родитель постоянно сидит дома, а другой сразу выходит на работу, велик риск, что у них сложатся разные картины происходящего. То, кто провел весь день, ухаживая за ребенком, будет злиться на вернувшегося с работы партнера, когда тот не бросается на помощь прямо с порога. А тому, кто весь день пахал на работе, толкался в общественном транспорте и тоже здорово устал, может показаться, будто партнер все это время прохлаждался дома и в отдыхе не нуждается.

# Почему стоит выйти на работу пораньше

Пока у вас не появился ребенок, вы не в состоянии даже вообразить, сколько всего вы лишитесь из того, что казалось вам само собой разумеющимся. Когда нет возможности выспаться, спокойно сходить в туалет, принять душ когда захочется или быть в чистой одежде дольше чем три минуты, – это порой напрягает. Поэтому так важно не терять контакта с внешним миром. Проведя полдня на работе, вы с удовольствием возвращаетесь домой, и родительские заботы вас уже не так страшат; в то же время даже надоевшая рутинная работа вдруг обретает привлекательность.

Не забывайте и о других важных причинах не исчезать с работы слишком надолго. Конечно, вам будут говорить, что в отпуске по уходу за ребенком вам нечего опасаться, вы не потеряете в зарплате и так далее. На деле же любой руководитель готов больше вкладывать в того сотрудника, который у него перед глазами, а не в того, кто последний год отсутствовал на работе. Было бы странно, если бы начальник рассуждал иначе.

Сложилось мнение, что работодатели не любят, когда родители хотят работать по схеме «неделя через неделю» или сходной и что следует брать отпуск по уходу за ребенком сразу на длительный срок. Иногда специфика работы в самом

деле не позволяет резко разгрузить сотрудника, и многие работодатели предпочтут, чтобы вы работали меньше, но не пропадали надолго. Обсудите ваше расписание с партнером, а затем с руководством. По закону у работодателя чаще всего нет оснований вам отказать. Впрочем, если вы не хотите портить с ним отношения, не навязывайте ему вариант, совершенно его не устраивающий. А уж если решили стоять на своем, имейте про запас другие варианты трудоустройства.

# **Экономическая независимость – так ли это важно?**

Если вы – родитель, одна из важнейших обязанностей для вас – суметь обеспечить себя, как сейчас, так и на протяжении оставшейся жизни. Почему мы решили упомянуть об этом в книге о детях? Потому что все, кто по роду профессии имеет дело с детьми, – терапевты, учителя, социологи, психологи, ученые – сходятся в одном: если у родителей финансовые проблемы, у их детей гораздо выше риск попасть в различные неблагоприятные ситуации по сравнению с детьми из обеспеченных семей. Отсутствие денег означает отсутствие свободы выбора – профессии, образования, места жительства, – что негативно повлияет и на вас, и на ребенка. Поэтому вы обязаны суметь заработать себе на жизнь.

Для большинства мужчин данное требование представляется естественным, ведь им это втолковывали с малых лет. Ни один мужчина не поверит, что обязан выбирать одно из двух: быть любящим семьянином или обеспечивать себя в настоящем и на перспективу. Однако благодаря фильмам, книгам, журналам, социальным сетям и даже подругам в голове у многих женщин поселилась мысль, что нехорошо слишком много думать о карьере и финансовом благополучии. А почему нехорошо? Скучно – это да, возможно, но точно не скучнее, чем сортировать выстиранное белье или

развозить детей по кружкам. Зато, обеспечивая себя, вы закладываете основу для комфортной жизни в будущем.

Обеспечивать себя означает найти занятие, которое будет приносить хороший доход вам (и вашим детям) до конца жизни. Это не мешает вам иметь совместный бюджет с партнером. Наоборот, есть смысл объединить ваши доходы и равномерно распределять расходы, особенно когда у вас появляются дети. Финансово поддержать партнера, когда у него трудности с деньгами, например во время болезни или в период обучения, – благородное решение. К тому же, если вы женаты, вы обязаны брать на себя содержание партнера, если он или она в этом нуждается.

Экономическая независимость предполагает, что вы не действуете в ущерб своей карьере и своему профессиональному развитию, жертвуя ими ради партнера и объясняя это выгодой для вас обоих. В семье, где один из партнеров имеет гораздо больший доход, может возникнуть атмосфера зависти. Если отношения распадаются (что случается в каждой третьей семье еще до того, как ребенок вырастет), тот партнер, который не привык самостоятельно себя обеспечивать, попадает в трудное положение. Представьте, что вы не сможете снять приличное жилье для себя и детей, что вам не хватит денег на поездку в отпуск, что последние тридцать лет жизни вам придется существовать на мизерную пенсию. И самое страшное: что вы не решитесь порвать с партнером, несмотря на то что в ваших отношениях появилась

ненависть, презрение и даже насилие, только по причине отсутствия средств к существованию. Так что ради собственного блага и ради детей позаботьтесь о том, чтобы суметь обеспечить себя самостоятельно до конца жизни.

# Неравномерное распределение отпуска: шведская модель

Поровну делить отпуск по уходу за ребенком – идея, которая редко воплощается в жизнь. В среднем мужчины передают женщинам несколько сотен оплачиваемых дней отпуска, причитающегося на обоих родителей. В Швеции, часто хвастающейся достижениями в области равноправия, восемьдесят процентов отпуска по уходу за детьми до двух лет берут женщины. Четыре леденца одному родителю и только один – другому. И неважно, что назвать леденцом – время, проведенное дома или на работе. Не лучшая стратегия, если вы хотите преуспеть и как родитель, и как работник.

Часто приходится слышать о потрясающих шведских отцах, не жалеющих времени для детей. Конечно, пятьдесят лет назад мужчины брали гораздо меньше дней отпуска по уходу за ребенком, но не стоит забывать: то же утверждение справедливо и для женщин. В семидесятых годах на обоих родителей причиталось всего шесть месяцев отпуска, в первой половине восьмидесятых – девять месяцев. Получается, если женщина брала все сто процентов отпуска за раз, она отсутствовала на работе девять месяцев – это в два раза меньше, чем средний показатель сегодня, ведь большинство матерей уходят в декрет в среднем на полтора года. Отсюда современный парадокс: щедрость шведской системы родитель-

ского страхования, позволяющая произвольно распределять отпуск между опекунами, в итоге привела к тому, что женщины стали надолго выбывать с рынка труда.

Результатом подобного перекоса становится громадная разница в уровне зарплат и пенсий. Вышедшие на пенсию в 2016 году женщины в среднем получают по тринадцать тысяч крон (до вычета налогов!), а мужчины – девятнадцать тысяч. Сегодняшние пенсионеры родились в пятидесятых, значит, дети у них появились в семидесятых – уже в то время, когда у обоих родителей имелось право на отпуск по уходу за ребенком.

Ильва Муберг из Уппсальского университета решила выяснить, как меняются доходы шведских родителей после рождения первого ребенка. Она провела сравнение между родителями в гетеросексуальных парах и родителями в лесбийских парах. В последних женщины чаще делят отпуск по уходу за ребенком поровну. Как показало другое шведское исследование, так поступает большинство матерей в однополых парах. Они же оказались более заинтересованными в том, чтобы в равной мере участвовать в жизни ребенка.

Диаграмма показывает, что за год до рождения ребенка доходы женщин в гетеросексуальных парах были такими же, как у их мужей. После родов заработок женщин значительно сократился, в то время как доходы мужчин лишь незначительно уменьшились в первый год после рождения ребенка и продолжили расти в последующие годы. Ученые следили

за разницей в размере доходов еще десять лет, и эта разница стабильно сохранялась. В лесбийских парах схема динамики доходов выглядит иначе. Доходы биологической матери сильно снизились после рождения ребенка, как и у матерей в гетеросексуальных парах, но уже через два года размер ее заработка догнал показатели партнерши, и в последующие годы разрыва в размере доходов не наблюдалось: заработки обеих продолжали расти с одинаковой скоростью и равнялись среднему арифметическому между заработками мужа и жены в гетеросексуальной паре.



Динамика размеров дохода в тысячах крон за год (цены 2008 года) для родителей в гетеросексуальных и лесбийских

парах. Год, в котором родился ребенок, обозначен цифрой ноль. *И. Муберг*. «Матери в однополых парах более равноправны?»: Отчет Института оценки рынка труда и образования за 2016 год.

Данное исследование наглядно показывает, как «привычное» распределение ответственности за ребенка в гетеросексуальных семьях обуславливает разрыв в уровне доходов между мужчинами и женщинами. Уровень зарплаты определяет размер пенсии, а значит, нынешний рост числа едва сводящих концы с концами пенсионеров напрямую объясняется как низкими зарплатами женщин, так и неравномерным распределением отпуска по уходу за ребенком. И не думайте, пожалуйста, что вас это не коснется. Ведь сегодняшние матери, как мы уже говорили, берут гораздо больше отпуска, чем раньше.

## **Родительское неравенство – правда ли, что так выгоднее?**

Чисто финансово рождение ребенка – это сплошной убыток. Для начала вы теряете в зарплате: в зависимости от того, что прописано в вашем трудовом договоре, во время отпуска по уходу за ребенком вы будете получать от 77,6 % до 90 % от зарплаты. (Вы относитесь к небольшой группе высокооплачиваемых работников, которые не заключают коллективного договора? Значит, вы потеряете еще больше, если только не оговорили это отдельным пунктом, когда заключали договор с работодателем.) При доходе в тридцать тысяч крон в месяц за первый год нахождения дома с ребенком вы потеряете от тридцати шести до восьмидесяти тысяч крон (до вычета налога).

Поэтому очень важно, чтобы потеря дохода тоже распределялась примерно поровну. Пока вы живете вместе, разумеется, «кормильцем» может быть кто-то один, но задумайтесь, как это повлияет на размер вашей будущей пенсии! Когда тест на беременность покажет две палочки, вряд ли вашей первой мыслью станет мысль о пенсии, но необходимо подумать и об этом. Какими бабушкой и дедушкой вы хотите быть для ваших внуков лет через тридцать-сорок? Нищими, считающими каждый грош – или или такими, для кого не проблема сводить внуков в кондитерскую и порадовать де-

тей ужином в ресторане или билетами на курорт?

Самый распространенный аргумент в пользу «модели 80/20» (когда мать берет основную часть отпуска по уходу за ребенком), – что это экономически выгодней для семьи. Управление социального страхования уже не раз доказывало, что на деле все обстоит не так. Отцы с невысоким уровнем доходов почему-то берут меньше отпуска, чем отцы с солидными зарплатами. А матери с приличным доходом все равно предпочитают взять длинный отпуск.

Представитель Управления социального страхования по вопросам семьи называет экономическую выгоду основной отговоркой при неравномерном распределении отпуска. «Это довольно распространенное заблуждение, – притом что известно: многие семьи только выиграли бы, если бы партнеры делили отпуск поровну, даже при разнице в доходах. Кроме того, статистика показывает: даже если женщина зарабатывает больше, она все равно, как правило, сидит с ребенком дольше, чем мужчина».

# Мужская работа важнее?

Похоже, мужская работа считается многими более важной, интересной и перспективной, чем женская, поэтому заниматься ребенком и домом надо главным образом женщине. А так ли это? Вот шесть самых распространенных мужских профессий в Швеции (начиная с самой распространенной): продавец, кладовщик, водитель грузовика, программист, плотник и слесарь по металлу. Список самых распространенных женских профессий выглядит так: младшая медсестра, учитель, няня, воспитатель детского сада, санитарка и офисный работник. Нетрудно заметить, что профессии у мужчин и женщин очень разные, при этом женщины в основном работают в сфере здравоохранения и образования, чаще на государственной службе. Все упомянутые профессии одинаково важны, но то, что мужские важнее женских, ни из чего не следует.

«Модель 80/20» не только лишает отцов возможности стать хорошими родителями, но и не позволяет матерям полностью реализоваться в профессии. Вам интересно либо скучно на работе в зависимости от того, сколько времени вы ей уделяете. После долгого отсутствия привычные задачи могут показаться трудными, да и ситуация на работе могла измениться. Появились новые сотрудники, они урвали себе проекты поинтереснее, а на ваш стол сложили папки с самы-

ми нудными. Исследования Каролинского института показывают, что женщинам, долго просидевшим на больничном, потом неуютно на работе, они считают, что плохо ее выполняют, но при этом уходят на неполную ставку и берут на себя все домашние дела. Одно, очевидно, следует из другого: тот, для кого семья и дом всегда в приоритете, рискует оказаться в отстающих на работе. Ведь в отношении профессиональной компетенции действует тот же закон, что и в случае родительской: если не практиковаться, она снизится.

В среднем шведские женщины более образованны, чем мужчины. Эта тенденция сложилась еще в восьмидесятых и наблюдается до сих пор. Почему тогда женщины до сих пор жертвуют своей карьерой ради партнера? Потому что мужчина никак не может покинуть свой важный пост? Но это же нонсенс! Даже лидеры политических партий уходят в отпуск по уходу за ребенком. И тем не менее мы то и дело слышим о неслыханной важности именно мужской работы, притом что профессии обоих партнеров чаще всего имеют одинаковую ценность.

Так, в одной знакомой семье даже не обсуждалось, кому сидеть с ребенком, ведь мама была учителем информатики и, по мнению папы, совершенно спокойно могла уйти в длительный отпуск.

Кем же работал он сам, что его профессия не позволяла ему участвовать в уходе за ребенком? Учителем информатики!

# Грудное вскармливание как довод в пользу неравного разделения отпуска

Вторым номером в списке причин, по которым матери следует гораздо больше времени проводить с ребенком, числится грудное вскармливание. Целая глава этой книги посвящена проблемам кормления новорожденных, но мы хотим уже сейчас развенчать миф о том, что разделить ответственность поровну не позволяет именно вскармливание.

Для начала – информация: по закону кормящим матерям в Швеции полагаются перерывы на работе, поэтому вполне возможно вернуться на работу, не прерывая грудного вскармливания. Кроме того, ничто не мешает вам в течение рабочего дня пользоваться молокоотсосом; оставшийся дома родитель сможет кормить ребенка этим молоком из бутылочки. Еще один вариант: комбинировать грудное и искусственное вскармливание (подробнее в пятой главе).

А главное – аргумент о грудном вскармливании работает, только когда речь идет о начальном периоде ухода за младенцем. Уже после шести месяцев полагается начинать вводить прикорм, иначе питание малыша окажется неполноценным (подробнее в шестой главе). Многие матери хотят продолжить грудное вскармливание и после шести месяцев. На практике это означает два кормления грудным молоком в день: утром и вечером. Получается, после шести месяцев ни-

что не мешает кормящей матери работать на полную ставку.

Любопытно, что тот же аргумент используется и теми однополовыми парами, в которых нет равного разделения отпуска по уходу за ребенком. В упомянутом ранее исследовании, посвященном лесбийским парам с детьми, выяснилось, что небольшая часть таких семей тоже придерживается «модели 80/20» и рассуждают они так же, как гетеросексуальные пары. Беременность и грудное вскармливание приводились в качестве причин, по которым родившей матери имеет смысл провести больше времени дома, а карьера второй мамы называлась в качестве причины, по которой ей необходимо больше времени уделять работе. Например, одна небιологическая мать заявила, что она отвечает за технику безопасности на работе и поэтому не может уйти в длительный отпуск. Но все-таки большинство лесбийских семей делили отпуск по уходу за ребенком поровну. При этом грудное вскармливание принималось как аргумент в пользу «модели 80/20».

# Договор о сотрудничестве

Когда малыш появляется на свет, в семье на какое-то время наступает хаос. Поэтому стоит заранее спланировать, как вы будете действовать, чтобы по инерции не угодить в ловушку «модели 80/20». Заключите между собой договор о сотрудничестве до того, как ребенок родится. Составьте план того, как вы будете делить отпуск и ответственность в течение первого года. Этот договор ляжет в основу вашего родительства и будет важной составляющей жизни ваших детей вне зависимости от того, останетесь ли вы с партнером вместе на долгие годы или нет. Если у ребенка сложились близкие отношения с обоими родителями с младенчества, велика вероятность, что эти отношения сохранятся на всю жизнь.

Если вас угнетают мысли о том, что пути с партнером могут разойтись, поспешим вас утешить: согласно исследованиям, риск развода ниже в тех семьях, где родители делят отпуск по уходу за первым ребенком поровну. Отчего так? Невозможно с полной уверенностью рассуждать о причинах, но как мы объясняли ранее, справедливое разделение тяжелых и радостных моментов, по всей видимости, укрепляет отношения. Впрочем, как и одинаковые взгляды на воспитание ребенка. Если вы попеременно ухаживаете за ребенком, у вас обоих будет достаточно времени, чтобы лучше его узнать и сформировать общие принципы по его воспитанию,

в отличие от пар, где один родитель ушел далеко вперед в плане понимания своего ребенка. Те же ученые обнаружили: вероятность того, что в семье появится второй малыш, выше в тех семьях, где отпуск по уходу за первым ребенком делился поровну.

Не слушайте тех, кто считает, что заранее планировать нагрузку на каждого из родителей, их жизнь и карьеру после появления малыша могут только неромантические прагматики. Поверьте, невелика романтика, когда на вас свалится вся ответственность за ребенка лишь потому, что у вас не было сил или желания своевременно подумать о ее честном разделении поровну. Вы никогда не пожалеете, если все обсудите заранее, к тому же план не догма и его всегда можно изменить, случись что-нибудь непредвиденное. Вы же планируете отпуск или покупку дома, так почему не спланировать одно из самых важных дел вашей жизни – родительство и разделение ответственности за ребенка?

# **Жизнь как пазл: от множества кусочков – к двум**

В последние годы появился расхожий образ – «жизнь как пазл»: дескать, в жизни столько всего, что трудно не потерять себя, не важно, есть у вас дети или нет. Но когда вы становитесь родителями, пазл упрощается. У вас всего две основные задачи: заботиться о малыше и обеспечивать себя и ребенка, как сейчас, так и в долгосрочной перспективе. Остальное можно отложить на потом: занятия спортом, поездки, кружок любителей чтения, записи в Твиттере, выпечку домашнего хлеба, семейные праздники, ремонт кухни или заседание в комитетах. Вы не обязаны содержать дом в образцовой чистоте и есть сбалансированные обеды. Это все мелочи, и к ним вы вернетесь, когда у вас снова появится свободное время.

С чего мы решили, что никакого пазла нет? Откуда тогда все эти блоги, аккаунты в Инстаграме и бесчисленные журналы с советами по интерьеру? Почему в каждой газете непременно пишут о том, как важно заниматься спортом и что здоровьем пренебрегать нельзя? Мы можем лишь догадываться, как так получилось. Частично дело, разумеется, в деньгах. Ежегодно шведы тратят баснословные суммы денег на дизайн интерьера и предметы обстановки. Если бы мы жили как раньше и делали ремонт раз в жизни, годам к

тридцати въехав в новый дом, который вновь отремонтируют, только когда наши дети продадут его другой семье, – сегодня довольно многие остались бы без работы и средств к существованию.

С дизайном все более-менее ясно. Гораздо сложнее объяснить, почему нам активно навязывают уборку, выпечку кексов или создание рождественского календаря, где каждый из двадцати четырех подарочков упакован вручную. Ведь ожидается, что на такого рода занятия матери будут тратить время совершенно бесплатно. Американская писательница Сьюзен Фалуди в своей знаменитой книге «Обратный ход» (1991) показывает, как любая победа женского движения всегда сопровождается реакцией – когда общество требует от женщины возвращения к домашнему очагу. Так, например, успехи феминизма в семидесятых и восьмидесятых годах неизбежно привели к тренду «окукливания» в девятых: женщина должна удобно устроиться дома, окружив себя симпатичными вещами. Конечно, приятно бывает посидеть на диване, уютно закутавшись в плед, но ни времени, ни денег это не требует. Нужен разве что плед.

Умеренные занятия спортом, безусловно, полезны. Однако подростку, который иначе просидит весь день за компьютером, или офисному работнику средних лет, который ездит на работу на машине, тренировки куда нужнее, чем родителям младенца. В вашей жизни и так хватает физической нагрузки: вместо отягощения на вас будет висеть малыш, пока

вы готовите ужин, собираете разбросанные кубики лего или идете в магазин. Поэтому гиподинамия вам пока не грозит. А поскольку отныне на первом месте забота о малыше и зарабатывание средств, с физкультурой можно повременить. Ничего страшного, и через пару лет от нее тоже будет толк.

Так что нет никаких причин мучиться угрызениями совести, если в первые годы жизни ребенка вы перестали выходить на пробежку и забыли адрес фитнес-центра. Если вы без спорта жить не можете и вам так же важно сходить на тренировку, как для кого-то посетить концерт или прочитать газету, пусть он будет в списке тех вещей, которыми вы себя порадуете в свободное время. Важно осознать, что подобные потребности подождут, пока ребенок чуть-чуть подрастет. Тогда у вас будет уйма времени наверстать упущенное.

Разговоры о «жизни как пазле» могут показаться смешными и безобидными, однако они опасны тем, что ставят знак равенства между важнейшим в жизни – заботой о ребенке – и куда менее важными вещами. Распыляя внимание между бесчисленными фрагментами пазла, вы можете совершить ошибки, которые впоследствии повлияют на всю вашу жизнь. Решите, например, что ходить в спортзал раз в неделю также важно, как работать один день в неделю, и за неимением времени на оба этих занятия предпочтете первое второму. И совершите большую ошибку, ведь результат от тренировок исчезнет через год, а время, проведенное на работе, пойдет на пользу вашей карьере и ляжет в основу ва-

шей будущей пенсии. Задумайтесь, почему тему «жизненно-го пазла» обычно поднимают в женских журналах, а вот в мужской компании эту фразу почти и не услышишь? Не в том ли дело, что карьеру женщины приравнивают к походу в кино? Это тривиальнейшая ловушка: пожалуйста, не попадитесь в нее!



## **Отношения с партнером – еще один кусочек «пазла»?**

Это вам наверняка скажут как семейные психологи, так и самозванные эксперты на страницах своих популярных блогов: после появления ребенка сексуальные отношения с партнером требуют дополнительных усилий. Возможно, это и так, но мы все-таки считаем, что новоиспеченным родителям куда важнее наладить *сотрудничество*

# 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.