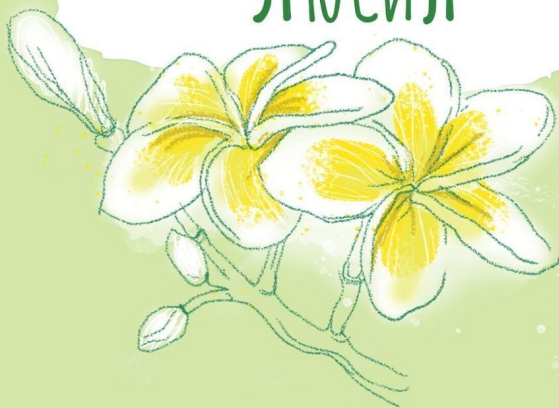


Наталья Теплицкая



Люсия



С ЛЮБОВЬЮ, МАМА

Наталья Теплицкая

Люсия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38570346

ISBN 9785449350558

Аннотация

Искренний, душевный, порой пронзительный рассказ о материнстве. О взлетах и падениях, надеждах и страхах, о первых шагах в роли молодой мамы. С любовью и теплотой автор повествует о своих чувствах во время беременности, родов и в первый год жизни дочери в Израиле.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОЖИДАНИЕ	9
ПЛАНИРОВАНИЕ	9
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МУЖА	16
ВРАЧИ И МЕДИЦИНА В ИЗРАИЛЕ	18
ЗАПОВЕДИ И ЗАПРЕТЫ	21
ТОКСИКОЗ	23
СОН И УСТАЛОСТЬ	25
ХОДЬБА	28
УЧЕБА	32
ДОУЛА	35
МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ	39
ФОТО И ФОТОСЕССИЯ	43
СТРАХИ	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Люсия

Наталья Теплицкая

Иллюстратор Анна Новик

© Наталья Теплицкая, 2021

© Анна Новик, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-4493-5055-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах,
а о силе каждого дня.*

Научи меня искусству маленьких шагов...

Молитва от Антуана де Сент-Экзюпери

– Дорогой, а зачем нам нужна доченька?

– Чтобы ею восхищаться...

(Из разговора с мужем)

...И вдруг появляется она... Хм... Как же это может быть вдруг? Ведь ребенка приходится ждать девять месяцев, ну, хорошо, восемь – если считать с момента, когда узнали о беременности. Но в масштабе всей предшествующей тридцатитрехлетней жизни она появилась все равно «вдруг». Нам всем троим повезло (и мне, и мужу, и ребенку): беременность была желанной и запланированной, но все равно застала нас чуть-чуть врасплох.

Нет, мы, конечно, примерно представляли, что такое дети: и у сестры двое мальчишек, бывала у них в гостях. В детстве (или отрочестве – как там правильнее по Толстому?) нянчилась с младшими двоюродными сестрами и братьями, да и подружек, родивших давно или недавно, уже огромное количество наберется. Но, как оказалось, вся эта информация никуда не годится, когда на руках появляется он самый –

твой живой ребенок.



И идея написать книгу – как раз о том, каково это: вдруг оказаться в этом мире не одной, а когда чья-то жизнь целиком и полностью в твоих руках, мозгах и на груди почти

24 часа в сутки. Появилась она, наверное, от контраста ожидания (или его отсутствия в некоторых моментах) до реального положения дел. Да, я сейчас в декрете, постоянно дома с ребенком, и для кого-то это время – «день сурка», а для меня оказался необычайно ярким периодом на новые чувства, эмоции, знания, которыми мне хочется поделиться со знакомыми и не очень людьми, с состоявшимися и будущими мамочками, но, главное, – с той, которая неожиданно пришла в нашу жизнь, добавив невиданных до этого оттенков.

Доченька, Люсия, мне хочется, чтобы через несколько лет, когда ты уже станешь самостоятельным человечком, ты прочитала мои слова и где-то смогла бы меня лучше понять, где-то простить, в чем-то поправить и прочувствовать, как же сильно я тебя люблю – сегодня и всегда... И как, уложив тебя пораньше спать, я бежала на кухню, заваривала чай, брала орешки и конфетки и с нетерпением старалась запечатлеть на бумаге то, что ты дала мне сегодня и чему научила.

А остальным читателям я хочу пожелать приятного времяпрепровождения, и, возможно, вы где-то узнаете себя, а в чем-то захотите со мной поспорить. Это мой первый опыт, где я решила поделиться мыслями в новой роли – роли мамы. Здесь собраны и мои ожидания, и тревоги, какие-то навыки и просто полет мыслей. Я немного рассказываю про

Израиль – так получилось, что Люсенька родилась и провела свой первый год именно в этой стране.

Мне бы очень хотелось, чтобы во время чтения вы вспоминали и о своих материнских переживаниях, а, может, прочитав какой-то отрывок, захотели еще раз подойти поцеловать или обнять ваших детей.

ОЖИДАНИЕ

...Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали.

Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы отличать первостепенное от второстепенного...

...Научи меня искусству маленьких шагов.

Молитва от Антуана де Сент-Экзюпери

ПЛАНИРОВАНИЕ

Все девочки (ну, или почти все) в детстве играют в куклы, дают им имена, укачивают, напевая колыбельные, и навряд ли подозревают, что уже тогда мечтают о своей доченьке или сынишке. Став взрослее, некоторые создают «доски импровизации», рисуя или вырезая из журналов красивые картинки.



Я плохо помню своих кукол, но они точно были: и шикарные заграничные Барби, и простые советские игрушки. А вот одну вырезанную картинку из журнала уже во взрослой жизни помню очень хорошо: лица женщины не видно, но она бережно обнимает левой рукой (с изумительным маникюром френч и очень красивым кольцом с бриллиантом на безымянном пальце) свое беременное пузико, и по атмосфере вокруг понятно, что пузожитель – девочка. Помню, мне показалось странным, что кольцо помолвочное, а не обручальное, но все остальное казалось «как в сказке». И вот, спустя несколько лет после того, как картинка была уже успешно выброшена или затеряна при переезде, мой безымянный палец стало украшать помолвочное кольцо из белого золота, по форме безумно похожее на то кольцо с картинки (а обручальное кольцо у меня на правой руке по российской традиции). После этого пройдет еще больше полутора лет, когда на УЗИ скажут, что у нас будет девочка с вероятностью 80% (хотя мы почему-то ждали мальчика). И пусть френч во время беременности я почему-то не сделала, но ощущение, что вот оно – то, о чем когда-то я мечтала и что загадывала, меня не покидает.

Наверное, я тебя намечтала... Улыбаюсь.

Такое мечтательное начало имеет очень прозаичное про-

должение: дело в том, что муж перевез меня из Питера (где были великолепные страховки от работодателя, прекрасный длинный декретный отпуск и – самое важное! – родители, сестра, подружки (одним словом, ПОМОЩЬ после родов)) – в Израиль, чудесную солнечную страну с прекрасной медициной, странным языком и не менее странной религией, где мне многому пришлось учиться и многое открывать заново. После переезда решили повременить с детьми: страховку, включающую беременность, необходимо было ждать около года с момента въезда, а пока – учить язык, адаптироваться к климату и обустраивать дом с садом.

Не дождавшись нескольких месяцев до получения страховки, мы решаем провериться, сдать необходимые анализы и, наслушавшись разных историй, у кого и как долго не получалось, решили, что уж и нам пора неспешно браться «за дело».

Основной признак беременности наступил неожиданно быстро. А если учесть, что организм мой работает по часам, а к врачам в Израиле нужно записываться за месяцы (в моем случае – за два месяца из-за праздников, сменяющихся осенью один за другим), меня ждал еще один сюрприз: оказывается, в свои 33 года я все еще не особо умела пользоваться тестом на беременность! Купила один, сделала тест – отрицательный... Через три дня тест повторила – снова отрицательный...

Мужу сказать боюсь (у него через неделю день рождения –

не хочется портить сюрприз), решила почитать инструкцию, хотя в голове уже кишели мысли, чем же таким серьезным могла заболеть, что организм сбоит уже 4 дня? И – о, чудо! – оказывается, ждать надо минут 10—15 после теста, а не сразу его выбрасывать, как делала я. Ну что ж, хорошо, что последний тест не выбросила (а то снова праздники, аптеки не работают, а я всего два купила). Не выбросила тест по той простой причине, чтобы муж не увидел в мусорном ведре и не заподозрил неладное раньше времени. Достаяю из укромного места – и да, еле заметная вторая полоса...

Но, если честно, был еще один очень верный и неожиданный признак – внимание котов к моему животу. Здесь, в Израиле, мы живем в частном доме, и у мужа оказалось очень большое сердце (я бы даже сказала больше, чем наш дом и сад могут вместить) к бездомным, больным, раненым животным (и растениям), коих в Израиле ну очень много. Он не может пройти мимо сбитого машиной или просто выходящего нездоровым кота, молочного котенка, выброшенного людьми или оставленного кошкой, а острота его зрения и слуха поражают.

Итак, на тот момент у нас, помимо собаки, жили еще четыре кошки, подобранные при разных обстоятельствах и «застрявшие» в доме. И вот все эти четыре кошки удивительным образом лезли ко мне на ноги и устраивались поближе к низу живота. Даже та, которая к ласке в принципе не была способна, как мне казалось, тоже включилась в игру

«кто займет волшебное место». Котов я люблю, быстро заметила их странную тягу, заподозрила что-то, но решила подождать других признаков. Никаких бабочек в животе, интуиции или токсикоза на тот момент я не ощущала, но алкоголь на всякий случай исчез из моего рациона.

Где-то через неделю после положительного теста мне удалось добиться более точной проверки анализом крови – и да, когда ответ был готов, мне позвонил семейный врач (видимо, в России эту роль исполняет терапевт) поздравить и попросить записаться на прием к гинекологу для наблюдения беременности.

Известие о беременности для меня было сродни фокусам Дэвида Копперфильда: оно казалось совсем нереальным. С одной стороны, я, конечно, понимала, что теоретически (и практически тоже) у пар иногда получаются дети, но чтобы вот так быстро... с нами... третий человек... Где здесь подвох? Какие зеркальные отражения скрывают секрет этого фокуса, ведь так просто не может быть... я... и беременная... я скоро стану мамой, а муж – папой. Ощущение, что я стала частью чего-то волшебного, произошел какой-то необъяснимо прекрасный трюк, участником которого я случайно стала.

Наверное, у легко беременной женщины многое меняется: и взгляд, и походка, появляется улыбка, и так хочется всем об этом рассказать, а еще попрыгать, покружиться и побегать, но нет, первым делом надо рассказать мужу, а до это-

го еще пару дней надо продержаться.

Какой же прекрасной была моя тайна – ты во мне образовалась и начала расти. Пока об этом знали только мы вдвоем и наш врач. Впереди нас ждали прекрасные месяцы полного единения.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МУЖА

Это первый раз, когда не пришлось особо задумываться о подарке на день рождения мужу. Тест на беременность дарить не хотелось, решила подойти к сообщению чуть более креативно: было куплено два пакетика, в один из них я положила розовый бодик с носочками и другими девчачьими штучками, во второй – синий с какими-то штучками для мальчиков. И в день X мужу с утра было предложено выбрать один из двух пакетиков нейтральных цветов, не открывая их. Его выбор пал на тот, что с голубым боди. Едва развернув сверток, муж с недовольством посмотрел на меня: «Ты что, даришь мне трусы?!»

Тонкий хлопок в полоску, может, и производил впечатление нижнего белья для мужчин, но явно не передавал сути послания. Пришлось настоять, чтобы он посмотрел более внимательно. Стекланный, еще не особо проснувшийся взгляд вдруг озарился: «Ты беременна?»

– Похоже на то, ты скоро станешь папой.

– Но ты же говорила, что надо где-то полгода, чтобы все получилось, почему так сразу?

Ну что тут ответишь, видимо, ребеночек уже заждался и спешил к нам в семью...

Мы пока не очень спешили сообщить родственникам и окружающим: срок мизерный, всякое бывает, решили за-

пастись терпением и подождать похода к врачу.

Я уверена, что папа твой очень обрадовался. Возможно, он не смог сразу поверить в это чудо, но ему совершенно точно хотелось узнать себя в роли отца. А в том, что он выбрал голубой боди – он оказался прав. Розовый я тебе ни разу не надела, а вот голубой ты носила с удовольствием!

ВРАЧИ И МЕДИЦИНА В ИЗРАИЛЕ

Об израильской медицине ходят легенды: и ребенка они выхаживают с 25 недель, и через год после кесарева сечения женщины рожают сами, и пары, которые не могли забеременеть десятилетиями, вдруг, приехав в Израиль, неожиданно для себя оказываются беременными (даже не успев посетить врача), а что уж про Сару говорить – родила в 90 лет! И тут круто, и там супер-пупер, осталось только страховку дожидаться.

Многое меняется, как только это касается лично тебя и твоих достаточно пустяковых проблем в масштабе прогрессивной медицины в стране.

Итак, врач, который будет вести беременность. Его нужно выбрать самой из тех, с кем работает твоя больничная касса (можно, конечно, частного, но, во сколько это выльется, сказать сложно). Всего больничных касс четыре, ты выбираешь, в какую хочешь быть записан, делаешь им ежемесячные отчисления и там обслуживаешься. Есть минимальная страховка, есть разные варианты расширенных. Так получилось, что муж у меня много лет состоит в кассе «Клалит», и меня решили туда же записать. Поначалу оформили туристическую страховку, а через год после приезда и обычную.

Выбирают врачей по-разному: близости к дому, популярности, отзываам, ну и, как оказалось, по очереди на запись.

Мне рассказывали историю, как будущая мама, только узнав о своей беременности, сразу позвонила записаться к рекомендованному врачу, но первый прием, на который ее предложили записать, был уже после предварительной даты родов (т.е. месяцев через 8—9). Я решила не хватать звезд с неба и, по совету подруги, записалась к русскоговорящему врачу, правда, в другом городе (минут 15 на машине или где-то час пешком).

Здесь нет понятия «встать на учет» и четких сроков, когда надо появиться у врача, сделать УЗИ и сдать кровь – как смогла записаться, так и попадешь на прием.

Врач Ирина делала мне УЗИ (всего их делают пять раз во время беременности – это больше, чем в других странах), выдавала направления на проверки, выписывала витамины, отвечала на вопросы, сама задавала мало вопросов. Очень профессиональная, деловая – мне легко с ней общаться. И да, в критических ситуациях принимала без очереди (благо в мою беременность их было немного).

Помимо врача я посещала еще и медсестру: набор веса, давление, советы, как уменьшить отеки на ногах, что подготовить в роддом, и список, куда ехать, если во время беременности что-то пошло не так.

Медицина здесь прогрессивная и оборудование тоже. В конце первого триместра мне делали УЗИ (скрининг), где на большом экране проверяли все органы плода. Это, конечно, завораживает. Живота почти нет, но ты уже видишь

не только маленькие ручки-ножки, но и лицо: нос, лоб, и даже все пальчики. Пол могут определить достаточно рано и, говорят, в Израиле редко ошибаются, т. к. смотрят не только на половые. признаки, но высчитывают разницу в тазовой кости (если не ошибаюсь).

На любой прием специалиста можно (и это даже приветствуется) приходиться с папой, и это так здорово, когда муж может с первых же недель беременности следить за развитием своего чада.

Помню, как на первом скрининге мне дали твои первые фото. У тебя был прямой нос, а на нем и вокруг – пузырьки. Бабушка в Питере начала волноваться, что что-то не так. А оказалось, это всего лишь изображение части пуповины. Ты была в безопасности.

ЗАПОВЕДИ И ЗАПРЕТЫ

Все мы знакомы с библейской историей создания мира и человека, а также наказом, который Господь дал Адаму и Еве: «Плодитесь и размножайтесь», но только в Израиле эти слова для меня обрели дополнительный смысл. Оказывается, религиозные семьи трактуют данное выражение как «рожайте мальчиков (плодитесь) и рожайте девочек (размножайтесь)» и не прекращают процесс деторождения, пока не дождутся детей разного пола. А при искусственном оплодотворении существует запрет на выбор пола (оказывается, можно выбирать!), исключение составляет наличие уже четырех и более детей одного пола.

Итак, забеременеть мне посчастливилось в стране, где детей принято иметь много. С религиозными семьями понятно, там может быть и по 7—8 детей, но и в светских семьях четвертая беременность никого не удивляет.

В целом стоит отметить очень доброжелательное отношение к беременности. Все, кто узнают, обязательно первым делом поздравят: это и врачи, и медсестры, и даже диспетчер больничной кассы, когда по телефону нужно записаться на прием. Беременность не приравнивается к болезни, практически нет ограничений по еде (ешьте в свое удовольствие, но остерегайтесь сырой рыбы и т. п. продуктов, хотя, даже если захочется суши, — есть суши-бары, где некоторые блюда

отмечены табличкой «можно беременным»).

Врачи советуют ходить пешком как можно дольше, невзирая на размер живота. Правда, было несколько дней, когда от прогулок беременным и с маленькими детьми рекомендовали воздержаться (при ветре с пустыни – хамсине или шараве). И да, если нет противопоказаний – то можно летать до определенного срока на самолете или как врач разрешит.

Из странностей могу отметить, что за девять месяцев кровь мне приходилось сдавать в трех разных местах, не все анализы делали в ближайшей к дому поликлинике. Иногда приходилось записываться заранее, ехать на двух автобусах в другой город ради того, чтобы взяли кровь – почему нельзя сдать у себя в отделении и переслать, где делают, – непонятно.

Ты наша первая и пока единственная доченька, но очень надеюсь, что библейский наказ нам вскоре тоже получится исполнить. Да и тебе интереснее будет с братиками и сестренками жить.

ТОКСИКОЗ

Токсикоз. Какое странное колючее слово. К сожалению, многим женщинам в начальный период беременности приходится с ним познакомиться. Не обошла эта участь и меня. Надо сказать, что, узнав о беременности, я сразу скачала пару приложений, где объясняли, что у ребенка (поначалу зародыша) развивается на данной неделе и какого он размера. Мы с мужем забавлялись, узнав о том, что сейчас у ребенка стопы 2,5 см (примерно как у кота) или что вот еще чуть-чуть – и появятся ногти... Почти онлайн-наблюдение получилось.

Так вот, в этих приложениях сказано, на какой неделе обычно начинается токсикоз. И не то чтобы я ждала его с нетерпением, но, действительно, где-то на 8—9 неделе бывать по утрам в туалете я стала значительно чаще. 13 неделю назвали пиком токсикоза – и мой организм снова подтвердил (или поверил) – кушать раньше 17 часов стало просто бесполезно. В общем, минус 5 кг за первые три месяца беременности. Кто-то говорит, что помогает корочка ржаного хлеба, кому-то кока-кола, другим крекеры или не быть голодным. Мне не помогала НИЧЕГО (до таблеток дело не дошло). Неважно, сижу ли я, лежу ли я, разговариваю с кем-то – очередной приступ снова заставляет навестить эту белую комнату. Более резкая реакция на запахи, а также мусор

(во время беременности к «мусору» приравнивался, например, и неубранный обеденный стол. А прогулки с собакой быстро пришлось взвалить на мужа, иначе приходилось убирать уже сразу за двумя.

Во втором триместре стало полегче, рвотные позывы слегка снимали кислые зеленые яблоки (а сладкое питье, наоборот, усиливало). Помню, как с мужем ехали в автобусе, и под конец поездки меня укачало, пришлось доставать припасенный пакетик. Живота еще не было видно. И я поймала соболезнующий взгляд девочки-подростка, заметившей мою неприятность. Она, видимо, решила, что я перепила прошлой ночью, и предложила мне пиво с понимающим взглядом соболезнования.

Мне хочется верить, что в моменты моего токсикоза ты продолжала чувствовать себя хорошо и продукты, что ты пока отвергаешь, впоследствии будем с наслаждением кушать обе.

СОН И УСТАЛОСТЬ

Беременность меняет все: физические данные, внутренние органы, привычки и даже сон. Я всегда хорошо вставала по утрам, иногда любила прилечь днем, но в какой-то момент я перестала узнавать свой организм: оказывается, я хочу спать. ВСЕГДА. И спать я способна по 12 часов подряд ночью, а потом еще и днем вздремнуть. Просыпаюсь – и снова не выспалась. Благо на работу не надо, ульпан (это место, где я учу язык) теперь стал во вторую смену – с 12 часов.

А сны снятся разные: и как ребеночка держу на руках, и как муж однажды нашел где-то оставленного без присмотра младенца и принес домой, а я его уговариваю, что это не котенок, мы не можем его оставить себе, – в полицию или еще куда-нибудь надо сообщить. И кошмары бывали. Ближе к родам снилось, как я рожаю: то на улице воды отошли, то родила, а живот почему-то остался. Очень часто снилось, что родится мальчик.

Ближе к середине беременности спать стало сложно: живот мешает, то на одном боку что-то давит, то в туалет надо. Большим спасением оказалась подушка для беременных – какая же это удобная штука! Моя была в виде подковы, со всех сторон меня подпирала. Коты тоже ее очень оценили: как только забудешь дверь в спальню закрыть, тут же разместятся в середине подушки.

А вот мужу от моего сна спастись было не так легко – ближе к концу срока беременности ребенок разместился так, что сильно давил на диафрагму и вызывал жуткий храп. Сначала я рассказам мужа не верила. Чтобы я храпела? Да максимум посапывала изредка! И ни диктофонные записи, ни уходы мужа (а он, кстати, спит в затычках!) спать в другую комнату среди ночи не могли поколебать мою святую веру в то, что храпеть я просто физически не способна. Пока от своего собственного храпа я не начала просыпаться сама. Да уж, это прямо как рота солдат, а не симпатичная беременная женщина...

Вместе с проблемами со сном (или даже до нее) появилась и усталость. Вроде и делать особо ничего не делаю: ну, подумаешь, к врачу ходила или на учебу или полы помыла (в половине помещений дома – на вторую половину сил уже не хватало за один заход) – и все... Кажется, что ты уже минимум два раза слетала до Нью-Йорка и обратно, сделала ряд чрезмерных силовых тренировок да еще и слона помыла – сил нет вообще ни на что. Хорошо, если раздеться и зубы почистить удалось, а порой и это оказывалось за гранью возможного. Женщины, как вы еще на работу ходите до 9-го месяца? Я после 5—6 месяца уже толком о себе позаботиться не могла: муж все больше и больше готовил и следил за хозяйством, а я себе в план (некогда очень загруженный) стала ставить всего по одному делу в день: сдать кровь или

приготовить незамысловатый ужин...

Бывали, конечно, недели полегче: вдруг энергии хватило не только полы помыть, но и посудомойку разобрать или два раза в магазин сходить, но это все же скорее исключение, чем правило в моем случае. Организм работал 24 часа в сутки, конструировал нашу доченьку...

Сколько раз ты мне снилась!

Иногда – что у нас будет мальчик, иногда – как я держу тебя на руках, а ты своими серыми глазками внимательно на меня смотришь... Я просыпалась такой окрыленной – еще чуть-чуть, и мы встретимся...

ХОДЬБА

В Израиле всем беременным рекомендуют много ходить и до последней возможности. Вот это занятие по мне, особенно если учесть, что привычное питерское расстояние (дойти от дома до метро) здесь приравнивается к прогулке в другой город. Я и до беременности много ходила, а во время беременности – еще больше. Во-первых, рекомендовано врачами, во-вторых, если затошнит, то лучше быть на улице, чем в автобусе, а в-третьих, любим мы с мужем на выходных в лесу погулять, и на какое-то время, видимо, придется этого лишиться с ребенком.

Ну, и еще есть такой момент – беременным не принято уступать место в общественном транспорте. В каждом автобусе, конечно, есть сиденья для приоритетных пассажиров (с тростью, пожилых, с детьми и беременных), но их всего, может, 8—10. И да, если видишь на этих местах кого-то не из «группы», можно попросить, чтобы дали возможность посидеть тебе с пупом. Но как-то это непривычно после Питера, где с мест в метро мужчины и женщины буквально вскакивали, заведя меня на 5-м месяце с небольшим животиком. К чести местных жителей надо сказать, что один раз мне уступили неприоритетное место, когда я была на 9-м месяца, и была это... русская женщина – спасибо ей!

Итак, ходить всегда, ходить везде! Я с большим удоволь-

ствием три раза в неделю ходила на учебу (продолжала изучать иврит) в центр города, а это больше трех километров в одну сторону (и только уже на последних неделях, когда было очень жарко, садилась в автобус в одну сторону). К врачу стала тоже ходить пешком (а это по пять километров в один конец), к медсестре, на анализы – короче, при любой возможности... И да, на третьем месяце беременности мы с мужем присоединились к экскурсии, когда за один день прошли 18 км! Но это был уже перебор. И так-то по пустыне несладко ходить, а когда внутри тебя еще кто-то растет... Последний километр я уже доползала.



Может, из-за ходьбы (а, может, просто генетика такая) я была в достаточно хорошей физической форме всю беременность, округлился у меня только живот, а вот в свои джинсы с низкой талией смогла влезть (и застегнуть!) для беременной фотосессии на 8-м месяце. И сзади, когда живота не видно, почти невозможно было сказать, что я беременна – ноги

все время оставались стройными, не считая отеки стоп в последний месяц до родов, но тут уже даже петрушка не помогала.

Муж не всегда одобрял мое стремление пойти пешком на далекие расстояния, старался по возможности подвозить на машине, хоть иногда я и протестовала. Но его опасения – что я могу родить на улице – не подтвердились.

Мне нравилось с тобой ходить, и иногда я чувствовала, что ты спишь, а иногда ты и дискотеки устраивала в животике – как же без них?

УЧЕБА

Как уже несколько раз прозвучало, совсем уж без дела я не сидела – я продолжала учить иврит. И хотя по сроку, определенному врачами, я навряд ли могла сдать экзамен будучи беременной (а с ребенком прийти на тест мне было себя уже не представить), я все же решилась на продвинутый курс после первого семестра обучения. Преподаватель уже знакомая и очень требовательная, поэтому хотелось учиться именно у нее, особенно чтобы впоследствии можно было как-то общаться с детскими врачами и не чувствовать себя одинокой на площадке и другими мамочками и детьми.

Группа оказалась небольшой и девчачьей. Так получилось, что из-за отъезда (в любимый Питер!) присоединилась я к учебе на пару недель позже обычного, все уже успели познакомиться и занять места в классе. Но там были и знакомые с предыдущего курса девочки, ожидавшие моего появления. И вот уже с заметным пузиком я начала ходить на занятия: помимо подачи основного материала из учебника наша преподавательница Рита старалась нас разговорить на интересные нам темы. Наверное, не стоит говорить, что тема детей, беременности и родов постоянно звучали у нас на уроках.

У каждой ученицы в конце курса было испытание – необходимо было на свободную тему (которую ты сам вправе вы-

братъ) провести небольшую лекцию и затем ответить на вопросы (естественно, все на иврите). Поскольку срок обучения у меня поджимал, пришлось выбрать дату своей лекции пораньше, чтоб уж точно успеть. Ну, и тема «родилась» сама собой – «9 месяцев». Подготовка оказалась очень интересной и полезной (новые слова по теме) и позволила как-то воедино собрать свои мысли, страхи, боязни и надежды, для себя ответить на вопрос: «Что же такое беременность для меня?» и рассказать об этом девочкам в группе. Ах, да, группа у нас была русскоговорящая, а дети были только у преподавательницы.

Очень доброжелательная атмосфера на занятиях позволила нам сдружиться и продолжить общение и после окончания курса. И да, я не успела одолеть всего две недели, но все же получила диплом (потом выпрашивала еще один – для дочери, она ведь тоже все слышала и помогала, вдохновляла).

Каждый раз, как только я опаздывала, девочки сразу предполагали, что уже рожаю. Но нет, мы долго держались и продолжали учиться. А в день экзамена (который мне уже было не суждено сдать) мы с мужем, дочерью и моей мамой оказались неподалеку – оформляли документы для новорожденной – и зашли в класс.

Конечно, все были рады нас видеть, особенно спящего ребенка, а я поймала себя на мысли, что за эти две недели, что я не была на занятиях, моя жизнь круто изменилась. Но-

вые приоритеты, новые заботы, и то, что когда-то казалось суперважным и было способно меня выбить из колеи или, наоборот, зарядить энергией на весь день, теперь почти потеряло смысл. Видя, как сокурсницы повторяют слова, переживают за экзамен, мне очень захотелось вновь туда – в мою привычную жизнь, где я сама себе хозяйка, где, выучив урок (а учиться я люблю!), ты получаешь отличный результат.

Казалось, что этот поезд, где все знакомо и понятно, мчится дальше, а я сошла где-то на перроне, не доехав несколько остановок до пункта назначения. И теперь у меня коляска, очередь в МВД на получение свидетельства о рождении и все такое незнакомое и непривычное. То последнее посещение ульпана оказалось как последней перевернутой страницей моей предыдущей жизни, по которой я буду скучать (когда появится свободное время): по прогрессу в иврите, по непринужденному общению, по шуткам и позитивному коллективу...

Дорогая, совсем скоро ты будешь говорить на иврите и понимать его значительно лучше, чем я. Будешь объяснять мне значения слов и исправлять ошибки. Ты быстро меня превзойдешь в этой и, наверное, во многих других сферах. Ну, а пока – мы вместе учились и получали не только знания, но и удовольствие от процесса.

ДОУЛА

Во время беременности где-то на форуме, а потом еще и в книгах, я для себя открыла новую профессию – доула (или дула). Это женщина, которая частным образом сопровождает твои роды: помогает подготовиться, определить собственный план родов, вовремя приехать в больницу и грамотно пользоваться услугами персонала. В родах роль доулы больше всего похожа на роль подруги с навыками психолога и массажиста. Она с материнским терпением и нежностью заботится о роженице. Все израильские форумы пестрят сообщениями, обсуждениями: нужны ли доулы на родах и какая лучше.



В Израиле доул очень ценят. Можно даже сделать страховку, по которой тебе вернут 50—75% стоимости ее услуг. Цены очень разнятся: молодые женщины, только закончившие курс, брали до 1000 шекелей, более опытные и с допол-

нительными знаниями в смежных сферах 3000—4000 шекелей (около 1000 долларов). Обычно в эту стоимость входят 1-2-3 встречи до родов, присутствие на родах и часто еще одна встреча после родов, уже дома.

По статистике доула снижает риск любых вмешательств, в т.ч. хирургических (кесарево сечения), неоправданной стимуляции, анестезии, эпизиотомии и вакуума. Сейчас роддома активно приветствуют присутствия профессиональных помощниц по родам. При этом медицинское образование не является обязательным – можно пройти курс и сдать после него экзамен.

Посоветовавшись с мужем, мы решили взять на роды доулу (и не пожалели об этом): все-таки роды первые, страна для меня чужая, язык – в процессе изучения, близких друзей, знакомых, кто здесь рожал и мог бы что-то посоветовать, – нет. Я списалась с несколькими женщинами, и уже по их ответам, манере общения встретиться захотелось только с одной. Созвонились с ней, договорились подъехать с мужем, чтобы познакомиться и определиться окончательно.

Нашу доулу зовут Яна, очень интересная особа. Во-первых, по «Фейсбуку» посмотрели, что у нее медицинское образование – в моих глазах это несомненный плюс. Во-вторых, у нее пять (!) детей, и всех она рожала дома, в-третьих, живет недалеко от нас – в соседнем городе, и еще очень важный момент – она внушает спокойствие. По внешнему виду определить возраст мне оказалось очень сложно: с одной

стороны, видно, что мудрая женщина, все знает, успокоит, подскажет, с другой – очень статная, без морщин на лице... До сих пор не знаю, сколько лет, но зато знаю теперь возраст детей, поэтому чуть легче предположить.

С Яной мы встретились у нее дома на 34-й неделе беременности, где она научила мужа делать мне массаж спины/поясницы, рассказала про процесс родов, ответила на наши вопросы. Потом, уже ближе к предварительной дате родов, она приехала к нам, подсказала, где лучше кресло для кормления поставить, как поступить с кроваткой, научила определять положение малыша и показала упражнения, как можно помочь ребенку перевернуться, если нужно будет. Мы с ней советовались по поводу роддома, какой выбрать, были на связи, когда схватки начались, чтобы определить время, когда пора ехать в роддом, но об этом чуть позже.

Мы с папой решили пригласить профессиональную помощницу, чтобы мне было комфортнее в моменты первой встречи с тобой. Ты хорошо себя чувствовала в умелых руках Яны, мне кажется, даже поначалу лучше, чем в моих.

МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Роды – дело серьезное, и подготовиться к ним мне хотелось основательно. Один из ключевых элементов – выбор роддома. Оказалось, в любой роддом можно попасть на экскурсию, записавшись заранее на сайте или по телефону. Наш выбор лежал между двух близко к дому расположенных роддомов: небольшой больницы в Бней Браке (религиозного города, соседствующего с нашим) и очень крупного больничного комплекса Тель-А-Шомер. Экскурсии только на иврите и в то время, когда моему мужу было неудобно, – но это меня не остановило, а даже, наоборот, придало энергии – попробовать свои силы.

Мааней Ешуа (в Бней Браке) оказалась очень милой и не такой уж маленькой больницей с прославленным родовым отделением. И хотя экскурсантов было всего трое (я и еще одна пара, тоже ожидавшая первого ребенка), внимание экскурсовод нам уделила как положено: бойкая женщина в светской одежде все показала, рассказала, ответила на вопросы, переспросила меня, все ли я поняла. В общем, я почувствовала себя в своей тарелке, что-то спрашивала, фотографировала, внимала.

Наверное, стоит пару слов сказать и о Бней Браке – это религиозный город, именно здесь можно встретить «настоя-

щих» иудеев, чинно соблюдающих все праздники и законы Торы. Соответственно, и одеты они как положено (женщины – в париках, мужчины с пейсами, в черно-белом). Это место, где я бы, например, не решилась кормить грудью на улице и предпочла бы быть в закрытой одежде даже в жару. И когда мы записывались на экскурсию по телефону, у нас уточнили: религиозная мы пара или светская. Местные рожают там, но люди, так сказать, со стороны (как мы) там тоже не редкость. Славится больница не только профессиональным персоналом, но и своим подходом к естественным родам (доля кесарева наиболее низкая из всех больниц в пределах Большого Тель-Авива).

В общем, несмотря на несколько специфический район, мне там понравилось. Может, потому, что палаты были больше похожи на отель, чем медицинское учреждение, то ли у меня был подъем сил из-за первой экскурсии на иврите, на которой я поняла почти все, то ли просто беременные гормоны.

Другое дело – гигантский центр **Шиб** (или **Тель-А-Шомер**), занимает отдельный район города, и даже найти правильный корпус, где находится родильное отделение, мне оказалось непросто с первого раза. Помню, что еще задолго до беременности муж шутил, что надо родить, пока мы живем в этом доме, чтобы легко можно было доехать до такого гиганта. Здесь огромное количество всевозможных отделений, в том числе и для патологий при беременности, и в слу-

чае любых осложнений при родах лучше быть здесь – огромное количество врачей всевозможных специальностей точно помогут по высшему классу. Может, поэтому больница пользуется огромной популярностью и нередко случаи, когда родильное отделение переполнено и новых рожениц просто не принимают...

Экскурсией наше собрание назвать было сложно. Пришло (опять же, по предварительной записи) больше 25 человек. Женщина от Шибы показала нам некую презентацию с фотографиями палат и видео с интервью персонала. Но меня не впечатлило ничего, говорили быстро, понять было сложно. Люди странные, в основном все в возрасте (наверное, многие роженицы пришли с мамами). Палаты не показали, в детское отделение не пустили, вот только дали зайти в номер отеля, который можно снять после родов за отдельную плату, и показали меню ресторана, который обслуживает этот отель. Ну, не знаю, конечно, кому как, но мне ни цвет паркета в номере, ни еда особо с выбором места родов не помогли. В общем, ожидания мои не оправдались и я все больше мужа склоняла родить в Бней Браке. Но мы решили с выбором не спешить, а смотреть по обстоятельствам и уже в час X решать, куда же мы едем.

Еще из «беременных» мест я посетила одно мероприятие, т.н. кенес – собрание для беременных женщин, которые время от времени организуют сами роддома, снимая, например,

кинотеатр или другую общественную платформу.

Я была на кенесе от Шибы: огромное количество пузатых женщин с мужьями или подругами ходят от стенда к стенду спонсоров (Хаггис, Доктор Фишер, Авент и т.д.) в надежде получить подарок-сувенир или прикупить полезности для себя и малыша.

Вторая часть кенеса – это лекция в большом зале и с большим экраном от специалистов больницы. Рассказывают правила выписки из больницы, что взять в роддом, как обращаться с ребенком на первых порах. Ну, а по окончании собрания – розыгрыш призов по анкетам, заполненным при регистрации на сайте. В целом, конечно, время я провела полезно, бесплатных пробников набрала, иврит потренировала. Но на второе подобное мероприятия идти уже не захотелось.

Люсечка, мы с тобой вместе походили, посмотрели. Подготовились морально и физически. Спасибо, что давала мне возможность до последнего вести почти привычную жизнь.

ФОТО И ФОТОСЕССИЯ

Как-то принято (и все подружки советуют) делать фотосессию с пузиком. Если честно, усталость берет свое, и согласиться на профессионального фотографа с несколькими часами съемок со сменой декораций и костюмов я не смогла, а вот на предложение подружки – пойдём в парк гулять, я камеру захвачу – с удовольствием! Я даже потратила время, выбирая одежду, в которую все еще могла влезть. В назначенный солнечный день перед ульпаном мы встретились рядом с парком Яркон и пошли по красивым местам, болтая о беременности и детях. День был жаркий, устала я быстро, но за час-полтора получились отличные фото на память: и в цветах, и фотограф сверху на дереве, и в бамбуке, и на мосту... Я получила большое удовольствие, да и ребеночку, надеюсь, будет приятно увидеть себя еще не рожденным.



Беременную маму запечатлели, но хотелось еще и с папой. Этот вопрос примерно за месяц до родов сумел решить друг мужа, который занимается фотографией уже мно-

го лет, но в основном природы и зверей. Мы тоже попытались вписаться в природу – поехали в другой парк рядом с домом – Леуми. Я не большая фанатка мимимишных картинок с сердечками и, порывшись в Интернете и Пин-ит, набралась немного идей. Моей любимой фотографией (сюжет подсмотрен у кого-то) стала такая: я прячусь за деревом, выставляя пузо вперед, и убираю голову, а муж, наоборот, изо всех сил тянет шею. И дальше работа фотографа – найти такой ракурс, где голова мужа с моим телом выглядит как единый человек. Получилось очень забавно.

Результаты обеих фотосессий были быстро высланы родственникам, но вот в соцсети я стала выкладывать уже после родов. Уж не знаю, предрассудки это или просто не хотелось пока делиться своим счастьем.

Ты, конечно же, на фото получилась лучше всех! Такой был хороший животик – но в жизни ты еще краше!

СТРАХИ

Как хочется быть сильной, смелой, отважной, но в тот момент, когда ты узнаешь, что уже не одна, почему-то так не получается. Беременность – длительный период, и самое страшное – роды – еще впереди. Вроде и генетика хорошая, и медицина Израиля славится за пределами страны, а почему-то все равно беспокойно. А вдруг? Ведь всякое бывает. Да, форумы лучше не читать, знакомых не слушать (а вот у нее... а вот у этой... а у меня...), так и свихнуться можно.

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.