

# МАМАХАКЕР

инструкция по "применению" ребёнка

Ксения Шаропова



Ксения Шарапова

**Мамахакер. Инструкция  
по «применению» ребенка.  
Сборник мамских лайфхаков**

«Автор»

2023

## **Шарапова К.**

Мамахакер. Инструкция по «применению» ребенка. Сборник мамских лайфхаков / К. Шарапова — «Автор», 2023

Если вам трудно с одним ребёнком, заведите ещё одного, а лучше - двоих. Не могу обещать, что станет легче, но уж точно веселее! Или просто прочитайте эту книгу. И родительство для вас станет приятным и даже забавным приключением. Об авторе: Ксения Шарапова - журналист, собирательница мамских лайфхаков, адепт позитивного родительства и воспитания.

Пропагандирует подход к родительским сложностям с юмором и самоиронией. Выпускница факультета журналистики МГУ. Променила 15 лет работы и руководящую должность на федеральном телеканале на осознанное воспитание троих погодок. Мама с активной позицией проектного менеджера и страстный путешественник, руководствуется основными правилами: «Пять лет в декрете приравниваются к семи годам в Тибете по уровню внутреннего ретрита» и «Никакие обстоятельства не должны мешать открывать детям мир!».

© Шарапова К., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Вместо предисловия	6
ОГЛАВЛЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. Я – МАМА	9
Парад внутренних мам	10
Удовольствие от мамства и материнства	13
Мама может: права	15
Мама должна: обязанности	16
Вопреки стереотипам, или Лучше бы я этого не делала...	18
ГЛАВА 2. АЛЯРМ! В ДОМЕ РЕБЕНОК!	20
Сосредоточься на рыбе! или Осознание мамства	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Ксения Шарапова**

## **Мамахакер. Инструкция по «применению» ребенка. Сборник мамских лайфхаков**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Как родителям не сойти с ума? От счастья и не только.

В этой книге я расскажу о том, почему не стоит заниматься самообразованием в режиме "говномать", как обрести дзен в своем родительстве, а еще сохранить себя прежнюю для будущих поколений.

Я – мама со стажем. Такая же, как и вы. С выпученными глазами от навалившейся ответственности. Трое детей, скажу вам, – не простой челлендж. И для меня, и для отца семейства, и для бабушек, дедушек, да и для самих малышек.

Вроде бы все понятно: люби и ухаживай за ними. Но ведь жизнь намного ярче, чем черно-белые фильмы, а дети – намного громче, чем немое кино. Их невозможно выключить или поставить на паузу, или промотать вперед.

Когда мне хочется сбежать от мамства, я придумываю в голове новые главы книги, разбавляю их юмором и самоиронией, а напоследок приправляю соусом из воспоминаний из своего детства. Все мы родом оттуда. И да, как бы мы ни воспитывали наших детей, им всегда будет, о чем рассказать психологу во взрослом возрасте. Но все же я попробую сэкономить их бюджет на подобные консультации и стану чуть лучше, собирая и тестируя мамские лайфхаки. Результатами, с удовольствием, поделюсь на страницах этой книги.

## Вместо предисловия

Я не хотела детей. То есть не совсем не хотела, а вот прямо сейчас. Все мои подруги ближе к своим 25 годам уже изнемогали и в разговорах между нами девочками, все чаще растягивали фразу: «Как же я хочу ребенка!» Когда-нибудь завести детей я тоже была бы не против, однако новость о беременности стала для меня неожиданностью, наполненной палитрой неоднозначных чувств.

Первый триместр пролетел совсем незаметно. Если бы врач не показывал мне результаты УЗИ и не включал звук сердцебиения ребенка, я бы не верила, что беременна. Потому что просто этого никак не замечала. Мы даже успели сгонять с друзьями в майский Дубай с его испепеляющей жарой и подпольными алкомаркетами, где испытали на себе и, кажется, весь ассортимент этих магазинов, и погоняли по пустыне на джипах, и покатались на всех горках, включая «Свободное падение» в аквапарке. В общем, жизнь продолжала бить ключом. Все мои сомнения из серии «А оно мне надо?» постепенно улетучивались. И к концу третьего месяца беременности я стала привыкать к мысли о грядущем материнстве.

А потом у меня заболел живот. Тянущие боли длились сутки, спустя которые я проснулась в 5 утра с позывами в туалет. А вместо этого случился выкидыш. Боль, отрицание и только в этот момент первое принятие ребенка и себя мамой – вот, что я испытала, когда маленький комочек уплыл в канализацию. И я опустела. «Скорая». Наркоз с калейдоскопом мультфильмов в моей голове. Отделение гинекологии в ближайшей больнице. Очнувшись после вынужденного сна, мне предстояло увидеть четырех беременных девушек, лежавших на сохранении в одной палате со мной. Намотав слезы на кулак и подписав необходимые отказы от госпитализации, в тот же день я снова была дома, там, где еще 12 часов назад думала, куда в тесной однушке пристроить детскую кроватку.

Дальше – снова больницы и поликлиники. Три месяца бродяжничества по врачам – и ни одного внятного объяснения причины. Только мозги заняли правильное место, и появление ребенка стало самым сильным желанием в моей взрослой жизни. Через год я таки обрела Мудрость – выписалась из родильного дома на руках с кулечком, в котором мирно посапывала наша София.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ГЛАВА 1. Я – МАМА

- Парад внутренних мам
- Удовольствие от мамства и материнства
- Мама может: права
- Мама должна: обязанности
- Вопреки стереотипам, или Лучше бы я этого не делала...

### ГЛАВА 2. АЛЯРМ! В ДОМЕ РЕБЕНОК!

- Сосредоточься на рыбе, или Осознание мамства
- Здравствуй, послеродовая депрессия?
- Муж после родов
- Когда дедушки становятся дедушками
- Когда бабушки становятся бабушками
- Чем отличается ребенок от кабачка?

### ГЛАВА 3. ЭЛЕМЕНТАРНО, МАМА!

- Я выбираю сон
- Топ-5 лайфхаков для мамы новорожденного
- Гигиена младенца
- Какашечные истории
- От колик...
- ...до зубов
- Премудрости грудного вскармливания
- Еда, я не знаю, люблю ли тебя
- О чем говорить с младенцем?
- Безопасное пространство

### ГЛАВА 4. КОГДА ИХ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ

- Остановись, мгновенье...
- Девочки и мальчики
- Кризис на кризисе
- Кого из детей люблю больше?
- Делить и разделять
- Не хочу играть
- Строгая, но любимая
- Быть самой собой
- Режим попугая
- Ребенок говорит

### ГЛАВА 5. ДЛЯ СЕБЯ

- О чем мечтает каждая мама?
- Как быстро восстановить ресурс?
- Отдых с детьми. Это реально?
- Родительский выходной
- Не одно целое

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

– Ребенок в цифрах

– P.S.: Посвящается моей маленькой Мудрости

– P.P.S.: Приятный бонус. Сборник игр-лайфхаков для детей от шести месяцев до семи

лет

## ГЛАВА 1. Я – МАМА

«Когда я родила, испытала настоящую эйфорию».

«Мой новорожденный ребенок самый красивый».

«Это был самый счастливый день в моей жизни».

Как часто я слышала подобное от своих знакомых мам. Рожать я совершенно не боялась. Страх заменила любопытством, было очень интересно, как пройдет наша первая встреча с дочерью. Но спустя шесть часов от начала схваток, мой боевой настрой иссяк, и мне, скорее, подходило определение «Между небом и землей» – только так я могла бы описать свое состояние во время родов. Если вы еще не рожали, лучше пропустите этот абзац, чтобы не тревожиться заранее. Истинным счастьем процесс появления ребенка на свет я бы не назвала даже с натяжкой. Я чувствовала себя киборгом, по которому проехался трактор, а лучше – десятитонный марсоход с дюжиной двухголовых марсиан на борту. Все они смотрели на меня глазами врачей акушеров, стоящих рядом и держащих на уровне моих глаз красно-сине-белую малышку – мою дочь. «А почему ты не кричишь?» – первое, что она услышала от меня. И тут же залилась ором на весь родблок. «Ну, началось...» – подумала я, еще одна молодая мама на планете Земля.

Тот день, действительно, был очень счастливым, хотя бы потому, что он все-таки закончился. И началась новая Жизнь.

## Парад внутренних мам

Еще во время беременности моя мама поведала мне нечто сакральное: «Наслаждайся этим состоянием, потому что после появления ребенка ты уже никогда не будешь одна». Глубокий смысл этой фразы я сразу даже не оценила. Ну, сказала она и сказала. «Это же хорошо, что я не буду одна», – думала я, пока весь мой мир с грудничком не ограничился четырьмя (нет, не стенами) углами кровати, на которой, мне казалось, я лежала круглосуточно и кормила грудью ребенка. Мне думалось, что я ежесекундно должна присутствовать с ней на расстоянии, не превышающем 20 сантиметров, и кормить. Или наблюдать за тем, как она спит, кричит, смотрит сквозь меня в одну точку, пукает, пугается собственных ручонков – в общем, знакомится сама с собой и окружающим миром. А саундтреком ко всему этому была необъятная тишина. Я – ответственная «яжмать», мне нельзя смотреть телевизор, теперь у меня есть дочь, ей будет мешать этот шум. Телефон тоже предательски молчал сутками. Если раньше его разрывало на три линии одновременно, то теперь все мои подружки не сговариваясь, но единогласно решили: «У нее же есть дочь, ей точно будет мешать этот шум».

С самого утра я считала минуты до прихода родных. Группа психологической помощи молодой матери в лице моих мамы и сестры посещала нас ежедневно в первый месяц. Они придавали еще большую важность моему материнству: привозили приготовленную еду, мыли полы, гладили пеленки – делали все, лишь бы я не отвлекалась от новорожденной. Со временем однозадачность, пришедшая впервые в мою ранее бьющую фонтаном жизнь, трансформировалась в невыносимость бытия – хоть на стену лезь. И я обратилась к психологу. «Представь, что ты – буддист в горном монастыре, и перед тобой лежит рыба. И вся твоя задача на день – смотреть на рыбу. Наблюдай за ней – и ты познаешь истину», – плотно засели в моей голове именно эти слова специалиста. По идее, я должна была бы смириться и выдохнуть. Но это против моих правил. Однако в чем-то психолог была права: истина не заставила себя долго ждать.

«Я – мама Ксюша, но я не мама-клуша!»

И стало резко легче. И спокойнее. И снова все понятно. И даже иронично. На детской площадке я наблюдала за мамами и классифицировала их. Себя отнесла к категории «Проектный менеджер для собственных детей». Естественно, это высшая каста. Те, кто смогли не просто выжить, но и не потерять себя. Меня спасала работа. Чтобы не пропасть на молочно-какашечной ферме имени Софии (так, кстати, зовут мою старшую рыбку), я хваталась за любое предложение. Работа превратилась из рутины в официальный и вызывающий уважение повод отлынивания от ребенка. Зато, потрудившись, возвращалась я к дочери (пусть даже из соседней комнаты) как из отпуска – отдохнувшая, бодрая, готовая к новым родительским подвигам. Как только выдавались свободные минутки, я начинала мечтать о будущем: «Вот вырастет, кем станет, на какой кружок пойдет, как понять, какими талантами будет обладать?» В голове крутились эти мысли, как колесо обозрения, где вместо кабинок – разнообразные возможности для моего ребенка и меня в том числе. Вот она танцует на большой сцене, а я, переполненная гордостью, стою за кулисами и утираю слезы радости. «А вдруг она не захочет танцевать?» – кто-то робко вставил свои пять копеек внутри меня. «Это моя дочь, она захочет и будет!» – заткнули этого выскочку все сто высококвалифицированных проектных менеджеров. Забегая немного вперед, скажу, что картинка, нарисованная моим неумным мозгом в первые месяцы жизни ребенка, стала явью уже через пару лет. И вот тогда я поняла, что никакой проектный менеджер не лишен доли «клушества», потому что именно мамы-клуши в моем представлении стоят за сценой и плачут, восхищаясь первыми успехами своих чад.

Следующая категория в классификации мам, поглотившая меня, – мама-всезнайка. До родов я прочла несколько книг о воспитании и развитии детей. Но стоило малышке родиться,

как я поняла, что нахожусь в самом начале написания диссертации на тему: «Как правильно растить ребенка?» Как сейчас помню эти судорожные поиски видео в соцсетях о правилах купания младенца: какая температура воды должна быть в ванночке, почему сначала стоит погружать ребенка в воду в пеленке, для чего вообще нужно это адаптивное купание – получение новых знаний сопровождалось хриплыми криками дочери с одним лишь призывом: «Может, уже просто помоемся и выйдем?» (мой вольный цензурный перевод с младенческого языка на взрослый).

Будучи все той же ответственной «яжматерью» я совершенствовала свои навыки и умения с помощью признанных мной и не всегда признанных мужем специалистов. «Только шаманов с бубнами у нас в доме еще не было», – ворчал супруг, закрывая входную дверь за очередным экспертом. Я тем временем убивала двух зайцев сразу: удовлетворяла свою потребность в общении, проводя время с пользой в беседах с консультантами. «Знания лишними не бывают», – мое материнское кредо становилось все крепче. Так я аккумулировала все, что попадало в поле моего внимания, собирала советы и лайфхаки по крупицам, применяла их в жизни. И, надо сказать, что испытуемой (моей дочери) это было только в радость. А подруги, даже те, у кого уже были дети старше нашей малышки, до сих пор частенько обращаются ко мне, подогревая мой укоренившийся статус всезнайки.

Есть у этой жажды знаний и свои побочные явления. Во-первых, в какой-то момент я поняла, что моя голова не способна держать в себе такое количество информации, поэтому рано или поздно мне придется ее куда-то вылить. Так родилась эта книга. А во-вторых, ко всем описанным выше ипостасям мам в моем мире присоединилась еще и мама-жадина. Один из детских массажистов мне как-то сказал: «Жировая ткань у детей формируется до пяти лет, поэтому сладкое и мучное до этого возраста малышам лучше не давать». Склонная доверять профессионалам, я стала держать дочь в строгом теле. Прикорм, а затем и обычные приемы пищи – строго по времени и меню, утвержденному Всемирной организацией здравоохранения и всевозможными другими организациями, раздающими рекомендации.

Поначалу проблем не было. Я пользовалась незнанием ребенка в гастрономии, отсутствием вкусовых пристрастий и еще неразвитой речью. Но как только маленький человек научился произносить слова, первым после «мама» было утвердительное «дай!» и соответствующий жест руками в сторону сосиски. Кстати, у младшей дочери первое слово было и вовсе без церемониального обращения «мама» – а сразу: «Ням-ням!». Чтобы понятно было – не к кому обращается, а зачем.

Так содержание девочек в строгом теле спровоцировало развитие и моих речевых способностей: попробуй-ка объяснить годовасику, что бывает еда для взрослых, а бывает – для маленьких. И то, что поглощают родители с нескрываемым удовольствием, почему-то детям есть нельзя. Расти и жди, смотри и нюхай. Съешь в пять лет. Ну ладно. В три. «Мама! Сегодня был такой хороший день! Было так много подарков! Куклы, шарики, чай и торт!» – на этой фразе старшей дочери мне захотелось и смеяться, и плакать одновременно. Смеяться – потому что это прозвучало очень по-детски: искренне, восторженно. А плакать – потому что оказалось, что из-за гиперответственной «яжматери» (то есть меня) моему родному человечку так мало надо для детского счастья – не пупсов и воздушных шаров, а долгожданного запретного чая с тортом! И тогда мне пришлось побороться со своими внутренними всезнайкой и жадinou, натравив на них маму-пофигиста.

«В этом ты собираешься вести дочь в поликлинику?!» – неодобрительно спросила меня как-то раз мама. «Да, а что такого? Чистый же боди...» – недоумевала я. Мама-пофигист в одежде (в отличие от питания), мне действительно все равно, во что одеваться самой и одевать детей. Главное – чисто и опрятно. Все эти кружевные чепчики, розовые брючки в цвет кофточек, платяшки «на выход», как на школьный выпускной бал в 90-е, с юбкой, в которой легко может потеряться парочка детей, – это не мое.

Перед моими первыми родами моя мама, путешествующая по разным странам, перла детские вещи отовсюду, как некогда это делали челноки с Черкизовского рынка. Я все перестирала и перегладила на год вперед. Честно, каждую вещь. А потом так же честно все эти шмоточки, такими же чистыми и выглаженными, сложила обратно в мешки и убрала на длительное хранение на чердак в доме родителей. Пригодилось из всего этого многообразия по два комбинезона на каждый месяц первого года жизни малышки. В них дочь и ела, и спала, и гуляла, и посещала врача. И так было удобно чередовать их, стирая и даже не глядя. Потому что на это просто не было ни времени, ни желания, после той тонны постиранного и переглаженного итальянско-вьетнамско-белорусского трикотажа, который обрушивался на меня вешевым ливнем, как только мама возвращалась домой из турпоездки. Привычки скупать детские магазины одежды у меня так и не появилось. Плюс это весьма экономно! И все, что лежит в шкафу у детей, точно носится, и куплено мной за надобностью, а не потому что «ой, смотри, какая прелесть!»

В этом смысле мама-пофигист – противоположность мамы-отсебявнесебя, которая выходит гулять с ребенком в шапке, кедах и куртке в цвет шапке, кедам и куртке своего чада. Сейчас это модное веяние имеет даже свое название: фэмили-лук. Однако на нашем семейном образе это никак не отразилось. Цвета моей одежды совпадают с детскими только тогда, когда мы вместе пройдемся по московской осени, и вся обувь станет одинаково серого цвета.

«А больше нечего было надеть?» – как-то раз меня спросила мама, увидев мой внешний вид на прогулке с детьми. Шапка песочного цвета с надписью «Студия “Союз”» (кстати, это моя гордость, потому что данный предмет гардероба я выиграла на концерте одноименной команды КВН), синяя спортивная куртка, брюки-галифе и ботинки грязного цвета. Я надела все лучшее сразу. Если быть честной, то, что лежало ближе к выходу, то и оказалось лучшим. «Скажи спасибо, что мы вообще вышли гулять!» – дерзко восклицала я в ответ своей маме с ощущением полной правоты. Да, я считаю, что выйти на улицу с детьми в возрасте нуля и двух лет – это уже и есть маленький мамский подвиг. А из них и соткано все наше «взаправдашное» материнство.

## Удовольствие от мамства и материнства

Пожалуй, каждая женщина мечтает о том, чтобы первым словом ее ребенка стало «мама». Я провела опрос среди родителей. 50% респондентов подтвердили мою гипотезу. Остальные, как несложно догадаться, были отцами. :)

Первое слово своей старшей дочери я, как горемать, благополучно забыла. Она с младенчества, когда плакала, так смыкала губы, что получалось четкое «мам-ма». Так что формально моя мечта сбылась в самые первые месяцы материнства. Вторая дочь в свои семь месяцев выдала необходимейшее слово «ням-ням». Следующей фразой было продолжение мысли растущего потребителя: «Дай ням-ням!» Затем – «Еще!» В общем, слово «мама» в ее лексической хронологии затерялось где-то между требованиями пропитания и указанием направления нашего следования в случае отказа в «ням-няме».

Зато когда они обе уже отлично разговорились, их стало не уговорить. Я подозревала, что гены – упрямая вещь. Но не думала, что дочери журналистки уже с двух лет будут говорить больше всех моих некогда интервьюируемых вместе взятых. Просьбы помолчать хотя бы во время любимого «ням-няма» уже не имеют числа. Так же, как и количество обращений в день, начинающихся со слова «ма-а-ам».

«Не об этом я мечтала, когда ждала первых детских выражений», – как-то в сердцах я озвучила мужу свои крамольные мысли. «Ванильные» представления о материнстве мне были не чужды. Несмотря на то, что я никогда не сидела в соцсетях инстамам и не рисовала себе картинку всеуспевающей цветущей матери, у которой дети не орут, не какают, сидят спокойно в колясках, разъезжая с мамой по салонам красоты, едят ПП-шное, да и вообще деньги зарабатывают в своих аккаунтах с самого рождения. Конечно, такое родительство не по мне. Только трушно, только хардкор, выражаясь языком тех же соцсетей. Вместо салона – маникюр на дому с висящим младенцем на груди. Вместо коляски – слинг и полусорванная спина. Исключение: ПП-шная диета кормящей матери – столько гречки с индейкой, уверена, никто не ел в своей жизни, даже в армии, говорят, рацион питания разнообразнее.

Но все же я всегда себе представляла, как с блаженной улыбкой на лице уверенно шагаю по берегу моря, крепко держа за хрупкую ручку свое чадо, и с удовольствием отвечаю на его бесконечные «почему?» и «покуда?». Помните диалог сына с отцом из КВНа: «Папа, а почему елка зеленая?» – «Видишь на небе те три звездочки? А вот эти пять видишь? Папа ответил на твой вопрос? Нет! Зато папа пошутил!»

Примерно так мне периодически хотелось бы ответить на прогулке, ставшей явью. «Ма-а-ам, а почему на море волны?» – «Потому что оно волнуется». – «А как?» – «Сильно!» – «Ма-а-ам, а кто в нем живет?» – «Дельфины». – «А еще кто?» – «Медузы». – «А еще?» – «Другие морские гады». – «А почему гады?» – (Лучше бы я не говорила слово «гады») «Потому что их так называют...» – «А кто?» (Дальше не дожидаясь ответа) – «Ма-а-ам, а почему вот у того дяди шорты красные?» – «А какого цвета должны быть?» – «Не знаю... Синего». – «А почему синего?» – «Потому что он же мальчик, а мальчики любят синее...» – «А он испанский мальчик, фу! То есть дядя! А испанские дяди любят красное!»

Так, в словесном пинг-понге мне иногда удавалось одерживать победу, в награду за которую я получала пару минут тишины. Ребенок думал и переваривал. И новая партия. Эту игру сложно было назвать удовольствием от материнства. Если только сомнительным. Поэтому я решила такие периоды именовать мамством. Тем более протяжное «ма-а-ам» не заставляло себя долго ждать.

Другое дело – феномен материнства. Я не только о том, что младенцы отзеркаливают эмоции мамы, и о том, что существует глубокая эмоциональная связь между нами с детьми.

Спокойная мама – спокойные дети. Это чистая правда! Поэтому почаще вспоминать Карлсона с его призывом «Спокойствие, только спокойствие!» – весьма актуально в материнстве. Для этого, кстати, можно представлять водопад, вдыхать и выдыхать не менее десяти секунд без перерыва, ну или просто выпить стакан воды. Ну или просто выпить. Кому что помогает, тот в это и верит.

Однако особенно сердобольные западные ученые установили, что в сердце матери после родов навсегда остаются частицы плаценты. Каким-то чудесным образом. Якобы вот почему мамы сердцем чувствуют ребенка всегда. Об этом феномене лично я узнала совсем недавно, но склонна верить. Во всяком случае эдакая романтизация роли матери в жизни ребенка и ребенка в жизни матери приносит истинное восхищение и удовольствие, затмевая собой пресный быт мамства.

## Мама может: права

Пишу эти строчки в два часа ночи, без ног, поясницы и способности двигаться из-за дикой усталости, потому что именно сегодня в один день мне приспичило перестирать три пакета детского белья и перебрать три шкафа, куда скоро будут сложены вещи из ненавистных огромных пакетов. Все потому, что до родов нашего третьего ребенка осталось меньше месяца. И я, примирился в себе глубочайшее чувство лени и материнское долженствование, в третий раз за пять лет много часов подряд перебирала одни и те же распашонки по размерам и цветам. В голове жужжал, как навязчивый комар, вопрос, то есть два в одном: «Что и кому я должна?» Детям? Себе? Мужу?

Начну с малышни. Фактически они не предъявляют ко мне никаких требований и не заявляют о своих ожиданиях в мой адрес. Мама покормила – отлично, вкусно. Они же не знают, как бывает в ресторанах со звездой Мишлена, и я этим пользуюсь. Гулять так гулять, играть так играть, а если еще и мультики вместе посмотрим – вышак детского кайфа! До определенного возраста малышам прикольно быть вместе с мамой – физически рядом. Болтать, тусоваться, держаться за руки, обниматься, целоваться... Все, что нужно, – тактильность и проявление внимания к самой важной персоне в доме – ребенку, естественно. Не маме же! Много чести! Поэтому мама просто должна оставаться мамой – спокойной, но при этом энергичной, веселой и готовой на подвиги для своего отпрыска. А это уже не совсем посильная задача для многих. Здесь главное – не сойти с ума, сочетая в себе внутреннее спокойствие и внешнее веселье. «Ух ты, какая прелесть!» – восклицание на все случаи жизни в общении с малышом. Нарисовал каляки-маляки – мама должна возрадоваться этой прелести. На обоях нарисовал – точно необходимо воздать хвалу искусству. А как еще сохранить спокойствие, если не с помощью юмора? На стены можно же наклеить и новые обои, а «крыша» у мамы одна на всю жизнь, должна оставаться на месте, а не ехать в светлую даль, прихватив с собой творческие устремления чада.

Быть самой собой, проявлять эмоции и объяснять то, что происходит, – вот что мама должна самой себе. Мои дети никогда не видели, как я плачу. До момента полнейшего эмоционального опустошения. Однажды, когда я уже не смогла справиться, процедила сквозь зубы: «Как же я устала!» – и принялась рыдать, обняв дочерей. Они обомлели, как будто увидели мамонта вместо мамочки. Смотрели и молчали. «Плачь и смотри со стороны» – так называлась эта жизненная сцена. Я им, конечно, объяснила, что плачу не из-за них, что никто ни в чем не виноват, что взрослые тоже грустят и устают. Дети поняли. Ведь они учатся эмоциям и должны понимать, как их выражать. И чем дольше я редела, тем лучше понимала, что все делаю правильно. Я должна плакать, если хочу и нет сил терпеть. И я должна быть открытой и настоящей со своими детьми, а не железной леди с мраморным лицом и известняковой улыбкой.

А еще я должна ходить куда-то с подружками или одна. В кино, караоке, спа, в конце концов. Смешно звучит, что мама должна посещать спа и ухаживать за собой? Я так не считаю. Буду реалисткой и скажу, что не всегда находится на это время и возможность. Но тогда уделяю себе полчаса в ванной на скрабы, элементарное мытье и укладку головы и патчи под глаза. Обновление и самооценку вырастают в разы даже от домашнего ухода. Если вас не мотивирует фраза «Должна самой себе», – подумайте о муже. Тонкая грань. Как пошутил один мой знакомый: «Мама должна оставаться женщиной, чтобы ребенок не рос без отца». А в каждой шутке все же только доля шутки. Сечете, о чем я?

## Мама должна: обязанности

(самая серьезная часть главы)

«Мам, а почему ты нас кормишь?» – с этого вопроса от старшей дочери однажды началось мое обычное утро.

«Потому что она – наша мама», – ответила ей младшая.

«Как же все логично!» – отметила я про себя.

«А другие мамы тоже кормят своих деток?» – продолжался допрос с пристрастием.

«Да, все хорошие мамы готовят и ухаживают за своими детьми», – объяснила я.

«Ты у нас хорошая мама!» – не унималась старшая, делая одновременно и выводы, и комплименты.

Раз уж я мама ответственная, быть хорошей – моя прямая обязанность. Замечу: не лучшей, а хорошей. Разница между ними в том, что быть идеальной невозможно, а хорошей – вполне реально.

Что для этого надо? Немного. Кормить, проводить время вместе и разговаривать.

Когда у меня еще не было детей, перечисленное мне казалось непосильным. Готовить ежедневно первое-второе-третье не доставляло никакого удовольствия. Изгаляться у плиты я начала в первую беременность от нечего делать. «А я, наоборот, обожаю, когда все сытые и довольные идут по своим делам», – в додекретные времена делилась со мной одна подруга. «И ты не устаешь от готовки?» – я была а шоке. «Нет! Варю борщи с удовольствием!» К слову сказать, и я очень даже привыкла и полюбила готовить с появлением детей в моей жизни. Для меня это теперь медитация и творчество. Уйти в себя и сотворение блюда. И желательно, чтобы в этот момент никто не бегал по кухне в жажде общения. Правда, борщ я до сих пор не варила ни разу, но скоро придется освоить – старшая дочь его обожает. А для меня бальзамом в уши в конце трапезы льется: «Спасибо большое, мамочка! Очень вкусно!»

Соблюдать режим дня ребенка – тоже обязанность мамы. Потому что маленький человек не ориентируется во времени. Он не способен понять, когда ему пора есть, гулять, играть и спать. Зато режим сна значительно разгружает нервную систему малыша. И рамки дисциплины дают ему уверенность в завтрашнем дне и надежности происходящего вокруг. А маме размеренное поведение ребенка только на руку. Приятнее же общаться с уравновешенным человеком, а не гасить его ежечасные истерики, ловя их и отправляя обратно бумерангом.

На собеседовании с психологом перед посещением курсов для беременных она спросила меня: «Зачем вам ребенок?» Как оказалось, весьма глубокий и философский вопрос. Недолго думая, я ответила: «К моему возрасту (тогда мне было 28) я накопила такое количество знаний, навыков и опыта, что хотелось бы уже с кем-то поделиться. Но вливать все в мужа, уверена, не стоит. Он же со своим багажом живет. Поэтому логично, что нужен ребенок для передачи наших чемоданчиков жизненных сокровищ». Несмотря на то, что в психологии нет правильных ответов, этот точно верен для нашей семьи. Я испытываю колоссальное удовольствие от обязанности быть проводником и путевым столбом в жизни своих детей.

В возрасте полутора лет Софии, когда я была беременной младшей, я поймала себя на мысли, что устроила настоящие школьные занятия для малюсенького ребенка. А она жадно впитывала все, что я ей рассказывала по книгам и пособиям раннего развития. Тогда я припустила удила, решив, что для полутора лет это уже слишком. Ежедневные занятия, даже по 15 минут, меня в начальной школе меньше напрягали пропорционально возрасту. К счастью, увлеченность занятиями и впитывание всего нового в Софии осталось и укрепилось. Младшей Арине сейчас почти три года. И я с позором и гордостью для себя могу отметить, что ни разу толком с ней не занималась (толком – так же напористо, как с Софией). Все потому,

что педагогом на курсах раннего развития у Арины стала София. Она научила сестру цветам, счету, названию животных, времен года и даже больше! Когда другие мамы или педагоги спрашивают, сколько времени в неделю я занимаюсь с младшей и по каким пособиям, мне даже стыдно ответить, что нисколько. А пособие у нас основное одно – родное говорящее, отличается умом и сообразительностью.

Вообще ребенок рождается как чистый лист. И мы прописываем на нем руководство к эксплуатации, вкладывая все, что знаем сами, и познавая новое совместно. Пафосно звучит? Вероятно. Зато честно. Поэтому когда дети задают много вопросов, я стараюсь разными словами дать больше ответов. И лексикон расширить, и много смысла вложить в ответ. Дивиденды от этого поступают незамедлительно. Дети между собой полноценно общаются и обмениваются знаниями, не слишком напрягая нас постоянными расспросами.

И еще об одном личном лайфхаке, выросшем из здорового эгоизма. Осознавая и уважая все свои мамские обязанности, я стараюсь максимально не делать за детей то, что они способны сделать сами. Принцип: чем быстрее научу, тем быстрее освобожу себе руки. Когда мои родственники слышали, что моя младшая дочь ест самостоятельно с 11 месяцев (старшая, кстати, с года тоже), они удивились вслух: «Как тебе это удалось?» С лицом, лишенным эмоций, я пояснила: «Если бы она не ела сама, тогда бы совсем не ела я». Все просто. Мы втроем садились за стол, я выдавала детям еду и ложки и желала приятного аппетита. Хотят есть – едят. Никаких секретов и хитростей. Глядя друг на друга, с легкостью научились. И я расслабилась. Похожая история с одеждой, горшком и другими бытовыми навыками. Приспустить удила – и у детей все получится без нашей помощи и нравоучений! Малыши намного умнее и самостоятельнее, чем мы, сердобольные, думаем.

## Вопреки стереотипам, или Лучше бы я этого не делала...

В первую беременность я гордилась тем, что не хожу, как утка, и не занимаюсь всякой ерундой, свойственной женщинам в «интересном» положении. Мы с мужем тогда жили в однокомнатной квартире с новым ремонтом и безо всякого желания что-либо там переделывать. Было логичным только совершить перестановку в комнате, чтобы организовать место для детской кроватки и пеленального столика. Что мы и сделали. И вроде успокоились...

Но это было бы слишком скучно и однозадачно – чего в моей жизни обычно не бывает. Поэтому за две недели до родов меня накрыло. Сначала защемило седалищный нерв, и одна нога почти полностью отказалась двигаться, а ступать было так больно, как будто в нее стреляют при каждом шаге. Но даже такие непередаваемые ощущения не смогли утомить мои новоявленные страхи на тему «А как же мы с орущим младенцем будем все вместе спать в одной комнате? Мужу же с утра на работу! «И тут нам, точнее, мне, срочно понадобился диван на кухню. Это же гениальная мысль! И почему я раньше до этого не додумалась? «Поехали в “Икею”!» – объявила я мужу. В студенческие годы он, кстати, работал там продавцом-консультантом и его «любимыми» клиентами были дамы на последних сроках беременности, оборудовавшие детскую в агонии, больше напоминавшей предсмертную, а не предродовую. «Я тебя прошу: давай я съезжу сам!» – надеялся на мою сознательность муж, стараясь сохранять видимое спокойствие. «А я что буду делать?» – на этот вопрос ответ не нашелся. И спустя час я уже плыла по «Икее», повиснув на руке мужа (так было легче переносить боль при ходьбе), больше напоминая себе уже и не утку, а пузатое ластоногое млекопитающее, не меньше. А муж шел, озираясь по сторонам, боясь встретить бывших коллег, чтобы, не дай Бог, самому не попасть в местный сборник историй про ошалевших будущих молодых родителей.

Мебель мы выбрали быстро. Я не успела насладиться процессом, как муж свернул весь этот цирк и увез нас с диваном домой. Гештальт по гнездованию можно было считать закрытым. Муж решил собрать диван сразу. Разворачивая матрас на полкухни из компактного свертка, шутил, что если не подойдет, придется везти его на крыше машины (обратно уже не влезет, а сложить так же не получится). Однако оптимизма мне не занимать, да и диван был самым компактным среди представленных в магазине. Так что сомнений в правильности действий не возникло. И вот уже новенькая софа с яркой обивкой желтого цвета стоит на кухне и в неразложенном виде перегораживает вход больше, чем наполовину. Спать на ней не представлялось возможным. Разложить было нереально. Диван был настолько огромен для нашей вроде бы немаленькой кухни, что больше напоминал слона в той самой посудной лавке, благо неподвижного. Думаю, можно не объяснять, почему веселенькая обивка не слишком-то радовала глаз. Это был полный провал.

Для того, чтобы вернуть диван с матрасом в полкухни, нам пришлось вызвать свекра на его большой машине, в которую еле впихнули супернеобходимую покупку. И в квартире по-прежнему осталась одна кровать для всех и нерешенный вопрос с отдыхом мужа перед работой.

Прошло две недели. Мы с новорожденной дочерью вернулись домой из роддома и завалялись все втроем на нашу двуспальную кровать. Малышка спала настолько тихо, что соседи не сразу узнали о том, что у нас появился ребенок. А еще через месяц мы, до сих пор по непонятным для нас причинам, скорее, порывисто переехали в дом к моим родителям, где пространство нашей семьи уменьшилось втрое по сравнению с однушкой и ограничилось одной гостевой комнатой, где и прошел первый год жизни нашей крохи. И что характерно: высыпаться перед работой удавалось не только мужу, но и моим родителям, спавшим через стенку с комнатой понимающего младенца.

Никогда не ввязываться ни в какие переделки во время беременности, ибо в этот период полностью отсутствует критическое мышление. Такое правило я приняла для себя, после мытарств с диваном. И во вторую беременность и здесь нашлось место для исключения: мы купили новую квартиру с голыми стенами и занялись ремонтом в ней.

## ГЛАВА 2. АЛЯРМ! В ДОМЕ РЕБЕНОК!

Однажды у меня случилась амнезия. Иначе, как еще назвать состояние, когда ничего не помнишь? Ни себя, ни того, что происходило, ни того, как развивался ребенок. Только яркие вспышки. Роды, выписка, первый выход из дома, первый бокал шампанского в свой день рождения (дочери тогда было пять месяцев). Остальное – как в тумане, причем полгода, как минимум.

Не исключаю, что так сработал защитный механизм моей психики. Но дальше понеслась череда “спасателей” – людей, исполняющих “танцы с бубнами” вокруг идеальной впитывающей губки по имени Мама Ксюша. За первые полгода моего материнства в нашем доме побывали консультанты всех мастей: от специалистов по грудному вскармливанию до экспертов по экспертности для экспериментирующих. Последних я только что придумала забавы ради и для игры слов, но содержание консультаций порой заставило вздрогнуть.

## Сосредоточься на рыбе! или Осознание мамства

«Представь, что твоя основная задача – наблюдать за рыбой. Весь день. Так что сосредоточься на рыбе!»

Фраза 152-го дня моего материнства. Прозвучала из уст коуча, к которой я обратилась с мольбой о помощи: «Разлепите мне мозги, пожалуйста, а то они склеились от «Гуси-гуси, га-га-га». – «А что в этом плохого?» – удивилась коуч. – «Надо давать себе время для однозадачности, когда у тебя появляется ребенок. Так что – рыба!»

Мне как человеку активному и многозадачному стало очень не по себе от этой информации. Как можно жить спокойно, если у тебя целыми сутками молчит телефон? Что придумать, чтобы сбежать от ребенка в свой понятный редакционно-офисный мир? Ответа не было. Тогда я спросила себя: «Сложно ли мне быть мамой?»

В общем-то, этот вопрос я задавала себе с завидной регулярностью с начала сознательного возраста. Помню, как-то поинтересовалась у своей подруги, дочери которой на тот момент был месяц от рождения: «Я правильно понимаю, что, в принципе, маленький ребенок – как хомяк, главное – вовремя покормить?» Подруга посмотрела на меня скептически и мудро ответила: «В принципе, да».

К материнству я старалась подготовиться со свойственной мне ответственностью. Ходила на курсы для беременных, читала книги, общалась с более опытными в этом деле женщинами... Причем никаких страхов по поводу предстоящего события, меняющего мир, у меня не было. Психолог на курсах уточняла, что меня тревожит и от чего я бы хотела избавиться? И мой ответ про отсутствие страхов ее очень удивил. Но, как выяснилось позднее, мне просто никто не рассказывал, что бывает и чего стоит бояться. Вот я и жила себе спокойно до Ее появления на свет.

Дочь. С момента ее рождения со мной стали происходить странные метаморфозы. Я никогда не относилась к «домашним клушам» или к женщинам-матерям по психотипу. Мне настолько был не интересен сам феномен материнства и младенчества, что я даже не помню, как проходили первые годы жизни детей моих подруг. Про меня и сестру мама рассказывала только о выдающихся событиях: первый зуб, первое слово, первое падение из кроватки. А у других я и не спрашивала. То, что я прочла в книгах при самозабвенной подготовке к рождению ребенка, сводилось к одной фразе: «С появлением младенца женщина перестает принадлежать себе». Это плотно засело у меня в подсознании, и я решила, что готова ко всему. Однако романтизм этих слов улетучился сразу, как только мы с младенцем оказались дома одни. Начался квест «молодая мама не может». И так, о чем нам не рассказывают мамы и не пишут в книгах. Молодая мама НЕ может:

Выйти из дома тогда, когда хочется. Теоретически это возможно. Но! Только с ребенком! И для этого необходимо сначала собрать малыша, потом себя, потом еще раз ребенка, ведь за время собственных сборов мамы он успел справиться все физиологические потребности, и надо срочно устранить их последствия! После, снова собраться самой и, наконец, выйти из дома.

Делать то, что хочется. К примеру, лечь спать. График всей семьи и матери в особенности подчинен ритму жизни младенца. Приходится спать тогда, когда спит ребенок. Есть тогда, когда не ест ребенок. Гулять тогда, когда это необходимо ребенку. Что уж там. Элементарно невозможно причесаться, умыться, сходить в туалет тогда, когда хочется, а не за три минуты, пока малыш отвлекся.

Есть и пить то, что хочется. Диета кормящей матери хуже любой желудочной. Поверьте. Я пережила и ту, и другую.

Не уметь петь и рассказывать стихи на манер актрисы МХТ им. А. П. Чехова. Учитывая тот факт, что плач ребенка – самый невыносимый для человека звук, молодая мама готова прибегнуть к любому способу, лишь бы непереносимость бытия прекратилась. Моя дочь отвлекается на песни и стихи. Поэтому когда у нее случается плохое настроение, я целыми днями ей пою и декламирую рифмы.

Уставать. Работать, правда, легче, чем целыми днями сидеть одной в квартире с ребенком, желающим общаться, но еще не владеющим речевыми навыками. Раньше я не понимала, о чем можно говорить с младенцем. Теперь беседа строится по принципу: «не отпускать улыбку из открытых глаз». Приблизительно 16 часов в сутки я должна изображать из себя скомороха для того, чтобы дочь была увлечена общением. В такие моменты чувствую себя, как на переговорах с клиентами, только с очень придирчивыми, и как будто их человек 50 в день!

Об этом почему-то никто не предупреждает. Хотя я считаю, что зря. Ведь как все сказки заканчиваются на том, как принц и принцесса женятся, лично мои представления о первом годе жизни ребенка заканчивались на моменте его рождения.

## **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.