

АНАСТАСИЯ ОЛЬШЕВСКАЯ

— ДВОЙНЯ —

ИЛИ

# ЧУДО В КВАДРАТЕ



БЕСПЛАТНО  
ПОЛЕЗНЫЕ СПИСКИ

... ЦЕВОВ И ДВОЙНЯШЕК

18+

**Анастасия Ольшевская**  
**Двойня, или Чудо в квадрате.**  
**Бесплатно: полезные списки**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40307892](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40307892)*

*SelfPub; 2020*

**Аннотация**

Бесплатное приложение к книге Анастасии Ольшевской «Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек». В приложение вошли три списка «полезностей», которые наверняка пригодятся женщине, ожидающей «двойное счастье»: список покупок к рождению двойни, список вещей в роддом и список полезной литературы.

# Содержание

## **Три самых важных списка «полезностей» в помощь маме двойняшек**

**из книги**

**Анастасии Ольшевской**

**«Двойня, или Чудо в квадрате.  
Пособие для мам близнецов и двойняшек»**

Больше информации для мам двойняшек и близнецов:  
<https://www.olshevskaiia.com/non-fikshn>

Читать книгу «Двойня, или Чудо в квадрате»:  
<https://www.litres.ru/anastasiya-olshevskaya/dvoynya-ili-chudo-v-kvadrate-posobie-dlya-mam-bliznec/>

\* \* \*

### **От автора**

Дорогие читательницы! Перед вами – бесплатное приложение к моей книге «Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек». В него вошли три списка «полезностей», которые наверняка пригодятся женщине, ожидающей «двойное счастье»: список покупок к рождению

двойни, список вещей в роддом и список нужной литературы и веб-ресурсов (которых, увы, не так много, как хотелось бы).

За минувший год это приложение скачали более 5500 тысяч раз, и оно входит в топ-10 рейтинга «ЛитРес» по популярности в разделе нон-фикшн литературы. Надеюсь, эти списки пригодятся и вам.

Хочу подчеркнуть: это именно *приложение*, включающее в себя чек-листы, на которые будущая мама близнецов может опираться при составлении своих список важных покупок и действий. Также в приложение входит первая глава моей книги «Двойня, или Чуда в квадрате».

Полную же версию книги можно купить здесь: <https://www.litres.ru/anastasiya-olshevskaya/dvoynya-ili-chudo-v-kvadrata-posobie-dlya-mam-bliznec/>

\* \* \*

## **Список №1**

### **Вещи и покупки к рождению двойни**

*(из главы 3. Шопинг: вещи, без которых не обойтись)*

Список разбит на разделы. Звездочкой отмечены те вещи, которые мне либо не понравились и не подошли, либо те, которые я вообще не использовала.

## **Сон**

Двуспальная кровать с удобным матрасом – 1 шт.

Наматрасник – 1 шт.

Простыни на резинке – 3 шт.

Подушки – 4 шт.

Одеяло – 1 шт.

Детские одеяла (полушерстяное, х/б – 2 шт.

Детские пледы (флисовые) – 2 шт.

Детская кроватка с матрасом\* – 1-2 шт.

Детские простынки на резинке\* – 4-6 шт.

Бортики на кроватки (мягкие)\* – 2 шт.

Балдахины на кроватки\* – 2 шт.

Мониторы дыхания\* – 2 шт.

Радио/видео-няня\* – 1 шт.

Рюкзачок-«переноска», слинг\*, вибро-шезлонг\* – 1-2 шт.

Ночник с регулицией света – 1 шт.

## **Кормление**

Подушка для кормления двойни\* – 1 шт.

Электронные весы для новорожденных – 1 шт.

Молочная смесь\* (при искусственном вскармливании) –

1уп.

Бутылочки с сосками и плотными крышками – 6-8шт.

Щетка-ершик для мытья бутылочек – 1шт.

Стерилизатор\* – 1 шт.

Детское моющее средство для посуды\* – 1 уп.

Подогреватель для бутылочек\* – 1 шт.

Молокоотсос – 1 шт.

Марлевые салфетки – 15-20 шт.

Бюстгальтер для кормления – 4-6 шт.

Одноразовые вкладыши в бюстгальтер  
(для подтекающего молока) – 1 уп.

Пластиковая ложечка (для докармливания) – 1-2 шт.

Термос (объемом 1-1,5 л) – 1 шт.

Соски-пустышки (когда наладится ГВ) – 4 шт.

Фенхелевый чай или укропная вода – из расчета 1 литр

в день

Столик для кормления (когда детям исполнится 6 мес.) –

2 шт.

## **Прогулки и поездки**

Детские автокресла – 2 шт.

Коляска для двойни – 1 шт.

Дождевик на коляску – 1шт.

Антимоскитная сетка на коляску – 1 шт.

Пеленальная сумка или рюкзак – 1 шт.

Ниже – содержимое пеленальной сумки, то есть все, что вам потребуется во время прогулок и коротких путешествий

с малышами:

Клеенка – 1 шт.

Пеленки (одноразовые или обычные) – 2 шт.

Комплекты запасной одежды – 2 шт.

Марлевые салфетки – 2-3 шт.

Салфетки обычные – 1-2 уп.

Влажные салфетки —1 уп.

Салфетки антисептические – 1 уп.

Одноразовые подгузники – 4-6 шт.

Крем от опрелостей – 1 уп.

Одноразовые полиэтиленовые пакеты – 3-4 шт.

## Одежда

Привожу здесь полный список того, что нужно крохе после рождения, но при покупке вещей важно учитывать сезонность, то есть время года, когда родятся малыши. Если это, например, июнь-июль, то нет смысла «готовить сани летом» – зимнюю одежду приобретете позже, чтобы не прогадать с размером.

Боди с длинными рукавами – 14-16 шт.

Боди с короткими рукавами – 6-8 шт.

Распашонки или легкие рубашечки на кнопках – 6-8 шт.

Теплые рубашечки или кофточки – 6-8 шт.



Ползунки или штанишки – 8-10 шт.  
Легкие трикотажные шапочки – 2-4 шт.  
Носочки или пинетки – 10-12 пар  
Теплые носочки – 4 пары  
Рукавички-«антицарапки»\* – 2-4 пары  
Комбинезон демисезонный (размер 62/68) – 2 шт.  
Комбинезон зимний – 2 шт.  
Свитера – 2-4 шт.  
Теплые штанишки – 2-4 шт.  
Теплые варежки – 2 пары  
Теплые шапочки – 2 шт.  
Теплые пинетки на меху – 2 пары  
Спальник-«конверт» для коляски – 2 шт.

## **Купание, туалет и гигиена**

Пеленальный комод или столик (с матрасом) – 1 шт.  
Детская ванночка – 1 шт.  
Большие махровые полотенца – 2 шт.  
Маленькие махровые полотенца – 4-6 шт.  
Пеленки – 16-20 шт.  
Рукавички для купания\* – 1-2 шт.  
Термометр для воды – 1 шт.  
Травяной сбор для ванны (чистотел, череда, ромашка) –  
1-2 уп.  
Одноразовые подгузники – по 1-ой уп. 2-3 разных фирм

Влажные детские салфетки – по 1-ой уп. 2-3 разных фирм  
Герметичная упаковка для влажных салфеток – 1 шт.

Мягкие бумажные салфетки (двух- или трехслойные) – 2 уп.

Бумажные салфетки-«платочки» (по 10 шт. в упаковке) – 5-6 уп.

Ватные диски – 1 уп.

Детские ватные палочки с ограничителем – 1 уп.

Детские маникюрные ножнички – 1 шт.

Расческа или мягкая щетка – 1 шт.

Детское жидкое мыло-гель – 1 уп.

Детское масло после купания – 1 бут.

Крем от опрелостей или присыпка – 1 уп.

Детский стиральный порошок – 1 уп.

Детский кондиционер для белья – 1 бут.

Корзины для грязного детского белья – 2 шт.

Мусорные ведра «на педальке» – 2 шт.

## **Детская аптечка**

Назальный аспиратор или груша для чистки носика – 1 шт.

Пипетка с круглым наконечником – 1 шт.

Дозатор для лекарств – 1 шт.

Градусник бесконтактный, электронный – 1 шт.

Газоотводные трубочки – 1 уп.

Антисептик для обработки пупка – 1 уп.

Стерильная вата – 1 уп.

По поводу лекарств и медицинских препаратов для новорожденных информации в интернете очень много. Список плюс-минус одинаковый, но все равно обязательно проконсультируйтесь с педиатром!

Ниже – список лекарств, которые могут понадобиться и которые лучше иметь в детской аптечке:

- жаропонижающие
- обезболивающие
- при проблемах с желудочно-кишечным трактом
- средства от кашля, насморка и простуды
- для профилактики кожных заболеваний
- антигистаминные
- при растяжении и мышечном тонусе
- антибиотики
- пробиотики

## **Игрушки и развлечения**

Подвесные игрушки для коляски — 2 шт.

Детская лампа с классической музыкой – 1 шт.

Подвесной мобиль – 1 шт.

Игрушки и погремушки «0+» – 6-10 шт.

Книжки-«развивайки» «0+» – 2-3 шт.

Детский манеж\* – 1 шт.

Развивающий коврик – 1 шт.

## **Бытовая и прочая техника**

Стиральная машина-автомат – 1 шт.

Сушилки для белья (складные) – 2 шт.

Посудомоечная машина —1 шт.

Микроволновка – 1 шт.

Мультиварка\* – 1 шт.

Пылесос – 1 шт.

Обогреватель воздуха\* – 1 шт.

Термометр обычный комнатный – 1 шт.

Увлажнитель воздуха – 1 шт.

Гигрометр\* – 1 шт.

\*\*\*

## **Список №2**

### **Вещи в роддом**

*(из главы 4. Третий «двуместр»)*

Каким способом ни рожай двойню – хоть плановое кесарево, хоть экстренное, хоть самостоятельно – очень маловероятно, что из роддома отпустят раньше, чем через несколь-

ко дней. Поэтому список того, что потребуется на время пребывания там, довольно внушительный. Кое-что из вещей может не пригодиться вообще – это зависит от внутренних правил роддома, о которых узнать заранее, увы, не всегда возможно.

Если есть способ заблаговременно выяснить, каковы эти порядки, то стоит сделать это. Если такого способа нет, то возьмите с собой все по максимуму. Пусть лучше что-то из списка полежит без надобности, чем потребуется, а его нет под рукой.

### **Документы:**

Паспорт

Обменная карта

Медицинский полис

Родовой сертификат

Договор с роддомом

План родов

Прочие документы

### **Вещи в предродовое и родильное отделение**

Ночная сорочка, пижама – 1-2 комплекта

Халат – 1 шт.

Удобная домашняя одежда – 1 комплект

Тапочки – 1 пара

Шлепки резиновые, моющиеся – 1 пара

Полотенце – 2 шт.

Бумажные одноразовые платочки или салфетки – 2 уп.

Влажные салфетки – 1-2 уп.

Негазированная питьевая вода (1,5-2 литра) – 2 бутылки.

## **Вещи в послеродовое отделение**

### **для мамы:**

Бандаж (если это необходимо и заранее согласовано с врачом) – 1 шт.

Трусы обычные – 2-3 шт.

Трусы одноразовые, послеродовые – 5-6 шт.

Прокладки послеродовые – 2-3 уп.

Прокладки обычные, для сильных выделений (не тампоны!) – 1 уп.

Бюстгальтер для кормления – 2-3 шт.

Вкладыши в бюстгальтер (для подтекающего молока) – 1 уп.

Марлевые салфетки – 10 шт.

Красивая одежда и обувь на выписку – 1 комплект

### **для малышей:**

- Одноразовые пеленки – 2 уп.
- Обычные пеленки – 6-8 шт.
- Одноразовые подгузники – 1-2 уп.
- Детское антибактериальное жидкое мыло – 1 уп.
- Влажные антибактериальные салфетки – 1-2 уп.
- Детская присыпка или крем от опрелостей – 1 уп.
- Легкие трикотажные чепчики – 4 шт.
- Теплые шапочки – 2 шт.
- Рукавички-антицарапки – 2 пары
- Боди с длинными рукавами – 6-8 шт.
- Распашонки – 6-8 шт.
- Штанишки – 4-6 шт.
- Легкие носочки – 6-8 пар
- Теплые носочки – 2-4 пары
- Комплекты одежды для малышей на выписку – 2 шт.

## **Косметика, гигиена и уход за телом**

- Ночной крем для лица
- Дневной крем для лица
- Крем для рук
- Декоративная косметика (на выписку)
- Бритвенный станок
- Шампунь и кондиционер для волос
- Гель для тела

Жидкое мыло (лучше антибактериальное, без запаха)

Зубная щетка

Зубная паста

Крем для ухода за грудью («Бепантен» отлично подойдет)

Расческа

Заколки и/или резинки для волос

Маникюрный набор (ножницы и пилочка для ногтей)

## **Остальные вещи**

Мобильный телефон

Зарядка для мобильного

Фотоаппарат (если в телефоне нет функции фотосъемки)

Две чистых тетради

Шариковая ручка или карандаш

Посуда, желательно одноразовая (тарелка, ложка, вилка, чашка)

Пластиковая чайная ложечка (для докармливания малышей)

Пакет или сумка для грязного белья

Одноразовые полиэтиленовые пакеты

\*\*\*

## **Список №3**

**Полезная литература и источники информации**



# о беременности, родах и воспитании двойняшек (Приложение к Главе 1. «Две полоски»)

## Полезная литература

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

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

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

Марта и Уильям Сирс **«Ваш ребенок»**;

Марта и Уильям Сирс **«Готовимся к родам»**;

Марта и Уильям Сирс **«Грудное вскармливание»**;

Грентли Дик-Рид **«Роды без страха»**;

Мишель Оден **«Возрожденные роды»**;

Катарина Циммер **«Жизнь до рождения»**;

Катрин Кволс **«Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания»**;

Жан Ледлофф **«Как вырастить ребенка счастливым»**;

Юлия Гиппенрейтер **«Общаться с ребенком. Как?»**

В интернете есть отдельные статьи, блоги и форумы, на которых мамы двойняшек и тройняшек общаются и делятся опытом. Вот ссылки на них (все действующие по состоянию на декабрь 2017 года):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<https://forum.sibmama.ru/viewforum.php?>

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

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

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

<https://vk.com/twinsgroup> – группа во «ВКонтакте» «Близ-

нецы, двойняшки и их друзья»;

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

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

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

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

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

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

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

\* \* \*

**Отрывок из книги «Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек»**

\* \* \*

## **Вступление**

Все случилось под Новый год.

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

– Превосходно! Ребенок здоров. Второй – тоже.

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

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

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

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

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

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

И тут его взгляд просветляется, и он с облегчением выды-

хает.

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

– Конечно, давай.

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

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

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

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

– Нас уже ничто не спасет...

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

– Как детям скажем?

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

Им двенадцать, девять и три. Их мама умерла, и Дима сам воспитывал детей, пока не появилась я. Мальчишки приняли меня тепло и доверчиво. И в этом была стопроцентная заслуга Димы. Мне оставалось одно: возвращать этот кредит

доверия, не обманывать ожиданий трех птенцов, двое из которых уже достаточно оперились, чтобы считать себя взрослыми орлами.

Последние три месяца я морально настраивалась на то, чтобы не сбиться с этой колеи, когда родится малышка. За плечами – прочитанная библиотека книг по психологии и воспитанию детей. Про то, как учитывать интересы всех и не жертвовать никем, в том числе и собой. Я сразу понимала – будет трудно. Теперь я ехала в автобусе и понимала, что будет в два раза труднее. Ну или в три.

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

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

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

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

Трехлетний Мартин положил пухлую ладошку мне на живот и переспросил:

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

– Похоже, что так.

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

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

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

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

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

– Пап, нас ведь и так много...

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

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

Вечером, уложив детей, мы с Димой устроили глубоководное погружение в пучины интернета. Нам предстояло поме-



нять многое в нашей жизни. Почти все. Поэтому мы разделили это «все» пополам и отправились в Сеть узнавать, что, где, почему и как. Он серфил сайты, посвященные медстраховкам, социальным пособиям, налоговым льготам, двух- и трехместным коляскам, семи- и восьмиместным автомобилям. Мне досталась как будто задача попроще – найти книги про беременность, роды и воспитание двойни-тройни.

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

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

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

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

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

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

– Это все, что есть на русском языке про многоплодную беременность и воспитание двойни. Я купила эти «откровения». Знаешь, что в них пишут? Что многоплодная беременность – патология, и это сразу следует принять как факт. Что древние инки убивали одного из близнецов, потому что считали: в одном из детей живет злой дух. Что близнецы отстают в развитии от нормальных детей как в пренатальном периоде, так и в постнатальном<sup>1</sup>. А единственный оптимальный способ разрешения многоплодной беременности – это плановое кесарево сечение... Дима! Я три месяца читала Сирсов, Одена и Дик-Рида! Я мечтала родить сама! А теперь выясняется, что либо я и дети умрем, либо есть шанс выжить, если меня искромсают вдоль и поперек! И это еще не все!

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

– Знаешь, какой самый главный совет родителям близнецов? Поддерживать контакт с невропатологом с первых дней жизни детей. Только он может скорректировать отклонения в работе нервной системы ребенка! Так и пишут, Дима! И вот таким ужасом набиты все книжки и пособия! А знаешь, сколько двойняшек рождается в России ежегодно? Четырнадцать с половиной тысяч случаев родов двойни! Вдумайся

---

<sup>1</sup> Пренатальный период – это все фазы развития ребенка, начиная с появления зиготы до момента рождения. Постнатальный период – жизнь после родов.

в эту цифру: четырнадцать с половиной тысяч женщин так же, как я сейчас, находятся на грани нервного срыва, потому что адекватных книг просто нет! И вот это, с позволения сказать, чтиво – информационная поддержка беременных!

– Господи, Настя, не надо больше читать эту ерунду. И не нервничай, пожалуйста. Мы что-нибудь придумаем. В конце концов, люди как-то ведь рожают и воспитывают близнецов. Поспрашиваем знакомых, посмотрим на форумах, сайтах...

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

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

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

Тут Дима изловчается и точным нажатием кнопки «delete» удаляет все эти книжки с жесткого диска. Распеча-

танный список летит в мусорную корзину. Дима берет меня за плечи, слегка встряхивает и говорит:

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

Он сгребает меня в охапку. Я зарываюсь лицом в его рубашку и постепенно успокаиваюсь. Он прав. Надо взять себя в руки.

Дима немного отстраняется и спрашивает:

– Что ты там говорила про статистику?

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

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

Я недоверчиво смотрю на Диму.

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

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

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

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

Близнецам пять с половиной. Они умеют считать, читать и даже немного писать. Хорошо говорят по-русски и по-чешски. Но еще лучше они бегают, прыгают и поражают воспитательниц в детском саду своей активностью и смышленностью. Мартин из трехлетнего малыша превратился в четырехклассника, вратаря хоккейной команды и ученика музыкальной школы. Средний увлечен рисованием и готовится к экзаменам в художественную гимназию. Старшему уже девятнадцатый год, он учится, собирается поступать в университет<sup>2</sup>, работает, встречается с девушкой.

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

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

---

<sup>2</sup> В Чехии система образования отличается от российской, в вузы поступают примерно в двадцать лет.

никогда лишними не бывают).

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

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

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

общество.

Я во всех красках вспомнила эмоции, когда впервые повстречала эти «источники знаний» о многоплодной беременности. А статистика рождаемости за прошлый год заставила крепко задуматься: 18675 случаев родов двойни<sup>3</sup>. И по-прежнему ни одной современной книги про это?..

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

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

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

---

<sup>3</sup> Согласно официальным данным Фонда социального страхования Российской Федерации, которые приводит сайт [www.triplets.ru](http://www.triplets.ru).

События в книге развиваются в хронологическом порядке, так, как это обычно и происходит в жизни: беременность, роды, послеродовый период, первые месяцы жизни детей, первые годы. В конце каждой главы я постаралась собрать все самое важное, выжимки по теме: максимальная конкретика, нужные списки, полезные советы, мои личные находки, проверенный лайфхак и та немногая литература, сайты и форумы, которые действительно помогают. Отдельно хочу подчеркнуть, что ни одно название, встречающееся на страницах книги (будь то роддом, марка подгузников или веб-ссылка) – это не реклама и не продакт плейсмент. Никто мне не платил за то, чтобы я упоминала или не упоминала какие-либо имена собственные. Все, о чем пойдет речь дальше, – исключительно мое мнение, основанное на личном опыте. Без претензий на истину в последней инстанции. И если этот опыт поможет хотя бы одной женщине «выжить и не свихнуться», поддержит в пути, который ей предстоит, то я буду считать выполненным обязательство, данное самой себе шесть лет назад.

## **Глава 1. Две полоски**

Девяносто дней – именно столько времени гражданин РФ может находиться в странах Шенгена по туристической визе. На календаре – восьмое октября 2011 года, а значит, мои девяносто дней истекают сегодня. По закону я не могу вер-



нуться в Прагу раньше, чем в январе. Самолет улетает через час, и мы прощаемся с Димой не зная, когда увидимся в следующий раз.

Сложно поверить, что жизнь так круто изменилась всего за три месяца. Еще в июне я была свободной, гордой и независимой, как княжество Лихтенштейн. Я встречалась с друзьями, работала над очередным романом, сражалась с издателями и размышляла, куда махнуть на зимовку – в Бразилию или Таиланд. Моя жизнь была чередой экспромтов, впечатлений, отношений и событий. Если два-три месяца не происходило ничего, и в это время я не ушла с головой в новую книгу, то сами собой придумывались и организовывались приключения, поездки, встречи.

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

Ну что тут ответить?.. Княжество Лихтенштейн находится в Европе, но не входит в Европейский союз. Оно уважает международное законодательство, но не позволяет другим странам совать нос в свои государственные дела. Уровень жизни населения здесь чуть ли не самый высокий в мире. А экономика процветает за счет доходов от банковской системы, туризма и выпуска почтовых марок. Да-да, почтовых марок. Кто бы мог подумать, правда? А еще жители Лихтен-

штейна не любят, когда в их монастырь лезут со своим уставом. У них, как-никак, своя промышленность, дуалистическая монархия и Конституция, которая не менялась почти сто лет. И кто-то им будет рассказывать, что почтовые марки – это не серьезно? Ха-ха!

...Когда интернет-знакомство с Димой, который на тот момент уже пять лет жил в Праге, перешло от остроумных комментариев в соцсетях к личной переписке, я сообщила ему о законах княжества Лихтенштейн. Он задумчиво ответил:

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

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

– И что это значит?

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

Такой поворот беседы мне понравился больше.

«Чешская сторона» взяла на себя подготовку к визиту. Приглашение, авиабилеты, трехмесячная виза, финансовые гарантии, плотная переписка – все указывало на то, что делается большая и серьезная ставка на развитие этих отношений. Но ситуация осложнялась двумя вещами. Во-первых, никто не знал, чем закончится переговорный процесс. И мы

оба допускали, что двусторонняя встреча может обернуться провалом. Это неизбежный риск онлайн-знакомств. Но что еще хуже: в это невольно будут втянуты третьи лица. Им двенадцать, девять и три. И они понятия не имеют о порядках княжества Лихтенштейн, да и не обязаны вникать в это. Поэтому мы заранее согласовали «официальный статус дипломатической миссии»: я приехала в Прагу в качестве няни на летние каникулы.

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

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

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

– Как только приземлишься, сразу звони.

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

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

– Не забыла.

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

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

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

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

вернуться в Прагу как можно скорее.

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

– В самолете укачало, и еда была так себе. Да и перенервничала за последние дни: бегала по переводчикам, нотариусам, юристам. Еле успели все документы до отъезда сделать. А в понедельник снова бежать – теперь по нашим инстанциям.

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

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

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

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

Но наутро становится ясно, что до нормы мне далеко. Я встаю ближе к обеду – организм еще не перестроился на другой часовой пояс. Так же, судя по всему, он еще не перева-

рил вчерашний бутерброд: живот нещадно крутит, и общее состояние не ахти. Чехи делают сэндвичи из резиновых подметок, что ли? Очухаюсь – подпорчу им карму, напишу отзыв на сайте авиакомпании о качестве их кулинарии.

«Ладно, чашка кофе все исправит», – решаю я и предвкушаю привычный ритуал варки кофе, его запах, вкус... и вдруг понимаю, что даже думать о кофе противно. Желудок скручивает спазм тошноты, и я едва успеваю добежать до ванной комнаты. А когда выхожу оттуда, чувствую, что по-настоящему хочется лишь одного – брусники, протертой с сахаром. С тростниковым сахаром. Чуть ли ни физически ощущаю: если что-то меня и спасет, то только это.

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

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

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

– Кофе будешь? – спрашивает Даша.

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

Мама внимательно смотрит на меня. А Даша уточняет:

– А маракуйю в соусе из шиитаке не хочешь?

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

– Доченька, только смородиновое и клубничное варенье...

На эти слова желудок реагирует незамедлительно и точ-

но так же, как на идею попить кофе. Я опрометью бросаюсь в ванную комнату и выхожу оттуда лишь после повторения процедуры.

Даша стоит в прихожей в верхней одежде и поджидает меня.

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

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

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

Я ловлю ее взгляд и качаю головой.

– Нет-нет. Это самое обычное отравление.

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

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

Прошло несколько дней – в бюрократической суматохе, суতোлке чиновничьих кабинетов и транспортных давках в час пик. И с непременно брусникой по утрам. К пятнице я совершила подвиг – выбила несколько важных справок и обещание, что мой новый загранпаспорт будет готов к концу месяца. За проявленное мужество и отвагу я вознаградила

себя походом в гости к подруге. С моего приезда в Самару мы еще не виделись, и страсть как хотелось посидеть, попить чайку и всласть наговориться.

Вечер вприкуску с тортом и каркадэ проходит замечательно. Мы сидим на кухне, куда время от времени забегают маленькая дочка подруги – то перехватить конфету, то печенье, то ласковый взгляд матери. В один из «набегов» она спрашивает:

– Мам, а комары осенью бывают?

– Нет, не бывают.

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

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

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

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

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



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

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

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

– Пахнет просто фантастически!

Подруга косится на меня.

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

– Не знаю.

– Ого... Вот это уже интереснее!

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

– А я вот думаю. Даже почти уверена!

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

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

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

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

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

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

– Мне нужно триста процентов. Так что давайте три.

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

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

ные, четкие, ярко-красные две полоски.

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

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

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

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

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

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

Довольно быстро обнаружили две новости, касающиеся

борьбы с токсикозом. Хорошая заключалась в том, что тошноту легко подавить, если сразу после пробуждения съесть или выпить то, чего нестерпимо хочется. Плохая новость – каждый божий день организм жаждал новых и совершенно непредсказуемых продуктов. Мята, борщ, газировка, рис с карри, взбитые сливки, маринованный имбирь – каждое утро я точно знала, что мне нужно для счастья. Немедленно. И страшно злилась, почему меня, как всех, не тянет на соленькое?! Консервированных огурцов дома столько, что на три беременности хватит. А мне подавай то жареные грибы, то вареную кукурузу, то свежую черешню – вот вынь да положи!

Мама, глядя на это, с улыбкой вздыхала.

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

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

– Ну-ну, девочка... – улыбается мама.

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

помехи» и ничего больше.

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

– Конечно! А как же иначе?

– Ну у всех по-разному бывает, – равнодушно пожимает плечами доктор. – Где будете вставать на учет? Вам выписать направление?

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

– Ну вот встанете на учет, там все расскажут.

– Понятно... Но хоть фотографию распечатать можете?

– Какую фотографию?

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

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

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

Вернувшись домой, я сделала то, что, наверное, делает каждая современная женщина, когда ей подтверждают беременность, – с головой ушла в интернет. Информации оказалось море, и я занялась освоением этой стихии. Сайты, форумы, группы в социальных сетях, книги, пособия – рожай не хочу. Мой основной прицел был на первый триместр: как-то надо протянуть до момента, пока не вернусь в Чехию. Вставать на учет в Самаре было бы потерей времени и денег. Да и смысл? Я скоро уеду.

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

И я со всей ответственностью стала налегать на фолиевую кислоту, магний, В6, а также на продукты, которые их содержат. Заодно прикупила разные витамины для беременных, но их почему-то мой организм отказался принимать.

Ничего не оставалось, как пойти у него на поводу и потакать ежедневным капризам а-ля «брусника с тростниковым сахаром». Может, тело и правда лучше знает, что ему нужно? Не зря же каждый день оно мне говорило: «Хочу вот это, и точка». Успокаивало то, что благодаря этим «хочу, и точка» мой рацион питания блистал не только непредсказуемостью, но и разнообразием. Да и в целом на аппетит жаловаться не приходилось. Конечно, проснувшись, я сперва удовлетворяла очередной каприз (бразильские орехи? пожалуйста! печеночный паштет? на здоровье!), а после этого желудок довольно урчал и сообщал, что дальше готов употреблять все, что угодно.

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

Впрочем, я уже знала, что это обычное явление. Да и во всем остальном поведение организма вписывалось в рамки нормы. Поэтому я потихоньку осваивалась в статусе беременной, читала запоем соответствующие книги и скачивала документальные фильмы BBC и Discovery о таинствах жизни до рождения. А вот чего не делала, так это не изучала возможные осложнения, не читала публичные дневники женщин, которые потеряли детей и прочее в этом духе. Ка-

кой смысл изучать страшилки и ужастики? Тем более, если нет никаких причин к тому (вроде серьезных заболеваний – сердечно-сосудистые, сахарный диабет, почечная недостаточность, проблемы со зрением и другие). Да даже если такие болячки есть, мне кажется, надо искать хорошего врача, беречь себя и в два раза внимательнее относиться к тому, что называется «настрой на победу». А если день за днем впитывать, как губка, чужое горе и статистику детской смертности, то от правильного душевного состояния останется один пшик.

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

**Читать полностью книгу «Двойня, или Чудо в квадрате. Пособие для мам близнецов и двойняшек»:**  
<https://www.litres.ru/anastasiya-olshevska/dvoynya-ili->



[chudo-v-kvadrata-posobie-dlya-mam-bliznec/](#)