



# ПРО МАТЕРИНСТВО

ЧЕСТНО И СМЕШНО

СБОРНИК ИСТОРИЙ ОТ ПРОЕКТА  
«ПИШУ И ВДОХНОВЛЯЮ»

**Екатерина Чижикова**  
**Нина Менухова**  
**Проект Пишу и вдохновляю**  
**Ирина Шевдина**  
**Людмила Веселова**  
**Майя Сергеевна Дубовицкая**  
**Про материнство честно**  
**и смешно. Сборник**  
**историй от проекта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70629082](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70629082)  
SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Это сборник историй от мам, которые не только кормят и воспитывают детей, но и наблюдают за ними, а также учатся у детей и вместе с ними. Радость и грусть, страх и умиление, волнение и смех – все это перемешано в одном флаконе духов под названием «Материнская любовь». Это сложно объяснить словами, к этому невозможно подготовиться. Наши дети учат нас смеяться, вызывают у нас слезы, растерянность, порой даже бесят. С ними бывает сложно, бывает легко, но никогда не бывает

скучно. Для кого эти истории? Прежде всего для мам: вы вновь окунетесь в воспоминания о первых днях жизни своих малышек и, возможно, посмотрите на прошлое немного по-другому. А в настоящем точно обнимите своих детей и улыбнетесь им, потому что это лучшее, что случилось с вами в жизни! Но если вы еще ждете ребенка или только мечтаете о нем, то тоже можете прочесть сборник. Авторы передадут вам частичку любви и расскажут о настоящем материнстве: о трудностях, радостях, провалах и удачах.

# Содержание

Введение	6
<b>ИЗМЕНЕНИЯ</b>	9
Ирина Шевдина «Привет из другого мира»	9
Екатерина Чижикова «Смелость по имени София-Есения»	13
<b>В ОЖИДАНИИ ЧУДА</b>	16
Нина Менухова «Чего не ожидаешь, когда ожидаешь»	16
Людмила Веселова «В ожидании чуда...»	24
<b>ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!</b>	29
Людмила Веселова «Добро пожаловать в этот мир!»	29
Нина Менухова «Достаточно хорошие роды»	34
<b>ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ МАМЫ</b>	41
Екатерина Чижикова «Главное, помни: в сутках не 24 часа»	41
<b>ФАКАПЫ МАТЕРИНСТВА</b>	47
Екатерина Чижикова «Капсула»	47
Людмила Веселова «Как я сама себе радость материнства омрачаю»	52
<b>ПЕРВЫЙ РАЗ</b>	56
Нина Менухова «Первая шутка»	56
Екатерина Чижикова «Шиповник»	58

Людмила Веселова «Кто сказал, что девочки не ругаются?»	62
<b>УРОКИ МАТЕРИНСТВА</b>	<b>66</b>
Людмила Веселова «Учиться, учиться и еще раз учиться»	66
Екатерина Чижикова «Уроки любви»	69
Ирина Шевдина «Выбор есть»	71
<b>Заключение</b>	<b>76</b>
<b>Вместо послесловия: смешное от детей</b>	<b>77</b>

**Проект Пишу и  
вдохновляю, Ирина  
Шевдина, Людмила  
Веселова, Нина Менухова,  
Екатерина Чижикова  
Про материнство честно  
и смешно. Сборник  
историй от проекта**

**Введение**

– Я сегодня встал в 6:35 по духовному времени, – сказал мне как-то утром восьмилетний сын Кирилл.

До этого он провел три дня у бабушки (моей мамы). Она любит ходить в церковь и разговаривает с внуками о Боге.

«Интересно, что это за новая фишка?» – подумала я. Не слышала раньше, может, какие духовные практики?

– А что такое «духовное время»? – не стала гадать дальше,

а спросила у Кирилла.

– Ну это время на духовке! (У нас двое часов – на микроволновке и духовке; они показывают время с разницей в 10 минут).

Я долго смеялась. А потом подумала о том, что мы столько вкладываем в своих детей, но они все равно нас удивляют. Слова, выражения, действия, привычки – откуда они это берут?

«Про материнство честно и смешно» – это сборник историй от мам, которые не только кормят и воспитывают детей, но и наблюдают за ними, а также учатся у детей и вместе с ними. Радость и грусть, страх и умиление, волнение и смех – все это перемешано в одном флаконе духов под названием «Материнская любовь». Мамы бывают разными, их чувства и истории могут отличаться, но между ними есть нечто общее.

Это сложно объяснить словами, к этому невозможно подготовиться. Наши дети учат нас смеяться, вызывают у нас слезы, растерянность, порой даже бесят. С ними бывает сложно, бывает легко, но никогда не бывает скучно.

Для кого наши истории? Прежде всего для мам: вы вновь окупаетесь в воспоминания первых дней жизни своих малышей и, возможно, посмотрите на прошлое немного по-другому. А в настоящем точно обнимите своих детей и улыбнетесь им, потому что это лучшее, что случилось с вами в жизни!

Но если вы еще ждете ребенка или только мечтаете о нем, то тоже можете прочесть наш сборник. Мы передадим вам частичку нашей любви и расскажем о настоящем материнстве: о наших трудностях, радостях, провалах и удачах.

С любовью,

Майя Дубовицкая – мама Кирилла и Андрея и соавтор  
сборника,

а также

Ирина Шевдина, мама Алисы и Ксении

Нина Менухова, мама Ульяны

Людмила Веселова, мама Анастасии

Екатерина Чижикова, мама Марии.

# ИЗМЕНЕНИЯ

## Ирина Шевдина «Привет из другого мира»

Мне 12 лет.

Моя старшая сестра беременна, и почему-то от этого все лица взрослых в районе пару метров от нее становятся при-торно слащавыми. Ей предлагают лучшие угощения, интересуются, все ли хорошо, удобно ли; настойчиво выясняют, что ей хочется прямо сейчас.

«Ого! А оказывается, выращивание новых людей не такая плохая штука», – думаю я, пока не обнаруживаю, что моя сестра становится, хм, как бы сказать, несколько больше вот!

Но, по сути, она просто жирнеет. Не по дням, а по часам.

К слову сказать, смущает это обстоятельство только меня одну, а вот взгляды окружающих наоборот с каждым граммом становятся все слаще.

Особым уважением служит аттракцион «А можно потрогать живот?» Торжественно, словно поднимают тяжелый бархатный занавес перед выступлением мегазвезды на главной сцене, освобождают эту возвышенность от одежды и прикладываются, точно к святыне, с просветленными лица-

ми и неизменными охами, ахами.

– А ты хочешь потрогать? – предлагают мне с интонацией, как будто сейчас дадут что-то взеземное, прекрасное, бесценное и способное осчастливить всех вокруг. Как билеты на «Руки Вверх»!

Пауза затягивается, все смотрят на меня. Отказываться уже поздно, и я осторожно подхожу к вместилищу чуда. Вместилище выглядит просто огромным, кожа на нем туго натянута, прожилки по бокам.

Я осторожно протягиваю руку, и тут мое воображение подкидывает картину, как от прикосновения кожа не выдерживает напряжения, раздается громкий чпок и все содержимое фонтанчиком расплескивается вокруг.

Бррр!..

Мысленно я убрала с лица кишки, приготовилась отпрыгнуть в случае непредвиденных ситуаций и смело положила ладонь. Ааа! А... А? А кожа оказалось очень теплой и нежной.

Сестра с улыбкой берет мою руку и перекладывает ее на особо выпирающие бугорки. Они одновременно мягкие и плотные. Вдруг они пошевелились под моей ладонью!

– Малыш с тобой поздоровался. Ножкой, правда.

Я прижимаюсь и второй рукой, замираю, хочу еще раз ощутить этот привет из другого мира. Я почти не дышу от восторга.

Это намного лучше Сергея Жукова. Даже если он будет

петь «Крошка моя» только для меня.

Мне исполнилось 25.

А моей малышке шесть с половиной доземных месяцев. Она бодро шевелится внутри, и я каждый раз замираю, будто впервые ощущаю это.

Люди смотрят на меня приторно сладкими глазами, спрашивают о моем состоянии, о том, что мне хочется, и предлагают самые лучшие кусочки.

Я неимоверно увеличиваюсь в районе груди и живота, и каждая новая цифра на весах подо мной вызывает радость. Я представляю, что с каждым месяцем мой организм обогащается килограммами счастья. Через пару месяцев будет казаться, что мой живот вот-вот лопнет.

И все чаще я слышу: «А можно потрогать?»

Конечно! Вот лучше сюда, тут ножки. Чувствуете? Толкается.

Я обязательно положу руки ошарашенных племянников на выпирающие бугорки пяточек моей дочки. Пусть они тоже почувствуют прикосновение другой жизни. Другого мира.

Ведь это определенно лучше, чем все «Руки вверх» в мире.

Мне 31.

Во мне растет вторая дочка. Если верить описаниям в интернете, она уже точно похожа на младенца: весит чудесные 40 грамм при росте девять сантиметров. Я пытаюсь мыслен-

но представить мою малютку: она могла бы уютно лечь в мою ладонь и полностью поместиться в ней.

Пока об этом счастье знаю только я.

В этот раз я не хвастаюсь своим положением, не бегу сообщать всему миру, не измеряю свои особенности и не изучаю параметры крови. Я занята важным делом: по клеточке выращиваю нового человека. А разве творцу-божеству нужны бумажки, врачи и мнения окружающих?

Я с удовольствием смотрю на себя в зеркало самыми влюбленными глазами, осматриваю тело, спрашиваю себя: «Что тебе хочется? Чем я могу тебя порадовать?», предлагаю самые лакомые и вкусные кусочки, зову отдыхать и прислушиваюсь к новым ощущениям.

Мое тело сейчас как отдельная галактика, новая планета, персональная мини-вселенная. Здесь возрастает жизнь, и по крупинке выстраивается будущее.

И даже будь я самим Сергеем Жуковым, отмахивалась бы от вопросов о «Руки Вверх». Песни? Музыка? Поклонники? Концерты? Стадионы?

Да что вы!

Было что-то значительнее. Я создала целый другой мир внутри себя.

# Екатерина Чижикова «Смелость по имени София-Есения»

Я всегда была робкой девочкой. Знаете, из тех, кто считает, что женщину украшает скромность и нужно довольствоваться малым, ведь кому-то еще хуже. Где-то там дети голодают, где-то нехватка воды, а где-то женщины не могут получить образование...

Из-за своей скромности и постоянного желания кому-то угодить я всегда и довольствовалась малым. Предпочла учебу в провинциальном городе, хотя с моими результатами ЕГЭ я спокойно могла поступить в любой университет страны, но в голове противно шуршало кем-то навязанное «где родился, там и пригодился». Соглашалась на подработки в сомнительных местах и у сомнительных людей, которые платили мало, были непунктуальны и часто нарушали договоренности. Часто вступала в странные отношения без какой-либо доли взаимности и глубоких чувств. И так было во всем.

А потом появилась она. София-Есения. Так я звала ее тогда. София-Есения. Такая смелая и сильная – я и рядом не стояла. Она ворвалась в мою жизнь и подарила смелость. Я смотрела на маленький темный шарик на УЗИ-снимке и понимала, что все меняется, и я в том числе.

Сначала я с удивлением обнаружила, что научилась бе-

речь себя.

Началось все в колледже, где я преподавала русский язык и литературу. Мои студенты зачастую приходили на занятия с невыполненными домашними заданиями. Конечно, я расстраивалась, злилась, повышала голос, выставляла колонку двоек в журнале и уходила домой с ощущением пустоты и ненужности моего предмета и... меня.

В тот день они снова явились неподготовленными, а я особенно сильно ощущала усталость и слабость. Больше всего на свете мне хотелось спать. Именно мое плохое самочувствие подсказало новый педагогический ход.

Я встала и спокойно сказала: «Сейчас я выйду на пять минут, а за это время вы распределите роли в пьесе и подготовитесь». И покинула аудиторию.

Я стояла за дверью и слушала, как активно они обсуждают распределение ролей, как вникают в сюжет... Неужели все так просто? А самое интересное, я увидела среди них лидера, который взял на себя организацию процесса. Результаты этой пятиминутной групповой работы меня восхитили: мои ученики проявили себя на все 100%, а мое спокойствие вышло на новый уровень.

Потом начались изменения и в других сферах жизни: я стала смелее просить о помощи, начала заботиться не только о здоровье малышки, но и о своем. Я рано ложилась спать, стала меньше работать и меньше учиться и снова получила неожиданный результат: повышение зарплаты и от-

лично сданную сессию. Впервые я заметила, что отдохнувший мозг работает продуктивнее. Благодаря маленькой Софии-Есении я в первый раз в жизни сосредоточилась не на достижениях, а на ощущениях.

Это все требовало нереальной для ранней версии меня смелости. До беременности у меня не хватило бы духу самой предложить начальнице перевести меня с низкооплачиваемой должности лаборанта на более интересную и высокооплачиваемую должность специалиста по учебно-методической работе. Или равнодушно и спокойно отвечать бывшему мужу на его очередные претензии по поводу нашего недавно развалившегося брака. Или рискнуть получить еще один диплом, пройдя интенсивное обучение.

Как же так получилось?

София-Есения.

Маленький человек дал мне большую смелость – смелость быть собой. Я перестала тревожиться о том, кто и что думает обо мне. Я буду собой. Я буду делать то, что мне нравится. Я буду делать это и покажу Софии-Есении, что такое смелость и любовь к жизни!

Она родилась, и мы неожиданно назвали ее Марией. И знаете, что? Это самый смелый человек из всех, кого я знаю.

«Сохрани это прекрасное качество, кроха!» – эти слова я с улыбкой говорю и ей, и прекрасной женщине, которую вижу в зеркале каждое утро.

# **В ОЖИДАНИИ ЧУДА**

## **Нина Менухова «Чего не ожидаешь, когда ожидаешь»**

Маша шла в ЖК на очередной прием согласно талончику, выданному месяц назад. Был теплый летний день, она надела легкий сарафан и невесомые босоножки. И настроение было такое же воздушное.

Очереди перед кабинетом не было – Маша заглянула: врач была одна. Участковая акушерка уволилась примерно месяц назад и, видимо, так и не нашли ей замену. Врач что-то писала, чуть подняла голову и снова уткнулась в бумажки. А когда Маша назвала свою фамилию, она как будто вышла из режима ожидания и стала активно искать карточку. Найдя ее, врач перелистнула несколько страниц и, вынув из карты пачку анализов, сходу объявила:

– У вас положительный тест на ВИЧ!

Машу снесло этой фразой, как кеглю в боулинге. «У меня? Я ведь сдавала все эти тесты до беременности, все было прекрасно». Маша что-то постаралась спросить у врача сквозь конвульсии рыданий.

Врач ответила так же буднично, глядя прямо в глаза: «Ну

если вы мужу не изменяли в этот период, то, может, на педикюр неудачно сходили или к стоматологу».

«Я изменяю мужу? Беременная, на шестом месяце? У какой психически здоровой женщины возникнет мысль сказать такое?» – думала Маша.

Мысль про измену любой из сторон ее агонизирующий мозг отмел сразу. Педикюр тоже, ну не нашла она еще себе мастера по душе. А вот за стоматолога зацепился. Маша проскочила все первые стадии горевания и вынырнула сразу в гнев. Ведь и правда, сходила она однажды к новому стоматологу, потому что зуб раскололся, а к своему врачу попасть не смогла.

Сейчас она мысленно проклинала эту клинику, мечтала ее сжечь, воткнуть скальпель в горло врачу (да простит он ей эти мысли).

Маша попробовала вернуть себе опору:

– Может быть, это ошибка?

На что врач ответила, мол, невозможно, лаборатория очень хорошая, ошибок не бывает. Совершенно растерянная, Маша плакала и спрашивала, что же делать. Врач делала вид, что утешает.

«Ничего, – сказала она. – Сейчас и с таким диагнозом долго живут, можно подобрать современное лечение. Но это вы уже в областном центре СПИД спросите. Вот вам направление, они там вам все дальше объяснят».

Маша взяла талончик трясущимися руками: на нем был

номер телефона. А врач продолжала выполнять свой незамысловатый танец с бумажками, ведь еще КТГ нужно делать. Она попробовала успокоить пациентку новым способом, сказав: «Ну хватит плакать! О ребенке подумайте: нам сейчас на КТГ хорошие данные нужны».

Маша кое-как выползла из кабинета и потащилась через пустой длинный коридор в самый дальний кабинет с аппаратом КТГ. Уложив содрогающуюся от рыданий женщину на кушетку и подключив датчики, врач вышла. А Маша осталась, оглушенная, опустошенная, обреченная. Один на один со своими мыслями...

Она говорила с малышкой. Просила прощения и настраивала дочку на самый лучший исход, обещала, что с ней все будет в порядке. Старалась дышать и не уходить в бездонный омут отчаяния. И еще думала, как сказать об этом мужу, который на работе до вечера. Как дожить эти несколько часов до вечера наедине с собой? Фантазии Маши метались от того, что он выгоняет ее из дома, до того, что он еще и настаивает на аборте. Маша рассматривала вариант не говорить ничего, но понимала, что такую катастрофу невозможно скрыть, нет в ней таланта.

Врач вернулась, проговорила стандартное: «С ребенком все в порядке» и попрощалась. А Маша добрела до машины и, захлопнув дверь, разревелась. Все казалось неважным и ненужным, даже жизнь. Какой она теперь будет? Маша орала в голос, вопрошая: «Почему? Почему я?». Спустя какое-то

время она затихла, обнаружив, что все это время обнимала малышку в животе.

Маша вспомнила, что она не одна. За жизнь своей дочки она была готова бороться. Поэтому Маша отыскала телефон и набрала номер на направлении. Ей ответили: «Областной центр СПИД».

Дрожащим голосом со всхлипами Маша назвала фамилию и добавила:

– Меня направили из женской консультации...

Женщина на том конце провода явно растерялась и попросила повторить. Маша еще раз попробовала объяснить, что хочет, но толком и сама не понимала свой запрос. Было все на автомате: сказали позвонить— она звонила.

Тогда регистратор произнесла странную, как показалось Маше, фразу: «Хм, нам о вас не сообщали». Маша разревелась, регистратор попробовала ее успокоить и через всхлипывания уловила, что Машу направили из ЖК, потому что анализы на ВИЧ она сдавала на учете по беременности. Тут, видимо, для нее что-то прояснилось, и она начала говорить с Машей, как человек с человеком.

– Не переживайте раньше времени! Приезжайте к нам завтра, желательно вместе с супругом, чтобы сдать анализы повторно. Сразу в их лаборатории.

Еще раз проверила что-то и сказала, что им Машины анализы не присылали из ЖК, а должны были, потому что, обнаружив такой результат в местных лабораториях, их неза-

медлительно отправляют на перепроверку в областную. Еще раз просила не переживать раньше времени и, убедившись, что всхлипывает Маша уже реже, попрощалась до завтра.

Как Маша доехала домой? Что делала до вечера? Ничего не помнила. Помнила, как встретила мужа у машины, когда он вернулся с работы. Они обнялись, и Маша разрыдалась в очередной раз, все ему рассказав, как есть. Маша спросила, смогут ли они поехать завтра, и он сказал:

– Конечно. Это все ошибка! Все будет в порядке, я уверен!

А Маша думала, куда ей переехать, чтобы никого из знакомых больше не было рядом. «Кто будет рядом со мной рожать в серой зоне? И в какой момент лучше убить себя: до рождения малышки или уже после, подарив ей, возможно, здоровой, жизнь?»

Ночь Маша почти не спала: сидела в интернете, изучала вероятность ошибки подобного рода в результатах беременных, читала про развитие болезни, способы заражения, передачу близким родственникам, риски в родах...

Утром не помнила, как доехали до областного центра. Припарковались, вышли из машины, муж за руку держал ее всю дорогу: для нее это было важно. Внутри она ощущала себя самой грязной и недостойной на всем белом свете. Побродив вокруг центра, подергав ручки дверей они, наконец, нашли нужный вход, зашли и стали ждать.

Маша оглядывалась и ужасалась, неужели теперь это ее реальность? Комната выдачи лекарств?! Картотека, в кото-

рой будет ее карта?!

Они приехали к самому началу работы центра. Врачи и медсестры еще ходили туда-сюда, натягивая халаты и перетаскивая кипы карточек из кабинета в кабинет. К ним подошла женщина, медсестра, вероятно, и спросила, с каким они вопросом. Муж сказал, что они приехали для повторной сдачи анализов. Она абсолютно нейтрально покивала и выдала пару анкет для заполнения. Потом сказала, чтобы они обогнули здание и с другого входа зашли внутрь, в лабораторию, и сдали кровь в порядке очереди.

Перейдя в новое помещение, Маша увидела целую толпу ребят из средней Азии, которые учтиво расступались, пропуская их вперед себя, оборачиваясь на тычки своих соотечественников, заметивших Машин большой живот. Маша в который раз убедилась, что уважение к женщине у этих ребят воспитано с детства.

Сначала муж, потом и она сдали кровь. В лаборатории были в курсе ситуации, Маша поняла это по фразам, которыми обменивались медики. А еще она поняла из их разговора, что в нарушение всех сроков и протоколов образец ее крови только сегодня поступил к ним. Они как раз сейчас его анализируют.

Маша спросила, как получить результаты повторных анализов, ей сказали:

– По телефону информации не даем. Результаты будут готовы через день. Мы пригласим вас для получения. Нужно

будет приехать каждому со своим паспортом. Можно позвонить и узнать готовность на следующий день после одиннадцати.

И они уехали домой...

Оптимизм мужа иссякал. Он спрашивал, как такое может быть, что просто от визита стоматолога? Что это что-то невероятное. Пробовал вспомнить все свои медицинские манипуляции в этот период. Короче, разговор его все больше звучал удручающе.

Муж уехал на работу, а Маша легла дома в кровать плакать. Ее до этого времени поддерживала вера мужа в то, что все будет хорошо. Но и она иссякала, и Маша это чувствовала.

Вечер и ночь она рыдала, никакие уговоры не помогали. Наступило утро. Там, где работал ее супруг, связи не было. Чтобы поймать сеть, ему нужно было подниматься на соседний холм. Они договорились, что в 11:30 он будет ждать звонка.

Время до 11 ползло мучительно медленно.

Наконец Маша начала звонить. Трубку взяла все та же женщина-регистратор и, услышав Машу, сказала:

– Результаты готовы. Милая, не нужно больше волноваться! Они отрицательные – можно приезжать забирать.

Маша расплакалась, говорила, какое это счастье благодарил, благодарил. Она бросилась к машине и уже в дороге позвонила в условленное время мужу. Она услышала его ра-

достные слезы, когда он понял, что приговор отменили и их жизнь из ожидания катастрофы снова превратилась в ожидание чуда.

# Людмила Веселова

## «В ожидании чуда...»

Как много в этой фразе! Прошло почти пять лет с рождения дочки и немногим больше с беременности, а меня до сих пор эта фраза не оставляет равнодушной. На лице появляется глупая, но такая счастливая улыбка, глаза светятся счастьем, а руки тянутся погладить живот, которого уже нет.

Помню, как я не могла сообразить, почему же мне так хочется спать на работе, что даже вторая чашка кофе за полдня не спасает. Глаза сами собой закрывались несмотря на то, что в кабинете кроме меня еще есть люди и что мирно спящий на своем рабочем месте начальник – так себе пример. До сих пор помню, как моментально обострилось обоняние, и я с рвением дикой кошки гоняла от себя курящих коллег и убегала подальше от воняющих потом людей в метро.

Мне и в голову не могло прийти, что во мне уже живет ма-а-аленький человечек и требует положенной ему по праву заботы. Честно говоря, к моменту беременности я готова была поставить на себе крест и смириться, что не стану мамой, ведь мне исполнилось 33, и до этого я ни разу не была в интересном положении.

И тут бац! – как гром среди ясного неба: две полоски и полное непонимание, «а что теперь?», но при этом стопроцентная уверенность: ребенку быть. Может, кому-то это по-

кажется глупым, но первое, что я сказала своему животу, когда узнала о беременности: «Мы тебя любим и очень ждем».

Для мужа (тогда еще совсем не мужа) новость была шоком, но очень приятным и таким долгожданным, что он разве что не прыгал до потолка, когда узнал.

Первые две-три недели были волнительными и приятными, а потом меня накрыл токсикоз: по утрам было тяжело, но не до обниманий с «белым другом», просто постоянно тошнило, и тут меня спасали бутерброды с сыром и кусочек мяса, которое я не ела до беременности года около двух лет. Сильно разбирающиеся в приметах люди говорили: «Мужик растет», а я улыбалась и отвечала, что правильная девчонка у меня живет, ведь сомнений в том, что будет именно девочка, не было ни грамма.

Хуже всего мне было, когда я возвращалась с работы на метро. Первый триместр пришелся на пик футбольной эйфории 2018 года, когда наш город в таких количествах принимал болельщиков из разных стран, что становилось страшно. Эта феерия запахов в метро делала дорогу до дома просто невыносимой, и мне было не до всеобщей радости... Плюс огромный стресс на работе так сказался на моем внутреннем состоянии, что в конце третьего месяца меня положили в больницу.

Там я наконец отдохнула и выспалась, читала «Две жизни» Конкордии Антаровой (как раз успела пару томов осилить) и выходила подышать. Меня наконец отпустила тош-

нота, и муж тоже немного выдохнул. Ему знатно досталось от моих перепадов настроения в тот период; прости, муж, и спасибо, что ты меня выдержал!

Второй триместр был прекрасен: я перестала скрывать свое положение, чувствовала себя замечательно и, наконец, перестала нервничать по поводу и без. Вспоминая беременность, до сих пор скучаю по пузику и ощущениям внутри, и нет-нет да и залезет шальная мысль в голову: а не повторить ли сие мероприятие еще раз? Но потом вспоминаю, что было после родов, и начинаю сомневаться и говорить себе: «Нет, я еще не готова, я еще чуток подожду».

Помню, как ждала, когда уже не нужно будет ездить на работу, чтобы спокойно отдыхать, наслаждаться моментом, гнездоваться в свое удовольствие и готовиться к родам. Хотела отдохнуть? Получите, распишитесь.

Мой выход в декрет совпал со второй госпитализацией. В этот раз я уже лежала в роддоме и ощущения были совсем другими, да и обстановка тоже. Там я снова выпалась, отдохнула, дочитала «Две жизни» и вышла дохаживать свои положенные недели. А первым делом после больницы мы с мужем отправились на фотосессию до/после, чтобы после родов сделать вторую часть.

Забегая вперед, скажу: знаю, что есть противники ню-борн-фотосессий. Жалею ли я, что пошла на нее? Ни капли. Такой крохой, как на фото, Настюшка уже не будет, а так у нее останутся милейшие кадры на память.

Время бежало, малышка моя росла, пиналась, и я поняла, что пора готовиться к родам, ведь акушерка-то за меня не родит. Стала смотреть в интернете видео по подготовке к родам: как правильно дышать, как тужиться, что делать, а чего не делать, как вообще понять, что я рожаю. Опыта ведь нет, и страшно, вдруг что-то пойдет не так.

Вообще, конечно, хотелось больше гулять и наслаждаться, но ноябрь и декабрь не сильно этому способствовали, так что я чаще сидела дома, готовила, читала, смотрела фильмы и курсы по подготовке к родам.

А еще меня накрыло гнездование, и я решила, что в моей однушке не хватает хорошего вместительного шкафа, который я и заказала у своих знакомых. Шкаф должен был быть готов и установлен до моих родов, но что-то пошло не так, и его монтировали, когда я уже была в роддоме. До сих пор помню лицо парня, который пришел собирать шкаф, а я готовилась ехать в роддом, потому что отошли воды и начались схватки! Мне было смешно, а парнишке страшно. К слову сказать, роды начались раньше положенного срока, но как раз, когда Козерог сменил Стрельца на небосводе, а мне очень хотелось, чтобы была маленькая Козерожка. Так и получилось: маленькая, а такая упертая и своенравная.

Сейчас пишу эту историю и думаю о том, что если бы я могла вернуться в прошлое, то запретила бы себе нервничать по пустякам, особенно из-за работы, ведь никто мне потом за нее медальку не даст. А еще заставляла бы себя больше

двигаться и спать (особенно ночами), и конечно, готовиться не только к родам, но и к тому, что будет после них.

Ведь это совершенно другая жизнь...

# ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!

## Людмила Веселова «Добро пожаловать в ЭТОТ мир!»

– Доброе утро, дорогой! Кажется, я рожаю...

– В смысле, рожаешь?! Че, надо ехать в роддом прям сейчас?

– Ну не, я еще в душ не сходила и позавтракать не успела. Чего я там делать сейчас буду?

Примерно так началось в нашей семье утро 23 декабря 2018 года, когда малышка попросилась на свет. Непривычное решение – спокойно собираться, а не бежать бегом в роддом, если рожаешь в первый раз, не правда ли? Но я была немного теоретически подготовлена, и торопиться мне туда совсем не хотелось. Ну что там делать в такую рань?

Около шести утра у меня отошли воды, а я как-то совсем не готова была ехать в то воскресное утро рожать, потому что шкаф еще не был собран и в доме царил полный хаос, да и муж мирно спал. Полежала, покрутилась, дождалась восьми утра и сообщила радостную новость только что отрывшему глаза мужу.

Муж в шоке, я спокойна как удав: сходила в душ, вкусно

позавтракала, собрала вещи. В 10:00 должны были прийти сборщики мебели. Мы дождались парнишку-сборщика, муж ушел греть машину, а я ходила по кухне и дышала, проживая пока еще не очень частые схватки. Молодой парнишка смотрел на меня округлившимися глазами и, судя по всему, готов был упасть в обморок. Видимо, он думал, что я прямо сейчас рожу у него на глазах. В роддом мы приехали около 11:00, а там передо мной еще одна женщина. Стою, жду своей очереди, проживаю схватки. Дождалась, меня оформили, а мужа отпустили с миром домой – наводить порядок. Напоследок успела ему наказать никому не говорить, что я в роддоме

– Сама позвоню тебе около 18:00. (Вот ведь женская чуйка, или интуиция, сработала на все 100 %!)

Опущу подробности всех процедуры, которые проходишь в роддоме при поступлении, ибо не все готовы об этом читать. Вернемся в предродовую, где такие же, как и я, женщины ожидали своих малышей. Я помню, как меня поразила одна из них, которая лежала, словно на отдыхе, ничем не выдавая происходящий процесс (только позже я узнала, что ей вкололи «эпидуралку»).

Казалось, время тянулось бесконечно долго: мне запретили просто сидеть, можно ходить, лежать, прыгать на фитболе. Схватки между тем становились все сильнее, а промежутки отдыха все короче. Я вспоминала все лайфхаки, которые остались у меня в мозгу: как правильно дышать и как тужиться.

Из всей истории помню одно: в момент, когда тебя разрывает изнутри, хочется только одного, чтобы это все побыстрее закончилось. Мои соседки одна за другой уходили в родовую, от криков становилось страшно, но головой-то я понимала, что дороги обратно нет. Лежу, корчусь от боли (а тужиться врач запретила), смотрю на часы на стене, и глаза цепляются за цифры 16:25, и мысль пробежала: «Вот! В это время я и рожу».

Ура, наконец меня позвали в родовую! Блин, кто придумал это место экзекуции, на которое еще надо заползти, учитывая, что по тебе, как удары под дых, с завидной регулярностью прокатывают волны боли, ребенок уже на подходе и силы на исходе, а надо еще поднапрячься.

Что я тогда чувствовала? С одной стороны, мне хотелось, чтобы уже все закончилось побыстрее, а с другой – понимала, что моей принцессе еще сложнее, чем мне, и я как мама должна ей помочь прийти в этот мир без последствий.

–Тужься, еще тужься. Да не в лицо, а в низ тужься. Ты понимаешь, что сейчас все зависит от тебя? Я за тебя родить не смогу. Дыши-дыши, тужься. Вот, отдыхай. Давай еще разок.

И вот он, заветный плач, да какой там плач, ор выше гор только что родившейся принцессы! Мне положили ее на живот, я смотрела на нее и рыдала от счастья, от того, какая она красивая, и что этого ребенка родила я. Дочку забрали взвешивать, обтирать, пеленать, и, пока ее не запеленали, она так и голосила на всю родовую. Видимо, после тесного, теплого

«домика» этот мир показался ей жутко холодным и огромным. Позднее акушерка сказала, что за этот день она самая голосистая. Скажу по секрету, почти за пять лет жизни ничего не изменилось: она все такая же голосистая озорная девчушка. После родов меня зашивали, а я, вероятно, под действием вколотого окситоцина заплетающимся языком вещала:

– Это лучшее, что было со мной в жизни! Я обязательно приду рожать еще! (спойлер: не пришла пока).

А потом нам дали время познакомиться поближе. И вот лежит моя дочка со мной рядом в одеялке, как куколка, смотрит на меня, а может куда-то мимо своими большими темными глазищами, а я смотрю на нее и не знаю, что с ней делать и что сказать. Да простят меня другие мамы, которые не готовы расставаться с ребенком ни на секунду, но мне в тот момент хотелось остаться одной и отдохнуть, сил не было совсем, и я готова была отключиться.

Минут через 10 дочку забрали, а я попросила телефон, чтобы позвонить мужу, как раз около 18:00. А он уже места себе не находил и переживал, что время-то идет, а новостей нет. Потом я позвонила родителям, они никак не ожидали, потому что мне ставили срок 27 декабря и позже, а получилось вот так. Видимо, моей принцессе тоже не очень-то хотелось Новый год провести в роддоме.

А что же со временем родов, которое я себе предрекла? Промахнулась всего на 10 минут.

Часа через два меня перевели в палату (по дороге я чуть не потеряла сознание, как-то не готов был организм к такой нагрузке). Заботливая медсестра дала мне оставшийся ужин, и эта остывшая картошка показалась мне пищей богов. Я попала в палату с девочками, которые рожали передо мной.

И тут началась совсем другая жизнь...

## **Нина Менухова «Достаточно хорошие роды»**

У меня родилась здоровая доченька, со мной все в порядке, а я испытываю вину и горюю. Парадокс? Вовсе нет, это вполне ожидаемая реакция психики на утрату. Утрату? Да какую?!

А оказывается, что за время подготовки к беременности, за саму беременность и время ожидания родов у женщины формируется вполне определенная картина родов. Некоторые курсы для беременных даже настоятельно рекомендуют написать для себя сценарий «идеальных» ну или, если над курсом работали и психологи, то «достаточно хороших» родов. Терминология тут, честно говоря, большого значения не имеет. Потому что роды идут так, как предусмотрено природой, а женщина в этом потоке просто делает то, что может, и не все зависит от нее. А дальше она сталкивается с бóльшим или меньшим различием своей мечты и реальности и начинает с этим как-то справляться.

Хорошо, если есть поддержка и понимание. Тогда процесс горевания проживается экологично. У меня, надеюсь, так и есть, хотя периодически всплывает чувство вины.

Я готовилась к естественным родам с минимальным медицинским вмешательством. Я реально оценивала риски и никогда не мыслила рожать в поле или в бане, или где еще

считается именно традиционным рожать. Почему традиционным? Потому что в родильных домах стали рожать, ну, последние лет 70.

Мое решение даже удивило кого-то из знакомых, ведь я такая вся на йоге и единении с природой, логично и роды домашние задумать. Но нет. Я искала проверенного врача и нашла, назовем ее Татьяной Татьяновной, обговорила с ней свои ожидания. По паре пунктов сразу получила твердый отказ, они противоречили установке доктора по поводу безопасности мамы и малыша. Я вроде с этим согласилась. Но внутри остались сомнения: я предаю мечту о естественных родах без медицинских вмешательств.

Уповаю на труд и веря в силу природы, я заключила договор. Мысль была простая: я буду готова, все будет происходить естественно и своевременно, и так я смогу избежать стимуляций. Тогда моя малышка появится самым наилучшим естественным способом.

Одно я не учла: роды сами могут и не начаться в определенный для этого срок. Я была готова взять ответственность и ждать их естественного начала, несмотря на медицинские показания? Нет. Тут моя здравая логика брала верх над верой.

В назначенный срок плюс четыре дня к ПДР – без каких-либо предвестников или признаков начала родов я приехала в роддом. Пройдя все положенные процедуры и обговорив с врачом еще один день ожидания, я осталась в плат-

ной палате вязать комбинезон и ждать встречи с малышкой. За неделю до этого я перепробовала все известные безопасные «народные» методы запуска родовой деятельности: ходила еще больше обычного, пила малину, отработала номер с «папатерапией», разве что спички не собирала – и тишина.

За сутки в предродовом отделении тоже ничего не поменялось. Наутро после осмотра мой врач сказала, что ждать нечего, надо родовую деятельность стимулировать. Она еще на курсах для беременных объяснила свой подход, что медикаментозную стимуляцию использует не в первую очередь, что тоже повлияло на мой выбор ее для сопровождения родов. Но тут я все еще цеплялась за свою картину всего такого естественного-преестественного.

Татьяна Татьяновна прямо спросила:

– А ты знаешь, чего будешь ждать? И сколько ты этого будешь ждать? И что в это время там с малышкой?

Не поспоришь, особенно с беременным-то мозгом, слабо готовым к аналитическим выкладкам и научным изысканиям. Я вспомнила, что это и было моей концепцией: готовить тело и душу к естественным родам, медицинские вопросы доверить врачу. Так и сделала. Татьяна Татьяновна сказала:

– Поставим катетер на сутки, и это должно способствовать раскрытию.

Вы проходили эту процедуру? Оказалось, что внутри у меня все не так просто устроено, какой-то загиб есть или что-то подобное. Короче, вдвоем меня держали, я орала и про-

сила все это закончить. Татьяна Татьяновна не могла понять, почему катетер никак не встает и пыталась меня как-то отвлечь.

– Ты мне всех девчонок распугаешь, – сказала.

Я цеплялась за кресло и пыталась уползти по нему вверх, подальше от этой боли. Наконец с какой-то там попытки, перед которой врач с акушеркой обсудили, что пробуют в последний раз, катетер встал на положенную позицию. Еще несколько манипуляций и меня отпустили гулять. Я ничего особо не ощущала после пережитой боли. Неудобство есть, но, в целом, нормально.

Вечером приехал муж. У нас с ним были тайные свидания. Я обнаружила, что в конце коридора лестница ведет в кабинет УЗИ, куда есть вход и с улицы тоже. И мы романтично встречались там, под лестницей, в нарушение всех правил постковидной реальности. Я жаловалась на пережитые пытки, он кормил меня вкусняшками. Романтика!..

Вечером мой врач проверила, как я себя чувствую и аккуратно так сказала, что мучать меня не будет: физиология и возраст, есть вероятность кесарева. Я ревела. Потом общалась с мужем и снова ревела, потому что внутренне уже приняла такую вероятность, а он явно был против. Потом я объяснила себе, что я в ответе за свою жизнь и жизнь малышки, и если врач наш так увидит ситуацию, значит, будет кесарево. У меня нет компетенций, чтобы здраво оценить, показано ли кесарево или нет. Раппорт с врачом, вот что было в

основе моей позиции.

А дальше была ночь с чем-то невнятным, болезненным, периодическим, но КТГ схваток не показывало. Чтобы как-то пережить спазмы и набраться сил, я делала по очереди все методики, усвоенные из курсов про гипнороды и немедикаментозное обезболивание. Я выбирала те, которые работали для меня, и так продержалась до утра.

Утром в душе я обнаружила, что у меня отошла пробка. Я такой счастливой себя почувствовала: ура, значит скоро я вступлю в роды! Но не тут-то было. Очередное КТГ – и тишина. Татьяна Татьяновна зашла ко мне в палату и сказала, что пора мне перемещаться в родильное отделение: будут прокалывать пузырь. Еще и это, думала я.

Все время разговаривала с малышкой, успокаивала, обещала, что скоро встретимся, и убеждала, что у нас самый лучший врач. Это очень помогало оставаться во вменяемом состоянии. Я собрала вещи, и акушерка помогла мне переехать в родильное отделение. На лифте. В лифте, как оказалось, круглые сутки дежурит бабуля, которая всех туда-сюда катает. Нелепая какая-то работа, думала я, пока мы ездили со второго на первый этаж в приемный покой оформляться, а потом снова вверх, но уже на третий – в родильное. Но, наверное, очень нужная, раз так устроено.

В родильном мне представили мою акушерку, и я приготовилась к тому, что следующие несколько часов буду с ней. Мы расположились в палате, разместили все вещи, я пере-

оделась, попросила помочь надеть мне компрессионные чулки. Акушерка удивилась, зачем, у меня ведь нет планового КС, я объяснила, что после ковида это общие рекомендации, и она похвалила за предусмотрительность. Пришла Татьяна Татьяновна, и дальше какой-то фокус – и я только слышу: «Воды зеленые, готовьте к КС».

Все закружилось, бумаги какие-то, объяснения последовательности действий, пульсирующая мысль: они стали зелеными вчера, из-за этой жуткой постановки катетера малышка испугалась и выпустила меконий, ну что я за мать, не защитила, – и вот мы уже мчим на каталке в операционную.

Я, надо отметить, и в больнице-то впервые была, а уж про операционную молчу. Большая квадратная комната, старые, как будто советские, лампы, у стены стол для малыша. Все участники операции по очереди проводили со мной свои протоколы: опрос анестезиолога, инструктаж по тому, как будет проходить спинальное обезболивание, медсестры ставят катетеры, что-то начинает попадать в мою кровь, потом что-то еще... И вот я не чувствую ничего ниже груди.

Устанавливают ширму, и приходит мой врач. Они переговариваются между собой, я чувствую странность в дыхании и стараюсь не отключаться совсем. Мы разговариваем с анестезиологом всю операцию: так она контролирует мое состояние, параллельно с этим мне капают то один препарат, то другой.

И вдруг я чувствую, как меня будто чуть приподнимают

над столом за что-то внутри меня. Уверена, что все с точки зрения медицины было сделано максимально корректно, это просто мои ощущения от тела, которое ничего не чувствовало. Но я подумала, что у меня что-то хотят оторвать, и не могла понять, ребенок это или плацента. Не успела я додумать эту мысль, как услышала плач моей малышки, и спустя секунду ее положили мне на грудь – такую невероятную, крошечную, сильную, совсем, как я себе представляла ее по снимкам УЗИ.

«Моя доченька, – говорила я ей, – любимая, здравствуй! Ты с нами!». Это чистое счастье! И столько благодарности ко всем я испытала: к малышке, к себе, к нашим докторам.

Меня зашивали, малышку осматривал неонатолог, а я выворачивала шею, чтобы не отвести от нее глаз. Я знала, что теперь буду несколько часов без нее в ПИТе и уже горевала из-за этой разлуки.

Пока писала эти строки, казалось, вроде все вполне легко разрешилось. Но внутри бьется недовольство собой: не так я хотела, не так представляла свои естественные-преестественные род. И еще: а вдруг КС будет иметь последствия, вдруг я что-то с самого начала сделала не так?

И я даю этим мыслям место в своей голове, не гоню их прочь, наблюдаю за ними и живу дальше, потихоньку проживая утрату картины родов и любуясь моей невероятной, крошечной, сильной малышкой!..

# ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ МАМЫ

## Екатерина Чижикова «Главное, помни: в сутках не 24 часа»

7:45 – Я просыпаюсь от обиженных воплей Марьи. Тут и ежу все понятно: папа не дал ей поиграться огромным кухонным ножом, а она, между прочим, не железная – спокойно сидеть и ждать, когда же ей приготовят завтрак... Тяжело быть годовалым ребенком: никто тебя не понимает.

Я сочувственно вздыхаю, переворачиваюсь на другой бочок и досыпаю свои законные пять минут.

8:05 – Ну, допустим, не 5 минут. А Марья уже наелась каши и настойчиво требует взять ее на ручки. Эту важную миссию мы тоже поручаем папе, а я плетусь в душ.

Вода. Водичка. Хорошо-то как! Девочки, запомните, если вы в декрете можете сходить в душ, то тут два варианта: либо у вас ангельский ребенок, либо ангельский муж. У меня – второе.

8:20 – Ну почему, почему я не могу ничего впихнуть в себя рано утром? Я же буду жалеть об этом через пару часов...

8:40 – Ангельский муж уходит на работу, а я заступаю на свою «мамскую» смену.

9:00 – Пора укладывать любимую булочку на первый дневной сон. Поехали. Закрывать окно, опустить жалюзи, закрыть шторы, положить на кровать пижаму и подгузник, начать искать соску (хоть бы одну из четырех найти!). Обязательно спросить Маху: «И где твоя соска?» и, получив в ответ загадочное «у-у-у», найти соску в стульчике для кормления или в корзинке для белья, или в стиральной машинке, или в ботинке. Кажется, все готово.

9:30 – «Ты спать собираешься, ребенок?» Игривая Маха лежа отплясывает русские народные танцы, а я в очередной раз думаю, что дети – это, конечно, весело, но мне хватит одного.

9:40 – Спит? Да, спит. Поспать с ней? Посидеть в телеграмме? Вайлдберрис? Заказать продукты? Почитать? Послушать аудиокнигу? Точно, аудиокнига!

Какую выбрать? Классика? Тяжело вникать. Психология? Начну находить проблемы там, где их нет. Надо что-то смешное. Ладно, вечером поищу. Вайлдберрис побеждает.

10:40 – Рядом ворочается большой пыхтящий мешочек с сырой после сна головой, сонно открывает глаза и смотрит на меня с недоумением.

«Кто я? Где я?» – читается в удивленном взгляде.

«Доброе утро, маленький котик. Давай возиться в кровати?»

11:00 – Идем готовить сырники. Я вообще-то обожаю готовить, но с недавнего момента это стало тем еще квестом.

Надо одновременно готовить и следить за маленьким человеком, который упорно отказывается играть, пока мама готовит. Правильно, маме необходима помощь!

Марья сидит на огромном столе и грызет лопаточку, которой мне бы, к слову, сырники перевернуть; пытается перевернуть кувшин с водой и, не придя в этом деле к успеху, злится и дуется на маму; сбрасывает всю чистую посуду в раковину и искренне удивляется, почему у мамы такое недовольное лицо.

11:30 – Сырники готовы, я тоже.

11:50 – Кто-то проголодался и устраивает легкую истерику, когда узнает, что на обед не те самые сырники, а суп с цветной капустой и курочкой. «Сама ешь свою курочку, мам».

12:10 – Под недовольные песнопения я мою посуду, стульчик, пол на кухне и виновника свинства.

12:30 – Булку на прогулку.

Снимаю домашнюю одежду. Марья убегает.

Ловлю и возвращаю на диван. Меняю трусишки. Марья убегает.

Ловлю и возвращаю. Надеваю махровые колготки. Марья убегает.

Ловлю. Надеваю шерстяной комбинезон с кроликом. Марья не оценивает кролика и убегает.

Ловлю в коридоре. Манишка. Побег. Шапка с большими пушистыми ушками. Варежки. Теплый зимний комбинезон.

Ботинки. К этому времени шапка с ушками успешно сорвана с головы и уже летит куда-то вдаль. Повторяем этап «надеть шапку» под обиженные всхлипывания. Накинуть на себя что под руку попадетя и погрузить цветок жизни в тележку... Тьфу, в коляску, конечно.

12:50 – Свобода. Ветерок. Наушник в одном ухе и голос Александра Клюквина, повествующий о крушении иллюзий Скарлетт.

13:50 – Хорошо, что у нас такой огромный лифт. Мы дома. В обратном порядке снимаются шапка-варежка-манишки. Я в изнеможения сажусь на пол. Хорошо погуляли.

14:00 – Второй сон. Закрывать окно, опустить жалюзи, закрыть шторы, положить на кровать пижаму и подузник, начать искать соску (хоть бы одну из четырех найти!). Обязательно спросить Маху: «И где твоя соска?» и, получив в ответ загадочное «у-у-у», найти соску в стульчике для кормления или в корзинке для белья, или в стиральной машинке, или в ботинке.

Кажется, все готово. Я точно готова поспать.

14:30 – Я-то готова, а Марья нет... Она вертится, пыхтит, начесывает себе уши и глаза, пытается забраться на меня и вырвать пару клочков волос, смеется и убегает от меня, стучит в стену кулачками и резко плюхается на меня, разбивая мне губу своим лбом. Ругаемся. Обе плачем. Миримся. Засыпаем в обнимку. На этот раз даже Вайлдберрис меня не соблазнит.

15:45 – Бум! Это я получаю по голове и открываю глаза. Надо мной полувисит-полустоит Марья. Времени на раскачку нет, сразу встаем и заправляем кровать. Пока мы спали, постиралось белье, а это значит, что впереди увлекательные приключения с маленьким помощником, который разбрасывает мокрые носочки по всему дому. Хозяйственная девочка, моя Марья.

16:50 – «У-у-у-у!» Трудяга проголодалась.

17:10 – По всей кухне разбросаны липкие кусочки еды, я держусь, чтобы не заорать, как тот сурок на видео. Марья орет, ибо нечего тут пол намывать, пора гулять!

17:30 – Шапки, штанишки, варежки, манишки. Два вспотевших человека врываются в прохладный темный вечер.

Разглядываем огонечки. Фонари, фары, окна. Фонари, фары, окна. Я немножко расслабляюсь и включаю музыку на телефоне. Играет «I'm unstoppable today»<sup>1</sup>.

18:30 – «Ка-а-ать!». Ты приехал. Ты приехал! Ты приехал!!! На душе сразу легко и светло. Дневные трудности уже вспоминаются с юмором. Как же хорошо, что ты – рядом.

19:30 – Муж торжественно уносит зацелованную булочку купаться, а у меня есть двадцать минут, чтобы прийти в себя и подготовиться к афганской войне.

19:50 – Афганская война. Укладывание. После хождений вдоль коридора, колыбельных песнопений, ласковых поглаживаний я притворяюсь спящей и получаю удар в ухо. Я

---

<sup>1</sup> \*«I'm unstoppable today» – песня Sia («Я неудержима сегодня»)

угрожаю Марье, что отдам ее в детский сад, и она, вздохнув, укладывается мне на плечо и долго смотрит на меня широко раскрытыми глазами.

«Ладно, не пойдешь в детский садик. Пока не пойдешь. Только спи. Маша, зачем ты швырнула соску в другой конец комнаты???»

20:40 – Я успешно прошла афганскую войну и выползаю на кухню, утыкаюсь носом в плечо мужа. Вот и вечер. Сейчас мы будем ужинать, а потом, конечно, спать.

22:00 – Не, спать я не хочу. Весь день хотела, а теперь нет. Я прочитаю книгу, посмотрю фильм, прочитаю обзоры на этот фильм, напишу что-то на своем канале, зайду на Вайлдберрис посмотреть себе платье, выберу платье Марье, в миллионный раз посмотрю Марьины фотки, решу с завтрашнего дня начать новую жизнь, построю планы на 20 лет вперед....

04:05 – Пожалуй, надо поспать.

7:45 – Я просыпаюсь от обиженных воплей Марьи...

Главное, помни: в сутках не 24 часа. Вся ночь твоя.

# ФАКАПЫ МАТЕРИНСТВА

## Екатерина Чижикова «Капсула»

Когда нашей Марье исполнилось девять месяцев, моему недосыпу тоже исполнилось девять месяцев. Я могла уснуть на игровом коврикe среди дня, и только ответственность заставляла открывать глаза и изо всех бороться с сонливостью. Популярный совет «Спи, когда спит малыш» в нашем случае звучал как издевка, потому что Махен спала днем только на улице и только в движущейся коляске. Остановишься – «А-а-а-а-а!».

Я с нескрываемой завистью смотрела в парке на мам, которые уютно располагались на скамейках с термосами и книгами в руках и лишь изредка покачивали стоявшую рядом коляску. Ночью дочка тоже спала беспокойно: просыпалась несколько раз подкрепиться. А в периоды прорезывания зубов, которые почти без перерыва сменяли друг друга, зачастую вообще не спала.

Мой муж видел, как я плохо сплю все это время. Сначала он начал забирать Марию в другую комнату под утро, и они досыпали несколько часов на диване, а я могла спокойно поспать одна перед своим «дежурством» с маленькой. Потом, когда я простудилась и начала переживать, что заражу ма-

лышку, я временно переехала на тот самый диван. «Временно» растянулось на много месяцев вперед, и это стало мильшей семейной традицией.

Утром они тихонько вставали и шли вдвоем умываться, а потом будили меня ближе к завтраку.

Все это длинное предисловие просто необходимо для того, чтобы понять, как могла случиться такая нелепая ситуация.

Однажды утром я проснулась от чудовищного крика Марьи. Именно чудовищного. Каждая мама знает, что у малыша есть различные интонации плача для обозначения разных ситуаций, но такого я еще не слышала...

Звук доносился из ванной. Я испугалась, решив, что малышка каким-то образом упала и ударилась о кафельную плитку. Когда я ворвалась в ванную, я не сразу поняла, что происходит. Испуганный Илья пытался промыть Марье рот пальцами и лейкой от душа, а она редела и тоже была очень напугана.

Мой взгляд задержался на раковине, и тут я начала осознавать, что случилось. В раковине лежала прокушенная капсула для стирки белья. У меня потемнело в глазах, я почти не могла дышать. А главное – я не могла смотреть на пенку, выливающуюся из маленького ротика.

Я выскочила из комнаты, села на диван и беспомощно зарыдала. Это я виновата. Меня не было рядом. Я самая ужасная мать. Как ТАКОЕ могло случиться с моим ребенком?

К счастью, мой мозг в состоянии стресса достаточно близко возвращается к максимально сконцентрированному и адекватному состоянию, и мы сразу же вызвали скорую.

Скорая приехала очень быстро, и я нереально благодарна им за все, что они сделали в этот день. За то, как четко и понятно объяснили, что необходимо срочно сделать промывание и что для этого нужно подготовить. За то, что они не осуждали нас и, наоборот, хвалили за спокойствие и выдержку. За то, что по дороге в областную больницу успокаивали меня и рассказывали о других случаях, более тяжелых.

Бедная моя булочка! Столько натерпелась из-за нашей безответственности и своего безграничного любопытства. Уже потом я узнала, что все произошло в считанные секунды: она умудрилась открыть шкафчик под раковиной, достать коробку с капсулами, открыть очень плотный замочек, который мне-то не всегда под силу открыть...

Нам не повезло: все произошло в субботу. В больнице были только дежурные врачи. Нас оформили в хирургическое отделение. Молодой доктор во время обхода даже не зашел в палату, не посмотрел нового пациента. Я остановила его в коридоре и спросила, что нам назначили. Ничего. Просто наблюдаемся три дня.

Наблюдаемся где? Здесь? В палате два на три метра с четырьмя кроватями? Ребенок, который лежал в этой же палате, явно болел: на подоконнике стояли противовирусные и лекарства от кашля. Я боялась, что Маша заразится от него.

Я боялась, что она не уснет в непривычной шумной обстановке. Я боялась, что мы обе не уснем. Условия были хуже, чем можно представить.

Врачи? Знаете, я вообще не из тех, кто говорит, что все врачи ничего не понимают и не умеют лечить. Я не из тех, кто лечится самостоятельно. Я уважаю врачей. Мой муж – врач. Прекрасный врач. Поэтому я знаю, о чем говорю. Не было там врачей. Был равнодушный парень, который быстро убежал по своим делам. И все.

Переглянувшись с мужем и прочитав в его глазах такое же недоумение от поведения дежурного доктора, я крикнула последнему (он уже убежал в другой конец коридора): «Тогда мы забираем ее домой».

Я написала отказ от госпитализации. Очень трудно взять на себя ответственность, особенно в такой неоднозначной ситуации. Но мы справились. Самым лучшим решением было позвонить любимому педиатру и следовать ее советам. Кстати, лечение все-таки надо было назначить.

Уже через час Марья ела кашу, а потом я увезла ее гулять в парк, и она сладко спала в прохладной тени деревьев.

Мне в тот день еще предстояло встретиться с сотрудником полиции, которым, к слову, оказалась замечательная, понимающая девушка (мама двух малышек). Предстояло переставить все опасные вещи на верхние полки и позаботиться о том, чтобы не было никаких рисков.

И, конечно, я злилась. Это знали все близкие. Все знали,

что я злилась на мужа. Все знали, что я злилась на дежурного доктора. Все знали, что я злилась на свою маму, которая в первые минуты сама очень испугалась и не смогла сказать те слова поддержки, которые мне необходимо было услышать. (Кстати, потом она сразу же перешла к действиям и предложила переночевать на всякий случай у нее, потому что в ту ночь я должна была остаться одна с Марьей)

Но вряд ли кто-то знает, что на самом деле я злилась только на себя.

Это мне Вселенная доверила такое беспомощное и крошечное существо. Это я не справилась. Это я была ленивой мамой, и поэтому меня не было рядом в опасный момент. Это я виновата.

Наверное, материнство и чувство вины зачастую идут рука об руку, какой бы хорошей мамой ты не казалась для окружающих. Я пытаюсь взглянуть на эту ситуацию как на позитивный опыт: теперь я точно знаю, что все «опасные штучки» надо убирать повыше, да и вообще – не оставлять маленькую без присмотра ни на секунду.

Мне тяжело было писать об этом. Тяжело признаться в своей ошибке. Но я ДОЛЖНА была написать этот рассказ. Возможно, мой опыт пригодится другим родителям, и они вовремя уберут с нижних полок капсулы для стирки и любые другие предметы, которые могут угрожать здоровью малыша.

# Людмила Веселова «Как я сама себе радость материнства омрачаю»

Факапы материнства... Ни одной мысли в голове! Ну что может быть серьезным провалом в «профессии» мамы?

Начинаю перебирать в голове анекдотичные ситуации, о которых читала или слышала: забыли забрать ребенка из садика, отправили в сад в колготках без юбки, не усмотрели и потом вытаскивали песок/червячка/бычок изо рта у ребенка. Все не то, ну не было такого в моей биографии мамы за пять лет. Забирать не забывала, видимо, потому что Настя еще не так много в садик ходила, одевала всегда в сознании и вроде без огрехов, вот песок выплевывать заставляла, но какой же это факап? Это ж просто изучение мира вокруг. Да, не самый гигиеничный способ, но как есть.

Ой, сама себе не верю, что почти за пять лет материнства я в белом пальто!..

А нет, все-таки не в белом! Каюсь, вешаю свое пальтишко аккуратно на вешалку и делюсь: своим самым большим провалом считаю, что не готовилась к роли мамы до родов. В беременность рекомендации соблюдала, к родам готовилась, а вот к тому, что будет после, я оказалась совершенно не готова.

Моя жизнь в буквальном смысле разделилась на «до» и «после». Я думала, что рожу и все как-то само собой войдет

в привычную колею, все будет как раньше. Не учла того, что я больше не буду принадлежать себе на 100%. Я буду принадлежать маленькому беспомощному малышу (а ведь они и правда ничего не могут без взрослых в начале своего пути) на все 200%. Я буду нести ответственность не только за себя, но и за своего ребенка, пока ему не исполнится как минимум 18.

Я оказалась не готова психологически к тому, что первые месяцы налаживается режим, что дочка постоянно на руках, что спит она по 15-20 минут каждые час-полтора, а я не сплю по ночам, потому что просыпаюсь от каждого шороха; что будут трудности с ГВ; что я не смогу просто взять и выйти куда-то, потому что мне надо прямо сейчас. А-а-а, мой мозг взрывался от всего этого, а поделиться было не с кем, и помочь некому.

А еще с рождением дочки во мне проснулись внутренние тараканы – нет, даже не так, это были демоны – вылезли детские обиды и миллион страхов. Все это рвало на части мою неокрепшую психику молодой мамы, у которой бушуют гормоны. Я плакала от бессилия, потому что не могла что-либо изменить, я злилась, кричала, жалела о том, что зашла в этот опыт.

В тот момент мне казалось, что я ужасная мать, что я не люблю свою дочь, потому что я срывалась; мне казалось, что она виновата в том, что я не могу пойти, куда хочу, тогда, когда хочу, не могу позволить, не могу сделать... Я чувство-

вала себя будто привязанной к дому, и шаг влево, шаг вправо приравнивался к попытке бегства, будто я только должна, должна, должна... Самое страшное во всей этой истории, что я срывалась на дочь, на маленького, беззащитного, зависящего от меня целиком и полностью ребенка. Я дошла до точки кипения.

В один прекрасный (или ужасный?) момент я наконец призналась самой себе, что не вывожу, что дальше хуже, и я так больше не могу и не хочу, мне нужна помощь не просто родственников или подруг, мне нужна помощь специалиста. Так началась моя история личной терапии и принятия себя, принятия факта материнства, принятия того, что это навсегда, а также процесс горевания по моей «холостой» жизни.

Как я вылезла из этой ямы, в которую улетела, даже не успев оглянуться? С поддержкой мужа, с обучением коучингу, которое перевернуло мой мир, с помощью личной терапии, которая помогла мне посмотреть в глаза своим страхам, обидам, тревожности, и признать, что я такая. Я поняла: невозможно изменить то, что было, но возможно это принять, поменять свое отношение; возможно изменить свои реакции, свои привычные мысли и действия, и я готова меняться, я готова учиться действовать по-другому. Процесс небыстрый, потому что нельзя взять и за секунду (да даже за месяц, а иногда и год) изменить то, что копилось десятилетиями. Да и материнство – это уже навсегда, это не результат, как мне когда-то казалось, а процесс длиною в жизнь, с

момента, когда в тебе зародилась жизнь, и до смерти.

Мой главный провал в то же время стал и огромным толчком к переменам: я стала более терпимой и, если срываюсь, кричу (каюсь, до сих пор грешу), то потом объясняю, проговариваю, почему так, а не иначе, на своем примере показываю, а как еще можно. Я смирилась, что моя жизнь никогда не будет прежней (а я уже даже и не представляю, а как иначе); я стала менее тревожной (перестала в голове представлять самые страшные сценарии развития событий и по каждому чиху или «мама, у меня болит живот» стрессовать до паники). Мне не стыдно признаться, что при всей моей любви к дочке, мне нужен отдых от нее, чтобы потом быть в ресурсе и состоянии выдержать ее истерики и в сотый раз спокойно объяснить, почему «нет».

Оборачиваясь назад, могу сказать, что это мой путь, путь наших с дочкой отношений (пусть они еще в самом начале своего развития), и нам обоим нужен был именно такой опыт, и я, возможно, не стала бы ничего менять, даже если выдалась бы такая возможность. Ведь я была бы уже не я, а дочка, возможно, была бы совсем другой.

Единственное... Может быть, себе той, которая только собиралась стать мамой, я посоветовала бы сразу пойти к психологу и рассадить тараканов в своей голове по местам!..

# ПЕРВЫЙ РАЗ

## Нина Менухова «Первая шутка»

Что мне помогает в сложных ситуациях, в том числе и в материнской жизни, так это дерзкое чувство юмора. Обнаружилось оно у меня, застенчивой краснеющей тургеневской барышни, когда я влюбилась в юности в одного кавалера, душу компании, а он не выделял меня из толпы своих поклонниц. Внезапно я начала дерзить в ответ на его шутки, да так ловко, что над этим все смеялись.

За все мое еще недолгое материнство юмор меня спасал не раз. Когда руки совсем опускались, на помощь неизменно приходила улыбка. Ситуаций разных было немало, так что улыбалась я частенько.

Дочка, пользуясь случаем, изучала мой прикус. Я удивлялась ее желанию запустить руку мне в рот при любом удобном случае. Потом я узнала, что таким способом дети дополняют свою реальность: ощупывают окружающих и сравнивают с собой. «Раз у папы есть нос и у меня есть нос, значит, я в порядке, я как папа», – так мыслит мозг маленького человека.

Однажды были мы с дочкой вдвоем. Она недавно проснулась и выглядела как милый сонный взъерошенный воробу-

шек. Ей шел одиннадцатый месяц, на подходе был пятый зуб, и она активно познавала мир, в том числе мой «внутренний». И вот сидит она с рукой по локоть у меня во рту, исследует. Закончила вроде, улыбается.

А мне не терпелось рассмотреть ее новенький зубик, который столько ночей лишал меня сна. И я под шумок, так сказать, говорю, мол, ты мамины зубки посмотрела, давай теперь мама твои посмотрит. И тянусь рукой к ней, чтобы немного приподнять пухленькую губешку. А малышка хват меня за руку и решительно так мне мою же руку в мой рот направляет. При этом смотрит выразительным взглядом, будто говоря: «У тебя же, мама, есть свои зубы, вот их и смотри». Ну правда, смешно?

Кажется, так просто, а сколько за этим интеллектуальной работы младенческого мозга: анализ, сравнение, логический перенос... Мы с ней обе тогда от души посмеялись. И я еще долго буду эту историю всем пересказывать. Вот такой дерзкой была первая шутка моей доченьки.

## Екатерина Чижикова «Шиповник»

Тяжелый, сладкий аромат цветов шиповника погружал в сонное, медитативное состояние. Кремово-белые шелковые лепестки, нагретые на вечернем июньском солнце, ласково грели уставшие руки Катерины. Ветер почти стих, и тяжелые раскидистые ветви спокойно клонились к земле, даря и ей нежность своих прикосновений, и Катерина ревниво поднимала эти ветви, прижимала их к себе, как бы боясь упустить хоть одно мгновение блаженства.

Глоток свободы. После рождения дочки жизнь изменилась. Катерина остро чувствовала, как ей не хватает привычной медленной красоты: спокойного утра с ежедневником в руке или неторопливого вечера с шелестом раскрытой книги и плиткой шоколада.

Окна квартиры, которую она начала снимать в начале прошлого месяца, выходили во двор, окруженный такими же старыми двухэтажными домами с потрескавшимися стенами, перекошенными балконными плитами, на которых беззастенчиво рос мох, и черными чердачными окошечками, скрывающими маленькие голубиные семейства. Отличались дома друг от друга только растущими рядом с ними зарослями кустарника: около дома Катерины цвела акация, рядом с соседним домом рос куст белого шиповника, а чуть дальше, в доме, вечно стоявшем в северной тени, было высажено

несколько кустов сирени.

Катерина в последнее время увлеклась фотографией. Больше всего ей нравилось фотографировать цветы и людей. И то, и то она называла портретом. Сейчас было идеальное время для съемки. Закатное солнце всегда делает прекрасным любой предмет. Самое главное – свет, Катерина это давно поняла.

– Вы любите все красивое, – утвердительно сказал незнакомый голос.

Катерина вздрогнула, обернулась и увидела в нескольких шагах от себя немолодого уже мужчину, несмотря на возраст сохранившего удивительную красоту, почти божественную.

– Я тоже. Пойдем.

Катерина отпустила наконец ветви шиповника и снова вздрогнула, на этот раз увидев алые капли у себя на руках. Кажется, она была неосторожна и задела мелкие, тонкие колючки, которые и шипами-то сложно назвать. Почему шипы? Почему люди называли это шипами?

На минуту она забылась, задумавшись о белых теплых лепестках и своей молодости. Каждый день она чувствовала, как становится старше, спокойнее, требовательнее к другим, что смирение уступает место страху неизвестности. Катерина знала, что она уже не будет так молода и так прекрасна, как ранее. Менялось ее тело, менялась кожа, менялись ожидания.

Они оказались в прохладе деревянной постройки в цен-

тре двора, которую Катерина раньше не замечала, а если и замечала, то не задумывалась, кому она принадлежит и что там может находиться.

Незнакомец взял ее за руку, и они вошли в маленькую мастерскую, пахнущую свежестью распиленного дерева. Катерина с детства любила этот запах больше всего на свете.

В мастерской лежали шершавые доски, стояли ящики с непонятными инструментами, а на одной из стен висел красно-черный ковер из чистой шерсти.

– Его ткала моя мама, – тихо сказал незнакомец, заметив, что Катерина разглядывает ковер.

Как они все успевали, эти прекрасные женщины из прошлого? Катерина сама не так давно стала мамой, и единственное, на что хватало времени, – это забота о малышке. Конечно, Катерина, листая социальные сети, часто видела «идеальных мам троих детей», которые построили бизнес с нуля, находясь в декрете, а в свободное время пекут самые вкусные торты красавчику-мужу и занимаются духовными практиками на природе, непременно в окружении таких же идеальных женщин в белых муслиновых платьях. Все это казалось иллюзией.

А тут – соткать ковер! И это не картинка в инстаграме, это реальность.

– Для нее это было настоящим увлечением. Глотком свободы в обыденности жизни, – продолжал мужчина.

Вот оно что... Катерина начала понимать. Она тоже часто

чувствовала необходимость выразить себя и выплескивала эмоции в картинах. Она вышивала цветы.

На следующей картине обязательно расцветет белый шиповник.

## Людмила Веселова «Кто сказал, что девочки не ругаются?»

Ой, что сейчас расскажу!

История из серии «и смешно, и стыдно», и никуда от этого не денешься, ибо оно уже сказано и обратно не вернешь. А раз это еще и услышано кем-то со стороны – пиши пропало! Припомнят, и не раз.

Когда вспоминаешь что-то первое в жизни своего ребенка, обычно наворачиваются слезы умиления и память рисует такие мимимишные картинки: первый зубик, первый шажок, первое слово, первый рисунок... И в моем материнстве это все было, и глаза сразу на мокром месте, когда вспоминаю все эти приятности.

Но сегодня я хочу рассказать совсем о другом: про первое нецензурное слово, произнесенное моей принцессой. Да-да, представьте себе, и девочки тоже выдают, особенно, если пример есть.

Дело было летом, когда мы гостили у моих родителей в деревне. Там же отпуск проводил и мой брат со своими детьми, а их у него трое. Они уже школьники, в отличие от моей Настены, но это не мешает этой шебутной четверке дружно переверачивать дом с ног на голову и обратно, и дружно играть в совместные игры.

И вот одним летним днем дети играли в зале. Мальчишки

зависли в гаджетах, а у девочек ролевые игры в «дочки-матери» с игрушками. Брат что-то делает в соседней комнате, я на кухне, родители где-то в огороде. Идиллия. Ага, как же! Я краем уха слышу разговор «игрушек», и тут, среди всяких прочих фраз, сказанных племянницей и дочкой, доносится что-то не очень приличное. Я остановилась, прислушалась – тишина. Думаю, показалось, наверное.

Секунду спустя, я во второй раз отчетливо слышу: «Иди на х...». Ан нет – не показалось. Оставляю свои дела и иду в комнату, где мой ребенок сидит на полу и продолжает как ни в чем не бывало играть, а мои племянники сидят в ступоре с круглыми глазами и переглядываются.

Спрашиваю: «А что это, собственно, было? И почему ты так выражаешься?»

Брат выглядывает из соседней комнаты с замечанием: «Я думал, мне показалось. А откуда она знает такие слова?»

«Догадайся с трех раз», – витиевато парирую я. А самой становится настолько стыдно, что я чувствую, как заливаюсь румянцем и превращаюсь в спелый помидор.

Он в ответ: «Ну ладно, Настя от тебя слышала, а вот мне интересно, откуда мои такие слова знают?!»

Мне стало смешно, потому что дети же не в вакууме живут, смотрят ютуб и ТВ, ходят в школу, а там и не такое можно услышать.

Ладно, с этим разобрались, теперь надо с дочкой поговорить. Зову ее с собой, усаживаю на колени и начинаю объ-

яснять, что это нехорошее слово, что даже если я так сказала, то не нужно это повторять. Дочь при этом при всем брыкается, начинает плакать и говорить, что я ничего не понимаю, что они так играют и что это говорит злая мама своему ребенку. Объясняю, что мама так ребенку не должна говорить и что нехорошо такие слова повторять, а самой становится невыносимо стыдно, и я мысленно себя ругаю и в который раз обещаю себе следить за языком и не выражаться при дочке.

И это еще один мой материнский провал и не идеальность. Я бываю очень эмоциональной и взрывной и в такие моменты не выбираю выражений. Да, это очень плохо, учитывая тот факт, что из нас двоих взрослая я и пример для подражания тоже я.

Фух, вроде объяснила, вроде договорились... Дети дальше играют, мы дальше разошлись заниматься каждый своими делами.

Время обеда, сидим с братом и родителями за столом, (дети уже поели и мирно смотрят мультик) и тут мама спрашивает, что за шум был и почему Настя плакала. Пришлось сказать, как есть. Папа усмехнулся, а мама включила нравоучителя и стала меня стыдить: «Как же так? Как ты можешь?» и пошло-поехало...

И главный аргумент во всей этой тираде: «Ты же девочка!» Где этот прекрасный смайл «рука-лицо»? Кто сказал, что девочки не ругаются, носят только розовое, пукают с за-

пахом розочек? Оправдываться и что-то объяснять в такой ситуации было бесполезно, да и не нужно, поэтому просто: да, так иногда бывает, да, я не права, да, каюсь, да, постараюсь исправиться. На этом инцидент посчитали исчерпанным, и вопрос закрыли. Но осадочек остался.

Вот такой получился первый раз...

# УРОКИ МАТЕРИНСТВА

## Людмила Веселова «Учиться, учиться и еще раз учиться»

Наверное, каждый, кто становится родителем, хоть раз слышал эту фразу: дети – наши самые главные учителя в жизни. Я не исключение. До меня сначала не доходило, как это так, ребенок (он же маленький!), а еще и учитель. И только став мамой, поняла, о чем это для меня.

Мне оказалось непросто принять, что мой собственный ребенок учит меня тому, чему не учат в школе, о чем умалчивают взрослые и что каждый родитель постигает сам путем проб и ошибок...

Как бы это странно ни звучало, но самый классный и самый строгий учитель – отнюдь не жизнь, а именно собственный ребенок. Порой смотришь в глаза своего чада и видишь собственное отражение, это и радует, и пугает одновременно. Я будто смотрю в зеркало и иногда думаю: «Неужели это все я? Неужели мне пора исправлять и то, и это? О! А тут можно за себя порадоваться, ведь урок усвоен!»

Моя дочка учит меня выбирать себя, любить себя несмотря ни на что, проявлять нежность и чувства по отношению

к близким. Я слышу от нее «Мамочка, я тебя очень-очень люблю» несчетное количество раз за день, и мое сердце тает каждый раз. Дети любят безусловно, пока их не успели испортить общество, догмы и правила, просто потому что ты есть, потому что ты мама этого самого ребенка. А он так искренне смотрит тебе в глаза и прижимается к тебе всем тельцем. И мы, взрослые, учимся у детей любить без условий. Далекое не всегда это получается, особенно если в голове слишком много мусора и чужих голосов: так и слышно, что ребенок должен быть послушным, аккуратным, не отсвечивать, что мальчики не плачут, а девочки не ругаются. Если среди всего этого мракобесия удастся услышать тоненький голосок сердца, то все условности рушатся, как карточный домик. Вот и я учусь слышать этот голос. И своей принцессе повторяю из раза в раз, что люблю ее любую: и радостную, и в слезах, и спокойную, и сносящую все на своем пути, как маленький ураган. Даже если злится, даже если дерется, я ее все равно люблю, просто потому что она есть.

Я учусь у своей дочки быть «в моменте» и радоваться мелочам, как будто вижу это впервые. Божья коровка прилетела и села на пальчик, белочка взяла орешек с руки, на автобусе проехали, домик получилось нарисовать – для взрослых это все такие мелочи и где-то даже глупости, на которые не стоит обращать внимания, а для маленького человека – это целый мир, это множество новых открытий ежедневно. Это же просто вау!

А еще моя дочь – самый главный мотиватор к изменениям. Не выводишь? – иди к специалисту, он тебе поможет. Чего-то не знаешь? – иди почитай умную книгу или статью. Не знаешь, как можно по-другому? – иди учись. Работай с собой, работай над собой! Все возможно, ты просто верь. И если раньше я думала, что дочка мне мешает, что из-за нее я не могу чего-то себе большего позволить, и чувствовала себя как в клетке (шаг влево, шаг вправо – попытка к бегству), то теперь я уверена, что если бы не она, то я осталась бы такой же зажатой.

И я точно знаю, кому я благодарна за все изменения, за жизненные уроки! Тебе, такая маленькая и такая взрослая моя дочь! Я благодарю тебя и очень-очень люблю тебя!

# Екатерина Чижикова «Уроки любви»

«Ну до чего же жестокие выучит здесь каждый свои уроки любви», – поется в одной надрывно-искренней песне. Поется, в первую очередь, про ошибки человечества в целом, про политику. А мне кажется, в этих строчках что-то про материнство, потому что оно учит нас абсолютной, безусловной любви.

Однажды моя четырехмесячная дочка семь ночей спала только у меня на руках. Она легко засыпала, крепко, а потом, при моих попытках переложить ее на кровать, начинала кричать во сне, но моментально затихала, как только я снова брала ее на руки. Поскольку это длилось неделю, мой организм был очень вымотан бессонными ночами и непростыми днями наедине с малышкой.

Я задавала себе миллион вопросов. Что это такое? Почему ты не спишь без моих рук? Ты настолько вредное и избалованное маленькое сознание? Ты меня не любишь и не ценишь мой труд? Не можешь мне дать отдохнуть ни минуты, когда я так устала? Я же все делаю, чтобы тебе было хорошо!

Я плакала от бессилия, а к концу недели даже накричала на дочь, когда она в очередной раз захныкала, соскользнув с ручек в кровать. За что ты так со мной? Чем я заслужила такие мучения?

А на восьмой день, точнее, утро, играя с Марьей на дет-

ском коврике, я впервые увидела две крошечные полупрозрачные полосочки – два первых зубика моей крошки. До этого момента я все пыталась представить ее с зубами, но не получалось, а теперь вот они, на месте, как будто и всегда тут были... Я сразу поняла причину предшествующих беспокойных ночей, и мне стало тяжело на душе.

То, что мне казалось странной прихотью незрелого маленького существа, на деле имело очень серьезные основания. Ей было больно.

Вот так я и получила первый «зубастый урок» от маленькой Марьи: не бывает ночных пробуждений и беспокойства без серьезных причин. У каждой слезинки и каждого крика есть причина. Еще раз: причина есть всегда! И это не вредность, не желание ребенка потрепать нервы своей маме, не избалованность.

Мне было нелегко принять тот факт, что я настолько нужна маленькому человеку, что иногда приходится не спать много ночей подряд. Это и есть та самая жертва материнства, о которой столько говорят, но которую почувствовала я лишь тогда, когда сама стала мамой. Когда смогла смириться с тем, что любовь – это история не только про милые фотографии и первые шажочки, бодики с мишками и улыбки сквозь сон. Любовь – это еще и разделять чью-то боль.

# Ирина Шевдина «Выбор есть»

Прошел первый час капельниц. Алиса спит.

Пока до сих пор раздаются споры, а что же собственно такое иммунитет, где он живет и правда ли стоит надевать шапку, когда это требует мама, иммунитет моих девочек довольно понятный. Прозрачный такой. Жидкий. Разлит по маленьким баночкам и подается сразу в вены со скоростью девять капель в минуту.

У моих дочерей с рождения первичный иммунодефицит. Защитных сил их маленьких организмов не хватит даже на борьбу с элементарным насморком, поэтому раз в четыре недели мы неизменно возвращаемся в отделение больницы, где им выдают драгоценный препарат.

Алисе пять лет. Больше половины своей короткой жизни она каждый месяц вынуждена терпеть толстые иглы катетеров, которые в поисках тоненьких неуловимых вен разрывают кожу. А мамины руки почему-то не уносят ее прочь от жестоких врачей, а наоборот, раз за разом возвращают в больницу и крепко держат в кабинете.

Сейчас она спит. Вернее сказать, напрочь измученная Алиса наконец-то смогла уйти от этого жестокого больного мира в сон и теперь тихонько посапывает, и временами постанывает на соседней кровати. Но слишком уж это драматично звучит.

Я перешла к Ксюшке. За пять лет ее опыта капельниц мне удалось объяснить всю их пользу и необходимость. В свои тринадцать Ксюшка уже не переносит обиду за боль на меня.

Устраиваюсь к ней под бочок.

– Мама, а помнишь, как мы купили мой телефон?

Конечно! Попробуй такое забыть.

...Мы вернулись с моря, поехали на капельницу. И медсестре никак не удавалось попасть в ее измученные вены. Раз попытка, два, три, четыре...

После третьего пробующего человека и пятого прокола нас на скорой отправили в отделение реанимации.

Там я успела только положить Ксюшку на кушетку, как ее окружили со всех сторон человек пять. Каждый рассматривал ее остатки вен на руках, ногах, хлопали, подносили вату, воняли спиртом, распаковывали иглы...

Меня выставили из кабинета.

Я сидела в коридоре и проклинала весь мир, который даже не дал шанса моим детям насладиться детством. Я ненавидела природу за ее генетические шутки, за неведомую и беспощадную лотерею, которая решила, что именно моим девочкам достались эти диагнозы и синдромы. Я мучалась от невозможности что-то изменить.

Ксюша кричала.

Звала меня...

Я не отозвалась на ее зов, не ворвалась в кабинет через закрытые двери, не сгрэбла ее в объятия, не защитила, не

помогла.

Я сидела в коридоре.

И тихо умирала, проживая каждое мгновение боли своего ребенка...

Капельницу ей установили в итоге. (И это был последний раз, когда ей ставили катетер в вену. Через месяц в Москве я настою, чтобы вшили порт).

Сразу после больницы мы поехали в магазин и купили Ксюшке новый телефон. Не знаю, удалось ли мне привнести хоть немного радости в тот ее день, но мне самой было необходимо чувство, что я хотя бы старалась.

– Конечно, помню, детка.

– Мне тогда так не понравилось, что телефон голубой. Я даже не хотела его покупать. А потом подумала, можно же чехлы разные взять, и он будет хоть какого цвета...

Я смотрела на нее. Она искренне улыбалась и делилась своими воспоминаниями о голубой крышке телефона. Подозрительно, практически с киношным прищуром вглядываюсь в ее лицо, пытаюсь уловить тень других (схожих с моими!) воспоминаний.

Искренняя улыбка, смеющиеся глаза: она действительно помнила только то, что озвучила.

В моем внутреннем календаре эта дата обозначена болью, страхом, внутренним ревом загнанного зверя: ты не можешь, не хочешь, тебя принуждает твое внутреннее «надо». А у моего детеныша – голубая крышка телефона!

И нет, не подумайте, что она не помнит, вытеснила, захотела забыть. Я много раз убеждалась, что память у нее отличная.

А вот фокус внимания свой. Особый. Видеть то же самое, но с другой стороны.

Я поразилась этому. Засомневалась. Подыскивала объяснения и противоречия. Задумалась.

И когда решила попробовать ее способ проживать сложности этого мира, то оказалось, что да, привычно и так понятно, до растерзанных губ стенать, мол, капельницы для моих дочек – это больно и жестоко. И это выглядит так правильно. Бесспорно логично.

Но можно иначе.

Я могу выбрать другой угол зрения, например, увидеть, что эти вливания лекарств есть счастье, добро и настоящий дар. И искренне радоваться им, потому что они несут здоровье детям и спокойствие мне.

А еще можно оставлять воспоминания о мучениях за скобками. Можно забирать от них все свои чувства, эмоции, энергию и выбрать помнить только то, как мы лежали рядом, в окно грело солнце, и мы болтали, смеялись и были так беззастенчиво счастливы рядом.

Ксюшка не переписывала себя в психотерапии, не мучила коучей запросами, не соединялась со Вселенной в бесконечных медитациях, не искала смысл в жизни, но именно она подсказала мне: только я решаю, что видеть в каждой ситуа-

ции, на что направить свое внимание, и именно я выбираю,  
из чего состоит мой мир!

# Заключение

Любая книга про материнство имеет довольно условный финал. Пока вы читаете эти строки, прямо сейчас творится новая история. Наши большие и маленькие герои придумывают новые шутки, проказы и проходят очередные жизненные уроки. Запомнить их все невозможно. Можно лишь успеть записать самое яркое и значимое, чтобы перечитать через месяц или год и удивиться, как быстро летит время!

Мы создавали этот сборник не только для того, чтобы зафиксировать любопытные моменты из нашего материнства. Но и для того, чтобы вы вспомнили о своих. Улыбнулись, смахнули слезу, потому что увидели свои картинки из прошлого. И конечно, немного переосмыслили настоящее!

Благодарим вас, что прочли наши истории и прожили их вместе с нами! Злились, удивлялись, смеялись – какие еще эмоции вы испытали?

Нам не терпится узнать ваше мнение! Вы можете поделиться им в отзыве к книге или написать в группу [«Пишу и ВДОХНОВЛЯЮ»](#).

## **Вместо послесловия: смешное от детей**

В детстве и юности я обожала рубрику «Говорят дети». Всегда поражалась глубине их мыслей и тонкости фраз. Я читала забавные высказывания детей, смеялась, а потом перечитывала вновь и вновь.

Когда у меня родился первый сын, я с огромным удовольствием завела нашу собственную рубрику юмора. На момент написания книги Кириллу уже восемь лет, а я до сих пор записываю каждую смешную фразу от него. С рождением Андрюши рубрика расширилась.

А когда мы составляли сборник, то мамы подросших детей тоже поделились забавными случаями.

Несколько я решила добавить. На сладкое, так сказать.

### **Ксюша, 5 лет**

Ксюша в детстве бесконечно много болела отитами. И вот в очередной раз заболела. Я (мама Ксюши) возвращаюсь с работы, обнимаю ее и ласково спрашиваю:

– Как ушко?

А она в ответ с возмущением:

– Сама ты какушка!!!

Я впала в ступор на минуту. Что? О чем это? А?

С тех пор прошло уже лет восемь, и это наша семейная

история и семейное название. Тот, кто болеет, тот и какушка.

### **Алиса, 5 лет**

Качаемся на качелях и играем в «Я знаю пять названий.

– Я знаю пять названий деревьев: «Дуб. Береза. Тополь.

Вишня. Елка!»

– Я знаю пять имен для девочек: «Маша. Таня. Ира. Ксюша. Оля!»

– Я знаю пять названий животных: «Заяц. Волк. Лиса. Слон. ЗАЯЦ».

– Малыш, а зайчик был уже, – говорю Алисе.

– Мам, так то кролик был, а это заяц. Они разные, – объясняет Алиса.

– Ну ладно! – улыбаюсь. – Давай дальше!

– Я знаю пять названий фруктов: «Апельсин. Ананас. Яблоко. Груша. АНАНАС».

– Эй, не хитри, ананас уже был!

– Мам, ну то был ананас-девочка, а сейчас ананас-мальчик!»

### **Радослава, 3-4 года**

Бяка с капустой – кулебяка.

\*\*\*

– Бабушка, ты моя подлюка! – сказала Радослава.

Бабушка прибегает к нам, начинает выяснять кто из родителей ее подлюкой зовет:

– Да я же все для вас делаю! Вы – звери неблагодарные!

Плачем, трясем ребенка, выпрашиваем, откуда слово услышала. Может, по телевизору?

Оказалось, это «подруга»!

\*\*\*

Одежда, чтоб не мерзли уши, – ушейник.

\*\*\*

Радослава любит курабье, но не любит сухую капельку варенья на нем. Обычно она возвращает мне ее, когда обгрызет вокруг печенье.

Вчера я (мама) решила ей помочь, заранее отломилла капельку.

Бросает с возмущением:

– Мама, больше так не делай! Я не знаю, как теперь это есть! Оно все стало невкусным!

– Почему оно стало невкусным, ведь варенья там больше нет? – удивляюсь

– Оно там есть: его тело уничтожили, а ДУША ОСТАЛАСЬ!

**Андрюша, 2 года**

– Мам, думаю...

– О чем же ты думаешь, Андрюш?

– По кафу манную (про кашу манную)...

### **Андрюша, 3 года**

– Мам, а где дядя?

– Какой дядя? – мама.

– Который дает нам денюшки.

– Этот дядя – папа! Он на кухне, – мама.

\*\*\*

Вернулся из ванной, ходил руки мыть.

– Андрюш, ты помыл ручки? – спрашивает мама.

– Нет...

– А почему?

– Мам, там вода горячая полилась – теплой нету. Закончилась!

\*\*\*

– Мама, у тебя голова на тельце. А тельце – на ноге!

### **Кирилл, 4,5 года**

– Мне очень нравится купаться с Андрюшей. Мама его специально рбдила, чтобы я с ним купался!

### **Кирилл, 7 лет**

– Я сделан не для того, чтобы шампуни на мне всякие проверять! – Кирилл возмущается в ванной, когда я взяла новый гель для душа и мою его.

Я (мама) смеюсь, он спрашивает:

– Смешно?

– Да! – продолжаю смеяться.

– Ну иди запиши! (Знает, что я записываю за детьми смешные фразы).

### **Кирилл, 7 лет и Андрюша, 3 года**

– Андрюш, вот вырастешь и миллионером будешь! – говорит Кирилл, считая свои деньги.

– Я не хочу миллионером быть... – Андрей.

– А кем хочешь? Владимиром Путиным? – Кирилл не сдается.

– Нет. Андюшей (Андрюшей)!