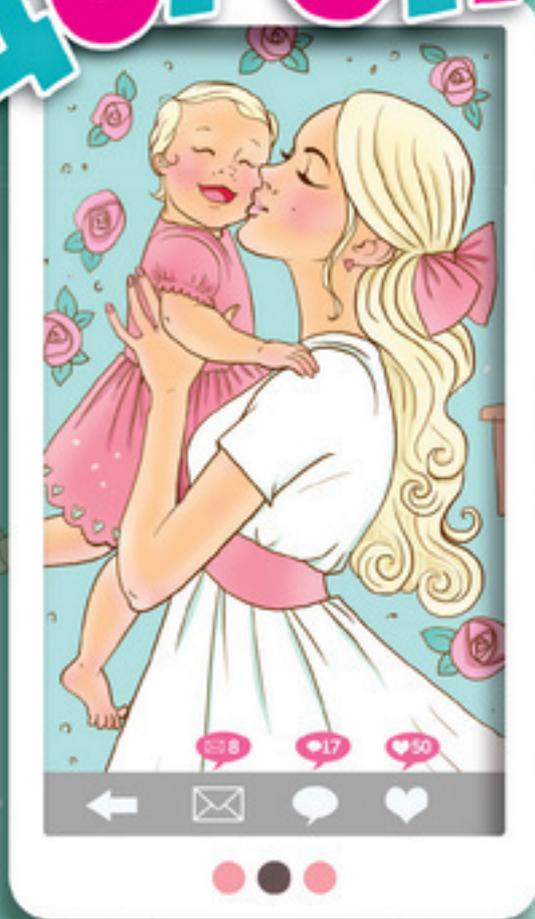


Елена Безудова  
Татьяна Поспелова

# МАМА ДОРОГАЯ!



**9 мифов  
о материнстве**

Личный опыт

Елена Безсудова

**Мама дорогая! 9  
мифов о материнстве**

«Интермедиатор»

2017

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)

**Безсудова Е. А.**

Мама дорогая! 9 мифов о материнстве / Е. А. Безсудова —  
«Интермедиатор», 2017 — (Личный опыт)

ISBN 978-5-98563-499-0

Какой должна быть идеальная мама? Пособий, книг, статей по уходу за ребенком – великое множество, и современная мама буквально тонет в море представлений о том, как она должна воспитывать ребенка. Кому верить, по какой дороге пойти? Каждая мама решает для себя. Только часто оказывается, что в своем выборе она руководствуется не сердцем и своими предпочтениями, а навязанными кем-то (модой, окружением) советами. Авторы книги – молодые мамы, журналист и консультирующий психолог, пытаются честно разобраться в том, что тревожит сегодняшних женщин, впервые ставших мамами. Они пишут о том, можно ли совмещать работу и материнство, об эмоциональном выгорании и послеродовой депрессии, о раннем развитии и прочих волнующих нынешних мам проблемах и попутно развеивают основные заблуждения, касающиеся жизни малыша и мамы. Книга написана легко, с юмором и показана к прочтению всем женщинам, которые планируют стать мамами или уже ими стали. А также папам и бабушкам, которые часто забывают, что ребенок – это не только радость и гордость, но и маленькая катастрофа. 2-е издание (электронное)

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)

ISBN 978-5-98563-499-0

© Безсудова Е. А., 2017

© Интермедиагор, 2017

## Содержание

Предисловие	7
Миф № 1. Младенец и работа – совместимы	9
Мама Лена	9
Вопросы психологу	14
Мама Таня (психолог)	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Елена Безсудова, Татьяна Поспелова**  
**Мама дорогая! 9 мифов о материнстве**

© Издательство «Генезис», 2017

© Безсудова Е. А., Поспелова Т. В., 2017

## Предисловие

Во время беременности мы парим над толпой непричастных к великому – нежные и удивительные, погруженные в космос внутри нас. Представляем, каким он будет, этот новый человек. Нервничаем в ожидании результатов скринингов. Смешной пингвиньей походкой ходим по детским магазинам и часами выбираем пинетки. Выбиваем из работодателей декретные. Произносим по слогам имена и прислушиваемся, какое из них – то самое. И притронувшись к главной тайне мироздания, считаем себя самыми умными. «Поскорее бы уже родить», – вздыхаем мы, ставя на живот тарелку с арбузом. Но вот, наконец, нам показывают эту розовую прелесть с крошечными пальчиками, и мы понимаем, что мир перевернулся. И этот перевернутый мир совсем не такой, как нам обещали...

Пока младенец будет спать, вы побежите читать Комаровского, Сирсов, Гиппенрейтер и, конечно, про французских младенцев, которые не плюются едой. Окружение начнет лопаться от советов. Беби-форумы будут пугать, обескураживать, а вот помогать – очень редко. В дом, подозрительно сверкая глазами, придут консультанты по грудному вскармливанию и предложат «загнездаться»... В эти первые нежные месяцы жизни малыша вы будете тревожны и не уверены в себе. В таком состоянии легко можно ошибиться и выбрать не свой, а чужой, навязанный окружением или модой путь. Мы не дадим вам этого сделать!

Прежде чем скачивать и покупать популярную литературу для родителей и гуглить сюрреалистичное «ребенок два месяца зеленый стул», прочитайте эту книгу. Она написана с юмором. Каждая глава построена следующим образом. В первой части солирует Елена Безсудова (мама Лена). Она искренне описывает проблемы, с которыми ей пришлось столкнуться в первый год жизни ребенка, и задает вопросы специалисту. Далее подключается психолог Татьяна Поспелова (мама Таня), которая отвечает на вопросы и дает анализ происходящего.

Нам не хочется никого поучать – у мам и без нас советчиков достаточно. Мы не пытаемся вывести идеальную стратегию воспитания ребенка, наподобие тех, после которых у мам развивается комплекс неполноценности. Мы не приводим здесь новейшие советы по выращиванию ребенка от буддийского гуру. Зато мы попробовали выделить основные мифы о материнстве, которые в той или иной степени портят жизнь любой современной семье. Будем честно говорить о проблемах, с которыми сталкивается каждая «детная» женщина и которые не принято обсуждать. Поделится своим опытом и своими наблюдениями, расскажем, как устроен быт и жизнь с ребенком у других мам, и попробуем ответить на самые частые и животрепещущие вопросы материнства.

Мы очень хотим, чтобы вы помнили: главный и самый дорогой человек в вашей жизни – это вы. Книга эта для вас и про вас. Ее цель – уничтожить двух главных врагов счастливого материнства: вину и сомнения.

Просто читайте. Просто живите.

*С любовью, Елена Безсудова и Татьяна Поспелова*



## Миф № 1. Младенец и работа – совместимы

### Мама Лена

Пару лет назад я пила свой утренний кофе в одном томном кафе и разглядывала уютно устроившийся рядом с белой кружкой женский глянцевоый журнал. На обложке была изображена красивая шатенка в модных *gay-ban'ax* и безупречном брючном костюме. Одной рукой она держала кипу папок, другой ловила такси. В симпатичном рюкзачке-переноске сидел довольный щекастый младенец. Он ехал с мамой на работу.

Я разглядывала обложку и думала о том, что быть бизнес-мамой – это так же просто, легко и многообещающе, как утренний кофе в прохладном «Старбаксе». Что, когда у меня родится ребенок, я тут же посажу его в кенгуру, а сама надену тонкую белую блузку и, бодро размахивая ноутбуком, побегу вместе с ним в офис. Я представляла, как с гордостью буду рассказывать на вечеринках и в соцсетях, что не сидела в декрете ни одного дня! И была уверена, что мой малыш, едва родившись, скрутится калачиком в красивом слинге и станет жить там, пока не пойдет в детский сад. И конечно, когда ему исполнится три месяца, я приглашу для него няню, чтобы еще через три месяца уж точно выйти на работу. Да-да, я буду современной, роскошной мамашей в длинном платье в горох, которая всегда идеально выглядит (ребенок ведь не повод не следить за собой, не так ли?), разъезжает с карапузом по модным детским кафе, где затевает с такими же деловыми мамочками «бомбические стартапы» и никогда, слышите, никогда не говорит сакраментальное «Мы покакали»...

Когда же через три месяца после родов я отправилась на интервью, равнодушно прикрывая айпадом желтые пятна от какашек, виновник которых был тревожно и с большой неохотой оставлен бабушке, то поняла одну вещь: художник, рисовавший картинку к той летней обложке, развел меня как девочку. Дорогие мечтательницы и перфекционистки, будьте готовы к тому, что все советы и напутствия родивших подруг, выложенные в Instagram фото младенцев, которые спят в ресторанах, реклама и статьи в журналах – ложь. Но обо всем по порядку.

\* \* \*

Итак, вчера я родила прекрасного четырехкилограммового человека и возлежу в палате в состоянии эйфории. Герман третий час спит в кувезе. Мне звонит коллега и спрашивает, не желаю ли я пройти собеседование на позицию главреда корпоративного издания одной транспортной компании.

– Конечно, почему нет, я же уже родила! – бодро отвечаю я. И уже представляю, как рьяно возьмусь за новый проект, пока малыш будет, как мне все обещали в книгах для молодых родителей, спать 20 часов в сутки и время от времени есть.

Всю беременность мы только и думаем о том, как бы поскорее родить. Кажется, что после родов все вынужденные ограничения, визиты к врачам, проблемы со здоровьем, страхи и тревоги должны закончиться. На самом деле заканчиваются лишь изжога и одышка. Все остальное только начинается. По приезде из роддома мой бизнес-день выглядел примерно так. (Точнее будет сказать, что это был бизнес-день Германа, а я выполняла функцию его бессменного секретаря.)

**9.00.** Подъем.

**9.00–10.00.** Водные процедуры, чистка носика заранее скрученными турундочками, массаж.

**10.00–12.00.** Ношение ребенка по квартире на руках с минутными остановками в укачивающих гаджетах.

**12.00–15.00.** Сон, совмещенный с прогулкой. Герман, как, впрочем, и многие младенцы, спит, только когда коляска находится в движении. То есть о чтении книг на лавочках в парке приходится забыть.

**15.00–15.15.** Завтрак-обед, пока ребенок досыпает в коляске.

**15.15–16.15.** Грудное вскармливание в компании с айпадом, где я гуглю «ребенок один месяц постоянно плачет».

**16.15–18.15.** Ношение ребенка на руках с остановками в качелях и укачивающем центре.

**18.15–19.15.** Короткий сон, позволяющий матери душ и мороженое.

**19.15–22.00.** Ор.

**22.00.** Скручивание новых турундочек. Отбой.

Спешу заметить, тут я привела режим идеального дня. А ведь были дни и недели, когда Герман спал по 15 минут, вскакивал в шесть утра, спал только на руках или целый день висел на груди... Ну вы понимаете, что о работе без помощи постоянной няни, тем более над новым проектом, в первые месяцы жизни малыша стоит забыть. А беременность вспоминать, как отдохновение перед марафоном. Конечно, я думала, что когда Герушка чуть подрастет, то все станет проще, он будет сам играть на коврике в машинки, как и положено маленькому ребенку, а я смогу вернуться к своим баранам, то есть журналам. Ведь у других это так легко получается!

*Мама – это работа с графиком 24/7! Моей дочери сейчас полтора года, и она постоянно требует внимания. Но это не значит, что я отказалась от любимого дела. Я работаю, пока мы гуляем: Эмма бежит по дорожкам, наблюдает за голубями, а я в это время вдохновляюсь московской архитектурой, фантазирую, наполняюсь идеями. Мы много ходим по кафешкам, где я пью латте и придумываю что-то новое, пока дочь рисует. Когда я работаю над эскизами, она активно принимает участие и создает собственные «шедевры». Довольно часто пролитая ее краска или милые каракули рождают интересные решения, которые я использую в проектах.*

*Анастасия Н., основатель дизайн-студии, бизнес-мама*

Дорогие мамы! Если где-нибудь вы прочитаете или услышите подобную историю, знайте: это лукавство. В обществе годовалого ребенка невозможно работать над эскизами и работать вообще. Наверняка у героини есть помощники, которые берут на себя малыша, пока та занимается любимым делом. Либо эскизы барышня рисует глубокой ночью. Просто в существующих реалиях, к сожалению, стыдно публично признаться, что ты пригласила к годовалому ребенку бонну, а сама трудишься в свое удовольствие. Работать, так уж и быть, позволено, только если ты мать-одиночка с 30-летней ипотекой. В нашем обществе принято считать, что мать обязана страдать во имя ребенка, а не порхать по салонам красоты и чирикать с подружками в кафе. Несмотря на все требования к современной матери, воплощенные в глянцевах журналах, в сознании большинства идеальная мать – это женщина с испорченной фигурой и выпавшими зубами, по которой сразу видно, что она всю себя отдала детям. Тут уместно вспомнить картину Николая Копейкина «Мать – это святое».

Но счастливое материнство невозможно в рамках стереотипов.

\* \* \*

Помимо историй о том, что подруга подруги на девятом месяце беременности взяла и открыла магазин шарфов-снудов, в нашей жизни сегодня существуют беспрецедентные творцы иллюзий и комплексов – социальные сети и глянцевого журналы. Social media стали сущим испытанием для современной матери. Все девять месяцев счастливого ожидания я покупала смешные полосатые шапочки в Mothercare и с радостью приняла в дар коляску от друзей. А в «мамских» фейсбук-сообществах мне оперативно объяснили, что Mothercare – это китайский ширпотреб и приличная мать никогда не положит ребенка в бэушную коляску. Что зимний комбинезон может быть только Moncler, а поло и рубашки – исключительно Ralph Lauren. Вскоре выяснилось, что предприимчивые родительницы давно уже организовали бизнес по продаже реплик Lauren в Instagram. Более того, оказалось, что все нормальные активные мамы, выйдя в декрет со своих скучных работ, открыли «что-то свое». Да-да, моя дорогая домашняя овца, тебе стоит сходить на «мамский завтрак» в «32.05», где под капучино с капкейками успешные коллеги расскажут тебе, что декрет – самое удачное время для профессионального перерождения.

– Как, как такое возможно? – восхищенно охала я, часами укачивая Германа на фитболе и чувствуя себя аутсайдером. Выходит, что все продвинутые мамы успешно зарабатывают и делятся опытом на модных ланчах, посыпая нежные детские головы крошками от круассанов, а я прыгаю на мяче?! Они фонтанируют идеями, затевают стартапы, продают в Instagram бусы из лепестков роз и, прости господи, фетровые буквы на магнитах. Эти святые женщины заняты делом, получают сотни лайков и зарабатывают деньги! Почему же я второй месяц не могу дописать статью? И надеваю новые платья исключительно в детскую поликлинику?

И тут мироздание посмотрело на меня, на теплый от моей попы фитбол и на кричащего Германа, ухмыльнулось в добрые усы и послало мне интересный проект – серию интервью с бизнес-мамами, которые любезно откликнулись на мольбу: рассказать, как это на самом деле не просто – быть таковыми.

*Так сложились обстоятельства, что я не могла позволить себе полноценный декрет: ипотека, сложности у мужа в бизнесе и предыдущие работодатели, которые в лучших традициях российского «кидка 90-х» оставили меня без какой-либо декретной компенсации. Но будучи беременной, я все же представляла себе, что работать с ребенком – это почти удовольствие. Мальши, как обещал мне интернет, целый день спит, а ты занимаешься своими делами...*

*Матвей, конечно, спал, но только на руках. До семи месяцев. Остальное время он сидел на руках или плакал на руках. Хорошо, что часть работы можно было делать на планшете, лежа с сопящим ребенком на диване. Другую часть я проворачивала, сидя на ледяной лавке в заснеженном парке, пока сын спал в коляске. Пальцы сводило от холода, но так я могла делать важные звонки и писать письма. Ну и ночные смены никто не отменял – я проштудировала лунный календарь и вышла на график сна с 22:00 до 2:00 и с 6:00 до момента пробуждения сына.*

*Потом стало проще. Возраст от шести месяцев до года, пока мальши не ходит, я бы назвала самым «удобным» для трудящейся дома матери: Матвей развлекал себя игрушками, изучал мир, достаточно было просто убрать все опасные предметы из его ареала обитания. Сейчас ребенку полтора года, он не просто ходит, а бегает, и с ним не забалуешь. Кроме того, к нашим прогулкам, во время которых я делаю львиную долю звонков, добавились бассейн и «развивашки». Так что мой бизнес-день начинается в девять вечера, когда Матвей отправляется спать...*

**Светлана Сугацкая, независимый консультант по маркетингу**

*Старшей моей дочери сейчас 17 лет. Она родилась в тот период, когда я работала по найму. Работодатели меня не торопили, но у меня была потребность вернуться в строй как можно быстрее: первый раз в офисе меня увидели через неделю после родов. Два месяца я приезжала на работу через день, потом вышла на полную неделю, при этом от грудного вскармливания не отказалась, успевая запастись ценную провизию для дочки. Такого же подхода придерживалась и в дальнейшем.*

*Когда спустя пять лет у нас появилась вторая дочь, у меня уже несколько лет было собственное дело, которое, по моему убеждению, не предполагает декретных отпусков в принципе – сервисный бизнес построен на простом базисе: либо ты обслуживаешь клиентов сам, либо клиенты уходят к кому-то другому. Сына я родила в 35, а младшую дочь – в 41, и каждый раз появление ребенка мы, вся наша растущая семья, воспринимали как чудесный дар.*

*Няня? Конечно, да! С момента появления первенца няня – одна из ключевых фигур в нашей семье. Первая работала у нас 10 лет, до пенсионного возраста, и до сих пор навещает детей, а вторая няня с нами восьмой год. Нам повезло, к нам пришли именно те люди, которые должны были прийти. И я очень признательна этим прекрасным женщинам за их труд, за их доброту, отзывчивость и надежность. Жалею ли я о том, что не посвятила себя полностью воспитанию детей? Нет, и прежде всего потому, что отдаю себе отчет в том, что мои жизненные приоритеты строятся в соответствии с моими желаниями: будучи человеком деятельным, добытчицей по натуре, я не смогла привязаться к гнезду, превратиться в воркующую горлицу. Но плоды нашего с мужем труда позволяют нам вот уже пять лет распоряжаться самым ценным активом человека – временем – так, что мы проводим с детьми большую его часть, успевая и поговорить по душам, и ужинать, а чаще всего и обедать все вместе.*

*А о няне есть еще один стереотип: говорят, что ребенок, проводящий значительное время с няней, становится похожим на нее. По собственному опыту скажу – чушь полная, и пусть этот надуманный страх никого не останавливает. Главное, чтобы выбранный вами в помощь в столь важном деле человек был порядочен, емкое такое качество, – об остальном переживать не стоит. Конечно, многое зависит от позиции отца ребенка. Некоторые мужчины, к сожалению, используют рождение мальчика как основание для закрепления своего статуса главы семьи с формированием у женщины чувства вины от мысли, что ей хочется вернуться к активной жизни, к работе. Если это ранит молодую маму, лучше не поддаваться, а еще лучше – обсудить и выработать общий взгляд на то, как будет строиться жизнь семьи после появления младенца заранее – до его рождения.*

*Амария Рай, управляющий партнер юридического бюро REALEX, певица, писатель, попечитель фонда «Даунсайд Ап»*

\* \* \*

Итак, что же у нас получается? Сначала я стремилась поскорее приступить к работе, хотя бы для общего развития. Боялась выйти в тираж, выпасть из обоймы, стать сбитым легчиком или, что самое страшное, «старым редактором», которая ждет пенсии в журнале «Василиса» и на презентациях украдкой заворачивает в салфеточку куриные рулеты – взять с собой. К тому же мои родственники, по телефону или приходя в гости, непременно спрашивали: «А когда ты выйдешь на работу?» А я каждое утро, вскакивая по детскому крику, который нельзя, как будильник на смартфоне, отложить на пять минут, думала, что никогда еще у меня не было такой работы. Без выходных и права на ланч. Без единой командировки, возможности деле-

гировать обязанности коллегам и шанса прийти с единственным подчиненным (или боссом?) хоть к какому-нибудь консенсусу.

И конечно, до родов я постоянно слышала истории о работающих мамах, которые запрыгивали в офисное кресло с едва зажившей эпизиотомией. Лично брала интервью у звезд, летящей походкой выходящих на сцену через пару недель после родов. Общалась с forbes-women, которые, изящно поигрывая лаконичными бриллиантами на крепких перстах, вспоминали, как прекрасно они ворочали бизнесом, пока блаженных отпрысков лелеяли профессиональные няни. Почему же я, вместо того чтобы последовать их примеру, каждую свободную минуту трачу не на работу, а на сон? А оставить Герушку чужому человеку просто не могу, потому что прочитала в какой-то книге, что «40 дней после родов малыш должен быть неразлучен с матерью»?!

Когда в три месяца у Германа прошли колики, я все же стала немного сотрудничать с журналами. В шесть – выбираться на встречи, оставляя с папой или бабушкой. И тут в голове закрутились уже совсем другие мысли. Зачем я занимаюсь этой ерундой? Все эти статьи – это же плевков в вечность. Работа однозначно идет в ущерб малышу. Я пропустила утреннюю прогулку, потому что готовила интервью. Нет, надо завязывать с фрилансом и заниматься Германом. Ему необходимо мое внимание, а я сижу, уткнувшись в компьютер. Я – плохая мать...

Чувство вины подкреплялось постами знакомых мамочек в соцсетях. То там, то тут звучало безапелляционное: «У моего Даниэля есть только одна няня – мама Катя». Или вот такое: «Знакомая психолог мне сказала, что работать в присутствии малыша вредно для его психики. Если ты рядом, то должна заниматься только ребенком, а работать уезжай в офис». Самобичевание подкреплялось страшными видео про няnek, орущих на детей, а также комментариями к ним («Сама виновата! Родила ребенка и отдала его чужой тетке. Я своего Ванечку не оставляю даже с бабушкой...»).

«Боже мой, – удивлялась я, – неужели все эти идеальные леди проводят годы рядом с ребенком, ни разу не попросив хорошего человека приглядеть за ним? Как можно при таком образе жизни сохранить здоровую психику, любовь к жизни, секс с мужем, приличную зону бикини и не пуститься в тихое бытовое пьянство? Они лукавят, однозначно».

А Герман между тем рос. Он пополз, сел, встал, пошел и заговорил. Все это время я занималась им и работала. Мне помогли муж и няня. И когда мне было очень нужно, я выдавала ребенку запрещенный айпад. Потому что оказалось, что двухлетний сорванец требует гораздо больше внимания и фантазии, чем трехмесячный пузырь в трогательных перетяжках. Сейчас я пишу эту книгу, а сын гуляет с няней. Я не буду лгать, что делаю это играючи, эдакая удалая белка. Мне трудно, поверьте. Скоро они вернуться, и мы пойдем играть в «Поли и Роя». Или включим вредный мультфильм «Маша и Медведь». И приготовим нашему папе куриные сердечки с рисом. И это будет моим счастьем, моим балансом.

## **Вопросы психологу**

1. Я родила ребенка, и у меня нет времени на работу. Это нормально?
2. Почему я в отличие от других не могу запустить крутой стартап?
3. Я вышла на работу. Отразится ли то, что я много времени провожу в офисе или дома за компьютером, на малыше и на наших с ним отношениях?

## Мама Таня (психолог)

Я сижу за компьютером, консультирую клиентов по скайпу, потому что знаю, что приехать на личную встречу они, скорее всего, не смогут, и слушаю, как в соседней комнате девица пяти лет делает операцию собаке (ни одно живое существо в результате не пострадало). На ноге у меня висит первая двухлетка и кричит «Мамапийить!». Вторая поливает компотом цветы на ковре. Еще одна собака доедает кусок развивающей игрушки, привезенной счастливой бабушкой. Я спала четыре часа сетями по 20 минут. Так поговорим же о том, почему совмещать работу и воспитание детей совсем не так просто, как кажется в теории. И что стоит сделать для того, чтобы стать счастливой работающей мамой.

### **Я родила ребенка, и у меня нет времени на работу. Это нормально?**

Маленький ребенок – это коробочка с сюрпризами. Вчера новорожденный спал, как ангел, заставляя маму скучать, а сегодня у него случается скачок роста, и от груди он не отрываемся, даже когда плачет. Сегодня лиричный годовалый гномик полчаса играет двумя кубиками, а завтра изменилась погода, и он не отпускает маму даже почистить зубы и ноет, как заведенный.

Больше всего категоричными откровениями любят делиться мамы единственного ребенка, которому вчера исполнилось полтора месяца, просто потому, что недостаток опыта и кругозора порождает нездоровую уверенность в себе. Да что там говорить, я и сама была идеальной матерью и все успевала, пока у меня не родилась дочь. Помните об этом, когда в интернете некто в белом плаще рассказывает, как готовит обед из трех блюд, просматривая новости о закрытии торгов на бирже, пока ребенок учит японский, лежа в колыбели. Вы же закройте браузер и попробуйте сделать вот что:

1. Дайте себе время встроиться в новую реальность. Все изменилось, может быть, вы еще даже не осознали, как глубоки эти изменения. Уберите мысли о работе подальше на ту полку, где уже обретаются планы обретения безупречного пресса и идеи путешествия автостопом по Азии с младенцем, засунутым в кенгуру. Все эти сокровища вы извлечете, когда придет время, а пока они не стимулируют, как это принято считать, а порождают печаль, страх и злость на окружающий мир и себя саму.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.