

МИРОВЫЕ РОДИТЕЛИ

САРА ТЕРНЕР

Антимамочка

РЕАЛЬНОЕ МАТЕРИНСТВО



Мировые родители

Сара Тернер

**Антимамочка.
Реальное материнство**

Издательство «Синдбад»

2017

Тернер С.

Антимамочка. Реальное материнство / С. Тернер — Издательство «Синдбад», 2017 — (Мировые родители)

ISBN 978-5-00131-110-2

Эту книгу англичанка Сара Тернер, воспитывающая трех мальчишек, написала на основе своего феноменально популярного блога. В ней она откровенно и с большой долей самоиронии пишет о том, что представляют собой материнские будни в действительности. Когда состояние полной растерянности — не редкость; когда кажется, что не получается почти ничего; когда мысль о том, как здорово было до всего этого, возвращается с навязчивой частотой... Искренняя и честная книга этой теперь уже опытной мамы заставит вас плакать и смеяться, а главное, напомнит, что не только вам иногда кажется, что вы взвалили на себя слишком много. Это испытывают все мамы на свете. Это часть реального материнства.

ISBN 978-5-00131-110-2

© Тернер С., 2017

© Издательство «Синдбад», 2017

Содержание

Пара слов о маминой книге: письмо моим мальчикам	8
Вступление	11
Часть первая	13
Пока нас было двое	14
Я уже сияю?	17
Да тужусь я!	20
Когда он успел проголодаться?!	24
Взлеты и падения грудного вскармливания	27
Черт, мне нужны друзья среди мам	31
Первое впечатление бывает обманчиво	34
Мои слингомуки	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Сара Тернер

Антимамочка. Реальное материнство

Copyright © 2017 by Sarah Turner

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. Издательство «Синдбад», 2019.

* * *

Посвящается Дебби Шепард, лучшей маме на свете (1954–2002)

Познакомьтесь с Тернерами

МАТЬ
Сара



Она же Антимамочка (известная в англоязычной блогосфере под ником The Unmumsy Mum)

Писательница/блогер/немножко того и другого. Гордая обладательница ученой степени, которая ей ни разу в жизни не пригодилась.

Запойный чаеголик. Также равнодушна к виноградному соку для взрослых и джингу с тоником в банках. Слегка помешалась на бибисишной адаптации «Грозового перевала» с Томом Харди в роли Хитклиффа (Би-би-си – мечты сбываются!). Любит зависать в Фейсбуке.

ПЕРВЕНЕЦ
Генри



Он же Медвежонок Генри и Генризатор

Горячий поклонник Дарта Вейдера, Скуби-Ду и своего Воображаемого Друга-Монстра (да, его так и зовут – Воображаемый Друг-Монстр). Никогда не останется без открытки на День святого Валентина, потому что умудрился в этот день родиться. Может часами беседовать о попах и пуках.

ОТЕЦ
Джеймс



Он же Хабс

Экстраординарный госслужащий.

Марафонский смотритель автомобильных телешоу, марафонский поедатель печенья, однажды действительно пробежал марафон (Лондон, 2011), ненавидя каждую его секунду. Любит пинать балду в парке. Не любит, когда его просят привести «несколько интересных фактов о себе». Меняет местами именные карточки на свадьбах, чтобы его жена оказалась за столом с незнакомыми людьми. Сделает все ради семьи. Всесторонне славный малый.

ВТОРОЙ СЫН

Джуд



Он же Джуд Всемогуций, Рыжая Печенюха, Джуди Попс

Ест все, что несъедобно. Выплевывает все, что съедобно. Считает гостиную полосой препятствий. Решительно отверг очаровательных плюшевых медвежат в пользу Мамы Свинки. Маленький Рон Уизли в семействе блондинов.

Пара слов о маминной книге: письмо моим мальчикам

Дорогие Генри и Джуд!

Мои чудесные мальчишки, Медвежонок Генри и Джуды Попс!

Если вы читаете это, велики шансы, что вы прочтете и все остальное. Я пока не знаю, как относиться к тому, что невольно поделилась в этой книге самыми сокровенными мыслями о вашем детстве. Но, наверное, это было неизбежно, так куда деваться?

Для начала скажу: я очень надеюсь, что вы уже как минимум подростки, потому что время от времени я позволяю себе слова, за которые сейчас вас ругаю. Мне всегда казалось, что, записывая мысли без обиняков, как есть, я добавляю искренности своему сочинению. К несчастью, на ум мне первым делом приходили обычно «засранец» и «гаденьш» (из песни слова не выкинешь), но это не значит, что вам можно так обзывать друг друга! Старый добрый стул для тайм-аутов всегда к вашим услугам.

В свои подростковые годы я вела дневник. Бумажный. Понимаю, это признание делает меня в ваших глазах ровесницей динозавров. В конце концов, я родилась в прошлом тысячелетии и выросла в девяностых, вместе со «Спайс Герлз», тамагочи и тушью для волос. Я даже записывала на пленочные кассеты хит-парады на радио (напомните показать вам, что такое пленочные кассеты)! И нет, я не собираюсь говорить, что было в тех дневниках: написанные в послешкольные годы, они были посвящены в основном ночным клубам и флирту с вашим отцом (не морщитесь, я все равно их сожгла).

Вскоре после знакомства с вашим папой дневники я забросила. Однако, став мамой, снова ощутила желание писать. Только на этот раз – вместо записок разноцветными гелевыми ручками в красивых тетрадках – я завела блог в Интернете. Кажется, я даже не успела толком осознать, что собираюсь поделиться своими мыслями со всем миром, а они уже отправились в Сеть. Интернет в этом плане – страшная штука.

Поэтому я хотела бы кое-что прояснить. Прямо здесь, прямо сейчас. Не потому, что я должна, нет. Прежде всего я хочу, чтобы вы поняли, почему я решилась открыто написать о том, каково быть вашей мамой. Я хочу рассказать, что творилось у меня в голове в то время – ведь вы двое, мои милые тыковки, находились в самом центре событий.

Быть мамой очень непросто.

В каком бы возрасте вы это ни читали, я, скорее всего, по-прежнему уверена, что материнство – тяжкий труд. Но первые его годы – это тема для отдельного разговора! В самые темные дни, когда после очередной бессонной ночи я еле держалась на ногах, а кто-то из вас (возможно, вы оба) надрывался от крика, когда я раздражалась от любой мелочи, а дом напоминал зону военных действий, мне очень хотелось прочесть, что кому-то тоже приходится нелегко. Чтобы кто-нибудь поддержал меня и сказал, что я справлюсь. Что не стоит рвать на себе волосы от отчаяния, потому что все будет нормально (и что нынешний хаос, безнадега и усталость – это тоже нормально). Вот что я хотела услышать. Вместо этого я натыкалась на разнообразные методики приучения ко сну – или призывы ценить каждое мгновение с ребенком. Щедро одобренные восклицательными знаками. «Вашему малышу уже четыре месяца! Как много нового у вас впереди! Возможно, вы уже задумываетесь о том, чтобы отлучить его от груди!» (Я ни о чем таком не думала. Я просто хотела выпить горячего чая, поспать и вспомнить, как меня зовут.)

Интернет изобилует блогами, где материнство представлялось в самом радужном свете. Рождественские фотографии в одинаковых свитерах, никаких какашек на нарядной пижаме, белозубые и беззубые улыбки. Мне все это нисколько не помогало.

Решение писать что-то самой пришло внезапно: так и родился мой блог. Я лихорадочно описывала жизнь с карапузом Генри, беременность малышом Джудом, походы в дет-

ские группы, поездки с вами и все, что происходило в перерывах между ними. Картинка не всегда (далеко не всегда!) получалась безоблачная; порой она выходила довольно мрачной, но такова была моя реальность в то время. Наверное, блог стал в некотором смысле моей отдушиной.

Он никогда не предназначался для широкой публики, но люди почему-то начали его читать. Сперва их было немного, потом счет пошел на сотни, тысячи, и вот уже мои бессвязные почеркушки привлекают миллионную аудиторию, а я понимаю, что давно пишу не только для себя.

Это открытие меня, честно говоря, потрясло. Я даже засомневалась, а стоит ли до такой степени делиться своими материнскими откровениями. Я очень хотела рассказать о своих мыслях. Но чем больше людей их читало, тем больше меня беспокоило, что эти самые мысли навсегда останутся во Всемирной паутине. И стереть их я уже не смогу. А ведь каждому из нас порой приходит в голову такое, о чем мы потом предпочитаем забыть. Иногда наши мысли нас пугают, иногда заставляют стыдиться или смущают до такой степени, что мы сжигаем свои дневники. Некоторые мысли настолько личные, что мы меньше всего хотели бы увековечить их в Интернете. Что же я наделала?

Но потом я начала перебирать сообщения от читателей, комментарии, твиты, электронные письма, и меня вдруг осенило: святая капибара, а ведь этот блог действительно помогает людям!

– Спасибо, – писали в сообщениях, – после твоего поста мне стало лучше.

– Я очень смеялась.

– Ты помогла мне пережить отвратительную неделю.

– Благодаря тебе я набралась мужества, чтобы признать: «Это был ужасный день, и я не радовалась ни одной его минуте».

От некоторых сообщений (авторами которых выступали не только мамы, но и папы) у меня слезы наворачивались на глаза. Люди рассказывали о своей жизни, борьбе с послеродовой депрессией, бесконечном чувстве вины и ощущении родительской несостоятельности – а еще о том, что со своими проблемами они остаются один на один.

– Я думала, это со мной что-то не так, – читала я снова и снова.

Мне хотелось собрать их всех вместе и прокричать в мегафон: «Нет, дело не только в тебе!» Это желание вдохновляло меня на ежедневные рассказы о собственном материнстве. В конце концов они собрались под одной обложкой и стали моей первой книгой.

Я даже не сомневаюсь, что через много лет посмотрю на свой блог и эту книгу с недоумением: «Женищина, как можно было столько ныть?!» Обернусь и подумаю: «Как быстро пролетели эти годы!» Обнаружу, что записала кучу всего, что казалось мне невероятно важным, но чем не стоило делиться с окружающими.

Мои милые сыновья! На страницах этой книги я пару раз называю вас «засранцами» (мне жаль, но вы правда вели себя, как самые настоящие засранцы; надеюсь, вы меня поймете и простите), тоскую по дням, проведенным в блаженной суете офиса, громко возмущаюсь, где мое радужное материнство с маленькими ангелочками, и сетую, как меня достали прогулки в парке и детские группы. И да, я совершенно точно не радуюсь каждому треклятому мгновению.

Но я хочу, чтобы вы знали: было гораздо больше мгновений, которыми я искренне наслаждалась. которыми наслаждалась вся наша семья. Объятия, сказки на ночь, люди, с которыми мы встречались, места, которые мы посетили, и то, что вы двое и ваш папа заставляли меня смеяться каждый божий день. Я была бы рада предложить отредактированную версию ваших первых лет, чтобы вы никогда не узнали, как я порой ругалась нехорошими словами и плакала. Я так хотела быть безупречной мамой в рождественском свитере. Простите, что не смогла.

Да, порой меня посещали мысли, будто я не предназначена для материнства, но я всегда знала, что никто не может любить вас сильнее. Вы красивые, потрясающие и просто невероятные, и я очень горжусь тем, что мы – одна семья. Горжусь тем, что я ваша мама. Чего бы я ни достигла в жизни, вы навсегда останетесь моими шедеврами, моими важнейшими творениями.

Это для вас, мои дорогие.

Люблю вас до самой луны – и обратно.

Мама

Вступление Антимапочка

Наверное, когда я представляла свою жизнь с детьми до их рождения, то рисовала себе картину бездетной жизни с двумя прифотошопленными младенцами. Разумеется, очаровательно-кудрявыми. Возможно, с личиками, умильно перемазанными вареньем. Не то чтобы я вообще ничего не знала о материнстве, нет. Я вполне отдавала себе отчет, что кое-что помешается: придется меньше спать, менять подгузники, на время забыть об алкогольных коктейлях и оставить вечеринки с друзьями в пользу прогулок с коляской. Но я даже помыслить не могла, что нового привнесут в мое существование дети, помимо декретного отпуска, неизбежного контакта с содержимым памперсов и покупки ходунков с пластмассовым телефоном в комплекте.

И такого урагана я точно не ожидала!

Впрочем, Майкл Фиш¹ тоже не ожидал в 1987-м, и посмотрите, что из этого вышло.

Можно даже не говорить о том, что, когда ураган «Малыш» налетел на нашу семью зимой 2012-го, я была к этому абсолютно не готова. Нет, с физической и материальной точки зрения лучшее время сложно было представить. А вот что касается моральной и эмоциональной готовности... Наверное, в тот момент я взяла на вооружение девиз «Слабоумие и отвага!» И в этом я вся.

Меня много раз спрашивали, что оказалось при первом урагане труднее всего. Будучи гордой матерью двоих детей, могу смело признаться: труднее всего было смириться с тем фактом, что кудрявым уродился только один. Если же без шуток, я могу долго рассказывать о кошмарном недосыпе, детских истериках в магазине и тоскливом раздражении, которое накачивало, когда мне приходилось часами смотреть какой-то сериал с ненасытным ребенком на груди, хотя больше всего на свете я мечтала о горячей ванне.

Да, все это порядком отравляло жизнь. Но самым тяжелым испытанием стало бесконечное чувство неуверенности.

Почему я не радуюсь каждой секунде?

Как другим мамам удастся радоваться каждой секунде?

Может, у меня в голове чего-то не хватает, и я просто не предназначена для материнства?

Я совсем не так себе это представляла.

Как-то в три часа ночи, после очередного изматывающего кормления, я вбила в строку Гугла: «Я хочу свою жизнь обратно» – и тут же почистила историю поиска в телефоне. Мне стало стыдно, в первую очередь потому, что я вовсе не хотела вернуть свою прежнюю жизнь. Я была без ума от моего лысенького малыша и благодарна судьбе за то, что он появился в нашей семье. Но время от времени (например, когда я вставала в четвертый раз за ночь, потому что младенец опять срыгнул в колыбели) мне не давала покоя мысль: «Что мы наделали?» Время от времени я не могла удержаться от крика: «Как же меня все достало! Я больше не хочу этим заниматься!» И лицо мужа, невольного свидетеля моего срыва, говорило о том, что его представления о родительстве тоже с громким треском разбились о суровую реальность.

Прошло несколько лет, и хотя волшебные моменты продолжали перемежаться откровенно паршивыми, случилось кое-что невероятное. Я продолжала регулярно сомневаться в

¹ Ведущий прогноза погоды на Би-би-си. Приобрел печальную известность в 1987 году, когда утром 15 октября заверил телезрителей, что день будет ясный, а к вечеру на юго-восточное побережье Англии обрушился шторм невиданной силы, принесший огромные разрушения и убивший 19 человек. – *Прим. перев.*

себе, но уже не считала, что только я страдаю от приступов неуверенности. Почему? Потому что не могла игнорировать живой отклик, который вызывали мои записи о родительских взлетах и падениях.

Пара комментариев к постам в блоге превратились сначала в сотни, а потом и в тысячи. Сейчас на каждую запись я получаю множество писем от людей, чей родительский опыт мало отличается от моего. Людей, которые изводят себя за то, что не ценят каждую секунду – они бы и рады, но это чертовски сложно. Каюсь, я однажды посмеялась над фразой, что «быть родителями – самая тяжелая работа в мире». Это случилось до рождения у меня детей и до того, как я добровольно прервала декретный отпуск и вернулась к работе на полдня, потому что сидеть с ребенком дома стало невыносимо.

Люди часто неверно истолковывают название моего блога. Я не вижу ничего плохого в том, чтобы быть «мамочкой». «Мамочка» звучит вполне естественно, когда речь идет о счастливой женщине, которой комфортно в ее новой роли. Я и сама хотела быть такой мамочкой, но чувствовала себя в каком-то смысле дефектной, не принадлежащей к клубу. Тогда в голову пришло название «Антимамочка». Изливая в Интернет мысли, которые не давали мне покоя, и получая отклики в духе «Ты как будто про меня написала!», я находила силы двигаться дальше (и в плане блога, и в плане материнства, поскольку за это время успела родить второго ребенка).

Эта книга – для тех, кто писал мне, и тех, кто читал молча. Для всех родителей на земле. Для мам и пап², отчимов и мачех, приемных родителей, бабушек и дедушек и всех, кто имеет отношение к заботе о маленьком человеке.

Только не подумайте, пожалуйста, что перед вами очередное пособие по воспитанию. Если вы надеетесь найти здесь советы, как научить младенца засыпать до начала любимого сериала, или практическое руководство по отлучению от груди, лучше выберите что-нибудь с названием вроде «Как вырастить ребенка и не поехать при этом крышей».

Из этой книги вы не узнаете, как растить и развивать детей. Но я надеюсь, что вы, тем не менее, сочтете ее полезной. Я надеюсь, что, прочитав ее, вы поймете: что бы вы ни чувствовали, кто-нибудь в мире сейчас испытывает то же самое.

Вот, пожалуй, и все. Представляю вам рассказ о трех годах своей жизни, на протяжении которых из бездетной женщины я превратилась в мать двух мальчиков. Без купюр и приукрашиваний. Ожидания против реальности. Эмоциональные взлеты и падения в духе «я только что выловила руками кашку из ванной». Беззастенчивая и честная история, которую я сама бы с радостью почитала, когда в три часа ночи в отчаянии листала детские форумы. Я сейчас очень старалась не использовать слово «путешествие», потому что меня дико раздражает, когда люди именуют так любой свой жизненный опыт. Но в каком-то смысле эту книгу действительно можно назвать рассказом о моем путешествии в мир материнства.

Ну что, поехали.

«Порой я вспоминаю, как представляла себя в роли домохозяйки до рождения детей (нечто в стиле 50-х, передник, каблуки, розовощекие ребятишки спокойно играют, пока мы с подругой мирно пьем кофе с домашней выпечкой), а затем смеюсь и продолжаю оттирать чью-то козявку с леггинсов».

Лара, Чорли

² Папам здесь тоже рады, но предупреждаю, некоторые главы будут посвящены недержанию и забитым молочным протокам. – Здесь и далее, кроме оговоренных случаев, прим. авт.

Часть первая

Что мы наделали?

*«Вряд ли что-нибудь может подготовить вас к суровому испытанию
ночными кормлениями»*

Пока нас было двое

Позвольте немного рассказать о том, как мы жили до рождения ребенка.

Перенесемся в 2009 год.

Я отматываю так далеко назад, потому что 2009-й – это своеобразный апофеоз нашей жизни в додетную эпоху. В том году мы с мужем купили первый дом, оба работали на серьезных взрослых работах. Джеймс трудился на государственной службе, куда стремился долгие годы, а меня только что повысили до менеджера по связям с клиентами в финансовой компании. На деле это означало, что большую часть рабочего дня я колесила между фермами в Дэвоне, но мне это чертовски нравилось.

Мы хорошо работали и неплохо отрывались. Иногда мы заваливались домой в два часа ночи, благоухая алкоголем и кебабами. Оглядываясь назад, я понимаю, что мы должны были отрываться усерднее! Теперь-то уже поздно. Я жалею, что в свое время так и не добралась до Ибицы. Не то чтобы я мечтала упиться до беспамятства на какой-нибудь пенной вечеринке, но тогда я хотя бы *могла* это сделать. Не ценили мы свою свободу...

После бурной рабочей недели мы иногда выбирались на пляж или на какую-нибудь экскурсию (чтобы попить сливочного чаю в кафе по пути назад). Но чаще проводили выходные на диване, заказывали пиццу на дом и лениво потягивали пиво. На заднем плане бубнили спортивные новости, и Джеймс даже мог разобрать, что говорит диктор! Домашние обязанности выполнялись неторопливо и под радио; во время поездок за продуктами мы покупали что хотим и когда хотим, а уборка заключалась в том, чтобы сложить в шкаф разбросанную одежду и для порядка пройтись по комнатам с пылесосом.

Мы были счастливы, а жизнь наша была прекрасна и *размеренна*.

В следующем году мы поженились и начали заплывать в опасные воды, ненавязчиво прощупывая почву. Уверена, к первому Серьезному Разговору нас подтолкнули беседы о лишних спальнях, гаражах и дружелюбных соседях. А поскольку кота мы к тому времени уже нашли (и, не скрою, баловали его, как любимое дитя), Серьезный Разговор мог зайти только на одну тему.

Впереди маячил следующий уровень взрослой жизни.

Не могу точно сказать, кто и когда впервые произнес судьбоносные слова «Давай заведем ребенка», но помню, что решила не пить противозачаточные, и будь что будет. Это только звучит беззаботно – «Будь что будет!» На деле же, как только вы перестаете *избегать* беременности, вы в значительной степени начинаете к ней *стремиться*.

Не знаю, чем объяснить нашу одержимость. Мне в то время было всего двадцать три, так что маятник биологических часов не качался надо мною дамокловым мечом. У нас в запасе было много лет для продолжения рода, но что-то подсказывало нам, что пора. На тот момент мы были вместе уже семь лет, хотя со дня свадьбы прошло всего несколько месяцев. Я встретила будущего мужа в шестнадцать, в ночном клубе в промышленном районе. Да-да, романтика и все такое.

Внезапно я начала повсюду наткаться на коляски с младенцами и беременных с большими животами. Нет, я по-прежнему наслаждалась работой, вином и спокойными пятничными вечерами с едой на вынос, но больше всего на свете мне хотелось стать мамой.

Я думала, это случится очень скоро.

И была жестоко разочарована.

На самом деле после десяти месяцев в режиме «Дорогой, кажется, у меня овуляция. Поставь “Топ Гир” на паузу и поднимись, пожалуйста, наверх» мы слегка приуныли. Все-таки секс раз в два дня с последующим задиранием ног (задирала я, не Джеймс – он-то ни разу не попробовал полежать десять минут с поднятыми ногами, чтобы обмануть гравитацию) кого угодно вгонит в тоску.

А потом на нас вдруг навалились другие заботы: мы продали дом и присмотрели новый, с дополнительной спальней и гаражом. Ура! Это было безумное время, когда нам за пару недель отпуска предстояло упаковать вещи, переехать, а потом еще и отчалить в Грецию на семь дней. В свое оправдание скажу, что отдых на острове Кос я запланировала до того, как на горизонте замаячил переезд. Когда большая часть коробок уже была распакована, но вещи даже близко не лежали на своих местах, пробил час ехать в аэропорт. Я побежала в ванную, потому что, как всегда, отложила эпиляцию на последний момент. Пока набиралась вода, я вдруг *почувствовала*, что приближаются критические дни: ноги болят, низ живота тянет. Вряд ли вас интересуют подробности моего менструального цикла (к концу этой книги вы вообще узнаете обо мне много такого, чего знать не хотели), но я тем не менее скажу, что у меня никогда не было регулярных месячных.

Врачи, кстати, говорили, что наши сложности с зачатием могли быть связаны именно с этим. И самым разумным было просто сунуть в чемодан пачку тампонов – ведь меня ждала неделя в бикини!

Но я почему-то схватила тест на беременность. Не буду утверждать, что предменструальные ощущения в тот день отличались от обычных. Скорее всего, я хотела увидеть одну полоску, чтобы с чистой совестью наслаждаться греческим узо (это такой ликер на анисовой основе). Я даже крикнула Джеймсу, который был внизу: «Кажется, у меня скоро месячные, но я на всякий случай сделаю тест на беременность».

Джеймс поднялся наверх. К тому времени я уже разделась (помните: я собиралась принять ванну) и оторопело взидала на роковую палочку.

– Ну, что там? – спросил Джеймс.

– Две полоски. Положительный. Я беременна. Черт!

– Черт, – согласился Джеймс. – Уверена? Сделай еще один!

– Не могу! Я больше не хочу писать!

Пока я сидела на краю ванной, пытаясь переварить свалившиеся на меня новости, Джеймс притащил бутылку воды, чтобы я восполнила запасы жидкости в организме. И я сделала еще два теста.

Потому что один мог ошибаться.

Два – еще оставляли место для сомнений.

Но три положительных теста беззастенчиво указывали на то, что *у меня в животе ребенок*.

Господи боже мой, там ребенок!

И мы собирались тащить его или ее на остров Кос, в отель, который оказался самым дрянным из всех, где нам доводилось останавливаться, с ужасным пляжем и отвратительной едой. Добавьте к этому тот факт, что вместо Коса мы могли поехать на чудесную виллу в Тоскане (но не поехали!) и не получили никакого удовольствия от последнего отдыха вдвоем.

Наш паршивый отпуск (я уже говорила, насколько он был паршивым? Я подчеркиваю это, потому что крест на Тоскане поставил Джеймс, решивший сэкономить) спасло лишь знание того, что у нас будет ребенок. Мы провели всю неделю, улыбаясь, как два идиота.

По дороге в аэропорт я скачала на телефон приложение для беременных, и мы выяснили, что срок у меня – семь недель. Я не обращала внимания на задержку, потому что, повторюсь, критические дни никогда не приходили по расписанию. Других симптомов у меня тоже не было, так что я без опаски пила Пино Гриджио и даже не думала принимать фолиевую кислоту. Я клятвенно пообещала исправиться, как только мы вернемся из отпуска, и мысленно запланировала набег на магазин для беременных.

Вскоре мы уже лежали под жарким греческим солнцем, обсуждали имена для ребенка, обои в детской и напоминали друг другу, что не стоит слишком увлекаться, пока мы не убедимся, что все в порядке. Но было поздно – мы больше не могли думать и говорить ни о чем,

кроме нашей маленькой картофелинки. В тот первый раз новость о беременности оказалась чем-то потрясающим. Конечно, она слегка пугала и сбивала с толку, но по большей части приводила в восторг.

Я навсегда запомню наши счастливые загорелые лица и то, как по пути домой из Кардиффа мы поглощали купленные в аэропорту сэндвичи, лучась от самодовольства. Ведь у нас был наш маленький секрет – и мы знали, что наша жизнь скоро изменится.

На самом деле ничегошеньки мы не знали!

Я уже сияю?

Как вам известно, я пишу эти строки, будучи гордой (и порядком вымотанной) матерью двоих детей. Следовательно, восемнадцать месяцев своей жизни я провела, вынашивая в животе человеческих особей. Восемнадцать месяцев – это на двоих, я же не африканская слониха! На самом деле я преклоняюсь перед этими животными: я бы не дожила до конца беременности, продлись она шестьсот сорок дней. Два года терпеть прыжки на мочевом пузыре и отказываться от джина с тоником? Увольте. Тем не менее, восемнадцать беременных месяцев составляют пять процентов моей жизни, и, когда люди участливо интересуются, каково это, я обычно честно отвечаю: «Не очень».

Я правда старалась наслаждаться своим положением! Голова моя была забита мыслями о том, что беременность – благословение, о котором многие пары могут только мечтать. Я считала себя обязанной радоваться и получать удовольствие от своего состояния. При этом я, конечно, знала, что мне повезло сравнительно быстро забеременеть, выносить и родить здоровых детей.

И были моменты, которыми я действительно наслаждалась: новизной ощущений, волшебными первыми пиночками и звуком сердцебиения на приеме у врача. Еще было весело обсуждать имена (правда, зря мы решили поделиться идеями с семьей и друзьями – они дружно воспротивились нашему выбору), ходить на курсы для будущих родителей (мы с Джеймсом честно пытались вести себя как взрослые, когда нам показывали прохождение куклы по родовым каналам, но не смогли), покупать одежду для малыша, красить стены в детской и вставлять в рамочку мою любимую цитату из «Ведьм» Роальда Даля – немного мудрости на стенах никогда не помешает.

Я оба раза искренне восхищалась способностью своего тела вырастить маленького человека.

Но получать удовольствие от *каждого* момента просто-напросто не могла.

Мне довольно быстро осточертело спускать свой ужин в унитаз (не верьте тем, кто говорит про утреннюю тошноту, коварство токсикоза поистине безгранично: он настигает вас в любое время суток). Меня бесконечно раздражал тот факт, что моему мочевому пузырю вдруг стало тесно, поэтому он пытался опорожниться всякий раз, когда я поднималась по лестнице или ворочалась в кровати. Последние шесть недель второй беременности я проваливалась на диване не в состоянии найти удобное положение и пересматривала «Секретные материалы». В довесок к физиологическим «прелестям» моего положения меня невероятно бесили стереотипы и мифы о беременности, которыми со мной щедро делились окружающие (хотя я их об этом не просила!).

– Тошнит? Значит, будет девочка!

Мальчик. Оба раза.

– Первый ребенок всегда сидит до последнего.

Был точен как часы.

– Раз первый вылез вовремя, второй родится еще раньше!

Задержался на неделю.

– Какой огромный живот! Уверена, там настоящий слоненок.

Генри весил три килограмма двести граммов.

Но больше всего меня раздражало всеобщее убеждение, что беременные должны сиять!

Я не сияла.

Но упорно ждала, что вот-вот засияю! Потому что искренне верила в эту легенду (которую вряд ли придумали сами беременные) и с нетерпением выглядывала в себе признаки приближающегося Сияния. Мысленно твердила, что нужно только пережить токсикоз и «дивный»

период, когда живот уже выпирает, но еще непонятно, что ты в положении, и все думают, что ты просто разелась. Ведь потом непременно настанет чудесное время, когда под воздействием гормонов начнет светиться кожа, заблестят густые волосы, и можно будет с гордостью демонстрировать окружающим аккуратный животик в красивом платье для беременных. В нашей семье надолго прижилась шутка «Ну что, я уже сияю?».

Я, блин, так и не засияла!

Вместо этого я блевала, потела и валилась с ног от усталости. Кожа приобрела серый оттенок, и вдобавок меня обсыпало прыщами. Сама себе я напоминала страдающего от похмеля подростка. «Животик», который я наивно собиралась прятать под очаровательным чайным платьем, оказался далеко не единственным, что у меня выросло. Его с готовностью поддерживали подбородок, руки и другие части тела, о которых в приличном обществе не говорят. В каждую беременность я набирала в среднем по двадцать килограмм, хотя, честно говоря, меня это не слишком беспокоило. Есть нечто освободительное в мысли «Ой, да какая разница, еще один кусок морковного торта уже ничего не изменит!».

Но я не сияла. Правда, должна признать, что встречала сияющих будущих мамочек в стильных платьях – следовательно, кому-то везет. Просто я в их число не попала. Ни в одну беременность. И мне совсем не обидно. Ну вот ни капельки.

Из всех стереотипов о беременности, которые я считала «полной чушью», на собственном опыте я испытала два.

Во-первых, Гнездование.

Термин «гнездование» многих вводит в заблуждение, поскольку ассоциируется с избавлением от хлама, украшением дома и активной подготовкой жилища к появлению младенца. В моем случае Гнездование проявилось в форме маниакального стремления к чистоте. Я носилась по дому этаким пузатым ураганом, избавляясь от пыли, въевшейся грязи и посторонних запахов, и оставляла за собой ароматы чистящих средств повышенной яркости.

Я просто не могла ими надыхаться! Я собрала внушительную коллекцию всяких бутылочек и флаконов, а мистер Пропер на время стал героем моих эротических фантазий.

Одержимость чистотой достигла апогея в беременность Джудом. Я натирала кухню до блеска три раза в день – и это было еще самым безобидным ее проявлением! Я надраивала плитку, дезинфицировала посудные шкафы, двигала холодильник, чтобы помыть за ним. Как-то раз я так увлеклась, что во время мытья окон помыла стены *снаружи*, а потом заставила свекра помыть внешние стены на *втором* этаже – бедняга как раз стоял на стремянке и прочищал водосточный желоб. А еще я дважды в неделю просила Джеймса отодвинуть телевизор, потому что у меня никак не получалось протереть за ним пыль, и я не могла успокоиться. Эта чертова пыль сводила меня с ума!

К чести моих близких, никто мне не перечил. Видимо, сумасшедший блеск в глазах недвусмысленно намекал на то, что если они не согласятся, я сама полезу на лестницу/сдвину сорокадюймовый телевизор, и даже восьмимесячное пузо меня не остановит. Допускаю, что мое поведение их слегка пугало. Временами это было забавно, но в целом жизнь со мной превратилась в кошмар. Однажды вечером я поставила фильм на паузу только для того, чтобы снять чехлы с подушек и отнести их в стирку. Потому что нельзя просто взять и привезти ребенка в дом с нестиранными чехлами для подушек! В другой раз Джеймс оставил в холодильнике лазанью, и она чуть-чуть протекла. На только что до блеска натертую полку. По разрушительному эффекту это было сравнимо с атомной бомбой: я прорыдала с полчаса, прежде чем вооружилась тряпкой и заново отдраила холодильник. Бедный Джеймс.

Нет, сейчас-то я прекрасно понимаю, что лить слезы над соусом от лазаньи было, мягко говоря, глупо. Но в тот момент мне это глупым не казалось. Мною двигали глубокие природные инстинкты: я должна очистить гнездо!

Отпустило меня через пару недель после родов. Я наконец прошла через отдел бытовой химии, не приносясь к восхитительным цитрусовым ароматам. И – чтобы закрыть эту тему! – мистер Пропер тоже потерял для меня всякую привлекательность.

Второй моей беременной причудой стал волчий голод. Он настиг меня с младшим ребенком. Со старшим, Генри, все ограничилось помешательством на куриных наггетсах из Макдоналдса. (Впрочем, любовь к ним преследует меня все двадцать девять лет моей жизни, так что я бы не стала оправдывать ее беременностью.) А вот с Джудом, особенно на последних месяцах, меня неудержимо тянуло грызть лед. Я говорю не о напитках со льдом и не о фруктовом льде. Нет, я гредила кубиками льда, доставала их из морозилки и отправляла в рот, хрустя ими, как конфетками M&M's. Закончив с одним лотком, я немедленно замораживала следующий – про запас. Потому что знала: если лед закончится, история с лазаньей покажется детским лепетом! К слову, пристрастие ко льду может свидетельствовать о недостатке железа и часто встречается во время беременности. О чем оно говорило в моем случае – понятия не имею. Сейчас

у меня при одном воспоминании об этом начинают ныть зубы.

Так что моя беременность была не слишком интересной.

Но все равно благословением.

Правда, со своими тараканами.

«Во время беременности я в первый раз пошла в большой магазин игрушек. И услышала в соседнем ряду такой диалог:

– Хочу миньона!

– Я не куплю тебе миньона.

– Но я хочу миньона! Уааааа!

– Да ты даже не знал, кто такие миньоны, пока не увидел его на полке!

Теперь-то я понимаю...»

Мари, Эксетер

Да тужусь я!

Процесс родов всегда казался мне чем-то волшебным. Хотя роды Рэйчел из сериала «Друзья» меня несколько травмировали, позже я стала большим фанатом шоу «Каждую минуту рождается младенец» – и мне не терпелось получить собственный опыт. Не скрою, еще одной причиной моего нетерпения была усталость от токсикоза, необъятного живота и болезненного пристрастия ко льду.

Роды – настоящий ритуал перехода. Каким бы путем ребенок ни появился на свет (через «крышу» или парадный выход), в итоге вы все равно получаете пропуск в Клуб. О, как я мечтала о значке «Я родила», чтобы с гордостью надевать его в детские группы и обмениваться понимающими улыбками с мамами других крошечных (или не слишком крошечных) младенцев.

Что ж, теперь у меня в копилке есть две истории о родах, и на вопросы «Как оно прошло?» и «Это было ужасно?» я честно отвечаю: «Все зависит от того, про какого ребенка вы спрашиваете». Откровенно говоря, я не уверена, что моих детей рожала одна и та же женщина.

Если бы я писала эту главу сразу после появления Генри, она получилась бы довольно позитивной. Если бы мне подсунили клавиатуру после Джуда, я бы ограничилась парой весьма резких выражений (а то и одним: «Срань господня!»). Это ставит меня в затруднительное положение. О чем лучше рассказать? Чем поделиться, если я до сих пор не разобралась в своих чувствах?

Подумав, я решила честно написать о рождении обоих сыновей. А потом поделиться своими мыслями по поводу. Приступим?

Рождение Генри

Роды ожидались тринадцатого февраля, но Генри, видимо, был не в курсе. Поэтому в больницу мы поехали четырнадцатого, то есть в День святого Валентина. Все начиналось довольно мирно: Джеймс отслеживал периодичность схваток при помощи приложения на айфоне, а я скакала на гимнастическом мяче, краем глаза следя за утренними новостями. Мы снова и снова проверяли, все ли положили в сумку для больницы. Кажется, я ее раз десять переупаковывала, поскольку то и дело вспоминала советы из Интернета «нужно положить две пачки послеродовых прокладок» или что-нибудь в этом духе. Потом у меня наконец отошла пробка (звучит забавно, но в реальности довольно мерзко). Желая убедиться, что это действительно она, я показала пробку Джеймсу – и тот вполне ожидаемо скривился от отвращения. В течение часа после этого – как раз закончились новости – у меня отошли воды.

До сих пор все шло по учебнику, но потом меня начало тошнить. Джеймс додумался сказать, что не стоит пачкать рвотой новый диван, за что был вознагражден убийственным взглядом. Я тут собираюсь произвести на свет его трехкилограммового отпрыска, а он мне что-то про диваны талдычит! Чтобы добавить моменту остроты, я заметила, что цвет у вод, которые продолжали изливаться, какой-то подозрительный.

– Кажется, ребенок туда покакал. На курсах говорили, что такое возможно.

В итоге я не слишком удивилась, когда из родильного отделения (которое мы выбирали долго и тщательно, желая, чтобы малыш появился на свет максимально естественным путем с минимальным медицинским вмешательством) нас отправили прямиком в интенсивную терапию.

Помимо демарша, учиненного младенцем в утробе, врачей изрядно беспокоило давление, которое било рекорды. После первого осмотра мне поставили диагноз: преэклампсия.

Только этого не хватало.

Преэклампсия – штука серьезная. В палату набилась куча врачей, которые принялись сосредоточенно хмурить брови. Схватки усилились до такой степени, что уже мешали обсуждать с Джеймсом, какие закуски он положил в собственную больничную сумку (да, у нас была и такая). В остальном я чувствовала, что все идет как надо – и куда лучше, чем я ожидала. Через пару часов меня обезболили (тысяча благодарностей гению, который придумал эпидуральную анестезию), потом мне показалось, что я обделаюсь прямо на больничной койке, – и вуаля, младенец Генри появился на свет вполне естественным путем. Если бы про меня снимали эпизод «Каждую минуту рождается младенец», я бы, наверное, гордилась собой.

– Ты молодец, детка! – воскликнул тогда Джеймс. Что правда, то правда – я действительно показала себя молодцом. Держала себя в руках и после говорила любопытствующим друзьям, что «все было не так плохо!..»

Рождение Джуда

Два года и семь месяцев спустя состоялись вторые роды, обернувшиеся полной катастрофой. Если бы в первый раз меня наградили медалью «За собранность и хладнокровие», то во второй с позором бы ее лишили. С Джудом мне совсем не хотелось оказаться героиней шоу про рожениц: я была именно той женщиной, про которую ты думаешь, сидя на диване и потягивая чай: «Ради бога, дамочка, соберись уже!»

Я и в самом деле растерялась.

Даже не знаю, когда все пошло по... наклонной, потому что, в отличие от первых родов, я чувствовала себя хорошо. У меня не скакало давление, мне не грозили судороги и потеря сознания, и в больнице все вели себя спокойно. Кроме меня.

Скажу честно: я купилась на всю эту чушь, что вторые роды легче первых. И была совершенно не готова к тому, что они могут оказаться сложнее. Я не сомневалась, что рожу второго сына и глазом не моргнув. Реальность приготовила для меня не самый приятный сюрприз. На то, чтобы родиться, у Джуда ушло в два раза больше времени, чем у его брата. И на сей раз процесс был куда болезненнее. Уравновешенная женщина из фильма «Роды. Часть I», видимо, решила не сниматься в сиквеле и прислала вместо себя невменяемую сестру-близняшку.

В случае с Джудом свои впечатления о родах Джеймс подытожил фразой: «Тебе просто башню сорвало. Никогда тебя такой не видел». Чем изрядно сбил лоск с предыдущего триумфального «Ты молодец, детка!».

На протяжении всех родов меня швыряло от истерики к отрешенности и обратно. Я залезла в ванную, ожидая спокойного родоразрешения в воде, но меньше чем через час вывалилась обратно, сварливо требуя что-нибудь «более действенное»! Когда Джеймс на свою беду предположил, что мне следовало посидеть в ванной подольше, я, кажется, пообещала его самого туда запихнуть.

Я немного подышала кислородом, потом отшвырнула маску, чтобы тоскливо застонать. Я хотела эпидуралку. Меня отговорили от эпидуралки. Чудесная (и чертовски терпеливая) акушерка (Триш, вроде бы ее звали Триш; во всяком случае, мы к ней так обращались) объяснила, что ребенок уже на подходе, осталось потерпеть всего час или два, а анестезия может замедлить роды. Тогда нам придется остаться в больнице еще на день. Джеймс согласился с акушеркой: мне нужно чуть-чуть продержаться, и мы наконец встретимся с малышом.

На помощь пришел диаморфин. Мне вкололи две дозы, и я стала сонной и вялой. К тому времени я не спала уже двадцать четыре часа и так вымоталась, что вырубалась между схватками (не переставая стонать, как раненое животное). Джеймс утверждает, что в какой-то момент я на несколько часов ушла в себя и молча раскачивалась на кровати, лишь изредка поглядывая на него и бедную Триш. Ну и что?! В свою защиту могу сказать, что я с ума сходила

от боли, и мне действительно хотелось умереть. Схватки ослабевали из-за низкого сахара в крови. Мне предлагали попить чего-нибудь сладкого. Я отказывалась.

Апофеоз наступил, когда раскрытие достигло десяти сантиметров, и я устроила самую бессмысленную забастовку в своей жизни. Я отказалась тужиться.

– Хочу эпидуралку! – вопила я, ни к кому конкретно не обращаясь. Никто, собственно, и не обращал внимания на мои крики, потому как этот поезд ушел еще пять сантиметров назад.

– Хочу кесарево! – не унималась я.

– Хочу умереть!

Ага.

Все забеспокоились. Даже Триш (непоколебимая Триш!) ругнулась.

Если верить Джеймсу, потом я начала притворяться, что тужусь, бормоча «Да тужусь я!» – и при этом беззастенчиво саботируя процесс. В конце концов меня подловили и заставили работать на совесть. Три часа спустя, после знакомого ощущения, что я пытаюсь выдавить через задний проход пушечное ядро, на свет появился малыш Джуд.

Какое облегчение.

Помню, я заворачивала сына в пеленку и думала, какой он розовый и очаровательный, словно это не его мать только что пыталась увильнуть от родов. Я была на седьмом небе от счастья, что все закончилось.

А потом застряла плацента.

Святая капибара, я даже не знала, что такое возможно! В телешоу плацента никогда не застревает. Про нее вообще говорят по телевизору? Я ни разу не видела, как героине после родов задирают ноги и делают укол, чтобы извлечь на свет нечто похожее на ската (если вы можете представить ската цвета сырого мяса). Я в жизни не слышала, чтобы у кого-то застряла плацента. Но моя умудрилась. Уже зашла речь о спинальной анестезии и поездке в операционную, когда один из врачей наконец преуспел там, где спасовали другие. Не буду описывать, что именно он делал, но Джеймс, наблюдавший за процессом, выразил свои впечатления одним словом – «жесть». Так что, думаю, суть вы уловили.

Вот тогда все действительно закончилось. Нам принесли чаю с тостами, мы сидели и любовались прекрасным свертком, который посапывал в кювезе. У малыша тогда еще не было имени (хотя я думала назвать его Уилф). Потом я на подкашивающихся ногах доковыляла до душа, мы с мужем несколько раз обменялись впечатлениями (в основном в формате: «Это было ужасно? – Ты себе не представляешь, как!») и наконец вышли из больницы навстречу новой жизни, в которой нас было уже четверо.

Через несколько месяцев я начала смеяться над своими катастрофическими родами («Наверное, в больнице до сих пор меня вспоминают», «Зовите меня Женщина с Упрямой Плацентой»), но правда в том, что долгое время я старалась о них вообще не думать. Мучительный, не побоюсь этого слова, опыт с Джудом, к несчастью, затмил легкость рождения Генри. Я больше не смотрю шоу про роды, но если случайно наткнусь на серию, уже не буду укоризненно качать головой при виде растерявшейся роженицы. Теперь я и сама понимаю, каково это. Они не ведут себя глупо, они просто не знают, как быть.

Размышляя на свежую голову о том, что бы я сделала иначе, если бы решилась на третьего (притормози, Джеймс, это размышления из разряда «Что бы я сделала, если бы выиграла в лотерею»), я додумалась вот до чего.

Во-первых, я бы изучила гипнороды. Я читала о них потрясающие вещи. Как мне кажется, суть гипнородов как раз в том, чтобы чувствовать себя хозяйкой положения и не терять контроль (а именно это со мной и произошло). Должна же быть причина, по которой знаменитые и не очень мамочки сходят с ума по гипнородам, и если бы я снова забеременела, то не обошла бы вниманием этот вопрос. В конце концов, не попробуешь – не узнаешь.

Во-вторых, если мне снова будет так больно, я буду настаивать на эпидуральной анестезии. Каждый сантиметр моего тела корчился от боли, и я очень жалела, что мне не сделали волшебный укол. Да, я прекрасно знаю о преимуществах естественных родов, но, оказываясь, вполне способна смириться с небольшим медицинским вмешательством. И мне ничуть не стыдно: роженицам не выдают призы за то, что они обошлись без анестезии. И если я когда-нибудь увижу на тесте две полоски, то сразу подпишусь на эпидуралку. Шучу. Или нет.

За последние пару лет я прочитала множество историй о родах. Некоторые были пугающими и заканчивались экстренным кесаревым сечением; некоторые – настолько быстрыми, что младенцы выскакивали из материнской утробы в каретах «скорой помощи» или на больничной парковке. Чем больше я читала, тем сильнее убеждалась, что двух одинаковых родов не бывает. Каждые роды уникальны, как уникальна каждая женщина. Более того, одна и та же женщина (включая меня) в разных ситуациях будет вести себя по-разному. Я не хочу вспоминать о рождении Джуда прежде всего потому, что мне стыдно. Одно дело – раскачиваться на четвереньках, выставив напоказ свое неглиже, и совсем другое – раскачиваться на четвереньках и в панике выкрикивать ругательства (не забываем про неглиже). Впрочем, вряд ли я была первой перепуганной женщиной на памяти акушеров, так что не стоит чересчур корить себя, дамы. Со всеми случается.

Хотя если ты сейчас читаешь это, Триш, прости меня! За то, что рычала на тебя, кричала и даже стукнула по руке, когда ты пыталась проверить сердцебиение младенца при помощи доплера. В общем, прости, что я была такой засранкой. И спасибо, что, несмотря на мое отвратительное поведение, ты помогла появиться на свет чудесному малышу, который теперь не такой уж малыш. Ты делаешь невероятную работу. Огромное спасибо тебе и всем акушеркам!

Когда он успел проголодаться?!

Вряд ли что-нибудь может подготовить вас к суровому испытанию ночными кормлениями. В общем-то, беспрестанные дневные кормления – тоже не сахар (через пару часов после возвращения из больницы я пришла к выводу, что отныне моя жизнь будет посвящена исключительно производству молока), но ночные кормления – это нечто. Выражаясь точнее, нечто ужасное. Будучи мамой неопытной, я старательно убеждала себя, что в течение дня досплю то, что не доспала ночью. Господи, да я понятия не имела, о чем говорю! Проблема не только в недостатке сна; проблема в том, что в течение ночи вам снова и снова приходится совершать одни и те же раздражающие действия – и счастье, если между ними удастся урвать хоть десять минут забытья. Покормить, сменить подгузник, проветрить хозяйство, стереть отрыжку, сменить пеленку, снова сменить подгузник... Помню, как-то ночью, во время очередного кормления, я слепо таращилась в потолок и думала, можно ли умереть от недосыпа. В конце концов я пришла к выводу, что очень даже можно – и скоро я именно это и сделаю. Мне казалось, что одна из функций сна – подавлять мрачные сущности, тающиеся в подсознании, и его отсутствие непременно приведет к тому, что мистер Хайд познакомится с мистером Джекиллом. Как же я хотела спать! Прежде я никогда не понимала смысла выражения «Я бы отдала правую руку за...» – но, доведенная недосыпом до отчаяния, была готова отдать уже и правую ногу.

В попытке отвоевать четыре часа полноценного сна (когда четыре часа стали считаться полноценным сном? Когда?!) мы с Джеймсом прибегли к помощи белого шума. Для начала мы скачали целый альбом фоновых шумов. Когда стало совсем плохо, кинулись на Амазон, который предлагает массу чудесных товаров, призванных убаюкать вашего младенца. Там мы приобрели плюшевого медведя с проигрывателем белого шума. В каком-то смысле он помог: мы засыпали, положив его посередине, и беззастенчиво мутузили, когда становилось ясно, что ребенок все равно не уснет. Засыпание под нежную симфонию ветра и морских волн стало нормой для нашего семейства. По ночам, после смены очередного подгузника, мы нередко обсуждали в полудреме любимые композиции: «Переключи на следующую, мне больше нравится “Дождь в лесу”». Кажется, мы дошли до ручки.

Вы будете изо всех сил надеяться, что станет легче. Обязательно станет, но до тех пор вы успеете пройти через пять стадий отчаяния.

Ночные кормления: пять стадий отчаяния

1. Надежда

Малыш медленно засыпает с плюшевым кроликом под боком. Под мерный белый шум вы позволяете себе помечтать, что сегодня ночью все будет по-другому.

2. Отрицание

Вы закрыли глаза всего пять минут назад, и малыш проснулся. Нет, этого просто *не может быть*. Не обращая внимания на отчаянный плач, вы лупите штукину, производящую белый шум, в бесплодной попытке отсрочить неминуемое. Вы и сами понимаете, что это бессмысленно, но не можете смириться с тем фактом, что ребенка нужно покормить. Опять. «Пожалуйста, спи», – шепчете вы, ни к кому конкретно не обращаясь. И тихо всхлипываете.

3. Торг

Ребенок проснулся, окончательно и бесповоротно. С этим уже не поспоришь. Он докричался до цвета спелой свеклы – и половина улицы в курсе, что он не спит. Но вы лежите неподвижно и при помощи языка тела отправляете мужу недвусмысленное послание: «Я сплю. И

вставать не собираюсь». Вы мысленно молитесь о том, чтобы он проснулся. Но драгоценный супруг даже не чешется. Замечательно. Иногда вы лежите просто для вида, поскольку все равно собирались в туалет, так что битва была проиграна еще до ее начала.

4. Гнев

Вы включаете ночник, «случайно» пинаете мужа по ребрам и вопрошаете: «Когда он успел проголодаться?! Он что, издевается? Это невозможно! Просто *невозможно!*» Извлекаете младенца из колыбели и (с громким вздохом!) прикладываете к груди. Если муж все-таки соизволит проснуться, скорее всего, он услышит что-то вроде «Второго – никогда!» или, если дело зашло слишком далеко: «О чем мы думали, когда решились на второго?!» / «Я ненавижу свою жизнь». Если муж продолжит сопеть в две дырочки, время от времени сладко похрапывая, вы будете сверлить его взглядом, с трудом сдерживая желание хорошенько ему врезать.

5. Раскаяние

Малыш улыбается. Вы уже мысленно закончили подписывать бумаги о разводе, и вдруг ваш кроха начинает лепетать и курлыкать. На вас моментально накатывает безудержное чувство вины. Как вы могли упрекать это чудо в том, что он разрушил вашу жизнь? И называть его всякими нехорошими словами? Вы продолжаете кормить и шепчете малышу: «Тише, тише. Все хорошо. Тебе вкусно? Нравится молочко?» – попутно размышляя о том, какая вы ужасная мать. С трудом разлепляя глаза, вы начинаете искать женские форумы, где другие мамы признаются, что под гнетом недосыпа тоже обзывают своих детей. Не найдя ни одного (еще бы!), окончательно убеждаетесь, что вы – ошибка природы, которой не стоило рожать.

Ночная феерия достигает апогея, когда протекает подгузник с «большим делом». Сменив белье, вы забываетесь сладким пяти-десятиминутным сном – чтобы затем снова пройти через пять стадий отчаяния...

Должна признать, что Джеймс не дезертировал с полей ночных бдений. Просто мы с самого начала договорились, что главный удар я приму на себя – в конце концов, у меня декретный «отпуск», а ему утром еще на работу ехать. За рулем. И я совсем не завидовала тому, что он каждый будний день сбегает из дома. Ну вот ни чуточки...

Люди по-разному воспринимают ночные кормления: некоторым они даются менее болезненно, некоторым более. Мне давали вполне разумные советы, например: «Станет легче» (и действительно стало), «Это не навсегда» (что правда, то правда) и «Просто переживи эту ночь» (а ничего другого мне и не оставалось). Тем не менее, нашлись и те, кто пытался убедить меня, будто я непременно должна ценить эти волшебные моменты. Скажу прямо: вы не обязаны их ценить. И наслаждаться ими тоже не обязаны. Вполне возможно, где-то между отчаянным недосыпом и истерикой притаится островок спокойствия, когда вы действительно поймаете волшебный момент и почувствуете, что во всем спящем мире есть только вы с малышом. Не исключено, что в эти минуты ваша незримая связь с ребенком укрепитя. А может, и нет. Я, во всяком случае, предпочла бы укреплять ее днем. Я никогда не злилась на своих мальчишек за то, что они будили меня посреди ночи. То есть злилась, конечно, и даже по-всякому их обзывала, но в целом я прекрасно понимала, почему они просыпаются. Младенцам нужно много еды, и я никогда не рассчитывала, что они будут спать по двенадцать часов в сутки. Я знала, что ночные кормления неизбежны – этот момент материнства меня ничуть не удивил, в отличие от многих других. Но легче от этого не стало. «Это время никогда не вернется», – предупреждали меня сердобольные советчики, когда я жаловалась, что засыпаю на ходу.

«И слава богу!» – думала я.

Если вы читаете это, будучи новоиспеченными родителями (или у вас все еще впереди), знайте – я не собираюсь вешать вам лапшу на уши, обещая что-то конкретное. Рождение

ребенка можно сравнить с покупкой подержанного автомобиля: вы добровольно принимаете участие в лотерее, где выигрыш не зависит от ваших усилий, а потом просто надеетесь на лучшее. Я знаю людей, чей ребенок просыпался по ночам до трех лет – и тех, чей младенец сладко спал с вечера и до утра уже в три недели. Нам не слишком повезло в первый раз (Генри очень долго просыпался каждый час, чем едва не свел меня с ума), зато мы сорвали джекпот с Джудом. Этот мальчик просто любит спать, хотя с ним мы применяли те же «усыпляющие» стратегии, что и с его старшим братом. Единственное, о чем я хочу вас предупредить: вступая в олимпийские соревнования Яжематерей (основные дисциплины: чей младенец дольше спит, кто первый научился держать голову, кто первый хлопнул в ладоши, кто первый зевнул), помните: у всех свое понимание того, что значит «спать всю ночь». Мне как-то довелось пообщаться с мамой, которая утверждала, что ее дочка спит всю ночь, хотя ей едва исполнился месяц. Каюсь, мне очень хотелось ее пнуть (маму, не ребенка).

Но потом выяснилось, что «всю ночь» означает с полуночи и до пяти утра («В полночь мы ложимся, а в пять уже подъем!»). Каким же оптимистом нужно быть, чтобы называть это «спит всю ночь»? Впрочем, после этого признания мне уже не хотелось ее пнуть. Ну, если только чуть-чуть. В нашем с Джеймсом представлении «спит всю ночь» означало с семи вечера до семи утра (плюс-минус час).

Так что цельтесь в луну, друзья.

«Став мамой в первый раз, я испытала, наверное, сильнейшее потрясение в жизни. Я работала учительницей в средней школе и наивно полагала, что справлюсь без труда. Ведь что такое младенец по сравнению с тридцатью подростками, которые не желают учиться? Как же я ошибалась... Падая с ног после очередной полубессонной ночи, тщетно пытаясь наладить грудное вскармливание и попутно восстанавливаясь после кесарева сечения, я просто не могла поверить, что сознательно обрекла себя на это. Я ненавидела себя за то, что стала мамой, – и ела себя поедом за эту ненависть».

Аноним

Взлеты и падения грудного вскармливания

У каждой мамы своя история и собственный уникальный опыт. Во время первой беременности пособия по кормлению грудью казались мне довольно забавными: справочная информация в них перемежалась предупреждениями о мастите и картинками из восьмидесятых, призванными объяснить, как правильно прикладывать ребенка. Но когда мне в руки сунули новорожденного младенца, который хищно присасывался ко всему, включая волосатую грудь отца, я вдруг поняла, что нужно было внимательнее читать те буклеты. Я была прекрасно осведомлена о пользе грудного вскармливания для мамы и ребенка, а также для семейного бюджета, но мне хотелось приобщиться к личному, неотредактированному опыту других матерей. Что представляет собой грудное вскармливание на самом деле? Теперь этот опыт имеется у меня аж в двойном размере.

Поначалу это сложно

В первые дни кормление грудью порядком меня выматывало. Собственно, первые недели – это потрясение для всего организма, и маленький человечек, готовый висеть на тебе целую вечность, ситуацию не облегчает. «Кормление по требованию» прекрасно, когда «требуют» не слишком часто, а я два месяца после родов чувствовала себя каким-то молочным рабом. Генри присасывался к груди на час только для того, чтобы минут через сорок... присосаться еще на час. В какой-то момент кормления так меня измотали, что я достигла точки невозврата. Я смеялась, и плакала, и говорила Джеймсу, что наш ребенок – молочный пьяница. Добавим к этому массу неприятных ощущений – поначалу кормление грудью может быть очень болезненным. Я мазала соски кремом, предлагала Генри сосать через накладку и пробовала самые разные способы прикладывания (и снова спасибо буклетам). Таких затейливых поз наш диван еще не видел!

Я вызвала консультанта по грудному вскармливанию, которая посоветовала воспринимать каждое кормление как полноценный обед. Первая грудь будет закуской и главным блюдом, а если ребенок не наестся, можно предложить вторую в качестве десерта. Совет на самом деле был толковым, но я уже дошла до того состояния, когда мне просто хотелось на всех орать. Мое существование свелось к сидению на диване с грудью наголо – и смириться с этим было, мягко говоря, непросто. Мне казалось, что жизнь обошлась со мной крайне несправедливо: я взрослая, самостоятельная женщина, так почему моему мужу приходится резать еду на мелкие кусочки, чтобы я успела закинуть в рот хоть что-нибудь, прежде чем в нашем доме снова прозвучит роковое: «Кажется, он опять проголодался». Аааа-ргх!

А еще это удобно

Впрочем, довольно часто я радовалась, что кормлю грудью. Слава сиськам! Благодаря им мне, усталой, всклоченной маме-зомби, не нужно было волноваться хотя бы о бутылочках и смеси. Куда бы мы ни пошли, грудь всегда со мной. А в ней – молоко. Не слишком горячее, не слишком холодное, как раз нужной температуры. У-блин-ра! Грудь стала для меня чем-то вроде любимого оружия, которое я всегда ношу в кобуре. Однажды в поезде младенец Джуд вознамерился устроить представление с громкими звуковыми эффектами, а я невозмутимо отстегнула лифчик и всучила ему грудь, не отвлекаясь от интересной статьи в журнале. Да, это был один из тех моментов, когда я подумала: «Слава богу, что мы на ГВ». Другой аргумент за кормление грудью явился нам во всей красе, когда мы перешли на бутылочки. Как-то суб-

ботним вечером мы обнаружили, что в доме заканчивается смесь («Ты говорил, что купишь! – Нет, ты должна была купить!»). Помимо того, что грудь всегда под рукой, молоко в ней еще и бесплатное, а смесь влетает в копеечку. Если это не делает грудное вскармливание невероятным, то я даже не знаю, что еще сказать.

Это довольно интересный опыт...

На курсах для будущих родителей вам обязательно расскажут про электрические и ручные молокоотсосы, но на деле процесс сцеживания оказался куда утомительнее, чем я могла представить. Должна признаться, я сцеживалась довольно часто, потому как хотела, чтобы Джеймс взял на себя часть кормлений. Не сказать, чтобы мне не нравилось кормить грудью... Но и особого восторга я, как вы могли понять, не испытывала. У меня не получалось наслаждаться процессом, как наслаждаются им некоторые мамы, но я уже давно примирилась с этим постыдным фактом своей биографии. Как и со многими другими. Я считала, что от кормления из бутылочки все в нашей семье только выиграют, так что мне не терпелось распаковать молокоотсос и разделить эту «радость» с мужем. Электрические молокоотсосы – гениальное изобретение, но, господи боже, как же нелепо я себя чувствовала. Я сидела на диване, закрепив на одном соске помпу и подложив под другой пластиковый контейнер, чтобы ловить вытекавшее оттуда молоко (вторая грудь никак не могла сообразить, что пока не ее очередь сцеживаться). До рождения Генри я три года работала в компании, которая занималась аппаратным обеспечением сельскохозяйственных предприятий. В том числе нам приходилось иметь дело с доильными машинами. После регулярного использования молокоотсоса я прониклась искренним уважением к коровам. А Джеймс часто шутил о том, что теперь видит меня топлесс куда чаще, чем в самые бурные времена наших отношений. Заходя в гостиную, он по привычке восклицал «О, снова вы!» – и имел на то полное право. Мне так часто приходилось вытаскивать грудь наружу, что иногда я не утруждала себя запихиванием ее обратно.

А потом случилось Происшествие – связанный с ГВ эпизод, от которого мы с мужем, наверное, так и не оправились. Однажды утром я проснулась с грудями, раздувшимися, как два воздушных шара. Меня лихорадило, и я испугалась, что мастит уже на подходе. Раньше, если грудь разбухала и появлялись уплотнения, я аккуратно массировала их, чтобы размять закупоренные молочные протоки. Иногда помогало приложить к груди ребенка, который, правда, не без труда «надевался» ртом на раздувшийся сосок. Но в тот день 2012 года я быстро поняла, что своими силами не справлюсь. Когда массаж уплотнений не помог, я позвала на помощь Джеймса. Уверена, предлагая мне выйти за него замуж, он не представлял, что однажды я попрошу его исполнить супружеский долг таким способом.

Зайдя в комнату, он обнаружил меня сидящей на кровати в одних трусах в окружении полотенец и теплых фланелек. Грудь моя к тому времени уже сделали бы честь Памеле Андерсон (если бы у нее вскипел и сбился в комочки силикон).

– Тебе придется расцедить меня вручную, – мрачно сообщила я мужу.

– Шутишь? – недоверчиво спросил он.

– Нет, мне действительно нужна помощь. У меня не получается нормально обхватить грудь, а молокоотсос не цепляется на сосок, его слишком раздуло. И мне очень больно.

– Вот блин. Хорошо.

После этого Джеймс сел на кровать – и подоил меня. В этом не было ничего сексуального (потому что в лактации вообще нет ничего сексуального³), но я испытала огромное облегчение.

³ Должна заметить, поисковые запросы по ключевым словам в моем блоге указывают на то, что многие почему-то придерживаются обратного мнения. Что ж, человек, которого привел ко мне запрос «секс+душ из грудного молока», прости, что разочаровала!

Два полотенца промокли насквозь, прежде чем мои груди вернулись в нормальное состояние, а мы наконец дали друг другу «пять» и пошли на кухню пить чай. Потому что это и есть настоящий брак – в болезни, в здравии и в самой нелепой ситуации.

Одежда для кормящих не всем к лицу

Многие кормящие мамочки непостижимым образом умудряются выглядеть так, будто они не махнули рукой на свою жизнь в целом и внешний вид в частности. Действительно, в наши дни даже в дорогих бутиках можно найти одежду с доступом к груди (благо комбинезоны опять в моде). Но у меня, признаюсь, всегда было плохо с воображением, когда дело касалось одежды, и кормление грудью несколько не упростило задачу. Иногда мне просто хотелось выбрать наряд, не думая о том, как в нем покормить ребенка, и наконец надеть что-либо другое вместо свободных маек, платьев-трансформеров, туник на пуговицах или свитеров с «потайными» карманами (не обольщайтесь, они ни разу не «потайные» – я за милю могу распознать очередную кофту для кормящих). Порой подтекающее молоко доводило меня до белого каления; мне хотелось зашвырнуть куда подальше осточертевшую прокладку для лифчика, которая вечно сбивалась между ночными кормлениями, отчего я снова и снова просыпалась в луже. Честно говоря, я почти забыла о «молочных заплывах» и скудном гардеробе, пока недавно родившая подруга не написала мне эсэмэс, что ей надоело втискивать раздувшиеся груди в очередной «сиськокрой» (!) и «пахнуть, как старый холодильник». Может, она и резка в выражениях, но я, пожалуй, с ней соглашусь.

Иногда ничего не получается

В наше время мам активно призывают кормить грудью. Учитывая все преимущества грудного вскармливания, я понимаю, почему это так важно. Иногда опытная пара рук и глаз (в лице консультанта или подруги) помогают разобраться с проблемами прикладывания и справиться с синдромом вечно голодного младенца (кажется, для этого есть специальный термин – «лактационный кризис», и причина в большинстве случаев одна – резкий скачок роста). Порой для того, чтобы наладить ГВ, достаточно ободряющего «Не сдавайся, дальше будет легче».

Но мне пишут множество отчаявшихся мам; они кормят, невзирая на недостаток молока и мучительную боль от растрескавшихся сосков, потому что им кажется дикой сама мысль о том, чтобы отказаться от ГВ. Им столько раз говорили «Не сдавайся, дальше будет легче!», что теперь они не допускают даже мысли о том, чтобы отступить. Какими матерями они будут, если признают поражение?

Я обещала честно рассказывать о своем опыте и отношении к материнству, и не думаю, что трудности грудного вскармливания должны быть исключением. На самом деле эта проблема – как слон в комнате, которого все видят, но притворяются, будто его здесь нет. Даже когда я пишу эти строки, пресловутый воображаемый слон укоризненно качает хоботом: «Что значит: кормление грудью – не всегда лучший вариант?!»

Я сама кормила обоих сыновей, и в каком-то смысле я – фанат грудного вскармливания. Так что я вам горячо советую – попробуйте. Но если вы читаете эти строки, когда у вас ничего не получается, и они вас больно задевают, то скажу еще вот что: отказ от грудного вскармливания – ни в коем случае не конец света.

Ничего страшного, если вы хотите/вынуждены перевести ребенка на смесь или кормить из бутылочки. Это никак вас не характеризует. Мамы заслуживают лучшего и иногда должны выбирать то, что хорошо в первую очередь для них. Уверена, даже слон бы с этим согласился.

«Я носила этого ребенка под сердцем девять месяцев, я полюбила его в тот же миг, как узнала, что он у меня будет, все мои мысли были только о нем и его благополучии. Я твердила себе: принимай витамины, не пей, не кури, питайся правильно, делай упражнения, делай то, что лучше для ребенка, лучше для ребенка, лучше для ребенка!

Долго это будет продолжаться?!»

Сьюки, Киренчестер

Черт, мне нужны друзья среди мам

Когда родился Генри, мне особо не с кем было поделиться переживаниями. Подруги по школе/университету/работе еще не успели обзавестись детьми (беззаботные засранки!), а сестра, у которой на то время был «всего один» ребенок, жила в ста милях от меня. (Кстати, надо похвалить себя за выдержку: пока не родился Джуд, я умудрилась никому не врезать за фразу «всего один ребенок». Чтоб вы знали, даже с одним бывает очень тяжело, а порой и одного слишком много.) Моя лучшая подруга забеременела на пять месяцев позже, но до нее было четыре часа на машине. Так что она тоже выпадала из категории «забежать на чай и поболтать между делом».

Мне совсем не улыбалось в одиночестве блуждать по Острову Родительства, о который разбился корабль моей жизни. С той самой секунды, когда тест на беременность подтвердил мои подозрения перед отлетом в паршивый отель (да, Джеймс, если ты это читаешь, я ехидно ухмыляюсь), я поняла, что мне придется искать новых друзей. Откровенно говоря, перспектива заводить подруг среди мамочек меня не слишком вдохновляла. Я всегда сторонилась девчачьих компаний, и на работе мне было куда проще общаться с коллегами мужского пола. Так что, если не считать подружек из школы и университета, после двадцати я в основном дружила с парнями. С ними, конечно, здорово потусить после работы и поболтать про онлайн-свидания (их, не мои), но вот швы от эпизиотомии и крем для сосков в такой компании уже не обсудишь. Блин. У меня впереди маячил ребенок, и мне срочно требовалось найти приятельниц. Вот только где же их взять?

Насколько я знала, удобнее всего это делать на специальных курсах для будущих родителей под эгидой NCT⁴. Моя сестра именно так и поступила, да я и сама читала об этих группах: вы встречаетесь с будущими мамами, которые собираются родить примерно в то же время, и продолжаете общаться уже после

появления детей. Где-то в Фейсбуке я даже наткнулась на фотографию: младенцы, лежащие на коврике для пикника, и подпись «Наша NCT-команда» (кажется, рядом я заметила нескольких скучающих пап, которых тоже вытащили на это «увлекательное» мероприятие). Что ж, для меня это звучало крайне заманчиво. Значит, нужно искать курсы NCT! Но когда пришло время электронной записи, я обнаружила, что в нашем районе их попросту нет. Ну что за невезение?! Мне что, придется заводить подруг по старинке? Подходить к незнакомым мамам и надеяться, что одна из них согласится стать моей «мамодружкой»? Обычные курсы для будущих родителей, которые посещали мы с мужем, были ориентированы скорее на практику и просвещение, чем на общение и сплочение участников. Если мы не наблюдали за тем, как кукла проходит через родовые пути, то разглядывали хирургические щипцы или болтали про послеродовые прокладки. Да, мы приветливо улыбались другим родителям, но никто не предлагал обменяться электронной почтой или организовать пикник для малышей, родившихся в феврале. Я сильно сомневалась, что когда-либо еще увижу этих людей. Оставалось надеяться, что в конце концов меня примут в какую-нибудь группу мам, где я разживусь парой-тройкой телефонных номеров. Эта перспектива живо напомнила мне всякие рабочие мероприятия по укреплению деловых связей – только меньше строгих юбок и больше леггинсов и спортивных штанов.

К рождению Генри я уже мысленно настроилась на активный поиск друзей. Четыре недели спустя, когда Джеймс вышел на работу, я решила записаться сразу в несколько групп. Группа малышей, группа по грудному вскармливанию, семинар «останься и поиграй» после

⁴ National Childbirth Trust – британская благотворительная организация, которая в том числе организует курсы для будущих родителей. – *Прим. перев.*

посещения детского врача... Надо попробовать все, терять-то нечего! Так я и поступила. Потратив два часа на лихорадочные сборы («Только не говори, что ты снова покакал... Да сколько можно!»), я мчалась на встречи с другими мамами – с ребенком наперевес и улыбкой на лице. Порой эта улыбка выдавала скорее растерянность, нежели радость от встречи. Я практически влетала в муниципалитет, где проходили собрания, тараня двойные двери коляской, и обнаруживала, что явилась посреди разговора. Не слишком изящно лавируя между всевозможными сенсорными игрушками, я плюхалась рядом с кем-нибудь на стул и надеялась незаметно влиться в компанию. Где, на секундочку, не было никаких мужчин – то есть мне впервые в жизни пришлось осваиваться в исключительно женской среде с чаем и разговорами о застоях молока. Короче, решительно выходить из зоны комфорта.

Но знаете что? Оно того стоило! Эти группы оказались просто подарком небес (а беседы о застоях молока мне в итоге оченьгодились). Мне не нужно было мучительно выдумывать темы для разговоров, чего я заранее боялась, – потому что с маленьким ребенком на руках почти невозможно *молчать*. Младенцы сами подкидывают повод поболтать. Достаточно спросить: «А сколько вашей дочке?» или «Вы сегодня взвешивались?» – и час беседы о родах, кормлении и прочих радостях материнства вам гарантирован. Вы общаетесь через подобие защитного экрана, которым обеспечивают вас малыши, не забывая улыбаться в ответ на их мимолетные улыбки и в шутку проклиная несвоевременно наполнившийся подгузник. Поднаборов на встречах, вы уже легко заводите разговор с незнакомой мамой, которая, как и вы, слоняется по парку в ожидании, когда же ребенок наконец уснет.

Часовое чаепитие в окружении понимающих людей было воистину бесценно. Оно давало мне повод нормально одеться и оторваться от просмотра очередного телешоу пятый день подряд. И другие мамы в самом деле были замечательными. Но я так и не поняла, как перейти на следующий уровень. Мне нужно было набраться храбрости и обзавестись друзьями вне детских встреч и семинаров в педиатрическом отделении. Друзьями, которые могли бы заскочить на кофе, которым я могла бы написать жалобное эсэмэс в три ночи и получить в ответ: «Держись, подруга, у нас тут тоже невесело». Я нуждалась в эмоциональной поддержке чаще, чем пару раз в неделю.

Поворотным моментом в поиске новых друзей стала случайная встреча в нашем квартале. Начиналось все довольно мрачно. И под «довольно мрачно» я подразумеваю, что, вернувшись вечером с работы, Джеймс опять нашел меня в слезах. На сей раз я рыдала из-за викторины «Погоня»: я впервые за день попыталась зависнуть перед телевизором, но Генри верещал так, что мне пришлось все выключить. Это стало соломинкой, переломившей хребет верблюду. Точнее, верблюдице. Я сунула мужу младенца и вылетела на улицу через заднюю дверь. Я тут же пожалела, что не оделась потеплее, но возвращаться за курткой после столь драматичного ухода было как-то несолидно. Поэтому я пошла куда глаза глядят и примерно час бродила по окрестностям, злобно бормоча под нос: «Я не собираюсь больше это терпеть!» Потом я остыла и решила вернуться домой, чтобы посмотреть, как там мои мальчишки.

Метрах в двухстах от дома я столкнулась с девушкой, которую встречала на курсах для будущих родителей и в приемной акушера-гинеколога. Ясно, она тоже уже родила. В тот вечер она яростно запихивала в контейнер у тротуара мусорные пакеты, и я как бы невзначай спросила: «Ну, как дела?» Хотела бы я помнить, что именно она ответила – но прошло слишком много времени. Тем не менее я уверена, это было что-то из разряда «Полный писец», «Кошмар» и «С меня хватит», потому что я тут же подумала: «Ну слава богу!» Нет, я радовалась не тому, что у нее все плохо, а тому, что я не одна такая. Не одна я задаюсь вопросом: «Господи, что же мы наделали?!»

Значит, я все-таки не ущербная. Значит, у других мам тоже бывают темные времена. Значит, я *нормальная*. У меня будто гора с плеч свалилась! Ведь одиночество в материнстве угнетало меня изо дня в день. Я сразу прониклась симпатией к этой девушке. Мы с полчаса

простояли на улице, болтая о том, как наши жизни пошли под откос. И после этого я наконец смогла вздохнуть свободно. Мы договорились обязательно встретиться – не на собрании детской группы, а просто прийти друг к другу в гости. Наверное, тогда я впервые пригласила к себе подругу с ребенком. Меня переполняло невероятное счастье от мысли, что я нашла сестру по духу. Что у меня наконец-то будет подходящая компания. Я вернулась к Джеймсу и по-прежнему вопящему Генри с широкой улыбкой на лице (а ведь до этого я несколько недель почти не улыбалась!). И все-таки досмотрела «Погоню».

Мы ходили друг к другу сотни раз, а рыдали в жилетку и того чаще, но чувство облегчения от того, что я нашла единомышленницу, так меня и не покинуло. Мы часами обсуждали ужасы недосыпа и вместе тосковали по прежней жизни. Вспоминали, как допоздна засиживались на работе и проводили выходные на пляже. Мы откровенничали и не боялись осуждающих взглядов. Но когда родился Джуд, наша семья переехала в другой район, потому что этот стал нам не по карману. Дети – дорогое удовольствие! Я больше не могла между делом заскочить к ней на тост с сыром и пожаловаться на детей, которые единодушно отказываются спать. Как же мне этого не хватало... Я снова вернулась туда, откуда начинала. Мне предстояло искать друзей среди мам в новом районе. За-ши-бись.

Впрочем, во второй раз я чувствовала себя куда увереннее. Я точно знала, что ищу, и была преисполнена решимости. Обычно мне было достаточно перекинуться парой слов на развешках, чтобы понять, найдем мы общий язык или нет. Начиналось все с невинного «Не хочешь как-нибудь выпить кофе вместе?», а затем я переходила к осторожному прощупыванию почвы. Метод не универсальный, но меня ни разу не подвел. Если я вскользь роняла фразу «Боже, иногда жизнь с младенцем – настоящая пытка. Поскорее бы он уснул!» и натыкалась на озадаченный взгляд, то сразу понимала: здесь ловить нечего. Вряд ли мы с этой мамой найдем точки соприкосновения. Но если я слышала в ответ «И не говори!», или «Мне срочно нужно выпить вина», или еще лучше: «Может, как-нибудь пропустим по бокальчику?», то внутренне ликовала: наконец-то единомышленница!

Я встречала мам, которые достигли высшего пилотажа в поиске новых подруг и организации домашних посиделок с детьми. Мои достижения на их фоне кажутся достаточно скромными, но, знаете, я довольна. Каждая мама в моей стае на вес золота. Когда-то давно я чуть ли не брезгливо морщилась при мысли о «мамодружках» и «игровых свиданиях», но, если честно, без этого я бы не выжила. Социальная изоляция сводит молодых мам с ума почище недосыпа. И я очень рада, что у меня есть мамодружки, с которыми можно не стесняясь поболтать о таких сугубо личных вещах, как послеродовое недержание и «это самое» (то есть (шепотом) секс). Помнится, я боялась, что подобные разговоры буду навевать на меня скуку, как мытье посуды. Но оказалось, что беседы о растяжках и половой жизни при наличии детей тоже могут быть интересными. Главное – найти правильного собеседника.

Так что дорогу мамодружкам!

«К черту сияющих мам с обложек журналов и скидочные карты дорогих магазинов, где вы уже никогда не будете закупаться! Что мамам на самом деле нужно, так это искреннее “Без паники, ты справишься, мы все через это проходили и все думали, что ужаснее матерей мир еще не видывал”».

Энниси, Гемпшир

Первое впечатление бывает обманчиво

Пока я обзаводилась мамодружками, я сделала очень важное открытие: стереотипы о мамах – всего лишь стереотипы. Общение с сотнями мам в реальной жизни и в Сети показало мне, насколько я была узколойбой.

Помню, где-то в середине первой беременности я поехала на встречу с клиенткой, и в разговоре она упомянула свою сестру, которая недавно родила. «Знаете, она из этих – сторонниц естественного родительства», – сказала клиентка, понизив голос для пущего эффекта. И хотя я никогда не видела ее сестру, я почему-то решила, что точно знаю, какая она мать. *Естественница*. Со всеми сопутствующими атрибутами: многоразовыми подгузниками и кормлением грудью до самоотлучения.

Когда я начала ходить по детским группам после рождения Генри, мне не терпелось вживую познакомиться со стереотипными мамами, о которых я так много читала: Естественницами, Карьеристками, Яжематерями, Ехиднами и Гламурными мамочками. Ведь гораздо проще разложить всех по коробочкам, так? Я не испытывала особого желания соблюдать все постулаты естественного родительства и уж точно не тянула на Гламурную мамочку (хоть и надеялась, что не кажусь слишком запущенной на их фоне), поэтому пыталась примкнуть к тем, кто со стороны казался мне *нормальным* – то есть без перекосов в какую-либо сторону.

Оглядываясь назад, я понимаю, что вела себя, как склонная к поверхностным суждениям снобка (в каком-то смысле я такой и была). На самом деле я просто очень боялась, что другие мамы будут меня оценивать. Вымотанная и как никогда уязвимая, я почему-то думала, что сторонница естественного родительства обязательно осудит меня за использование бутылочек и одноразовых подгузников. Мне было куда проще завязать разговор (и подружиться) с мамами, которые напоминали меня – то есть с растрепанными дамочками, на чьей одежде виднелись следы детской отрыжки. Почти всегда стопроцентное попадание.

Тут стоит оговориться, что порой стереотипы все-таки имеют под собой почву. Можно игнорировать предупреждающие знаки и пытаться найти общие темы, но это ни к чему не приведет. Со мной такое случалось: как-то на развивашках я разговорила с мамой, которая вязала крючком. Должна сказать, что всякого рода рукоделие – это вообще не мое, но мне просто хотелось поболтать. С узоров крючком дама плавно перешла на «полностью органический» стиль жизни и принялась рассказывать о том, что она не собирается возвращаться на работу и когда-либо снова пить алкоголь. Все это ей теперь без надобности, ведь она стала матерью. Я точно помню, что она называла себя «матерью», а не «мамой», и я еще подумала, смогу ли когда-нибудь так себя назвать. Потом она заговорила о том, что ей не нравятся коляски, ведь они нарушают связь между матерью и ребенком, и тут меня понесло... Я выпалила, что никогда не брала в руки крючок, не замораживаюсь органическими продуктами и мечтаю вернуться на работу (особенно когда гуляю с коляской, грезя о припрятанной в холодильнике бутылке вина...).

Но – и это очень большое НО – это был единственный на моей памяти случай, когда я подумала: «Странная она какая-то». Чаще всего первое впечатление, основанное на мимолетном общении в песочнице, оказывалось совершенно ошибочным.

Как, например, в тот раз, когда я втайне окрестила одну маму Карьеристкой: она собиралась снова выйти работать на полный день. Потом она поделилась, что все дело в деньгах. Они с мужем выплачивали ипотеку и уже всерьез подумывали о переезде, чтобы она могла поменьше работать и больше времени проводить с ребенком.

Другую маму я мысленно отнесла к Домоседкам, ведь она и не думала выходить на работу. Оказалось, на свою зарплату она просто не может позволить себе няню или ясли. В противном случае она бы с радостью вышла на неполный день.

Как-то мне встретила исключительно Гламурная мамочка, с ног до головы одетая в дизайнерские вещи. Позже я выяснила, что она живет в самом бедном районе города. В принципе, совершенно неважно, кто где живет, но я допустила ошибку, когда с первого взгляда решила, будто она купается в деньгах. Я уже представляла, как эта мама отвозит ребенка в сад на «рендж ровере», а она призналась, что не умеет водить.

Первое впечатление и в самом деле бывает обманчиво. Особенно когда речь идет о мамах.

Я знаю, как трудно удержаться от суждений. Подсознательно так и хочется навесить на других родителей ярлыки, основываясь на тех крохах информации, что у нас есть (прежде всего на первом впечатлении). Но я теперь очень стараюсь этого не делать. И не только потому, что подружилась со многими мамами, от которых прежде предпочла бы держаться подальше (да что там, я бы и близко к ним не подошла!). Но и потому, что разные взгляды делают жизнь интереснее. Только представьте, как скучно было бы жить, если бы мы все думали одинаково! Самые увлекательные и откровенные разговоры о материнстве у меня случались именно с теми мамами, которых я раньше без раздумий списала бы со счетов как «не мой тип».

Как раз недавно я имела удовольствие общаться с мамой «не из моей лиги». Это была Зион Лайт, автор книги «Полный путеводитель по зеленому родительству». Могу честно сказать, что до нашего разговора я и не задумывалась, можно ли отнести меня к «зеленым» мамам. Ведь быть «зеленой» значит придерживаться принципов естественного родительства, выкинуть телевизор и переживать из-за парабенов? Нет, это точно не для меня.

Но встретившись с Зион за чашкой кофе, я неожиданно обнаружила, что «зеленый» образ жизни не только полезен для здоровья, но и позволяет экономить (ура!). Мы замечательно поболтали о детях и о нашей любви к прогулкам на свежем воздухе. Лично я никогда не считала многочасовые блуждания по парку чем-то особенным, но оказалось, то, что мы предпочитаем поездкам на машине пешие прогулки, уже делает нас немножко «зелеными».

Зря я думала, будто «зеленые» родители сразу начнут осуждать меня за преступления против природы. Зато наш разговор вдохновил меня на действия. Хотя «действия» – это, наверное, громко сказано. Я выудила из мусорного ведра стаканчики из-под йогурта и выставила на продажу детские вещи, которые прежде не задумываясь отправила бы в помойку. Вряд ли я в ближайшее время избавлюсь от телевизора или стану задумываться об этических вопросах при выборе шампуня (ну нравится мне запах «Пантина»). Но познакомиться с «зеленым» родительством было интересно. Точно так же, как интересно было узнать побольше о естественном родительстве. Время от времени меня заносит в сторону Гламурных мамочек, а уж о Ехиднах я, наверное, знаю теперь все.

Честно говоря, я сильно сомневаюсь, что среди мам встречаются чистые представительницы какого-либо вида. Ведь быть мамой – это вам не на выборы сходить, тут нельзя просто поставить галочку и выбрать себе партию.

Задним умом я понимаю, как глупо было сторониться мам определенного типа. Так же глупо, как пытаться определить собственный тип. После рождения Генри в 2012-м я много рассуждала о классификации родителей и наконец пришла к выводу, что не принадлежу ни к какому типу. Если, конечно, «И так сойдет!» не является признанным стилем материнства.

Так что не бойтесь пробовать, это весело!

Хотя крючок у меня так и не пошел.

«Когда моему сыну было полгода, я выбралась поужинать с нашей детской группой. И в разговоре умудрилась ляпнуть: “С детьми иногда можно помереть от скуки”. Мне почему-то казалось, что всех посещают подобные мысли, просто вслух никто об этом не говорит. Видимо, я ошибалась. За

нашим столом воцарилась мертвая тишина. А мне захотелось провалиться
сквозь землю».

Хелен, Чешир

Мои слингомуки

– А вы пробовали слинг?

– Что, простите?

Генри было уже три месяца, но я до сих пор растерянно оглядывалась по сторонам, когда мне задавали вопросы о ребенке. *Вы ко мне обращаетесь?*

Эта мама искренне хотела помочь: я пожаловалась, что сын все время плачет и успокаивается только на руках, которые к концу дня просто отваливаются. Вместе с нещадно болевшей спиной.

– Ты пробовала носить его в слинге? Или в эргорюкзаке? – снова спросила она.

Ах, вот оно что! Будучи мамой неопытной, я называла все эти новомодные приспособления *переноской*. Вскоре мне предстояло выяснить, что мои познания в данной области застряли где-то на уровне восьмидесятых, когда наши родители таскали детей в «кенгурушках». Я даже не представляла, каких масштабов достигло слингодвижение за последние годы. Передо мной открылся целый мир разнообразных перевязей, слингов и эргорюкзачков. И если бы все ограничивалось тем, чтобы засунуть младенца в слинг и пойти с ним выгуливать собаку... Но нет! Огромное количество сайтов, посвященных слингоношению, встречи слингомам, слингоконсультанты, всевозможные техники ношения и аксессуары – вот с чем я столкнулась. Голова шла кругом.

Заручившись советами опытных мам, включая сводную сестру, которая уже стала слингопрофи, я приобрела первый слингошарф. И хотя я говорю «шарф», мне пришлось иметь дело с огромным полотном типа тех, на которых болтаются воздушные гимнасты. Я не шучу, в нем было метров триста длины! Помнится, я еще разматывала его и думала: «Господи, во что я ввязалась?»

Но отступать не хотелось. Две профессиональные слингомамы из числа подруг быстро ввели меня в курс дела, обмотав одним из своих слингошарфов. У них вышло довольно ловко. Всего-то нужно найти середину полотна, расправить края, перекинуть один конец через правое плечо, второй через левое, здесь ослабить, вот тут подоткнуть... Нет, ну все же элементарно, да?

Да. Только у меня, наверное, руки не из того места растут. Когда настало время сажать в слинг Генри, я уже напрочь забыла все, чему меня учили. Пришлось обратиться за помощью к всемогущему Ютубу. Я хорошо помню, как стояла посреди кухни и пыталась освоить простейшую фронтальную намотку «крест над карманом». На видео женщина спокойно приматывала к себе куклу, подробно объясняя каждый шаг. Я честно старалась повторять за ней, но только вспотела и чуть не придушила себя этим злосчастным слингом. Тогда я решила сменить тактику и стала останавливать видео в ключевые моменты. Наконец у меня все получилось; я храбро засунула слегка оторопевшего Генри внутрь и позвала Джеймса, чтобы он оценил мои усилия.

– Та-дам! Ну как, похоже? А сзади погляди! – попросила я.

Джеймс внимательно посмотрел на экранную даму с аккуратно примотанным младенцем и перевел взгляд на Генри, который болтался в жалком подобии цыганского баула. Кукольный младенец уютно прижимался к груди, и ткань шарфа плотно облегла его спинку. Мой повис где-то в районе пупка и шумно возмутился. Я глубоко вздохнула, вытащила ребенка из слинга, отмотала видео на начало и попросила Джеймса помочь. Дальше мы воевали с километровым шарфом вдвоем. Это был далеко не самый интересный фильм, который мы смотрели вместе, – а вечер, проведенный в попытках примотать ко мне рыдающего младенца, стал одним из первых в серии «И как мы до этого докатились?».

Моя неспособность сладить со слингом, наверное, выглядела невероятно забавно, и если бы я смотрела видео с собой в главной роли, то всласть бы посмеялась. Но в тот момент мне было не смешно. Я взмокла от пота. Очередная неудачная попытка закончилась тем, что я разрыдалась (ну, этому в нашем доме уже никто не удивлялся) и хотела бросить «дурацкий шарф» на пол, чтобы хорошенько по нему потоптаться. Увы, у меня ничего не получилось, потому что я все еще была плотно в него замотана. Гррр-р. Я до сих пор вскипаю при одной мысли о том вечере.

Пару недель спустя я все-таки укротила слингошарф. Ну, как укротила? Я научилась приматывать Генри перед зеркалом, в спокойной обстановке. У меня уходило на это минут двадцать, и со стороны я все равно напоминала потного осьминога, зато сын теперь сидел там, где нужно. Со слингом мне действительно стало легче: наконец-то освободились руки, и я начала выходить из дома без громоздкой коляски, которая вечно застревает в дверях магазина. Ну, и Генри теперь мог срыгивать мне в декольте незаметно для окружающих.

Но приматывать младенца и поправлять слинг на бегу у меня по-прежнему не получалось. Наверное, не хватало опыта. Я нередко уходила из кафе с наполовину примотанным ребенком и ноющими от тяжести плечами. Или стояла возле машины, тщетно пытаясь подтянуть лямки, потея и чертыхаясь. Да, слинг – это вам не «Рексона», которая никогда не подведет.

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.