

а з б у к а п о н и м а н и я

Надя Папудогло

#ТЫЖЕМАТЬ

материнство по правилам и без



КомпасГид
издательский дом

Азбука понимания

Надя Папудогло

**#тыжемать. Материнство
по правилам и без**

ИД "КомпасГид"

2016

УДК 159.9-055.26
ББК 88.576.5

Папудогло Н.

#тыжемасть. Материнство по правилам и без / Н. Папудогло — ИД "КомпасГид", 2016 — (Азбука понимания)

ISBN 978-5-00083-157-1

Сборник ироничных рассказов Нади Папудогло – самая «родительская» и, пожалуй, самая полезная книга в каталоге издательства «КомпасГид». Откуда ещё молодой маме узнать, что петь младенцу можно любую песню с любым уровнем мастерства – хоть даже Егора Летова при полном отсутствии слуха? Или о том, как объяснить малышу, почему хвататься за горячие предметы опасно, не привив одновременно страха перед бабайкой и милиционером? А что ребёнку нужнее – пустышка или дуду? Почему, в конце концов, быть мамой так трудно – и что нужно делать, чтобы стало легче? Конечно, это не «ещё один справочник»: информации о том, как правильно растить и воспитывать ребёнка, а равно и противоречивых рекомендаций вокруг великое множество. Надя искренне и непосредственно описывает свой опыт беременности, родов, общения с ребёнком в первый год жизни. Она не пытается что-либо советовать или указывать, а в репортажной манере фиксирует и трезво анализирует происходящее с ней, приправляя факты щедрой порцией иронии. Ирония спасает книгу и от малейшей назидательности (какой грешат справочники о материнстве), и от снобизма (присущего «матерям со стажем»), и от нагнетания страха (чему порой с удовольствием предаются даже лучшие подруги). Иногда каждой молодой маме хочется услышать три самых важных слова: невозможно быть идеальной. Книга «#тыжемасть. Материнство по правилам и без» ценна именно этим от страницы к странице утверждаемым правом оставаться собой, не тратя силы на погоню за мнимым совершенством. Надя Папудогло вот уже пять лет регулярно ведёт блог kokomyboу, который читательницы полюбили за оригинальный стиль, нешаблонные мысли и многочисленные ценные наблюдения, в том числе психологические. И в блоге, и в книге автор смеётся как над собой, так и над своими стереотипами, открыто признаётся в собственных слабостях – они, ясное дело, есть у всех нас. Это

создаёт ощущение обмена мнениями: и читательница с её, быть может, противоположными взглядами – полноценный участник диалога, к которому и приглашает Надя.

УДК 159.9-055.26

ББК 88.576.5

ISBN 978-5-00083-157-1

© Папудогло Н., 2016

© ИД "КомпасГид", 2016

Содержание

От редактора	6
Вместо предисловия	7
«It's a boy, Nadia!»	8
Так все начинается	8
Вот это да, жизнь меняется	9
Все будет хорошо	10
Это мальчик	11
Давай поженимся	13
А у вас живот опустился	14
Сделаем это во Франции	15
Oh la la Constantine	16
Я знаю о схватках всё	17
Рожать очень весело	18
И что мне со всем этим делать?	20
Грудное вскармливание	22
Колики, колики	24
Пой, мамочка, пой	26
Идеальный папа	27
Три десятка крошечных кнопочек	28
Высокие горки и опасные розетки	30
Бесконечная гигиена	32
Стерильное материнство	34
Не спать	35
Не посплю, так погуляю	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Надя Папудогло

#тыжежать. Материнство

по правилам и без

От редактора

Эта книга не претендует на статус путеводителя или справочника по материнству. Она презентует авторский опыт – интересный, разумный, местами трогательный и веселый. И, конечно же, уникальный, как уникальна история каждой пары «мама – малыш».

По забавному стечению обстоятельств над книгой работали три «молодые мамы» – автор, редактор и шеф-редактор. И даже внутри нашей тройки в неизбежных вопросах: нырять? пеленать? прививать? и т. д. и т. п. – согласия нет. Анестезия в родах? «Конечно, пусть будет». – «Не надо, я справлюсь». – «По показаниям...» Кормить грудью? «Без фанатизма». – «Кормить, но недолго». – «Как можно дольше, да хоть до армии!» Давать пустышку? «Как захочет ребенок». – «Все же не стоит». – «Пустышка вместо груди – как секс с резиновой женщиной». Споры, споры... И растерянность пополам с дикой усталостью.

Источник поддержки, он же островок бесспорности, только один – право каждой из нас быть собой, проживать свое собственное, неповторимое материнство, без оглядки на планки, критерии, идеалы. Материнство без «белого воротничка», о котором и написана эта книга.

Вместо предисловия О пользе снов в Черногории

Иногда нам снятся сны. Иногда – крайне редко, но факт – в жизни происходит то, что мы видели во сне.

Однажды летом мы с подругой были в Черногории. Жили в Которе, в крошечной квартире в старом городе, ели сыр, пили вино, ходили на пляж. Было жарко, я читала почему-то Милорада Павича, то ли «Последнюю любовь в Константинополе», то ли «Ящик для письменных принадлежностей» – очень люблю Павича за ощущение сказки. Воздух был густой-густой, подруга куда-то ушла, я выронила книгу, уронила голову на подушку и подумала перед сном: «Покажите мне будущее, пожалуйста». Тем более что в тот момент мое будущее было очень туманно.

Проснувшись я в изрядно смятенных чувствах, потому что видела во сне гравиевую аллею среди деревьев, бегущего по ней маленького мальчика, а следом за ним себя и светловолосого мужчину в очках. И так во сне все складывалось, что мужчина был моим мужем, а мальчик – нашим сыном, а аллея – аллеей где-то в Италии, пчелы жужжали, было немного жарко, сон путался с реальностью и ставил в тупик.

Тупик ощущался, например, потому, что у нас в роду всегда рождались девочки. Какие мальчики? Я даже представить себе не могу, как с этими мальчишками справляться. Ведь у моей прабабушки родилась моя бабушка, а у бабушки – моя мама, у моей мамы появилась на свет я. Было бы логично, чтобы все так и продолжалось. Более того, идеальная схема ломалась в ключевом элементе – мой текущий молодой человек совсем не походил на увиденного во сне. Он не был светловолос, высок ростом и никогда не носил очки.

Несмотря на серьезные нестыковки, я решила, что сон удался, взяла коврик и отправилась на пляж. А через несколько дней мы вернулись в Москву.

В день возвращения в столицу провидение начало заботливо корректировать данность. В первую очередь меня стремительно бросил бойфренд. Сразу после приземления самолета на родную землю. Я неделю поплакала и отправилась в ночной клуб, где незамедлительно познакомилась с русым молодым человеком, которого запросто можно было бы считать блондином. Причем осознанности в моих действиях не было никакой (такое часто бывает в ночных клубах, согласитесь). Жесткие друзья сохранили пару фото той ночи, а подруга не устает напоминать, что поверх вечернего платья у меня была надета клубная курточка турецкой футбольной команды «Бешикташ». Недоброжелатели утверждают, что я пила коктейль «Кампари Ред Булл» и каждые пять минут демонстрировала чулочные подвязки. В общем, на нового знакомого я произвела наилучшее впечатление, которое было закреплено вторым свиданием. Я снова явилась в сопровождении подруги, у которой в руках была палка, подобранная на Чистых прудах. Ею отгонялись бесы, которые преследовали нас после посещения чуть ранее фестиваля современного искусства. Но даже это не могло встать на пути провидения.

Через две недели выяснилось, что мой новый знакомый близорук и иногда носит очки. Все складывалось как нельзя лучше. Все то же провидение решительно вело меня через бури и волны. Прошло полгода, и новый бойфренд дал мне порулить своей машиной, закрепив возникшую душевную близость и укрепив веру в то, что все не зря.

Аллея, виденная во сне, нашлась спустя полтора года близ Кастелло Сфорцеско в Милане. А еще через полтора года меня вдруг стало клонить в сон после спагетти с овощами. К трем годам прибавились девять месяцев, и на свет появился К., он же Коко (во Франции), он же Кокос (для друзей), а также Константин для всех тут и там. Мальчик, благодаря которому я стала чуть умнее, а также написала более пятидесяти тысяч знаков разных историй.

«It's a boy, Nadia!»

Так все начинается

Когда тебе за тридцать, ты не чайлдфри и у тебя есть положительный во всех отношениях бойфренд, иногда ты задумываешься о том, что можно было бы родить ребенка. Это же здорово! Думали мы с бойфрендом примерно так, но, не будучи мастерами долгосрочного планирования, не предпринимали никаких основательных шагов для улучшения демографической ситуации в России. Мы просто работали, тусовались, снова работали, снова тусовались и однажды поехали на зимние каникулы в горы.

В чудесном местечке на границе Италии и Франции жизнь шла своим чередом. Снег и солнце, покорение вершин, спуск с вершин, рестораны, веселье, секс, снова горы – что может быть лучше. Единственное, что меня беспокоило, – это небольшая лихорадка. Списала ее на акклиматизацию, пару раз выпила аспирин, а затем и вовсе махнула рукой. Лихорадит, и ладно. Меня вообще часто лихорадит. Затем мы отбыли к морю. У моря меня настигла сперва сонливость (списала на переутомление от работы), затем вспыльчивость (списала на скорое возвращение на работу), а затем стало нехорошо в процессе потребления тех самых спагетти с овощами (списала на обжорство). Пока я занималась списываниями, бойфренд шел за мной по улице и зудел мне в ухо: «А ты, часом, не беременна?» Я отмахивалась от него и кричала в телефонную трубку: «Что? Срочно? Я в отпуске, вы знаете телефон моего заместителя? Окей, через десять минут я буду у компьютера».

А затем мы вернулись в Москву. Еще пара дней с комментариями на тему моей беременности – и я впала в окончательно раздраженное состояние. Дождавшись отбытия бойфренда по делам, вытащила пачку тестов на беременность. Первый тест уверенно замаячил двумя полосками. Я списала это на потенциально ложный результат. И сделала второй. Он снова оказался потенциально ложным. Я не растерялась и сделала третий. Его результат заставил меня сесть на край ванны и задуматься о том, что вряд ли три результата могут быть последовательно потенциально ложными. После этого я пару раз измерила комнату шагами и позвонила бойфренду. «Кажется, ты станешь папой», – сказала я слегка напряженным голосом. «Я знал», – провозгласил он и пообещал скоро приехать. «Скоро» растянулось на час. Я даже начала нервничать. Но затем бойфренд появился с цветами, был бодр, весел и рад. Больше меня.

На следующий день я отправилась в аптеку, где приобрела еще штук десять разнообразных тестов на беременность. Полосочки, пробирочки, снова полосочки. Все они неизменно показывали положительный результат. Бойфренд язвительно комментировал мои продолжительные пребывания в ванной комнате, советуя перестать спускать деньги в унитаз. Я не терялась, но когда общее количество опробованных мной тестов приблизилось к двум десяткам, снова задумалась, натянула джинсы и отправилась в поликлинику. Милая женщина посмотрела на монитор и с улыбкой сказала: «Я вас поздравляю».

Я вышла на улицу. Потопталась в снегу. И подумала: «Вот это да, у меня будет ребенок!» После чего отправилась домой. Привыкать к этой мысли.

Вот это да, жизнь меняется

Говорят, что беременность меняет женщин. Кто бы спорил, сложно не меняться в такой ситуации. Меня, правда, тревожили не столько физиологические процессы, сколько мысли о том, что же теперь будет. Нет, в принципе, все понятно. Мы будем жить долго и счастливо, ребенок будет расти, и все будет у нас замечательно. Но как же быть?..

Это «как же быть» мучило меня зимними вечерами. Когда сказать на работе? Ладно, начальнику скажу сейчас, а остальным попозже. Или скажу всем сейчас. А может, не стоит? Будут еще относиться ко мне как к инвалиду.

Так, а что же делать с квартирой? Куда тут еще впихнуть и детскую... Это отодвигаем, то убираем, здесь пробиваем в стене дыру, а вот ту нишу закладываем. Хотя нет. Лучше нишу оставляем, а дыру не пробиваем. Или и вовсе надо менять квартиру. Что же делать, что же делать. Надо, наверно, начинать откладывать деньги на детское образование.

Часы тикали, зимняя тьма сгущалась, мысли набирали обороты. А буду ли я хорошей матерью? Какая вообще из меня мать. Я сама еще не выросла (ну да, 33, ну и что с того?). Интересно, как становятся хорошими матерями. И ведь теперь не будет ни минуты времени на себя! Ах да. Это эгоизм и инфантилизм так думать. Так, так, почитать, что ли, пару книг? О беременности и раннем воспитании детей. Нет, лучше не буду. Успеется. Что там вообще читать.

Ладно, что теперь делать с отпусками? Всегда брать ребенка с собой? Оставлять бабушкам? Или я забегая слишком далеко вперед и потом разберемся? Точно! Отложим решение этого вопроса на потом.

Как бы не забывать пить эти дурацкие витамины. Врач сказала, что пить обязательно надо, а я все время забываю. И ох, как же хочется на пятничную тусовку, но какие тусовки, когда спать все время хочется. И если спать хочется все время, то почему я сейчас не сплю??? Ах да, я же решаю, стоит ли пробить дыру в стене и сообщить ли коллегам радостное известие.

Кстати, а вот если я уйду в декрет, то кто будет делать за меня всю мою работу? С этим ведь тоже надо что-то придумать.

Как же все это странно. Вот так съездила на горнолыжный курорт и вернулась другим человеком. Ни разу со мной такого не было. Разве что один раз затылок отбила на красном склоне. Интересно, а мне нужна какая-нибудь специальная диета? Икры хочется, да, икры, красной. Буду ли я все-таки хорошей мамой??? Дорогой, проснись, хочу бутерброд с икрой! И как ты думаешь, можно пробить в этой стене дыру?

Все будет хорошо

На двенадцатой неделе беременности я отправилась делать скрининг. Это обязательная процедура для выявления патологий развития на ранней стадии, анализ крови и УЗИ, рожавшие знают. С первым я справилась в полпинка, да и со вторым рассчитывала разделаться быстро и с удовольствием. Я пришла к врачу, легла на удобную коечку и приготовилась рассматривать младенца на огромном мониторе.

Монитор, правда, не включили, но доктор споро приступила к делу. Сперва она методично бубнила показатели, но потом вдруг изменила тон. «ТВП такая-то», – тревожно произнесла она медсестре, заполнявшей карту. Я легко и непринужденно поинтересовалась, что же это значит. «Что? Да ну что? Например, что ребенок – даун. Придется выбирать, инвалид или аборт». Вместе с уютной коечкой я провалилась куда-то в пропасть, услышав через вату голос сестры: «Может, не стоило так говорить?» И ответ: «Все же хотят знать правду!» Я встала с койки и спросила, что же мне делать дальше. Получила бумажку с адресом и телефоном и совет сделать УЗИ у одного звездного профессора.

Остаток дня помню смутно. Помню, что записалась к профессору, ехала через жуткую метель на такси, сидела три часа в очереди, болела спина, ломило ноги. Муж был во Франции, маме я еще не звонила. Профессор делал мне УЗИ пару секунд, после чего вывел в коридор и крикнул сестре: «Эту женщину в генетику». В генетике прописали биопсию хориона (боже мой, что это такое, а, прокол плодного пузыря, ага, поняла, ну конечно, поняла, как иначе, что, почему, почему никто не отвечает на мои вопросы). Спросили, смогу ли я оплатить процедуру, готова ли я к тому, что процедура может закончиться выкидышем. Я вяло кивала головой, роняла сумку, пыталась уронить себя, но удержалась на ногах. Вышла под снег, заревела. Позвонила мужу, позвонила маме. Муж сказал, что все будет хорошо, и велел ехать домой. Мама начала звонить знакомым врачам.

На самом деле по факту инвазивного вмешательства можно было избежать, сейчас делают неинвазивные тесты, обычный анализ крови, но разбираться во всем сил не было. Об этом я узнаю позже, когда буду утешать других девочек с плохими результатами скрининга и буду уже отлично разбираться в проблеме. Позже я узнаю много еще чего о скринингах, но в тот момент я была в состоянии только сидеть и копаться в форумах, где другие беременные отчаянно спрашивали: «ТВП столько-то, у нас есть шанс?»

В результате биопсию мне сделали в рекордно короткий срок в одном из перинатальных центров Москвы. Надо было двое суток ждать результатов. Первый день я тупо лежала в кровати, повесив перед собой листик А4 с надписью «Все будет хорошо». Вечером следующего дня должен был прилететь муж. Я ждала его с утра, ездила весь день на машине по Москве, наматывала круги вокруг МГУ, гуляла под снегом вокруг пруда у Новодевичьего монастыря. Прибывший муж был динамичен и бодр, велел не унывать, спросил, хочу ли я бургер («Там новое место, ты читала, говорят, офигенные бургеры»), по остальным вопросам придерживался позиции «Все будет хорошо, а с бургером – еще лучше».

На следующее утро мне позвонила женщина из клиники. Увидев ее номер телефона на экране, я даже не сразу нашла в себе достаточно храбрости, чтобы ответить. Но отступить было некуда. Из трубки зажурчал ее голос: «Новости хорошие, все хромосомы в сборе, теперь ваша задача – перестать волноваться. Хотите узнать пол ребенка?»

Это мальчик

Мне, после пары суток ожидания результатов анализов, было абсолютно все равно, какого пола ребенок, но дама на том конце провода явно хотела меня порадовать приятным бонусом. «У вас мальчик!» – с четко акцентированным восклицательным знаком в конце сказала она. «Ух ты!» – откликнулась я, стараясь не отстать по яркости восклицания.

Примерно через полчаса я задумалась. Как это так, мальчик, что мне с мальчиком делать? С девочкой все просто и понятно – сперва скупать бело-розовое, потом первые лакированные туфли, водить на рисование и фигурное катание, вместе красить глаза, слушать рассказы о мальчиках и волноваться: «Не попался бы подлец». А что делать с мальчиком? Отправлять, что ли, с младенчества в гараж, где его папа на досуге разбирает и собирает антикварную «Волгу»? Что я вообще могу дать мальчику? Как с ними обращаться, с этими мальчиками, если я даже за тридцать лет толком не разобралась? Как сделать так, чтобы твой мальчик был самым настоящим мальчиком, джедаем из джедаев, всем на зависть? Как обычной мне справиться с таким сложным заданием?... Да, с девочкой было бы проще, решила я, закрыв для себя на время этот вопрос. Тем более что знала ведь, что так будет: сон в Черногории точно говорил о мальчике. А против вещей снов не попрешь.

На девятом месяце мой французский гинеколог, делая УЗИ, восторженно прокомментировал: «What a big boy». Я посмотрела на картинку, где бултыхался черно-белый прищелец. Вдруг – бабах! – на экране отпечаталась нога. Такая самая настоящая ступня, с пяткой и пальцами. Не маленькая ступня, а вполне себе богатырская. «Really big», – согласилась я, почувствовав некую внутреннюю гордость. По ноге сразу было видно, что какой-то пункт из программы «родить мальчика» я уже выполнила. Что именно за пункт, я не могла понять, просто решила, что он где-то между силой и честностью.

Итак, мальчик. Как у всех нормальных девочек, у меня с детства были заготовлены варианты имени для будущего ребенка. Пара была незатейлива: если родится мальчик, я решила его назвать Андреем или Александром, а если девочка, то Александрой. Еще в детстве мне нравилось имя Марина, но с возрастом разонравилось.

Когда стало очевидно, что будущий ребенок уже не просто будущий, а вполне себе состоявшийся, я радостно преподнесла его папаше свои комбинации, рассчитывая на то, что тот окажется подкаблучником и не станет возражать. Но нет. Папаша мыслил независимо, мои варианты оставил на крайний случай и сказал, что подумает над оптимальными предложениями.

Пока он думал, я, слегка оскорбленная тем, что «мои» имена оказались негодными, начала инсинуировать, что назову ребенка Павсикакием – в честь греческих предков. Не хотите Александра (в честь Македонского), будет вам Павсикакий Алексеевич – отличная комбинация!

Время шло, а рабочих вариантов не прибавлялось. На горизонте бродил Павсикакий, родственники были задумчивы, папаша ребенка занимался работой и с выбором не спешил.

Когда до рождения ребенка оставалось чуть больше месяца, все вокруг стали активны. Родственники предлагали «свои» имена, весьма основательно взвешивая каждое, как бы пробоуя его на вкус. Я пыталась продать Македонского, но рубежи никто не сдавал. Папаша сдвигал брови и думал.

По ночам начинались споры. Ожесточало их то, что к тому времени врач разрешил мне лежать только на левом боку, что изрядно раздражало. «Борис! – говорила я. – В честь Бориса Виана!» «Борьками зовут поросят! – резал папаша. – Может, Михаил?» – «Ну да, Мишка, конечно, лучше Борьки!» – «Может, Денис?!» – «А как тебе Сергей?» – «Я выбираю Семена!» –

«Что значит “я выбираю”? Тогда Марк». И так до бесконечности. Единственным относительно устраивающим всех вариантом было имя Константин (в честь Константина Великого и всех моих греческих родственников). Но вопрос об имени оставался открытым...

Давай поженимся

Пилотному проекту под рабочим названием Константин шел седьмой месяц, когда мы с его отцом решили пожениться. Первоначально этот пункт в моих планах отсутствовал: если ты успешно перешагнул порог тридцатилетия без брачных обязательств и не являешься прекрасной половиной американского миллионера, то какие-либо дополнительные подкрепления отношений не особо нужны. Я даже была, наверно, последовательным противником брака, так как любая бюрократия угнетает мой вольный дух.

Но с появлением третьего человека встал вопрос о всевозможных бумажках, разрешениях и доверенностях, которые потребуются для его передвижений после рождения. Именно он изменил генеральный план.

В подготовке свадьбы я практически не участвовала – у меня на работе, как обычно, все горело, летело, падало, взрывалось, писались новости, отчеты, проводились совещания. Мы с Константином успешно справлялись с нашей маленькой вселенной, но дополнительная нагрузка, тем более такого непривычного свойства, мне казалась лишней. Все взяли на себя муж и его сестра. Платье мне привез муж из Италии (фасон «беременная кариатида»), ресторан выбрали опять же он и его сестра. Я сделала один важный выбор – загса, остановившись на том, мимо которого постоянно ходила в детстве по пути в кулинарию. Пять минут я участвовала в составлении меню, попробовав ложку тартара из тунца. От обручальных колец мы с легкостью отказались, что меня изрядно порадовало. Вместо этого будущий муж подарил мне чудесное «просто кольцо».

Так как время поджимало, свадьбу было решено провести в ускоренном темпе. Я сообщила гинекологу, что мне нужна справка для росписи, она обрадовалась, поздравила и выписала требуемый документ. С ним мы появились в загсе, где собравшиеся вокруг нас пары тревожно решали, стоит ли заказывать мидий для праздничного стола и звать ли тетю Веру. Живот почему-то зудел, я думала: «Вляпалась!»

Заведующая загсом, которой предстояло дать разрешение на «скоропалительный» брак, сдвинула очки и строго спросила, состояли ли мы ранее в браке. Смотрела она при этом почему-то на меня. Я со смешком выдавила, что, скорее всего, нет. Надо было понять, что тут не место для шуток. Дама постучала ручкой по монитору и сурово заметила: если мы и солжем, то компьютер все знает! Я дрогнула перед лицом техники, получила удар под ребро от мальчика и, как и положено невесте, зарделась.

В назначенный день все прошло ловко и гладко – мама с утра заплела мне французскую косу, зарегистрировали нас без лишних слов и музыки, родственники были счастливы, дети – милы и нарядны, подарки радовали. В ресторане тоже все шло по плану, просекко и красное, моя мама носилась и щелкала фотоаппаратом, мой начальник произнес проникновенный тост, одна из новых тетушек расплакалась и прижала меня к своей груди с криком «Наши не разведятся!», одна из лучших подруг напилась и чуть не упала с лестницы. Ресторанный попугай щелкал клювом, и ничто не напоминало о традиционных ужасах свадебного действа.

Под вечер я изрядно утомилась. Моим покровителем стал один из официантов – увидев, что я рухнула на стульчик, он подошел и проникновенно спросил: «Может, еще пару кусочков торта?» Живот радостно шевельнулся. «Можно три?» – спросила я официанта. Он улыбнулся, и через минуту передо мной стояли три куска торта. Так я вышла замуж.

А у вас живот опустился

Жизнь беременных просто прекрасна – походы к врачам, выбор имени для малыша, покупка всякого ненужного скарба и декретный отпуск. И еще повышенное внимание окружающих, не относящихся к кругу родственников и близких друзей. Правда, по большей части совсем не тогда, когда хотелось бы.

Одним из невыносимо напрягавших меня проявлений были многочисленные просьбы потрогать мой живот. Нет, конечно, когда друзья и приятели дружески тискали растущего малыша, у меня не возникало возражений. Но потом я заметила, что регулярно совсем даже не близкие люди норовили настойчиво пощупать, что же у меня там внутри. «Можно приложить руку?» – деловито интересовалась слегка знакомая барышня. «Я потрогаю?» – констатировала другая. И вот ты стоишь в растерянности – вроде бы отскакивать с криком «Нет, ни за что!» как-то неловко, но почему-то ощупывание совсем не радует. Я достаточно долго недоумевала, пока меня не просветила одна опытная подруга: оказывается, есть такая примета, что если потрогаешь живот беременной женщины, то выйдешь замуж и родишь. Почувствовав себя бронзовой собакой с «Площади революции», я решила больше никому живот щупать не давать. И так и делала.

Вскоре узнала о еще одной примете. Оказывается, надо допивать за беременными из их чашек чай, воду и прочее. Тоже гарантированный результат. Этим знанием обогатила меня беременная подруга, застукавшая коллегу за попытками допить кофе из ее чашки. Коллега была прижата к стене и пояснила, что это вынужденный шаг на пути к браку и материнству.

Еще часть далеко не близких людей озабочена твоей безопасностью. Не надо бегать через ступеньку по лестнице, стоять на сквозняке, прыгать, есть шоколад, пить черный чай, принимать эти витамины (принимать надо другие). Заодно профессионалы любительской медицины интересовались моим возрастом и сетовали на то, что рожать первого ребенка я поздновато собралась. Конечно же, я этих советов не просила.

Воцерковленные граждане не прописывали мне витамины, но советовали молиться. Придешь так на прогулку к Новодевичьему монастырю, а там тебе и живот покрестят, и правильную молитву пропишут. То, что ты считаешь отношения с Богом менее формализованными, никого не волнует.

Когда живот стал очень большим, появились специалисты в области анализа его формы и положения. «Так, живот очевидно круглый. У вас девочка? Мальчик?! Странно, а форма живота как при девочке». Спасибо, спасибо, спасибо. «Женщина, а какой у вас срок? Что-то, я смотрю, у вас живот опустился, как будто бы вам уже рожать». Этим опустившимся животом меня пичкали последние три месяца беременности. Два месяца я слегка дергалась, а потом забила. И отвечала: «Ой, и у вас живот опустился».

Единственная ситуация, в которой меня не напрягало повышенное внимание окружающих, – общение с итальянскими матронами. Они не норовили трогать живот, но, конечно же, высказывали свое авторитетное мнение. И, к слову, не промахивались ни с формой живота, ни со сроками родов. Профессионализм, помноженный на вековые традиции, давал о себе знать. Параллельно мне предлагали кофе, печенье и даже бокал вина – «Ой, ну сейчас уже можно».

Сделаем это во Франции

Где-то на двадцать пятой неделе моей беременности врач озаботила меня вопросом выбора роддома. Я спросила у нее, что бы порекомендовала она, доктор пожала плечами и сказала, что все зависит от уровня моего благосостояния. Я отправилась домой, где погрузилась в чтение отзывов о московских роддомах. Отзывы не радовали. Где-то обнаруживались тараканы, где-то – алчные медсестры, где-то – страшные родовые палаты. Помимо этого уже родившие подружки почему-то наотрез отказывались советовать роддома, а на горизонте маячил весьма пугавший меня золотистый стафилококк. Выбор сводился к паре заведений, где стоимость медицинских услуг была примерно равна стоимости полета на Луну.

Я решила привлечь мужа к решению вопроса, он вполуха послушал мои жалобы и сказал: «А почему бы тебе не родить во Франции?» Ему это было удобно – он в тот момент по работе постоянно мотался во Францию и почитал ее вторым домом. Возникла пауза. Мысль о том, чтобы рожать вдали от родины, никогда не приходила мне в голову и казалась абсурдной. Гуляя по набережной реки Сетунь, я жестко формулировала многочисленные «против». Во-первых, я русская и хочу родить в России. Во-вторых, я хочу, чтобы врачи были русскими и у меня не возникало трудностей перевода. В-третьих, я хочу, чтобы рядом была мама. В-четвертых, я боюсь лететь беременная на самолете. В-пятых... В-пятых не находилось, хотя я совершенно точно была уверена, что есть заодно и «в-шестых», и «в-седьмых», и даже «в-десятых». После этого я сосредоточенно пересчитывала все «против» родов в российской столице, где стафилококк в какой-то момент начинал уверенно перевешивать патриотизм и трудности перевода.

Свои тревоги я изложила мужу. Он пожал плечами и сказал: «Зато там хороший роддом и отличные врачи, даже если не думать о том, что там отличный климат».

Месяц после этого мы спорили. Мы спорили в кровати, в машине, в шезлонгах на даче, по телефону. Я находила и «в-десятых», и еще миллион аргументов против. Муж говорил просто: «Я хочу, чтобы тебе было хорошо». Абсолютно измотав нервы себе и окружающим, в сотый раз перечитав отзывы о столичных роддомах, пережив ненужное мне лечение антибиотиками и воспоследовавший за ним приступ дерматита, я разозлилась на отечественную медицину, пришла к мужу и сказала: «Окей, отправляй меня».

Oh la la Constantine

Вскоре я, мой увесистый живот и справка от врача о том, что мне можно лететь, гордо гуляли по терминалу Е аэропорта Шереметьево. В сумке как главную ценность я несла переведенное на английский язык медицинское досье. Самолет оказался практически полностью в моем распоряжении – кроме меня августовским вечером во Францию летели три человека. Ребенок дремал в животе и не обратил никакого внимания на перегрузки взлета и посадки. Через несколько часов я уже гуляла под пальмами, наслаждаясь теплом, морем и прочими радостями (включая кофейные эклеры). Через пару дней я познакомилась по рекомендации подруги мужа с доктором Мело, который мельком просмотрел мое досье: «Близорукость? Варикоз? Отрицательный резус? Перелом копчика? Когда это было? Надя, я вообще не вижу поводов для беспокойства».

После этого оставалось только получать удовольствие и удивляться тому, как все легко. Беременность – это просто и весело, внушал мне мой доктор, сетуя на то, что российские пациентки часто приезжают с совершенно непонятным ему тяжелым настроением. Я старалась не вспоминать антибиотики и дерматит, перепутанные анализы мочи, из-за которых меня чуть не положили под капельницу, и прочие мелкие неприятности в Москве и улыбалась врачу в ответ.

Не знала я только одной важной детали: во французском роддоме карту младенцу заводят еще до его рождения. А в карту надо вписать имя. И когда я пришла сдаваться в роддом, легла под монитор, вдохнула, выдохнула и начала диктовать акушерке данные, она записала все в карту, а затем вытащила новый лист бумаги и сказала: «Перейдем к данным ребенка. Как его зовут?» Я приподнялась и округлила глаза. Она округлила глаза в ответ: «У вас что, еще не придумано ребенку имя?!» Чувствуя, что я нарушаю этикет, нормы и правила, я откинулась на кушетку и невозмутимо сказала: «Как это не придумано, придумано! Записывайте, спеллингую. Кей, оу, эн, эс, ти, эй...» Акушерка довольно сказала: «А, Константан, во Франции тоже есть такое имя. Через «си» запишем или через «кей»? И фамилию давайте проспеллингуюем, она у вас очень сложная!»

Я знаю о схватках всё

Доктор Мело, он же Доктор Дыня (прозвище придумал муж; разумеется, мы никогда так не называли доктора в лицо), отличался завидной внешностью и отменной смешливостью. Узнать, что врач где-то близко, всегда можно было по его смеху. Мне это нравилось. Я сама люблю посмеяться. А беременность и надвигающиеся роды – отличный повод для смеха пациентки и гинеколога.

Мои визиты к доктору состояли из непрерывающегося веселья и розыгрышей (это ирония, но с долей правды). В один прекрасный день, отпустив пару дежурных шуток, доктор провел мне по животу датчиком УЗИ-аппарата и присвистнул. «Ну что. – Дыня поправил очки. – Вы можете родить уже совсем скоро!» Так как до установленной мне даты родов оставалось не менее трех недель, я поинтересовалась, стоит ли торопиться. Доктор прыснул и сказал, что вообще-то он рекомендовал бы мне повременить, хотя, конечно, ребенок уже «ок» и проблем не будет. Далее последовали инструкции: поменьше физических нагрузок («Купаться? Купаться можно, конечно. Не стоит бегать по лестницам и переносить тяжести»), избегать длинных путешествий («Съездить в Италию? Без проблем! Длинное путешествие – это если вы решите вернуться в Россию») и не волноваться («Тем более что поводов для волнения у вас нет»). Я слегка разволновалась и отправилась соблюдать инструкции врача: лежать, есть сласти, ездить в Италию, купаться и ни о чем не думать.

Через две недели я прибыла к Доктору Дыне с вопросом: «Ну как?» К тому моменту быть беременной мне уже несколько поднадоело и хотелось прогресса. Доктор сделал УЗИ и заявил, что оснований, что я рожу раньше срока, теперь и вовсе нет. «Мальчик, – сказал мне мой улыбчивый врач, – перевернулся. Вам придется быть поактивнее, чтобы привести его в нормальное положение». Последовали новые инструкции: побольше физических нагрузок, плавать и гулять. Я спросила: «А волноваться?» Доктор рассмеялся: «А у вас есть повод?»

Я начала плавать и гулять. Отец ребенка лично контролировал оба процесса – заставлял меня мокнуть в бассейне, где была, прямо скажем, не самая теплая вода, а также подробно интересовался маршрутом моих пеших прогулок, в уме прикидывая километраж. Через неделю я снова прибыла к врачу. Он рассмеялся: «Сперва этот ребенок спешил, теперь он никуда не торопится». Последовало усиление физических нагрузок. Каждый день я с писком погружалась в холодную воду и плавала пятнадцать кругов. Потом вылезала и отправлялась на прогулку. Придя с прогулки, я снова плавала. С каждым днем родить хотелось все поскорее.

Наконец в один прекрасный день я почувствовала нечто, что могло квалифицироваться как схватки. Время было уже позднее, но я не сомневалась ни минуты: вылезла из кровати, разбудила отца ребенка, взяла роддомовскую сумку и настроилась рожать. Врачи подержали меня два часа под монитором, после чего дали капсулу, смягчающую спазмы, и отправили гулять дальше.

Я ужасно рассердилась: сон испорчен, рожать не дают! Следующий день я провела на табуретке в прихожей, записывая динамику схваток и читая в интернете, как отличить нормальные схватки от ложных. Ближе к вечеру я взяла сумку и снова велела отвезти меня в роддом. Там мне обрадовались, положили под монитор и попытались убедить, что я опять не рожаяю. В ходе дискуссии с доктором я яростно отстаивала свое право родить именно сегодня. Даже если сам доктор вынашивал план отбыть домой, выпить розового вина и лечь спать. «Нет, – сказала я ему. – Это не ложные схватки, это настоящие». Доктор рассмеялся. Я прибавила жесткости в тон и добавила: «Я знаю все о схватках. Я читала в интернете». Доктор рассмеялся еще веселее и отправил меня рожать, сказав, что, пока я лежу, он еще успеет сделать одно кесарево.

Рожать очень весело

В роддоме на авеню Калифорнии мне выделили голубую родовую палату с видом на море и аэропорт. На стенах палаты росли пальмы и светило солнце, мужу полагалось уютное кресло, акушерка щебетала, мониторы пищали, сердце ребенка билось ровно и громко.

Я расслабилась и поинтересовалась, сколько же мне теперь ждать главного момента своей жизни. Акушерка рассмеялась и сказала, что часов десять. Я пообещала ей, что постараюсь не умереть со скуки, она пообещала мне в ответ, что все эти часы будут насыщены разнообразными делами.

Первым из них оказался визит анестезиолога, который ставил мне эпидуральную анестезию. Пожилой мужчина, разом похожий на всех французских комедийных актеров, зашел в палату, остановился и стал меня разглядывать. Попросил сесть. Посмотрел на мои руки, затем на ноги, что-то сказал акушерке на французском. Я попросила перевести. Оказалось, что врач отдал должное боевой раскраске ногтей – розовые на ногах и ярко-желтые на руках. Внимание врача мне польстило, я подняла руку и гордо сказала: «Dior, color Acaulco». Он нахмурился (потом выяснилось, что перед наркозом лучше снимать лак с ногтей), посадил меня и стал, периодически напевая, вкручивать мне в спину тонкие провода. Минут через десять все было завершено, акушерка и врач похлопали меня по плечу и ушли.

Мы остались с мужем в палате вдвоем. Он походил, посмотрел в окно, полюбовался картинами на стенах, воскликнул: «Шкаф с эфедрином и не заперт!» Через два часа я почувствовала, что моя левая нога уже не принадлежит мне, и поделилась этим радостным открытием с акушеркой. Она сказала, что теперь подождем правую ногу. На улице была уже совсем ночь. Муж ушел, чтобы отвезти домой мою маму, заснувшую в приемном покое, я лежала и смотрела, как взлетают и садятся самолеты. Пыталась думать, но мысли разбегались. Время от времени заходила акушерка и светски со мной болтала – о погоде в Москве, о прелестях Ниццы, об особенностях разнообразного деторождения. Я поинтересовалась назначением тряпочных качелей, свисавших с потолка.

– А! Это для тех, кто рождает без эпидуралки.

– И много таких?

– Ну, одна-две в месяц. В основном русские, они ценят естественность.

– А остальные?

– Остальные предпочитают обезболивание, так же проще.

Сколько прошло после этого времени, я не знаю. Снова пришла акушерка, спросила, как моя правая сторона. Я сказала, что сохраняет изрядную чувствительность, значительно большую, чем мне хотелось бы. Акушерка отправилась искать анестезиолога. Пока шли поиски, боль стала по-настоящему сильной, я держала вернувшегося мужа за руку и говорила что-то вроде: «Тьфу, не могу, тьфу, когда же это кончится». Вновь прибыл анестезиолог. Постоял, подумал, подергал меня за ногу.

– Do you really feel pain?¹

– Sure², – я постаралась сказать это максимально убедительно и возмущенно.

– OK, I'll give you real drug³...

Вдумчиво порылся в кармане и вытащил крошечный шприц, содержимое которого ввел в огромный шприц, который качал в меня обезболивающее. Через десять минут правая сторона отключилась, а мне стало очень весело. Веселье так и плескалось во мне, переливалось через

¹ Вы на самом деле чувствуете боль? (англ.)

² Да! (англ.)

³ Хорошо, тогда вот вам кое-что помощнее (англ.).

край, я пыталась поделиться им со всеми присутствующими. Так весело мне не бывало даже в ночных клубах около трех ночи.

Где-то через час муж заснул и упал со стула. Пришла акушерка, проверила показатели и решительно ввела мне окситоцин, велев подождать еще чуть-чуть. Муж жалобно попросился погулять и ушел.

Вскоре я услышала в коридоре смех своего врача. Натягивая перчатки и сверкая улыбкой, он вошел в палату и сказал: «ОК, let's start⁴». И мы начали, бодро и весело. В какой-то момент доктор поинтересовался, где же мой муж. Я сказала, что, по моим предположениям, он спит в машине на парковке. Врач рассмеялся и сказал: «Окей, Надя, а теперь я тебя немного разрежу. Но ты не бойся, it won't break your anatomy⁵». Через пять минут на свет появился бодрый малыш К.

«It's a boy, Nadia!⁶» – воскликнул мой врач, шлепнув мне на живот чумазое и энергично вопящее существо с растрепанными черными волосами. «What a surprise!⁷» – решила не отставать я в демонстрации чувства юмора. Врач смеялся, акушерка улыбалась, в палате появилась дама в розовой пижамке и забрала у меня с груди крикуна. Вернулся он ко мне уже чистым, одетым в голубой костюмчик с золотыми позументами и в забавной шапочке на голове. Муж успел к шапочному разбору, ему достался чистенький и умеренно возмущенный младенец. Доктор стянул перчатки, посмотрел на себя в зеркало и спросил: «So how are you?⁸» – «Magical mystery tour⁹». – Я не придумала ничего лучше в ответ.

⁴ Ну что же, начнем (англ.).

⁵ Твоя анатомия не пострадает (англ.).

⁶ Надя, это мальчик! (англ.)

⁷ Какая неожиданность! (англ.)

⁸ Ну и как ты? (англ.)

⁹ Волшебное таинственное путешествие (англ.).

И что мне со всем этим делать?

Сразу после родов меня спросили: вы грудью кормить будете или из бутылки? Времени на размышления не было. Понятно, что задуматься о таких вопросах стоит заранее, но ведь можно обдумать все еще раз... Я выбрала – кормить грудью.

Первый совместный день с младенцем для меня начался с вопроса медсестры, которая интересовалась, не возражаю ли я против спагетти с морепродуктами на обед. Я не возражала. Затем мне предложили выбрать между чаем и кофе. Я задумалась и поинтересовалась, не вреден ли кофе кормящим матерям. Медсестра сказала, что она лично ничего не слышала о возможных противопоказаниях. Я расслабилась и выбрала кофе. Младенец спал в пластиковой люльке рядом, сопел, помахивал ручками и внимания не требовал.

Я съела спагетти, выпила кофе, открыла книжку. Младенец хрюкнул. Потом еще раз. И еще раз. Пока я обдумывала, означает ли хрюканье то, что ребенок голоден, он разразился басистым плачем, подтверждая, что еда – это жизнь. Я попыталась покормить его. Он, конечно, не отказывался и даже пытался есть. Но процесс давался ему тяжело, каждую минуту он отрывался от груди, смотрел куда-то в пространство из-под нахмуренных бровок и всхлипывал. Кормление не получалось. Идиллические картинки, виденные в кино, – новорожденный приникает к материнской груди, по лицу матери разливается блаженная улыбка – рушились. Я начинала злиться.

Весь день мы провели в борьбе друг с другом. Я пыталась заставить ребенка есть, ребенок пытался заставить меня накормить его. Попытки были по большей части тщетные, малыш рыдал, я старалась не рыдать. Ночью ситуация ухудшилась. Пока все благонаправленные французские младенцы, наевшись полезного материнского молока, спали, мой русский боец рыдал на весь блок. После полуночи я поняла, что надо что-то делать. Как непротивленец, я выбрала самый простой путь: подошла к дежурной медсестре и сказала, что мне нужна бутылка с молочной смесью. Медсестра вскинула брови, пролистала бумажки и парировала: «You choose breastfeeding». И опустила глаза в графики замера температуры.

Мы препирались минут пятнадцать. Крик Константина уже слышал не только наш блок, но, я думаю, и весь роддом. В палатах зашевелились. Вскоре послышался писк еще одного новорожденного, через пару секунд присоединился третий. Медсестра начала нервничать, я усилила давление. Наконец я добилась желаемого: мне была выдана бутылочка с пожеланием все-таки завтра днем достаточно потренироваться и впредь не просить нарушить правила.

К. выпил смесь и через секунду уже спал. Однако проблема не была решена. С едой не ладилось. Ребенок то спал, то плакал. Пытался бить меня своими крошечными руками, но удавалось ему это плохо. Я боролась с пораженческими настроениями и желанием попросить еще бутылочку. А потом еще бутылочку. И еще, и еще.

По ночам я ходила по палате, носила младенца на руках и пела ему революционные песни, сохранившиеся в памяти еще со школьных времен, периодически – из уважения к приютившей меня стране – разбавляя их марсельезой. Когда мальчик засыпал, я стояла у окна и рассматривала проституток, которые тусовались на углу у роддома, ловили клиентов, пили водку из горла и тоже что-то пели. Потом светало, приходил отец ребенка, становилось легче, потому что на папиных руках К. устраивался уютным калачиком и моментально задремывал. Дружественная мне медсестра, которая, к сожалению, не говорила по-английски, присаживалась на край моей кровати и произносила что-то ободряющее, заодно обучая, как правильно прикладывать ребенка к груди.

Через три дня нас с ребенком, измученных бессонницей (это про меня) и борьбой с материнской грудью (это про К., похудевшего на пятьсот граммов), выписали из роддома. Педиатр строго сказал мне на прощание, что я должна тренироваться и что к следующему осмотру

врача К. должен хотя бы набрать потерянный вес. Я стиснула зубы и приняла вызов. Через две недели мы прибыли к врачу, который развел руками и сказал: «Какой же у вас упитанный малыш». Еще через две недели меня попросили сбавить активность в молочном производстве, так как у ребенка вырос второй подбородок. Это была наша первая с ним совместная победа.

Грудное вскармливание

Ребенок исправно ел, толстел, розовел, ходил в туалет. Меня хвалили педиатр, мной гордились близкие. В наш-то век, когда смартфоны и планшеты перерождаются каждый месяц, выкармливать ребенка молоком – это такой вызов! Но, конечно же, все знают, что ни одна бутылка со смесью не заменит материнского молока. Оно – единственный путь к сильному иммунитету (так, по крайней мере, многие утверждают). Грудное вскармливание дает ребенку ощущение силы и покоя, которое не заменят ни один матрас и подушка. Все эти аргументы прочно засели в мою голову, а потому я принялась усиленно кормить.

Сама я, правда, порой изрядно утомлялась от всего происходящего. Хотя бы потому, что К. ел каждые три часа по сорок минут. И никак не меньше. С расстановкой, вкусом, знанием дела. Пока он ел, я читала. Сперва я просто взялась закрывать некие лакуны. Читала давно отложенные книги, недочитанные романы, профессиональную литературу. К концу первого месяца вскармливания выяснилось, что я поглощаю примерно одну книгу за двое суток. Вскоре все книжные гештальты были закрыты, я взялась за чтение новинок. От новинок перешла к полным собраниям сочинений. От полных собраний сочинений – к легкой литературе, перечитав еще раз, например, похождения Дживса и Вустера. И в какой-то момент я поняла, что больше не могу читать. Просто не могу. Жесткий диск переполнен.

Помимо этого я пыталась поставить систему кормления в жесткие рамки современных технологий. Я скачала и установила на планшет специальное приложение, которое составляло бы для меня график кормлений, исходя из имеющейся статистики предыдущих кормлений, рассчитывало бы суммарное время кормлений и даже запоминало бы, сколько из какой груди К. съел. Но мой расслабленный младенец с хорошим аппетитом победил высокие технологии. Скачанное мной приложение не способно было принять тот факт, что дети могут есть более получаса. А потому ломался весь сбор статистики. Я удалила приложение и вернулась к чтению.

Одним из дополнительных аргументов в пользу грудного вскармливания было еще и то, что вы с ребенком превращаетесь в такую автономную группу, которой не страшны переезды и перемены мест. Потому что питание и спокойствие у вас всегда с собой. Мы много переезжали и меняли места, но я так и не научилась на глазах у восторженной публики кормить малыша. Я неоднократно видела, как это делают другие женщины, но сама упорно стеснялась (и сейчас думаю, что зря; надо беречь себя и свои нервы). Я сбивалась с ног в поисках тихих мест (например, в пыльном углу церкви в центре Милана или высоко на горе и глубоко в парке в Ницце). После этого надежно оборачивала себя и Коку шарфом и начинала кормить младенца, который отказывался спокойно есть, так как ему, видите ли, шарф мешал. Он, дескать, хочет на птичек смотреть и дышать свежим воздухом, а я его обматываю нелепой тряпкой. Снимай, мама, тряпочку, снимай. Иначе сейчас как закричу!!!

Многие молодые матери рассказывали мне о том, как прекрасно грудное вскармливание. Не знаю, то ли природный прагматизм, то ли эгоизм не позволял мне достигнуть того экстатического состояния, о котором говорили «коллеги». Присутствие ребенка у груди не оказывало на меня расслабляющего и умиротворяющего эффекта. Наверно, какая-то ошибка при сборке, потому что я знаю миллионы фанатов грудного вскармливания, которые от него не устают (и при этом они совершенно нормальные люди, а не одержимые сектанты). Но если уж такая ошибка есть, не надо делать себя ее заложником, решила я.

В десять месяцев у малыша осталось одно кормление – перед сном. И он, к слову, им совсем не дорожил. Большую часть времени он просто прыгал у меня на животе, дергал за волосы, смеялся, шустрым стоматологом проверял мои зубы, кусался, опять смеялся, опять дергал за волосы. Потерпев неделю цирка и аттракционов, я решительно отказалась от корм-

ления перед сном. Ребенок этого даже и не заметил, а я с облегчением вернулась к обычной жизни.

Колики, колики

Если верить в теорию заговора, то совершенно точно есть заговор уже ставших счастливыми родителями против тех, кто только собирается таковыми стать. Цель его проста: не дать потенциальным родителям повода отказаться от своих планов и нарушить демографическое равновесие. Суть заговора еще проще: «Не говорите им ничего о коликах!»

От своих друзей, уже обремененных детьми, я слышала множество историй о проблемах, связанных с младенцами. Например, что ребенок забрызгал всю кухню и ноутбук абрикосовым пюре. Или покакал всего один раз за день. Все эти милые пустячки, которые родители выдавали за проблемы, говорили сами за себя – ни о чем не тревожся, младенцы – это сплошная радость, они спят, едят и даже не пытаются засунуть пальцы в розетку. Охотно верилось.

О коликах не было сказано никем ни слова. Правда, потом выяснилось, что колики были почти у всех детей. Колики со всеми входящими и исходящими.

У моего мальчика колики начались на третью неделю жизни. Ребенок вдруг перестал спать и начал кричать. Я бросилась в интернет и узнала о коликах. С каждым днем я узнавала про колики все больше.

Я, например, узнала, что не спать по пять суток подряд, когда ты не покоряешь рабочие вершины, а держишь на руках рыдающего младенца, – это очень тяжело. Что уровень любви, бешенства и непонимания происходящего в голове может быть зашкаливающим. Что в какой-то момент тебе захочется спрятаться куда-нибудь в надежное место (например, под ванну) и сделать вид, что ты в домике.

Как человек деятельный от природы и не пасующий перед неурядицами, я пыталась найти выход. В тот момент мы были еще во Франции и обрели любимого педиатра, мадам Тран. Правда, она меня ничем особо не обнадежила: «Это нормально. Это не лечится!» После этого я отправилась в аптеку, где дружелюбный фармацевт выдал мне два вида успокаивающих капель для меня и капли для младенца, посмотрев на меня снисходительно и жалостливо. Через неделю я появилась у него с претензиями, что его лекарства не работают. Он посмотрел в мои красные глаза еще более жалостливо. Я сказала: «Я так больше не могу». Он вздохнул. Выдал мне очередные запрошенные капли. Сказал: «Вы должны ждать. Это пройдет само. Это нормальный этап развития организма».

Но я верила, что просто ждать бессмысленно, что надо бороться, ведь та лягушка, которая не барахтается, не получит свой кусок масла. Я пыталась включать младенцу белый шум (его отец нервно крикнул: «Выключи эту пакость!»). Я прыгала с ребенком по ночам на фитболе и пела «Ничего на свете лучше нету» (максимум удовольствия для всех неспящих в доме напротив). Мы ездили с ним по ночам на машине, потому что он успокаивался в автокресле. Я плелась в правом ряду со скоростью тридцать километров в час, выпучив глаза и пытаясь не поддаваться сну. Муж таскал ребенка часами на руке вниз лицом. Младенец молчал и задремывал, но стоило его тронуть, как начинался новый рев. Наконец, однажды я провела ночь на унитазе, так как ребенок соблаговолит успокоиться под включенную воду из двух кранов в ванной комнате. Он спал на пеленальном столе, а я сидела на унитазе и читала «Воспоминания о Цветаевой». Потом они закончились, и я перешла на «Записки об Анне Ахматовой».

Вернувшись в Россию, я вызвала российского педиатра, надеясь на то, что она посрамит французских коллег и дарует мне рецепт спокойствия. Врач прибыла на двадцать минут раньше заявленного времени и была крайне недовольна тем, что мы не встретили ее у двери со сломанным домофоном. (Мы же собирались ее встретить, но ровно в то время, когда было условлено.) Затем она прошла в комнату, брезгливо повертела мальчика двумя пальцами так, как будто это был не нарядный младенец (да, я даже зачем-то его нарядила), а какое-то сомни-

тельное существо. К. разрыдался. Затем врач выслушала мои жалобы и сказала: «Садитесь и записывайте». Я села и начала послушно писать – диету для кормящей матери.

Диета эта, сразу закралось в мою голову подозрение, была направлена на то, чтобы довести кормящую мать до депрессии, а если таковая у матери уже имелась, то по возможности усугубить ее. Более того, я уже видела эту диету, пока сама пыталась найти лечение от колик в интернете. Я пыталась сказать врачу, что я уже в курсе диетических ограничений, но она строго велела мне не перебивать. Затем повернулась к Алеше, который укачивал рыдающего К., и с претензией сказала: «Папа, вы что, не можете успокоить ребенка?!»

В бумаге, оставленной врачом, значились два диагноза – дисбактериоз и лактазная недостаточность, а также было приложено направление на анализ кала. Какашки следовало отвезти на другой конец Москвы.

Не знаю, что спасло меня от поездки с биоматериалом моего дражайшего младенца на «Речной вокзал». Скорее всего, яростное сопротивление моего мужа, который против лишней фармакологии, а также то, что педиатр прописала мне невообразимую диету из ничего, от которой я сходила с ума и падала с ног. Вместо увлекательной поездки через всю Москву я начала кросс-консультации. Я написала израильскому педиатру, которого мне рекомендовали. Я написала нашему французскому педиатру. И получила одинаковые ответы. Анализы кала двухмесячного грудничка на углеводы и прочую фигню нельзя считать репрезентативными. Диагноз «дисбактериоз» младенцам до года не ставится. Какашки первого года жизни могут быть самых веселых цветов и с самыми веселыми запахами. А если у ребенка колики, ну что, это нормально. Рекомендации: правильное прикладывание (но и оно часто не решает проблемы), массаж (можно со специальным массажным маслом, в Европе такое есть для младенцев) и два месяца терпения. И да, оба врача затребовали от меня график прибавки веса. Я скрупулезно помещала К. на весы, замеряя его прибавки. По итогам получила ответ: у вас здоровый и очень упитанный ребенок, вы полагаете, он был бы таким упитанным, если бы у него были серьезные проблемы со здоровьем? Ждите, все пройдет. И да, забудьте о диетах. Ребенок может реагировать на отдельные продукты в рационе кормящей матери, но обделять себя не стоит. Ждите, ждите. Старайтесь спать, когда спит ребенок, так вам будет проще.

Разорвавшись между мнениями и педиатрами, я стала ждать. Младенцу исполнилось два с половиной месяца. И колики прекратились. Как будто ничего и не было. А я как-то спросила у подруги: «Почему ты мне не рассказала заранее об этой фигне?!» Она ответила с претензией в голосе: «Ты не спрашивала».

Пой, мамочка, пой

Мучимый коликами ребенок слегка успокаивался только тогда, когда я начинала петь. О пользе музыки для детей пишут во многих книгах о беременности и раннем развитии ребенка. Якобы даже в материнской утробе дети слушают музыку и реагируют на услышанное. Многие мои приятельницы и подруги уверяют, что так все и есть: их малыши, например, в восторге от группы *Muse* и категорически против певицы Рианны. Пока я была беременна, я пыталась периодически понять музыкальные пристрастия малыша, однако никакой четкой реакции на музыку не было – я могла слушать все что угодно. После рождения К. также не проявил себя особым меломаном, но слушать музыку любил. Особенно в моем исполнении.

Сперва я стеснялась – медведь наступил мне на ухо еще в далеком детстве, а вся моя музыкальная карьера ограничилась двумя месяцами в школьном хоре, куда меня взяли для комплектации состава и откуда я выпала по профнепригодности. Но с началом колик стеснения сразу отпали. Выбора, петь или не петь, не было.

Репертуар был прост: пара-тройка детских песен («Мама для мамонтенка», «Облака, белогривые лошадки», «Голубой вагон»), широкий ассортимент революционных и военных песен, оставшихся в памяти с того самого времени, когда я пела в хоре, а также несколько песен отечественных рок-исполнителей. В разгар колик моим коронным номером были прыжки на кровати с ребенком на руках и воодушевленное исполнение песни «Туман, туман, седая пелена» на два голоса с Егором Летовым.

Когда К. стал чуть постарше, а колики прошли, он стал относиться к моему песенному репертуару более осмысленно. Горячий плей-лист в полгода составляли несколько песен, которые я пела на репите целыми днями: все те же «Облака, белогривые лошадки», а также спешно заново выученные «Антошка, Антошка», «Жили у бабуси два веселых гуся», песенка из фильма про Красную Шапочку («Если долго-долго-долго...») и горячий хит «В траве сидел кузнечик». Кузнечика можно было петь бесконечно. Младенец расплывался в улыбках, махал руками и требовал выхода на бис. Мне казалось, что я скоро свихнусь.

Певческая программа дополнялась парой стихотворных произведений. Здесь фаворитом был «Мойдодыр», причем некоторые пассажи Косте нравились особенно: «Щетки-щетки затрещали как трещотки», «А она за мной, за мной, по Садовой, по Сенной» и «Смыл и ваксу, и чернила с неумытого лица». Помимо «Мойдодыра» я читала ему «Бородино», а также отрывки из «Евгения Онегина». Но они, конечно же, не могли тягаться со щетками-трещотками. «Бородино» казалось Косте скучноватым, а «Евгений Онегин» в смутные минуты жизни раздражал.

Слушать в записи любимые песни К. отказывался, ему было важно, чтобы ведущая партия принадлежала именно маме. Младенец соглашался лишь на две пластинки – «Бременские музыканты» и «Новые приключения Бременских музыкантов». Попытки поставить малышу мои любимые детские сказки провалились. Ребенок возмущенно тряс в воздухе ногами и успокаивался только в тот момент, когда вновь звучало «Ничего на свете лучше нету, чем бродить друзьям по белу свету».

Месяцев в шесть К. решил, что он ничуть не хуже мамы, и тоже начал подпевать или и вовсе исполнять сольные партии. Удавалось ему, к слову, это значительно лучше, чем мне. Бабушка, преподаватель музыки, послушав его пение, которое мы между собой называли песнями дельфина, заявила, что ребенок прекрасно интонирует и у него явно хороший слух. А папа малыша констатировал, что мое пение стало значительно лучше. Я даже стала попадать в ноты. Я, разумеется, раздулась от гордости. И стала подумывать о сольной карьере за счет мужа. Но вовремя одумалась.

Идеальный папа

Кстати, о муже. Если отвлечься от семейно-гормональных неурядиц, то я не могу не признать, что отец моего ребенка оказался близок к представлению об идеальном отце¹⁰. И даже хорошо, что не достиг идеала, потому что иначе мне было бы совсем тяжело осознавать свое несовершенство в ряде вопросов.

Он изначально был рад всему происходящему с нами. И пока я муторно просчитывала возможные позитивные и не совсем последствия расширения семьи, он искренне не понимал, что меня так тревожит. Ведь это же здорово, привет, сынок, ты меня слышишь, папа тебя ждет!

Он терпеливо сносил все издержки беременности. Таковых у меня, к слову, было немного, но те, что все-таки проявились, делали нашу жизнь невыносимой.

Он высидел все мои роды целиком. И не его вина, что К. после семи часов раздумий ломанулся на свободу ровно в тот момент, когда папа отправился выпить кофе и пару минут вздремнуть (он, правда, до сих пор уверяет, что не дремал, а гулял до ближайшей булочной за круассаном, но скажите мне, какие булочные во Франции работают в пять утра).

Он терпеливо носил К. на руках, когда тот, мучимый коликами, неустанно показывал бобра, барсука и бурундука, то есть кричал, плакал, визжал. Безропотно брал коляску и отправлялся на прогулку, когда мне казалось, что еще пара минут и я точно сойду с ума от происходящего вокруг меня.

Он взял на себя ночные подъемы по смене одежды, подгузников и выдаче ребенку бутылочки с водой, когда тот подрос и уже не нуждался во мне. Иногда, правда, он просыпал младенческое попискивание, но достаточно было одного пинка ногой, чтобы он решительно и без лишних слов направился к детской кровати.

Он играл с малышом, привозил ему полные чемоданы одежды (даже тогда, когда я просила купить только рукавички) и учил К. ловить рыбу, рассказывая ему, что, когда тот подрастет, они поедут на рыбалку вдвоем, как настоящие мужчины.

Он без проблем мог остаться с ребенком на целый день, не обременяя меня бесконечными звонками с вопросами, чем его кормить, где у нас лежат детские присыпки и во сколько у малыша дневной сон. Мне даже не приходилось ничего объяснять и записывать на разноцветные бумажки. Муж просто однажды запомнил расписание и последовательность действий и четко следовал графику.

И когда К. уже вовсю резвился по комнате, пытаясь встать, а я сидела и в очередной раз обдумывала, как же изменилась жизнь, муж вдруг сказал: «Мне вот кажется, что нас всегда было трое. А тебе нет?» «А мне – нет», – ответила я. И подумала, что многие девушки в этот момент мне бы позавидовали.

¹⁰ Люблю тебя, дорогой муж.

Три десятка крошечных кнопочек

Помимо глобальных проблем адаптационного периода материнства есть в первое время жизни с ребенком совсем мелкие задачи, которые ставят тебя в тупик и погружают попеременно то в отчаяние, то в гнев на саму себя. Вот так и со мной. Казалось бы, взрослая женщина, умею преодолевать препятствия, умею брать себя в руки, умею руководить коллективом и принимать решения, брать на себя ответственность (ну или пытаюсь все это уметь). Короче, обладаю определенным набором навыков, которые во взрослой жизни считаются ценными и приносящими результат.

И вот ночь. Взрослая женщина с набором навыков пытается поменять ребенку мокрую пижаму. Ничего проще – одну снял, другую надел. Но не тут-то было! Пока я засовываю руки в рукавчики, малыш успевает вытащить ножки из штанишек. Пока я справляюсь со штанишками, младенец успешно высвобождается из рукавчиков. Пока я ругаю себя за криворукость и вдумчиво и терпеливо все-таки засовываю ноги и руки в соответствующие части одежды, он успевает срыгнуть прямо себе на грудь. И надо начинать все с самого начала. А ведь еще есть кнопочки! Десятки мелких кнопочек, которые надо успеть застегнуть, пока милый мальчик снова не засунул руки в штанины, а ноги в рукава. Кнопочка, еще кнопочка, ой, не та кнопочка, здесь как-то кривовато, так, проверка системы, ура! В глазах сплошные кнопочки, но кто считает... Я долго ругала себя за слабоволие и криворукость, но однажды поняла, что не все так плохо. Произошло это тогда, когда моя волевая и еще более оснащенная ценными взрослыми навыками подруга крикнула нервно в телефонную трубку: «Ненавижу эти мелкие кнопочки!»

И ведь потом ты понимаешь, что не ценила по-настоящему простые моменты. Потому что одеть ребенка, который только научился ползать на скорость и осваивать спринтерские приемы, еще сложнее. Он выворачивается, пока ты натягиваешь памперс, убегает в одном носке, и, пока ты бежишь за ним со вторым, он уже сдергивает первый, штанишки вы натягиваете опять со скандалом, а в появлении рубашечки ребенок-либерал усматривает жесточайшее нарушение гражданских свобод.

Или вот постричь ребенку ногти на руках и ногах. Пока он совсем маленький, это еще не так сложно. Он спит, ты стрижешь. Но вот он уже подрос и понял, что стрижка ногтей требует здорового веселого сопротивления. И пока ты скачешь вокруг него с кусачками и поешь о гусях, которые жили у некой бабуся, он машет в воздухе руками и ногами со скоростью прославленных гонимых «Тур де Франс». Стоит тебе поймать одну руку, он начинает кричать и вырываться так, как будто ты вовсе не его любимая мама, а страшная чужая тетка, которая задумала недоброе.

Прошел час. Ногти приведены в порядок, кнопочки по-прежнему на своих местах, но вот ведь незадача, у ребенка течет из носа, врач велел удалять сопля. И если кусачки в руках милой мамочки выглядят пугающе, но невинно, то аспиратор – это бензопила и вторжение помидоров-убийц одновременно. Следовательно, нужно кричать и убегать. Кричать и убегать. А если уж тебя поймали, то не сомневайся, бей мамочку по лицу и помни: ты сильнее. И вот уже побежденная мамочка отступает со своим аспиратором и глотает слезы отчаяния. Ничего, что твой нос так и полон соплей, зато ты победил. Смотри, мама сломалась. Ой, нет, она снова наступает!

Отлично. Нос высморкан. Хочется бокал белого и на пляж, но вместо этого нужно идти гулять. По небу ходят туда-обратно тучи, накрапывает дождик. На коляску надо надеть дождевик. Натягиваешь дождевик, К. его срывает. Натягиваешь еще раз – снова срывает. И снова, и снова, и снова. Вот уже штаны малыша намокли, я промокла насквозь, веселье и радость, главное – держать себя в руках, когда ты натягиваешь этот дождевик на коляску в сотый раз. И

вообще держать себя в руках, потому что твой бокал белого и пляж уже совсем скоро. Отдохнись.

Только не забудь, что на пляже твой малыш решит, что нет ничего приятнее, чем жевать и пытаться проглотить гальку. И галечный пляж станет главным вашим развлечением на ближайшие две недели. Остается вопрос, насколько это гигиенично и безопасно.

Высокие горки и опасные розетки

Известный французский детский психоаналитик Франсуаза Дольто говорит:

«Для очень маленького ребенка изучение пространства – это приучение к риску»;

«Защита, которую дает ребенку заточение внутри буржуазного дома, иллюзорна, потому что привить ему настоящий иммунитет против опасностей, угрожающих его психической целостности, может только опыт риска»;

«Переизбыток безопасности подсекает тягу к риску, которая необходима человеку, чтобы чувствовать себя “живым”, “значительным”»;

«Как достичь зрелости, если не получить той свободы, той необъятной тяги к неизведанному будущему, которую переживаешь ценой риска?».

Помимо этого Дольто указывает на то, что чрезмерная опека свойственна женщинам определенного социального среза: «Женщины-интеллектуалки, “белые воротнички”, еще чаще, чем малообразованные матери, безотчетно занимают по отношению к своим детям позицию чрезмерной опеки. Они не дают ребенку своевременно приобрести опыт, который вырабатывает у него навыки самозащиты. Они заражают своих детей сверхинфантилизмом». Разумеется, речь идет не столько о младенцах, сколько о детях постарше, но и на малышей это тоже распространяется.

То, что малыш постоянно рискует, понимает любой, кто находится рядом с ним. Все, что связано с электричеством, бытовой химией, острыми предметами, высотой, тяжелыми предметами... Ребенок, научившийся ходить (и даже еще ползающий), сует свой нос во все щели, залезает везде, куда только можно залезть.

Традиционные меры безопасности очевидны и просты. Покупаем в «Икее» многочисленные заглушки и замки безопасности. Запираем все очевидно опасное. За всем остальным – следим. Ползунка же и вовсе можно посадить в манеж. Я отказалась от манежа, так как подумала, что Коко будет в нем скучно, а когда Коко скучно, он громко и настойчиво кричит. Мне проще было наблюдать за ним, чем слушать его крик в зоне безопасности. Дольто и вовсе говорит, что манеж – это следствие лени и нежелания родителей объяснить ребенку, что такое опасность. «В наше время, вместо того чтобы точными словами посвятить ребенка в правила безопасности, объяснив ему, как обращаться с каждым предметом, его оберегают от опасности, помещая в загон».

Встает логичный вопрос – как же объяснить ребенку, что такое опасность. Особенно когда очевидно, что слово «нельзя» работает против вас. У Дольто, разумеется, готов ответ – простая вербальная передача опыта родителя, распространение опасности не только на ребенка, но и на взрослого. «Необходимо найти для ребенка точные слова и объяснить наличие опасности в слепом следовании соблазну и неумении устоять перед ним, тем самым помочь устоять перед искушением», причем действует это правило и для младенцев. В подтверждение она приводит историю о том, как своему маленькому сыну она рассказывала, почему опасны розетки.

Дольто отдельно предостерегает от запугивания глобальными явлениями. Это известная схема, с которой сталкивались и сталкиваются многие из нас при объяснении уровня опасности. Ребенку говорят просто – «смерть», «болезнь», «уродство», «катастрофа». Почти что ритуал обращения к хтоническим чудовищам, которые в любую минуту могут появиться из опасной зоны и поглотить все вокруг. В результате ребенок начинает бояться, но этот страх ведь не осознание последствий конкретных действий, а просто страх неизвестного. Четырехлетняя дочь моей приятельницы, объясняя, почему она не съезжает с горки, говорит: «Мама сказала, что я могу разбиться и умереть». Мама удивляется и пытается вспомнить, когда такое было. И вспоминает – однажды, когда дочка пыталась съехать с той горки, которая была слиш-

ком высока и сложна для нее. Один раз – но ребенок уже все запомнил. Но он не запомнил, что та горка отличается от другой горки. Просто потому, что ему не объяснили разницу.

Кажется, что теория работает. Но на практике я сто раз объясняю Косте все о горячем и об электричестве. Он делает вид, что все понимает, но хватает этого на день или два. Зато с непосредственным опытом риска получается очевиднее. Один раз он прикладывает руку к обогревателю. Информация о том, что такое «горячо», получена. Больше ребенок к обогревателю не подходит и перестает требовать отдать ему чашку, если я говорю, что она горячая. На площадке один раз он падает с качелей. В последний момент я умудряюсь ухватить его за одежду и смягчаю приземление. Но все равно обидно и немного больно. Он ревет, а у меня от ужаса щемит сердце. Но снова – опыт получен, теперь на качелях ребенок крепко держится руками и не пытается вертеться во все стороны.

Я знаю людей, которые осознанно кололи детям руки ножницами и ножами, объясняя, что такое острое, специально давали трогать горячее и т. д. И я точно знаю, что эта схема не для меня. Мне не нравится мысль сознательно подводить ребенка к опасному и неприятному, сознательно сталкивать его с чем-то подобным и принуждать делать выводы.

В результате я иду самым простым и очевидным для меня способом. Не переставая читать смешные лекции о том, почему людей (маленьких и больших в равной степени) бьет током, я позволяю К. почти все. Без короткого поводка, но, конечно же, под присмотром, чтобы не упустить тот момент, когда риск познания с легкостью перерастает в риск падения. Это дается не так просто, как кажется, потому что грань очень тонка, а момент вмешательства всегда раздражает и огорчает малыша. Я стараюсь не использовать слова «нельзя» и «опасно». Ключевое слово в нашем обиходе – «аккуратно». К. его хорошо понимает: если прозвучало это слово, он почти всегда притормозит и посмотрит в мою сторону. Есть еще «Не надо так делать (трогать, говорить и т. д.)» с последующими объяснениями. Также мне кажется, что малыш прекрасно уже понимает, что такое больно.

Я пробовала делать так, как рекомендуют некоторые друзья, например говорить с испуганными интонациями: «Ой! Опасно! Горячо!» Но ребенок рассматривает это как отдельное развлечение, радуясь моим скудным актерским талантам. Если же я начинаю ему что-то объяснять своими обычными интонациями, он меня, как правило, слушает.

Если ребенок лезет на горку по лестнице, я не запрещаю ему это. Я просто страхую его. Если ребенок взял нож, не выдираю его срочно из детских рук. А то, что слишком опасно (у каждого есть свои фобии, я, скажем, боюсь кипятка), я никогда не ставлю в зоне доступности.

Бесконечная гигиена

Вместе с безопасностью оживленные споры вызывает еще один критерий окружающего ребенка пространства – гигиена. Настроенные серьезно мамы вступают в отчаянную борьбу за всеобъемлющее обеззараживание. Они постоянно стирают (руками, машинкой, руками, иначе не гигиенично) и гладят детские вещи после стирки, с лицевой и изнаночной стороны. Бесперебойно вытирают даже несуществующую пыль и моют полы. Заставляют промывать нос всех приходящих с улицы. Бесконечно стерилизуют бутылки, пустышки, ложки, нервничают, когда к их ребенку прикасаются врачи без перчаток, и по-настоящему страдают от невозможности сто раз помыть ребенку попу с мылом на прогулке. И да, не забывайте стирать и мыть игрушки!!! Ребенок может взять их в рот.

К сожалению, я еще до рождения ребенка могла констатировать, что стремление к максимальной гигиене – это не мое. Зато мне повезло иметь мужа, который очень любит гигиену. И вот милый супруг говорит, что ему все стало ясно про нашу семью, когда за одним из домашних обедов ему рассказали веселую историю о том, как я в полтора года на даче допила молоко из собачьей миски. Просто ее не успели убрать, а я взяла и допила. «В этом все ваше семейство», – делает муж каменное лицо и вручает мне тряпочку для вытирания пыли. Я злюсь. Если ему кажется, что где-то есть пыль, пусть сам и вытирает. В квартире практически идеальный порядок, а у меня свободное время. Целый час. И я хотела почитать модный французский роман, а не скакать домашней феей по квартире.

Вот ребенок встает и ползет. Заодно он начинает пробовать все на вкус. Ножки стульев, папины и мамины штаны, песок и листья на улице. Поборники гигиены продолжают свою неустанную борьбу. «Не надо этого делать, не лижи, не тяни в рот». Ты отлепляешь ребенка от ноги, объясняя малышу, что джинсы не стираны уже примерно неделю (вот стыд), он в знак протеста ложится и начинает лизать пол. На французской детской площадке я наблюдаю, как милые соотечественницы носятся за своими детьми, нервно вырывая из рук младенцев палочки и листики, которые те пробуют на вкус. Французские мамы сидят на лавочках и встают только в крайних случаях. Выдыхаем, получаем удовольствие. Наш французский педиатр тоже приучает меня к мысли, что не надо создавать стерильное пространство. Она, конечно, моет руки перед общением с Коко, но не надевает перчатки.

Муж нервничает. Ему, как завзятому гигиенисту, тяжело. Мне же (выросшей на молоке из собачьей миски) значительно проще. Я борюсь только с очевидными вещами. Например, когда ребенок пытается попробовать на вкус голубиное гуано, кучку которого он нашел посередь площадки. Или уж слишком очевидно набивает рот песком. Приоритет прост: главное, чтобы не проглотил ничего опасного и не пил из лужи, а все остальное – ерунда. Ну и не надо думать, что я совсем уж ехидна. Я помою ребенку руки после прогулки. Но не вижу смысла постоянно протирать их антисептическими салфетками. Равно как и каждый вечер купать ребенка с мылом и шампунем.

Хотя сперва, конечно, все стараются быть лучше, чем они есть. В первые месяцы я тоже стерилизую пустышки, бутылки и соски. Беспощадно эксплуатирую стиральную машину. Правда, гладить детское белье не получается. Я считаю, что глажка вообще должна быть минимизирована. Это тяжелый и трудоемкий процесс, который должны выполнять специально обученные люди. Через пару месяцев и с пустышками становится проще. Я просто мою их в кипяченой воде. Замечаю, что и муж-гигиенист поступает так же. Стерилизатор признается ненужным предметом и отправляется подальше и повыше на кухонную полку. Вскоре прекращается и борьба с несуществующей пылью. Отныне квартиру убирают в обычном режиме, а не каждые пару часов. А на то, что малыш грызет диван, никто уже не обращает особого внимания. Мир, конечно, полон бактерий, но и человек вполне силен, чтобы им противостоять.

Даже маленький человек. И, конечно же, мораль не в том, чтобы не убираться, мораль лишь в том, чтобы постараться сохранить рассудок (в очередной раз).

Стерильное материнство

Думая о стерильности, я вывела для себя понятие «стерильное материнство». Все начинается с простого – со стремления обезопасить детское пространство. Обезопасить, сделать комфортнее и правильнее, чем оно само себя создает. Собственно, не поспоришь, функция «оберегать» может считаться одной из базовых в материнской истории. Оберегать, да. Как оберегать, это другой вопрос. Насколько ты должен полировать вот этот самый окружающий мир в поиске оптимального решения.

Например, обычная история – зимой никуда не ходить с ребенком, так как «в публичных местах много сопливых детей». Зачем лишний раз болеть. Резонно, а с другой стороны, все равно кто-то где-то на кого-то чихнет. И ребенок не сможет все зимы до совершеннолетия просидеть в квартире.

Или не путешествовать с маленьким ребенком, так как сложно переносится смена климата, чужие бактерии, опасные самолеты и так далее. Конечно, вряд ли стоит лезть с ребенком в рюкзак на Эверест, но есть же не такие сложные подъемы. Путешествовать с ребенком, особенно грудным, – это легко и приятно.

Или видеть во всем заговор. Не прививать ребенка, не давать ему лекарств, не мазать солнцезащитными кремами, не давать питание из банок, потому что вокруг нас сплошной заговор транснациональных корпораций, кокаиновые дебри и ловушки. Я стараюсь держаться в стороне, но один раз я всплила – при мне острый приступ астмы у ребенка посоветовали снимать компрессами из ромашки.

Или как кормить, чем кормить и как готовить. Да, конечно, можно продержат ребенка, опять же, до восемнадцати лет без соли, сладкого, острого, мыть все овощи и фрукты дезинфицирующим раствором, проверять всё и абсолютно всё экотестерами, счищать со всего отравленную кожуру, не давать ему хлеб, избегать любой ресторанной еды и все такое. Смотрю краем глаза «Доктора Хауса», а там ребенок, живущий с подвинутым на экологии родителем, чуть не умер из-за того, что в экологически чистом доме в перегородках завелись какие-то паразиты.

Или оберегать от грязи. Грязь подступает. Бактерии и что-то там еще. Грязь в песочнице, грязь дома (все протираем сто раз в день), грязь на шерсти соседской собаки, гигиена, запомни, малыш. Стерильные салфетки, антибактериальные салфетки, скоро у нас будет столько всего антибактериального, что бактерии нас точно победят.

Или фильтровать детские знакомства. Начиная с песочницы. К тому мальчику не подходи, с этой девочкой не дружи, вообще я твой лучший друг, я тебе найду друзей, которые тебе подходят. Как потом жить с друзьями, которые нравятся только твоей маме, вот вопрос.

Или никогда не позволять ребенку увидеть в матери человека. Всегда быть милой и нежной, никогда не пасовать, никогда не повышать голос, он ведь такой ранимый. Да, он ранимый, но вряд ли ему нужен робот по производству исключительных по своей чистоте эмоций.

Или держать его все время под контролем. Неизвестно, как там за ним присмотрят в твоё отсутствие. Могут ведь не уследить! Все кругом такие легкомысленные, только мама и только мама может обеспечить ребенку безопасное пространство. А потом он будет на вас во всем оглядываться.

И так перечислять можно бесконечно практически. Я тут стою отнюдь не в белом, я тоже со своей тревожностью. Я оставляю ребенка на даче с бабушкой, спокойно развлекаюсь, но где-то на подкорке сидит мысль – не усмотрят, дадут не то, дадут слишком много сливочного масла... Я четко знаю эту свою особенность и стараюсь с ней бороться. Потому что это моя проблема, которая не должна превратиться в проблему моего ребенка. В этом и пойнт. В том, чтобы, стараясь обезопасить малышей, мы не заражали их собственным сумасшествием. Но вернемся к практическим вопросам.

Не спать

Я всегда гордилась тем, что сон для меня не является определяющим сознание фактором. Я, например, могла не спать трое суток, когда было много работы (в моем трудовом договоре, конечно, значился ненормированный рабочий день). Я просто раз в три часа опускала голову на клавиатуру, через пятнадцать минут поднимала и продолжала работать. Я могла после тяжелой рабочей недели пойти в клуб и еще добровольно не спать ночь и даже не только ночь. Наконец, я просто могла просидеть весь вечер в интернете, уползти спать в три часа ночи после увлекательного спора о сущности вещей и после этого – бодрая и веселая – подняться в семь утра и отправиться по очень важным делам.

У меня даже была теория, что меня не сломит никакой недосып. Я втайне гордилась своими сверхспособностями и с удовольствием периодически их демонстрировала. Жизнь с грудничком наказала меня за гордыню, заставив вернуться на землю – в мир тех, кто в семь тридцать утра спит, приоткрыв рот, на плече у соседа в метро.

Сначала недосып был просто недосыпом. То есть я чувствовала, что сна не хватает, но это не превратилось в проблему. Потом у младенца начались колики. Мы с его родителем в ходе бессонных ночей стремительно теряли человеческий облик, взаимную привлекательность и волю к победе. Отоспаться немного удавалось днем – пока наш милый сынишка наверстывал упущенное и похрапывал у себя кровати.

Правда, музыка играла недолго. Вскоре К. решил, что сон днем – это потеря ценного времени, проведенного с мамочкой. И ограничил дневной сон полчасом. Понятное дело, что за эти полчаса я не успевала даже толком выпить чаю.

Потом – о чудо! – ребенок начал спать ночью. Мы стали высыпаться и постепенно к нам возвращался человеческий облик: мы почти стали легкими на подъем, хорошо откормленными горожанами чуть за тридцать.

Но как только я с гордостью принялась рассказывать, что мой ребенок умеет спать по ночам без лишних принуждений, в этой идеальной системе что-то сломалось. И младенец стал просыпаться примерно каждый час. Это изматывало даже больше продолжительного времени без сна: только ты успел задремать, как из детской кровати уже доносится возмущенное кряхтение. Ты встаешь, у тебя кружится голова, правым боком ты врезаешься в один предмет мебели, левым – в другой. Доходишь до младенца, включаешь ночник – и на тебя смотрят два бодрых глаза, в которых плещется веселье и приглашение к очередной игре. Не менее получаса уходит на то, чтобы склонить младенца к продолжению сна. Ты бредешь к столу, ругаешься полупотом на саму себя и все вокруг, садишься, обновляешь френдленту и видишь бесконечные жалобы на бессонницу тех, кто еще не обременен деловитым шестимесячным малышом.

Те же, кто обременен младенцами и детьми чуть постарше, утешали, что это не навсегда. Скоро наступят лучшие времена. Ребенок будет спать всю ночь, ты тоже. Все будет отлично. Ты слушаешь эти утешения, почти веришь им, но потом – бабах! – ты видишь в «Фейсбуке» запись от одного из таких оптимистов: «Мне кажется, я уже никогда не высплусь!»

Зато почти каждый из нас умеет спать стоя, а это, я считаю, ценный навык. Значительно более ценный, чем проводить ночи без сна.

Не посплю, так погуляю

До рождения К. я любила гулять, но спокойно пройтись удавалось мне редко. Какие тут могут быть прогулки, когда до вечера ты сидишь на работе. С появлением младенца прогулки стали не просто элементом, а структурообразующей частью нашей с ним жизни. Отчасти это было вынужденно – в коляске ребенок отлично спал. Отчасти это было терапевтически – мне не хватало активности и динамичной картинки вокруг.

Первый раз на прогулку К. выехал в пять дней. Младенцу показали булочную, море, он довольно икнул и провалился в глубокий трехчасовой сон. С тех пор мы гуляли без усталости.

Мы гуляли в Москве в любую погоду и любое время суток – дождь, снегопад, ледяной дождь, утром, днем, вечером и ночью. Я толкала коляску сквозь снежные заносы, лужи, по льду, чекинилась во всяких нелепых местах. Ребенок одобритительно поглядывал на меня из-под капора коляски. Однажды из-за очень сильных морозов мы три дня просидели дома. У младенца тут же начался сухой насморк, и он был срочно возвращен на лоно природы. В среднем мы проходили в день по восемь километров, что позволяло мне без лишних мыслей злоупотреблять сладким и быстро сбросить лишние десять кг веса, набранные во время беременности. Помимо этого были безнадежно утеряны три пары перчаток, обретена привычка носить шапку и бесповоротно испорчены московской солью модные сапоги – на них появились безобразные разводы, а непромокаемость превратилась в стопроцентную водопроницаемость.

Уехав на юг, мы стали увеличивать километраж и продолжительность променадов, доведя их до шести часов в день и уже непонятно скольких километров. Осознав, что в движении – жизнь, мы садились в самолеты, путешествовали на машине, меняли города и точки обитания. К. подрастал и обретал все больший интерес к прогулкам, в полгода сменив лежащую люльку на полусидячую прогулочную коляску, из которой серьезный младенец командорским взглядом окидывал владения. Во взгляде читалось, что мир, бесспорно и очевидно, принадлежит ему. Люлька больше категорически не годилась. Одна из немногих попыток прогуляться с Костей в старой коляске окончилась фиаско в сердце итальянской высокой моды – на Виа-делла-Спига он закатил мне форменную истерику ровно в тот момент, когда я поворачивала к очередной витрине. Дальше мы гуляли уже в ином раскладе – в коляске ехали мои сумки и пакетики, а К. победительно сидел на ручках. Ручки, надо сказать, отваливались, потому что к тому моменту ребенок весил уже девять килограммов. Ну и о том, чтобы продолжить поход по магазинам, можно было забыть: как только я пыталась уложить ребенка в люльку, он начинал трубить тревогу.

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.