

Лариса Суркова

@larangsovet

мама 5 детей,
канд. псих. наук,
психолог



Я просто Мама

Идеи, советы и истории

Лариса Суркова

**Я просто мама. Идеи,
советы и истории**

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Суркова Л.

Я просто мама. Идеи, советы и истории / Л. Суркова —
«АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-102101-6

Когда родилась моя старшая дочь, я завела дневник. Описывала в нём прирост веса моей малышки, её настроение и поведение, записала, когда она первый раз улыбнулась, и когда проклюнулся её первый зубик. Так это стало доброй традицией – я пишу, чтобы помнить. Надеюсь, что мой дневник сможет помочь многим родителям и тем, кто когда-нибудь планирует ими стать. Я расскажу вам о жизни с детьми – настоящей, со своими радостями и переосмыслением ценностей. Здесь будет и много личного, и много важного – о воспитании, о вашей новой жизни с ребенком, об этапах его развития и роста. Вся моя жизнь на этих страницах, и я делюсь ею с вами: своими воспоминаниями, наблюдениями, советами и даже рекомендациями. Помните, что семья – самое главное и ценное, что у вас есть!

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-102101-6

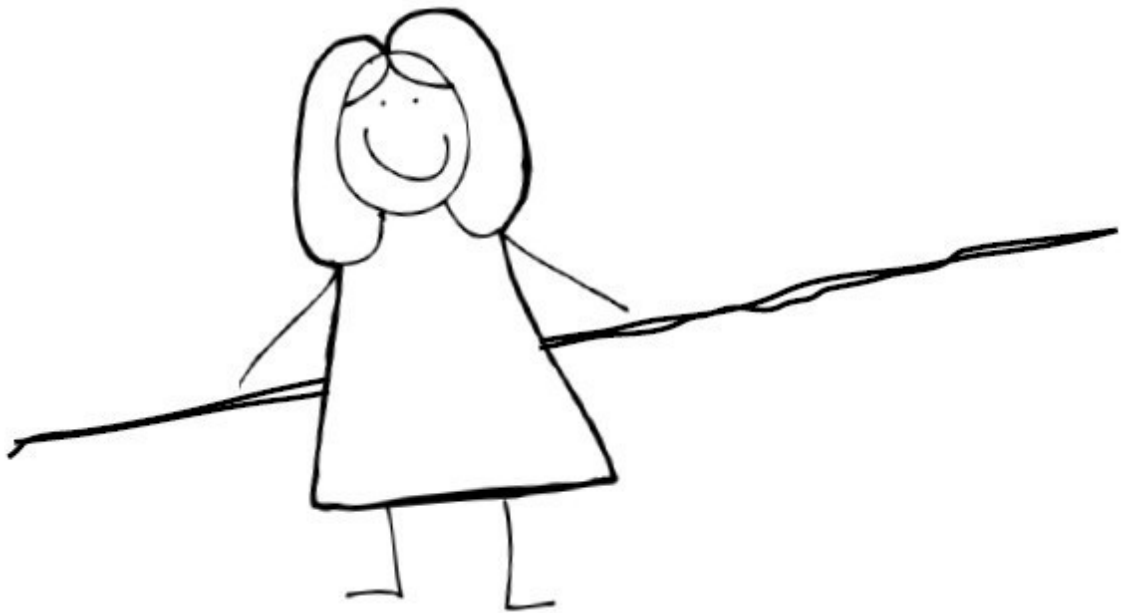
© Суркова Л., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Часть 1	6
Глава 1	7
Глава 2	10
Глава 3	12
Глава 4	14
Глава 5	16
Глава 6	17
Глава 7	19
Глава 8	20
Глава 9	21
Глава 10	22
Глава 11	23
Глава 12	24
Глава 13	25
Глава 14	26
Глава 15	27
Глава 16	28
Глава 17	29
Глава 18	30
Глава 19	32
Глава 20	33
Глава 21	35
Глава 22	36
Глава 23	37
Глава 24	38
Глава 25	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Лариса Суркова

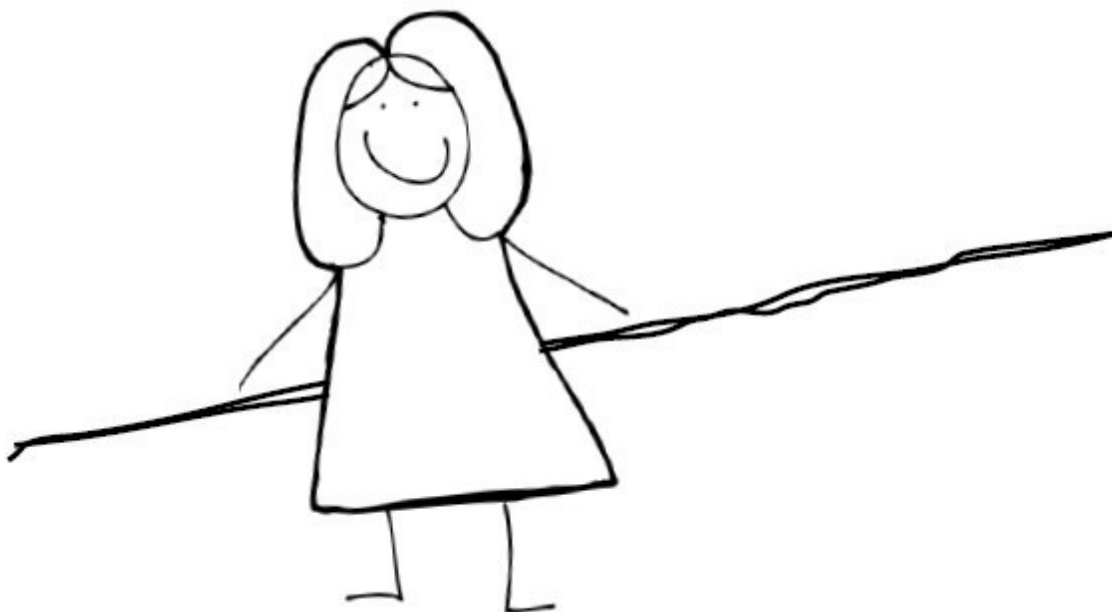
Я просто мама: идеи, советы и истории



@larangsovet

Часть 1

Дневник просто мамы



Когда я задумывала эту книгу, то фантазировала – как это будет? Вот сяду я весной за стол, открою окно, вдохну ароматы леса – и потечёт, побежит моя творческая мысль. Весна давно прошла, наступило дождливое лето – и уже не откроешь окно из-за сильного ветра. Но у природы нет плохой погоды, и если в моей повседневной жизни удастся выкроить час времени, его надо расходовать с пользой, ведь второго шанса может и не быть. Поэтому начну!

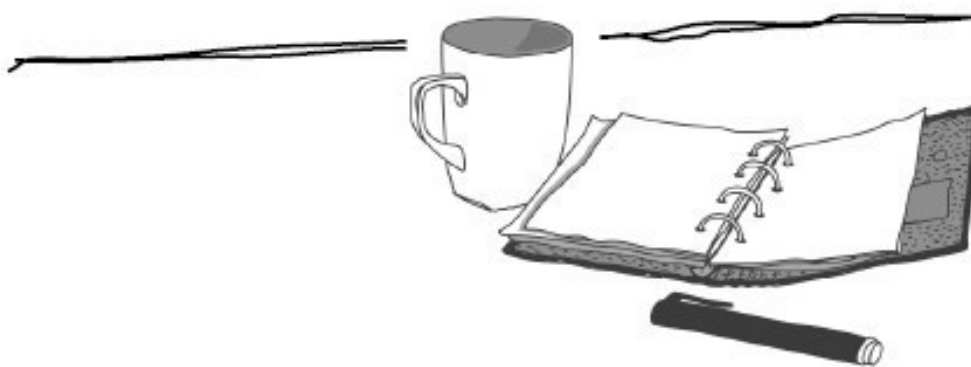
Итак, о чём моя новая книга? О жизни обычной женщины, которая родила четверых замечательных детей и, проводя свою жизнь рядом с ними, успела ещё кое-что: защитила диссертацию по психологии, создала популярный блог, написала несколько книг. Но прежде всего эта книга о них, о детях.

Когда восемнадцать лет назад родилась моя старшая дочь, я завела дневник. Описывала в нем прирост веса моей малышки, её настроение и поведение, записала, когда она первый раз улыбнулась и когда проклюнулся её первый зубик. Так это стало доброй традицией – я пишу, чтобы помнить.

Я думаю, что эти дневники могут помочь многим родителям и тем, кто когда-нибудь планирует ими стать. Я расскажу о жизни с детьми – настоящей. Вся моя жизнь на этих страницах, и я поделюсь ею с вами. Уже сейчас, взяв в руки эти записи, я едва сдерживаю слёзы... Отрывки из моих дневников помогут вам прожить вместе со мной весь поток моих эмоций и ощутить то, что переживала я.

Глава 1

Начало истории



Когда же эта история началась? Можно вести отсчёт с момента моего появления на свет, или замужества, или рождения старшей дочери. Но я начну, пожалуй, с того времени, когда мне было шесть лет. Как сейчас помню: качаюсь я на качелях и ору во всю глотку: «В юном месяце апреле в старом парке тает снег, и крылатые качели начинают свой разбег...» Тут на соседние качели садится девочка Тома (сейчас это такое редкое имя!) и спрашивает меня: «А о чем ты мечтаешь?» Ответ не потребовал у меня ни секунды на обдумывание: «Я мечтаю, как я выйду замуж и у меня будут дети». Я добавила: «У меня будет две дочки – Аня и Наташа».

Я всегда знала, что буду мамой. Откуда это пошло? Не знаю. Я из обычной, не многодетной семьи, каких было много в СССР – мама-учитель, папа-военный и старшая сестра. Мы много переезжали, меняли города и школы (их у меня было восемь штук). Тут прямо просится фраза: передаю привет всем, кто меня узнал, с кем я училась в одной школе и гуляла на детских площадках. Я не была ни отличницей, ни боевой девчонкой – такой середнячок. Но вот работать, помогая людям (все варианты – от медсестры до учителя), и иметь детей я хотела всегда.

...1 сентября 1995 года. С той осени прошло почти шестнадцать лет. Я студентка первого курса факультета психологии Московского государственного университета. Молодая и восторженная, в предвкушении взрослой жизни, жду начала собрания для первокурсников. Вот входит куратор курса и с ней пять человек. Нам представляют старост... С этого момента я ничего не помню, ведь всё моё внимание направлено на него.

С моей стороны это была любовь с первого взгляда. «Павел Жогов» – забилося в моих ушах, висках и в сердце. Я поняла – вот он, отец моих детей. Мой муж потом рассказывал о похожей реакции, в которую я, конечно, не очень верю. Ведь он был первый парень на курсе: прошёл армию, работал, был на девять лет старше общей массы студентов, вроде меня. Но факт остается фактом – летом следующего года мы стали мужем и женой. И прошло с тех пор уже двадцать лет, а это о чем-то говорит!

Мой муж очень хотел детей, но мы планировали стать родителями только после института. Наша старшая дочь оказалась с этим не согласна. Это мы уже потом узнали, что она всё и всегда делает по-своему. Первая беременность была для меня сюрпризом, но самым

лучшим сюрпризом в моей жизни! Мне было восемнадцать лет. Честно говоря, я не очень хорошо понимала, откуда вообще берутся дети, – а тут вдруг должна была стать мамой!

Мои представления о беременности были окутаны флёром романтики и магии: «Вот я лежу, вся такая беременная, и вдруг захотела клубники среди ночи, ну и муж, конечно, отправляется на поиски». Но проблема оказалась в том, что я не хотела клубники, я хотела нюхать бензин (запах которого я совершенно не выношу в обычной жизни), а функция мужа была в том, чтобы не пускать меня на автозаправки. Первые четырнадцать недель меня мучил дикий токсикоз, который затем сменился таким же диким аппетитом. Врач в женской консультации не интересовалась ничем, кроме давления, которое у меня традиционно «около нуля». Я закидывала в желудок всё, что видела, и это в конце концов превратилось в 25 кило набранного веса. При моих стартовых 45 килограммах это, конечно, было катастрофой. При этом я ездила на учёбу, и моя дочка уже в утробе впитывала все науки – от философии до английского языка, от психологии до всемирной истории. Хвала образованию МГУ – расширенному и всестороннему!

Я получала огромное удовольствие от беременности. Как оказалось позже, я истинный фанат этого периода. Я постоянно разговаривала с малышом, который, как нам сказали на УЗИ, – мальчик. Сейчас, вспоминая, я с трудом понимаю, как можно было хоть что-то разглядеть на экране размером пять на пять сантиметров в оттенках от чёрного до серого. Но тогда УЗИ было в диковинку, и мы испытали огромную радость от того, что малыша можно увидеть, пусть даже в плохом качестве и на маленьком экране. Однако на следующем сеансе УЗИ мы получили шок. Врач с задумчивым видом сообщила мне: «Не знаю, как это возможно у таких молодых родителей, но у вашего мальчика серьёзная патология – одна нога короче другой более чем на два сантиметра». Я была в ужасе: рыдала не переставая, выискивала в медицинских энциклопедиях хоть что-то об этой патологии. Интернет тогда только зарождался, и воспользоваться «окей, гугл» я, увы или к счастью, не могла. Муж в это время искал другого специалиста. Прошло три недели мучений и рыданий, из-за которых я узнала еще один «беременный» термин – «сохранение». И вот на очередном УЗИ мне объявили, что ноги у ребенка в порядке, и у нас... замечательная девочка!

2 октября 1996 года:

«Сегодня произошло невероятное: мы были на УЗИ, и нам сказали, что ты девочка! Разумеется, мне абсолютно всё равно – мальчик ты или девочка, я всё равно люблю тебя больше жизни. А вот папа не верит в такую вероятность: развил мне теорию, что в его роду это невозможно. Но он тоже любит тебя! Так что расти спокойно, наша зайка».

Случай с неточным диагнозом заставил меня обратиться с риторическим вопросом «как же так можно?» к одному из преподавателей университета. Он развёл руками и сказал: «Психологии беременных у нас в стране нет». Со свойственным мне максимализмом я решила, что раз нет, то будет, и взяла перинатальную психологию темой своих курсовых работ.

Мне никак не обойтись без отсылок к любимой профессии. Знаете, я часто работаю с парами, которые по тем или иным причинам не могут забеременеть, хотя вроде бы всё хорошо со здоровьем, и отношения вполне гармоничные. И тогда врачи, опустив руки, отправляют их «лечить голову». Они приходят к психологу – то есть ко мне. И первый вопрос, который я им задаю: «Зачем вам ребёнок?». Некоторые напрямую отвечают на него, а есть те, кто пытается дать социально одобряемый ответ, из разряда: «чтобы оставить след в истории» или «продолжить род». То есть на самом деле им – этому мужчине и этой женщине – ребёнок не нужен. А то, что нужно «обществу», человеческое подсознание не считает нужным выполнять.

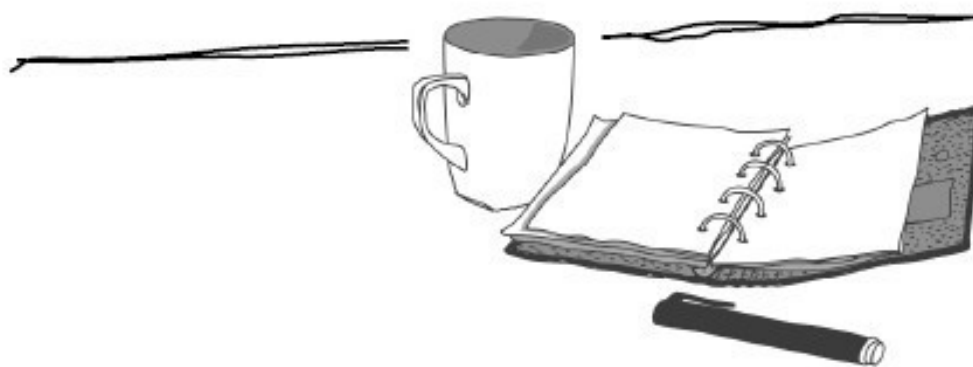
И вот, анализируя это, сейчас я задумалась: «А зачем мне нужен был тогда первый ребёнок?» Я развеселю вас ответом, зато он честный и от души, как и бывает у восемнадцатилетних детей: я хотела пухленькую доченьку, которую буду красиво одевать и возить в «прикольной» коляске. Знаю, это звучит глупо, по-детски, но всё было именно так.

Я совершенно не была готова к родительству. Это факт. Нам не рассказывали об этом в школе. Более того, даже главы учебника по анатомии, относящиеся к размножению, учитель, отводя глаза, пролистала и отдала нам на «самостоятельное изучение». У меня не было младших братьев и сестёр, а сама я по меркам тогдашней медицины поздний ребёнок. Мягкие роды, грудное вскармливание, раннее развитие? Я совершенно не понимала, о чём речь. И сейчас я могу сказать: как же здорово, что в то время я училась на факультете психологии МГУ! Благодаря лучшим педагогам, в том числе и Юлии Борисовне Гиппенрейтер, мне удалось сложить хоть какое-то представление о том, что такое дети, и получить «инструкцию по применению». Когда меня сейчас спрашивают, в каком возрасте лучше рожать, я (учитывая мой опыт в 18, 23, 29 и 35 лет) честно отвечаю: «Не знаю». Каждый раз это совершенно разные эмоции, ощущения и осознание происходящего. Но мой первый опыт, однозначно, был самым стрессовым.

Ну что же, уважаемые читатели, готовы к первому эпизоду в цикле «Как я опять стала мамой»? Я назвала его – «Так появилась Мария».

Глава 2

Так появилась Мария



31 декабря 1996 года мы поехали встречать Новый год к моим родителям. Тихо и мирно посидели, и в полпервого уже спали в своих кроватях. Утром 1 января я проснулась около восьми и, как нормальная беременная, пошла в туалет. Там я увидела у себя коричневые выделения, и со мной приключилась истерика, которую подхватили все остальные члены моей семьи. Видимо, о том, что такое роды и откуда берутся дети, никто из нас не знал (сейчас-то я умная и понимаю, что это мог быть кусочек пробки). В то утро меня ничего не беспокоило и не болело. Но я знала, что впереди еще два месяца – шла 33-я неделя беременности... Первыми разум обрели мужчины. Муж вызвал «Скорую». Когда она приехала, врач посмотрел на всё наше семейство, как на умалишённых, но решил от всех защититься, заявив, что он не гинеколог и надо бы везти меня в роддом.

Папа задействовал все свои связи, и меня повезли в роддом при ЦКБ. Напомню, что прошло почти девятнадцать лет и, наверное, сейчас все иначе... А тогда было вот как: персонал всюду отмечал Новый год. Меня положили в палату за очень большие деньги. Поставили капельницу – на вопрос, с чем она, медсестра не смогла ответить, потому что, повторюсь, в больнице отмечали Новый год. Мне было очень страшно, я тихонько плакала в подушку. Так в слезах и уснула.

Я проснулась в шесть утра, встала с кровати и поняла, что у меня тянет спину. Подошла к медсестре и говорю: «У меня, наверное, почки?» – «Пойдём посмотрим твои почки». И вдруг слышу: «Раскрытие – четыре сантиметра. Рожает!» Я с трудом включила мозг: «Как рожает? Она же маленькая! Она выживет?» Ответ «как повезёт» до сих пор стоит в ушах. Я не помню, как выглядела медсестра, которая сказала эти ужасные слова, не знаю, как её звали, но этот ответ отнял у меня пару лет жизни.

Мне предложили позвать на роды мужа, но это стоило двести долларов сверх контракта. Пока он приехал, меня «колбасило»: я тихонько выла, просила санитарку сказать, что можно сделать, чтобы помочь ребёнку. Мне было велено не выпендриваться, лежать и не орать (кстати, всех своих детей я родила молча: орать всегда было неудобно). Приехал муж, дал всем денег (в руки). Они оживились, вкололи эпидуралку, поменяли простыни и показали, как надо тужиться. Одна мысль била мне в голову: «Только живая, умоляю, только живая». Пишу и рыдаю.

В 12.45 2 января 1997 года я услышала её крик. Ничего лучше я в жизни не слышала. «Дышит, 7/8 Апгар, 2650 г, 47 см». Дочку уложили в кювет и увезли. Это сейчас я знаю, что

внутриутробный срок 36–37 недель у моих детей – это особенности моего организма. На этом сроке они доношенные и зрелые. Во время празднования Рождества медсестра покаялась, что терапия была не сохраняющая, а стимулирующая... Новый год, мол, извини.

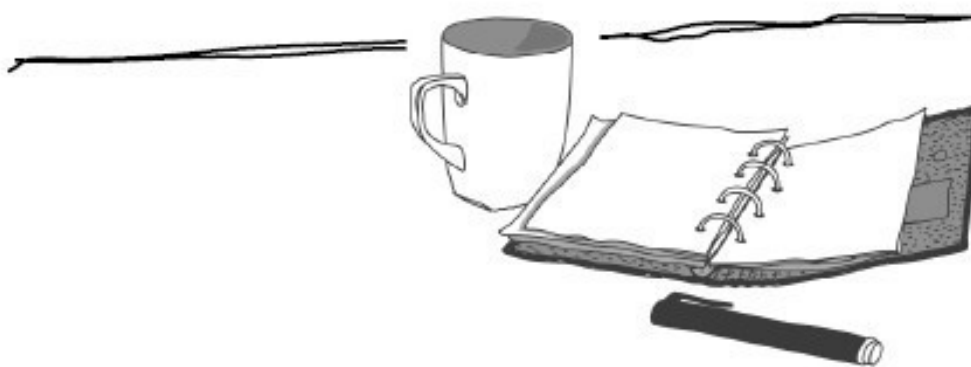
Слава богу, на пятый день мою девочку отдали мне. На седьмой день меня стала бить дрожь, и я еле доползла до поста медсестры, где и рухнула, – температура под сорок. Ребёнка забрали, мне что-то вкололи, я вырубилась и пришла в себя через сутки. В выписной карте об этом эпизоде ничего не сказано.

На десятый день нас отпустили домой. Никаких разговоров о важности грудного вскармливания, да и вообще никаких разговоров со мной не вели. А мне было всё равно. В голове пульсировала только одна мысль: «Жива!» Домой я бежала с мыслью, что никогда больше сюда не вернусь.

Это были самые дорогие и самые ужасные роды в моей жизни, а также самая страшная страница #дневникапростомамы. Дальше будет веселее! И как же здорово, что моему сокровищу скоро девятнадцать.

Глава 3

Первый ребёнок



Годы после рождения первого ребёнка – самый сложный этап в моей жизни. Я искренне понимаю тех мам, которым очень тяжело с одним ребёнком. И абсолютно честна, когда говорю, что чем больше детей, тем проще.

Итак, когда нас с Марусей выписали из роддома, мы поехали жить к моим родителям. Это было большим подспорьем, но в то же время безумно тяжело. Тогда я убедилась, что для долгого и счастливого брака надо жить отдельно от родителей.

Марусю выписали с потерей веса (тогда мне никто не сказал, что это норма). Врач из поликлиники воскликнул: «Какое грудное молоко?! Ваш ребёнок на грани выживания! Срочно смесь!» Собственно, тогда и был нарушен процесс грудного вскармливания, которое мы с горем пополам дотянули до шести месяцев. Знаете, я избегаю поднимать острые темы в своем блоге. Но сейчас, читая страницы собственного дневника, говорю: какая я была дура!

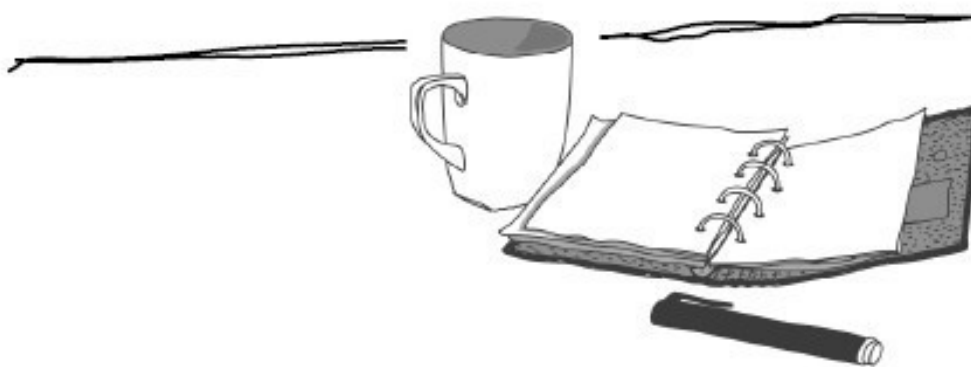
Милые, дорогие мамы! Учитесь на моем примере и старайтесь кормить грудью. Не «боритесь», а именно старайтесь. От борьбы добра не будет. Но если вы захотите, то сможете кормить ребёнка грудью. Сейчас много чудесных специалистов, которые вам помогут. Двоих детей я кормила грудью короткий срок, а двоих – больше года. Поверьте, разница есть, и она – в здоровье. Безусловно, это мой личный опыт, и я не имею права вас заставлять. Не будем спорить.

Но вернёмся на девятнадцать лет назад. Тогда меня переклинило! Возник безумный страх, что ребёнок голодает и худеет. Я взвешивала дочь до и после кормления (и только спустя много лет поняла, какой это был стресс для меня). Я её бесконечно кормила: грудь – смесь, смесь – грудь. К тому же прикорм тогда вводили в четыре недели, начиная с яблочного сока, а к четырём месяцам ребёнку уже давали мясо. Конечно, ничего хорошего для детского здоровья в этом нет. Такая схема прикорма была связана с тем, что в СССР детей отдавали в ясли в три-четыре месяца, ведь матери должны были работать. Конечно, люди, которые выросли на этой схеме, не самые здоровые; особенно это касается их ЖКТ. Но я была мало вменяема. Одни и те же мысли терзали меня каждый день: «маленькая, худая, не выживет». И в результате Маша набирала по два кило в месяц. В год ребёнок весил 16 кг. Когда я пересматриваю видео того периода и вижу неподвижного ребёнка в огромных складках, мне становится страшно за собственный уровень умственного развития. Хорошо, что я знаю, что из этого «сумоиста» выросла умная, красивая, развитая Маруся. Но главный вывод – здоровье ребёнка измеряется не в килограммах!

Я не уходила в академический отпуск: бегала на занятия, занималась дома, сдавала сессии. Именно тогда я изучала возрастную и педагогическую психологию. Под влиянием этих чудесных наук, книг, наших преподавателей мои приоритеты стали меняться. Не зря говорят, что люди поступают на психфак прежде всего для решения своих проблем. Я продолжаю находить подтверждение этому на каждом этапе своей профессиональной жизни.

Глава 4

Растём и развиваемся



Первая дочь родилась так давно, что всё в мире было иначе. 1996–1997 годы – это интересное время. Всё очень быстро менялось. Во время моей беременности мама покупала приданое для малышки «с рук», в переходе около «Детского мира» на Лубянке, но через полгода уже стали открываться детские магазины, а если были деньги, то и «Березки» были доступны. Маруся росла уже в непромокаемых подгузниках.

Менялся и подход к воспитанию. Благодаря обучению на психфаке я узнавала о методиках раннего развития. Но к развитию Маши мы подходили скорее интуитивно. На самом деле (ведь мне было девятнадцать) я относилась к ребёнку «как к человеку». Конечно, было много нежности. Мы возили Машу по гостям, а иногда и на лекции в университет. Гуляя по парку, я давала ей листики и палочки, мы трогали песок и лужи. Она ползала по полу вместе с собакой и котом – я только следила, чтобы дочь не влезла туда, где опасно.

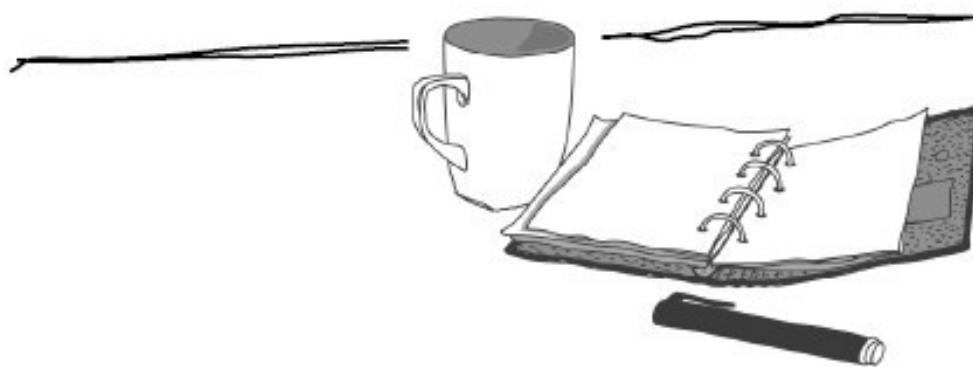
Мы много читали, рисовали; ребёнок мог свободно познавать пространство. Несмотря на недоношенность, она быстро развивалась. Хвала нашему неврологу, который велел «не прятать ребёнка от жизни», а в семь месяцев велел везти дочь на море для развития моторики. Поясню: тогда педиатры настаивали, что ребёнок до трёх лет должен отдыхать «только в своей климатической зоне». За две недели на море Маша начала вставать, ползать на четвереньках и ходить с опорой на коляску. А ещё нас познакомили с чудесным врачом-педиатром – ему было 87 лет, но он практиковал. До сих пор помню его мудрые слова: «Деточка, никогда не делай из ребёнка больную! Настаивай на том, что она здорова, тогда и она в это поверит». Он же велел прививать дочь импортными вакцинами и не жалеть на это денег. Тогда это было большой редкостью. В роддоме никто не спрашивал – просто кололи, и всё. Я, страшась потерять ребёнка, прививала Машу от всего на свете, но только импортными вакцинами. Потом, с появлением других детей, моё отношение к прививкам стало меняться.

Маша много болела. Но я всегда помнила это наставление – «не делать из ребёнка больного». Особенно когда узнала о психосоматике. С этим и живу уже девятнадцать лет материнства. Ребёнок заболел – значит, лечить, ухаживать, но не кидаться в страстное сожаление и страдание. Именно это закрепляется в психике ребёнка как сигнал: «я болею, и меня в это время любят». Тогда болезнь становится бесконечной. Все должно быть в меру! Проявлять любовь к ребёнку надо всегда, а не только во время его болезни.

Так и росла наша малышка. В девять месяцев мы услышали первые слова: «Мама, дай банан». С тех пор ребёнок не замолкал! К году и двум месяцам Маша говорила всё и много. О её перлах – в следующей главе.

Глава 5

Как важно помнить, что ребёнок – это ребёнок



Маша развивалась быстро. К году она хорошо говорила, а в полтора желала выражать свои мысли только в рифму – замолкала, пока не подбирала подходящую. Я считала, что так и надо. Но такой рывок в развитии чреват тем, что ребёнок начинает казаться родителям старше, чем он есть на самом деле. Помню, Маше было около двух лет, и мы поехали к моей бабушке. Родственники удивлялись, какая же она кроха. Я искренне недоумевала – ведь для меня она была такой взрослой! Но Бог всё видит, и материнская корона так и покатилась с меня при появлении других детей.

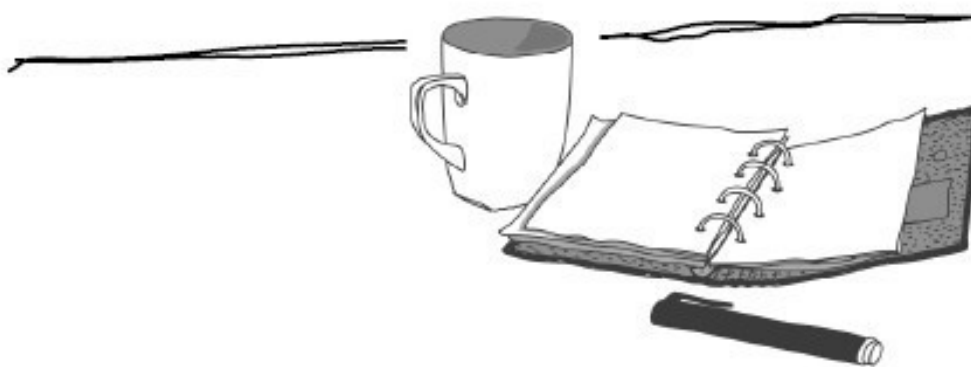
Я училась очно, поэтому Марусю отдали в детский сад в год и четыре месяца. Сейчас мне страшно от этой цифры. Но это был частный сад, в группу ходило только шесть детей, и ребёнку там нравилось.

Наслушавшись курса по детской психологии, я общалась с дочкой как со взрослой. Например, когда в два года у Маши потекли сопли, я рассказала ей про лейкоциты и их гибель. На её вопрос, что есть ещё, рассказала о составе крови. Когда в два с половиной Маша увидела в книге различия мальчиков и девочек (в то время я писала диплом о беременных, и соответствующей литературы в доме было полно), мы стали называть все органы как положено: не «писюн», а «пенис». И вроде бы с точки зрения всего, чему меня учили в университете, это верно. Но подобный метод общения выливался в забавные истории.

У дедушки была ведомственная дача на территории дома отдыха, то есть просто домик без забора. И вот пошли они с Машей гулять; увидели теннисные корты. Маша спросила: «Что это?» – дедушка ответил: «Игра в теннис». Вечером Маша встретила нас восторженными криками: «Мамочка, папочка! Мы с дедушкой смотрели, как в пенис играть!» Люди вокруг замерли, а у дедушки стало плохо с сердцем. После этого мы задумались о разностороннем развитии и о том, что с ребёнком надо говорить на понятном ему, а не нам языке. Ведь главное в жизни малыша – детство. Ну и дедушку жалко.

Глава 6

О маме и папе



Муж старше меня на девять лет, и первые годы эта разница в возрасте спасала наш брак. Сколько во мне было дурости! Я брыкалась, всячески доказывала, кто в доме хозяин (по моему мнению, это была я). Я совершила, наверное, все действия, о которых позже узнала как о запретных. Например, нельзя посылать мужа на три буквы – для мужчин это травматично. Я один раз провела эксперимент: послала – и он пошёл. Поплакала ночью и запомнила урок на всю жизнь.

Решать все вопросы и договариваться надо только на трезвую голову. Хуже нет, чем говорить подвыпившему мужчине: «Хватит, не пей». Эффект будет обратным. Кстати, уже много лет мой муж не пьёт вообще, он полностью отказался от алкоголя.

Еще один пункт – нельзя плохо отзываться о его родне. Вас он знает всего ничего, а их всю жизнь. Так проживите хотя бы лет пять вместе, прежде чем выбивать себе место под солнцем. Просто не может быть, что его родня – сплошь черти, а ваша – ангелы, или наоборот.

Ранняя потеря свекра (умер через три года нашего брака) и свекрови (четыре года назад буквально у нас на руках сгорела от рака) – это самые тяжёлые и горестные события в нашей семейной жизни. Они были любимейшими и важнейшими людьми не только для нас, но и для моих родителей, сестры. Пишу – и слёзы каплют... Так это больно...

У моего мужа ангельское терпение и чувство юмора. В нашей жизни было всякое. Первые лет пять я кричала «Развод!» раз в месяц. Но любимый всегда показывал, что он моя половина... лучшая. Мы никогда не загадывали, сколько будет детей, но мечтали о «7я». Сейчас я всё чаще думаю, что и четверых нам вполне достаточно, а муж продолжает мечтать о пятерых. Но всё же надо учитывать и возраст, и занятость, и экономические возможности...

Я не могу назвать моего мужа романтиком. Но иногда он устраивал чудесные сюрпризы, например, неожиданно приезжал к нам на отдых. В день моего тридцатилетия отправил меня в салон (Степе было десять месяцев), я когда я вернулась домой, в коридоре настоящие мексиканцы пели мне серенады. Он устраивал меня рожать в лучших роддомах, всегда устраивал чудесные выписки. Когда он дома, у меня всегда стоят цветы – это уже как привычка. Как так получается? Я не знаю... Всё держится на взаимности, мне кажется. Я стараюсь всю себя отдавать ему. Не нарушать основные табу, не отказывать в сексе.

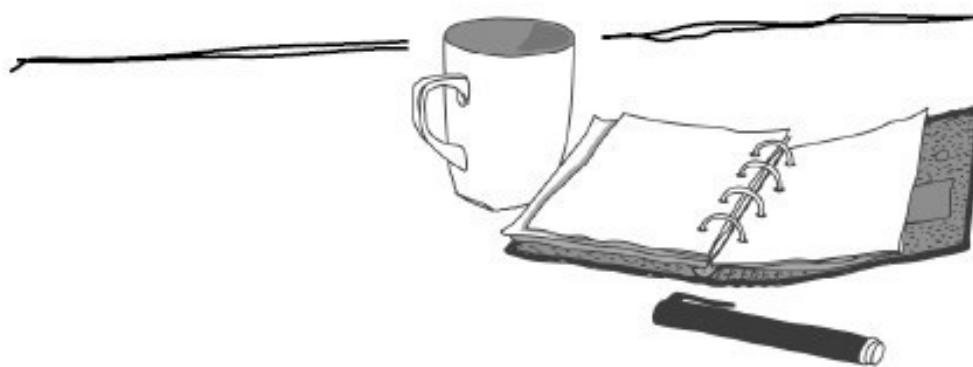
В чём-то мы пришли к компромиссу. Например, если муж дома (что бывает очень редко), то он провожает детей утром в школу. Раньше он требовал, чтобы я вставала первой и готовила ему завтрак, но видимо, однажды понял, что выспавшаяся жена – важнее завтрака.

Муж – это моё всё. Его часто нет рядом – вечные разъезды и командировки. Тогда и я хуже себя чувствую, у меня меньше сил, я с трудом выезжаю из дома. Лучший отдых – сидеть с ним рядом и смотреть страшный фильм, держа его за руку крепко-крепко....

Есть ли у нас секрет? Наверное, нет. Ведь все семьи разные.

Глава 7

Не надо спешить!



Маруся развивалась быстро, даже слишком. Когда ей было три года, мы переехали в Митино. Шестнадцать лет назад здесь не было частного образования, а в районный детский сад – не попасть. Мы перепробовали множество садов во всех районах вокруг и в итоге нашли для Маши детский сад в области. Дорога туда занимала сорок минут! Бедная моя малышка! Конечно, такая нагрузка сказывалась на ребёнке.

Её развитость обернулась для нас проблемой. Нас уговорили отдать Машу в первый класс, когда ей было 5 лет и 9 месяцев. Мол, она все знает, скучно ей в садике. Сотни раз я потом об этом жалела. Да, училась она всегда хорошо. Но когда ей было двенадцать, одноклассникам – по четырнадцать. Разница ощутимая.

С первым ребёнком, безусловно, мы шли на эксперименты, и многое я бы не повторила. Кстати, болеть моя зайка перестала только в шесть лет. До этого – постоянные тяжёлые бронхиты, кашель держался по полгода (у Глаши было так же).

Признаюсь, только с третьим ребёнком я перестала возить в отпуск чемодан лекарств, заменив его минимальным набором (жаропонижающее, «Смекта» и градусник) и хорошей страховкой. Удивительно, но дети перестали болеть на отдыхе. Может, дело в том, что я перестала ждать болячек и видеть опасность во всём? Ведь лекарства можно купить в любой стране, а если надо, вам их назначат. В жизни старших было очень много антибиотиков. Я верила врачам и боялась, что без этого ОРВИ не пройдёт. Но во всём нужен здравый смысл: существует опасность как недолечить, так и перелечить.

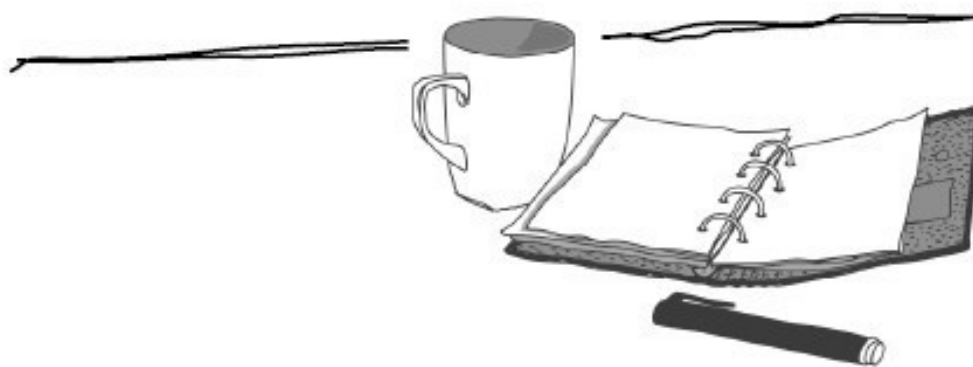
Кстати, и отношение к детскому саду тоже менялось у меня с годами. Считаю, что детский сад не обязателен для социализации детей, но вот для работающих мам – это спасение. Когда у меня не было выбора, мои дети шли в сад, а когда был – посещали только спортивные секции.

Когда Марусе было четыре года, мы задумались о втором ребёнке.

В следующей главе к нам присоединится Глаша.

Глава 8

Так появилась Глафира



Вторая беременность была совсем другая. Я постоянно нервничала, слушала своё тело, сверялась с книгами. Какие-то очевидные вещи не укладывались в голове: например, что матка не может быть мягкой, как вата, – там же человек внутри растёт. Вечная тревога была для врачей хорошим поводом «полечить» меня, наверное, я была их «любимым клиентом».

На самом деле при беременности мой разум выключается. Моё внимание круглые сутки приковано к моему состоянию и моему телу. Это неправильно, я знаю, но я же обещала рассказывать только правду. В 26 недель мне стало больно ходить. Я уговаривала себя, что это бред. Но с каждым днём становилось всё хуже. В 32 недели я уже почти не ходила, а когда лежала, пыталась не шевелиться и не дышать. В 33 недели я попала в Центр планирования семьи и репродукции, в руки к Марку Аркадьевичу Курцеру. После УЗИ я впервые услышала диагноз «симфизит» – расхождение костей лонного сочленения. В 35 недель вариантов не осталось – мне предстояло кесарево сечение. Это был удар, которого я не ожидала. Я лежала, не двигаясь, до 38 недель, когда и было сделано кесарево. Марк Аркадьевич разрешил присутствовать на операции моему мужу: любимый сидел у моей головы, за ширмой. Глаша родилась с весом 2650 граммов и ростом 48 сантиметров. Её сразу приложили к груди. Через двенадцать часов я уже могла ходить и забрала дочь к себе в палату. Боли сразу же прошли и, к счастью, не возвращались в следующие беременности.

Кстати, в операционной врач спросил, как я себя чувствовала. Оказалось, что у меня было раскрытие 7 сантиметров, но я даже не заметила схваток – так была настроена на кесарево. Так что многое в родовой боли зависит от головы.

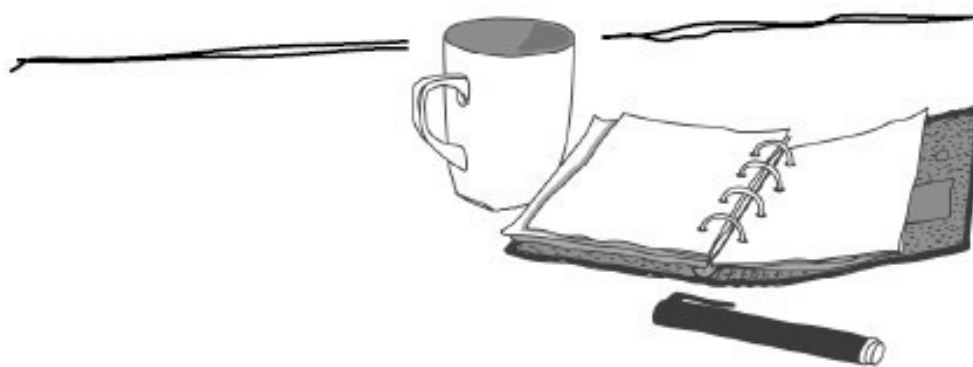
Нас выписали на пятый день, и Марк Аркадьевич сказал: «Следующих родишь сама». «Каких следующих?» – с ужасом подумала я. Профессор знал, о чём говорил. Степу и Дуню я родила сама, но это уже другая история.

В младенчестве Глаша была маленькая, хрупкая, плохо набирала вес и была очень тихой, поэтому я всё время паниковала и боялась за нее.

Сегодня моей второй доченьке четырнадцать лет. Глаша – «мамина девочка», и не только внешне. Я ощущаю её особенно. Иногда нам не надо слов. Она совсем другая, непохожая на остальных моих детей. Я часто думаю, какую дорогу она выберет в жизни, какой будет её судьба. Но сейчас самое главное – её здоровье, его и желаю моей девочке в каждый день рождения. И в каждый день рождения моих детей я традиционно благодарю их за то, что выбрали меня и позволили быть их мамой.

Глава 9

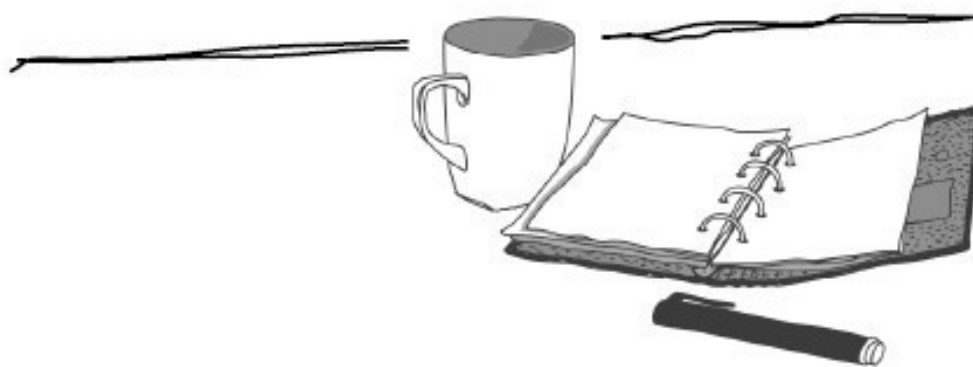
Второй ребёнок



Рождение второго ребёнка стало для меня самым странным из всех четырёх. Я всю беременность думала: «Как же это будет?» Ведь у меня уже была дочь, такая любимая и понятная. Как же я смогу пустить в свою душу ещё одного ребенка? Я боялась за старшую, переживала, как она примет то, что пьедесталом надо делиться. Но когда я впервые увидела Глашу, меня стало просто разрывать от любви и нежности. Ведь правду говорят: материнская любовь не делится, а умножается. От этой любви мне отказывал разум. Мне хотелось кидаться на всех, кто подходил к моим детям. Я желала взять детей и убежать с криками: «Это моё!» Тогда я и совершила большую ошибку (пусть мой опыт вас от неё убережёт). Я оградила от всех забот мужа: я же мать, жена, хозяйка – все могу сама. Очень быстро от этой неподъёмной ноши у меня наступило эмоциональное выгорание, о котором я так много говорю в своем блоге. Спустя четырнадцать лет можно покаяться: я совершила все ошибки, которые было можно. Я отвернулась от мужа, не смогла расставить приоритеты и хваталась за всё, стараясь во всём преуспеть, отказывалась от помощи близких, закрылась дома и перестала общаться с людьми, не обращала внимания на себя (ела как попало, не высыпалась, не занималась своей внешностью). У малышки в четыре месяца случился отит (как оказалось, простой насморк для крох опасен), а вот у меня случилось временное помешательство. Я теряла сознание от усталости, не могла здраво мыслить и считала, что во всем виновата только я. Тогда муж (хвала его мудрости!) сказал: «Стоп!» Меня отправили спать, а детям выписали бабушку. И с тех пор я запомнила на всю жизнь: если кажется, что жизнь – сплошная чёрная полоса, – ляг поспи. И вот, проспав почти сутки, я проснулась новым человеком с решением всё поменять...

Глава 10

Право на отдых



Когда моей второй дочери было четыре месяца, я вышла на работу. Это была совсем небольшая занятость, но она спасала меня.

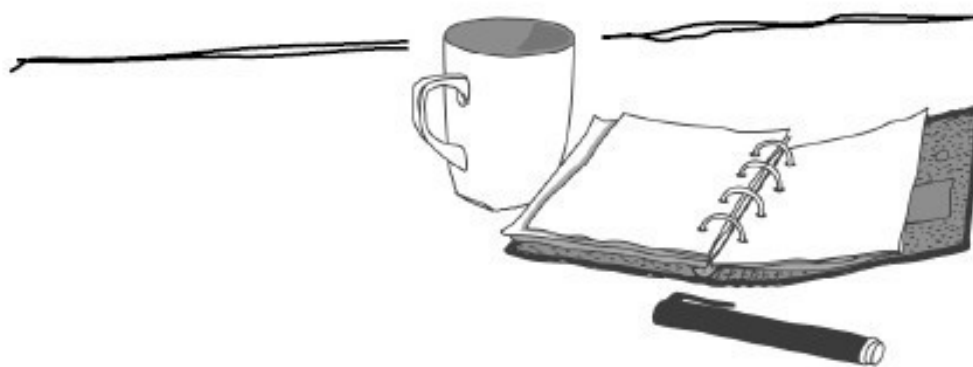
Мое слабое место – это сон. Я не могу и не умею обходиться без сна, а частые пробуждения для меня просто губительны. Однако на еду я всегда нахожу время. Я не доедаю за детьми детское питание, просто мне это не нравится.

Я считаю, что еда и сон – это как кислородная маска в самолёте: «сначала обеспечьте себя, а затем ребёнка». Если мама находится в невменяемом состоянии, что она может дать ребёнку? Ничего. Она злится, плачет и обвиняет весь мир. А ведь ей всего лишь надо поесть и лечь спать, когда малыш спит, – и «пусть весь мир подождёт». Мама – это вселенная, от её настроения многое зависит. Если она в хорошем настроении, то вся семья ощущает себя иначе, ей все хотят помочь и окружить заботой.

Меня убивал день сурка: когда каждый день одно и то же, когда не можешь распределить роли и стараешься быть идеалом сразу во всём. Так не бывает, и мои иллюзии разбились о реальность. Мама имеет право на отдых! И я очень прошу: папы, дайте мамам реализовать это право. Мой отдых – это смена обстановки. Поэтому три-четыре рабочих часа по два раза в неделю были моим отдыхом. Я вела курсы для беременных и писала кандидатскую диссертацию, пока моя малышка спала на прогулке. В этом нам очень помогла свекровь.

Глава 11

Свекровь

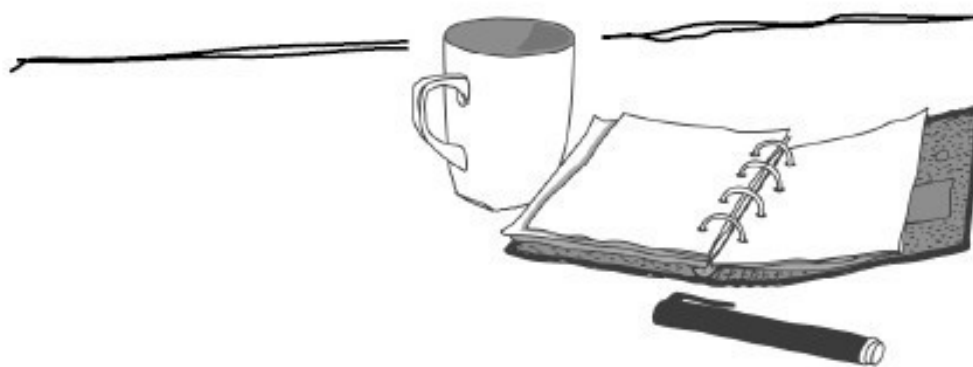


У меня была свекровь. От слова «была» до сих пор режет грудь. Особенно часто я вспоминаю её на отдыхе, ведь она так любила море. Моя свекровь была мне второй мамой. Мудрейшей, умнейшей... Она понимала без слов ту глупую девчонку – меня – двадцать лет назад. Она никогда не вмешивалась в наши ссоры с мужем, но всегда говорила: «Если что, я останусь с тобой». В своём блоге я не раз поднимала тему отношений невестки со свекровью: кто должен уступать, как установить границы. Нам с ней это было не нужно. Никогда в жизни она не поставила под сомнение мою роль хозяйки. С ней я была как за каменной стеной...

Рак лёгких после перенесённого коклюша сожрал её за полтора месяца. Мне не хватает её, нет дома той, на кого можно положиться, никто на прикроет наши тылы. Я часто плачу по ней. Прошло больше пяти лет с той осени 2010 года. Время не лечит, оно заставляет притормаживать дыхание, чтобы не поперхнуться этой тяжёлой и тягучей болью утраты... Любите и берегите живых.

Глава 12

Старший и младший



Когда в доме появляется малыш, случается и ещё одно чудо – старший ребёнок резко взрослеет. На самом деле это иллюзия, искажённая реальность, которая часто портит отношения между родителями и детьми. Ведь в действительности за три дня, пока вы были в роддоме, в первенце ничего не изменилось. Для меня это каждый раз шок: уходишь – дома остается малыш, приходишь – тебя встречает взрослый. Когда родилась Глаша, я испытала это впервые, и это было очень неожиданно. Сложно было сдерживаться и не вести себя с Машей, как со взрослой. Тогда меня спас курс детской психологии: я постоянно напоминала себе, что это моя старшая малышка, ей всего пять лет, и она не просила сестру.

Быть всегда «старшим» – это участь первого ребёнка. Младший в том же возрасте все ещё будет казаться «крохой». Я всегда стараюсь об этом помнить и не укорачивать и без того стремительно пролетающее детство.

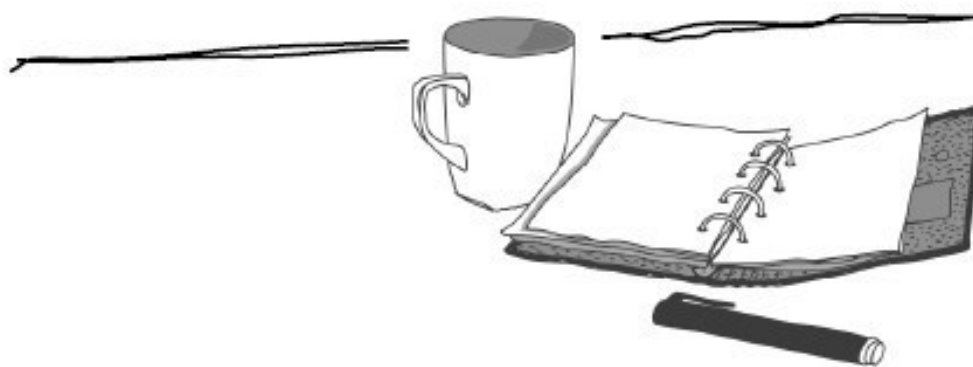
В эти первые недели зарождается ревность между детьми, а порой выстраиваются отношения на всю жизнь. Я часто вижу результаты ошибок, допущенных в эти дни (когда выросшие «дети» обижены на родителей за мгновенное изменение своего статуса).

Не буду говорить, что мои дети всегда любили друг друга и никогда не ревновали. Но нам пришлось преодолевать острую ревность лишь у одного ребёнка – самой старшей дочери, Маши. Пять лет она была центром мира, и тут появился ещё кто-то. Марусе не нравилась Глаша, более того, она её раздражала. Позже она призналась, что даже мечтала, чтобы Глаша утонула в ванной. И это не из-за того, что она монстр. Когда родители говорят: «Мой о таком даже никогда не подумает», хочется сказать – вы просто не знаете мыслей своих детей.

Ревность – враг, с которым надо бороться. Я не была к этому готова, и это моя большая ошибка. Главное, что я твердила себе: «Маше всего пять, она малышка, ей так сложно позволить себе делить с кем-то любовь. Ей так больно. Поставь себя на её место: ты вдруг узнаёшь, что твой самый любимый человек на свете любит ещё и другого. Помогите, помогите ей!» Очень важно не заниматься самобичеванием, а стараться помочь детям. Я справилась. С остальными тремя такой проблемы не возникало. Сможете и вы!

Глава 13

Про наказания



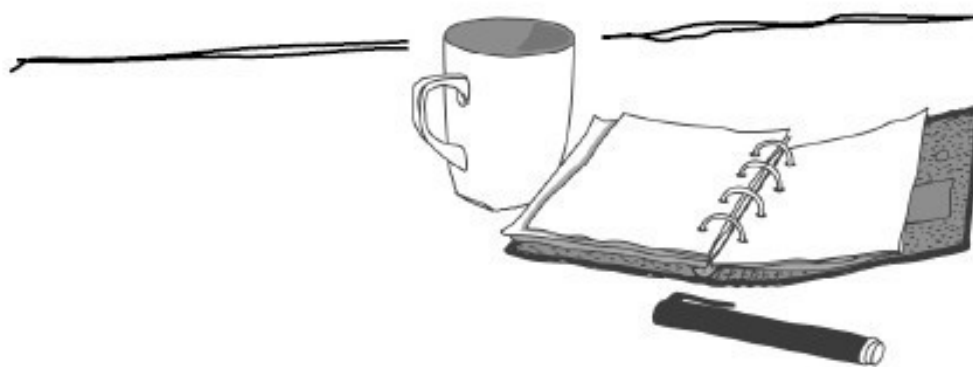
Глаша росла очень «удобным» ребёнком: могла по полчаса играть сама, почти не скандалила и всегда была послушной. Но именно её я отлупила – единственный раз в жизни. Это случилось на даче. Глаше и моему племяннику было тогда по три с половиной года. Я была на улице, когда сверху донеслись какие-то звуки. Поднимаю глаза: в окне последнего, четвёртого этажа сидят эти двое, свесив ноги наружу. Пока я бежала вверх, вся жизнь пронеслась у меня перед глазами. Одна мысль: «Лишь бы не прыгнула!» Влетаю на четвёртый этаж, сдёргиваю их с окна и со всей дури шлёпаю дочь по попе. У меня истерика, у неё тоже... До сих пор меня мучает совесть! Ведь так я выплеснула свои эмоции, страх. Это значило «ты меня напугала, за это тебе наказание». Я, конечно, потом извинилась перед ней, объяснила свои эмоции...

Юлия Борисовна Гиппенрейтер как-то сказала нам, студентам: «Если у вас есть желание ударить ребёнка, идите стукнитесь головой об стену. Ведь этим действием родители всегда реализуют свою слабость и несостоятельность».

У нас нет практики бить взрослых, более того, если вы дадите кому-нибудь подзатыльник «из добрых побуждений», то вам могут и уголовный кодекс припомнить. А детей можно и бить, и унижать, и это называют воспитанием! Но саму меня воспитал тот случай с Глашей. Я не фея, а дети мои не ангелы. Они меня могут вывести из себя, и я могу наорать, могу заплакать от беспомощности. Но после того случая я всегда говорю о том, что я чувствую, и о том, как люблю их и боюсь потерять. Именно тогда я поняла, что только при счастливой, уверенной и спокойной маме будут счастливы и дети.

Глава 14

О сумасшедшей матери



Это – глава-покаяние. Меня зовут Лариса, у меня четверо детей, и я сумасшедшая мать. Впервые я это поняла, когда увидела старшую дочь в родзале. Когда родилась вторая, я месяц к ней никого не пускала. Меня раздражал весь мир, хотелось спрятаться с детьми и никого не видеть. Когда в четыре месяца у Глаши случился отит, я ненавидела всех и себя больше всех. А когда дочери начали бесконечно и очень тяжело болеть, я ни на шаг от них не отходила, а ночами убивалась, что «я плохая мать». Любая их болезнь выбивала меня из колеи! Но в какой-то момент я включила мозг. Ведь своими переживаниями я вредила детям: я убеждала их в ценности болезней, а значит, закрепляла их важность. Болеть выгодно – ведь тогда тебя так сильно любят. Осознание этой проблемы ко мне пришло, оставалась мелочь – «взять и перестать». Но как это сделать? Мне помогла долгая работа над собой при помощи психолога.

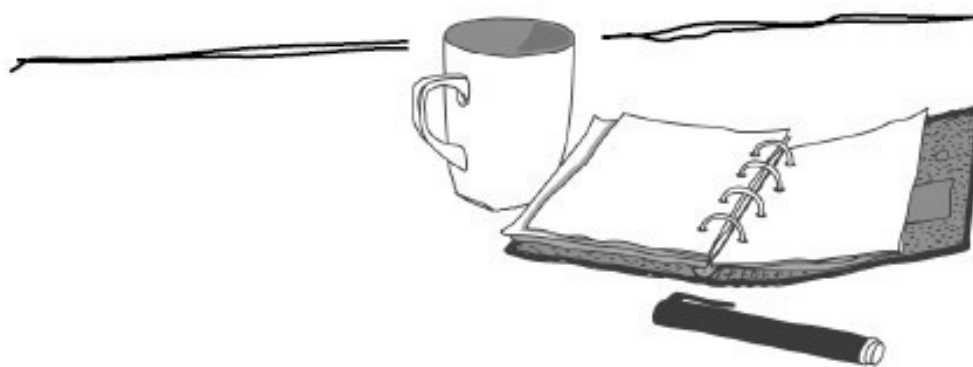
Корни такого «маниакального» проявления материнской любви, к сожалению, почти всегда «родом из детства». Я выросла в те времена, когда для родителей взять больничный каждый раз было проблемой. Мама стремилась вылечить меня быстрее, суежилась и бегала. «Здорово, – фиксировала детская психика, – меня любят». У мужа в семье была точно такая ситуация. Вот и выросли два психа-психолога.

В какой-то момент я это поборолa, и болезни старших пошли на убыль. С младшими держу себя в руках... Ну ладно, ладно, при детях держусь. На самом деле переживаю ужасно, но не демонстрирую этого: плачу тихо одна в подушку.

Это один из важнейших уроков материнства – демонстрируйте свою любовь всегда, не включая гиперрежим во время болезни. Надеюсь, и вам пригодится мой опыт #простомамы. Есть тут мамы-«волчицы», «наседки» и «тигрицы»? Кто в мою команду?

Глава 15

Дети – актёры

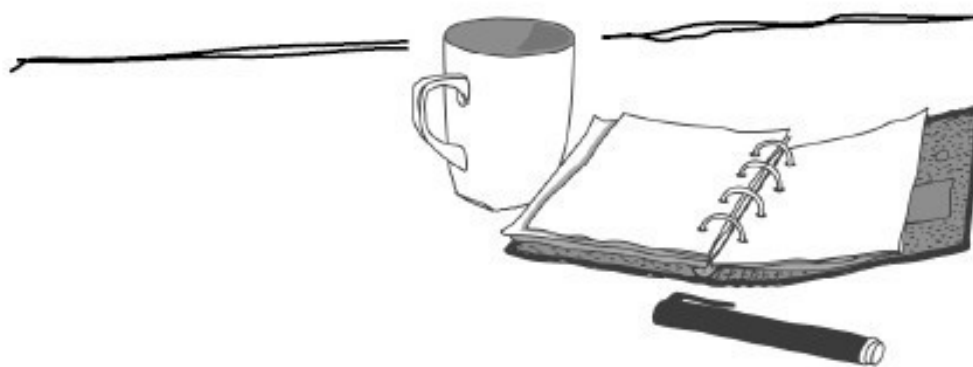


Впервые я это поняла, пережив час позора, когда меня вызвали в Машин детский сад и попросили покупать ей иногда сладости и йогурты. Оказалось, моя двухлетняя дочь рассказала со слезами размером с крупный жемчуг, что живётся ей тяжело, у неё всего одна кукла, а что такое печенье и йогурт, она узнала только в любимом садике. При том что сад был частный, а Маша тогда была единственной дочерью и внучкой, по которой все сходили с ума и страшно баловали. На следующий день все дети принесли ей по пачке печенья, а мне долго было стыдно. Но почему? Мне мешала «материнская корона». Я и сама в тот момент поверила, что я плохая мать и делаю что-то не так. А ведь актёрство – лишь этап детского развития: так проявляется образное мышление. Иногда Маша выбегала на даче на улицу и кричала, подбегая к прохожим: «Пусть они не бьют меня сегодня, хотя бы один день!» – а мы просто хотели почистить ей уши. С Глашей было проще. А вот Стёпа, даже не умея говорить, устраивал спектакли, поглядывая на себя рыдающего в зеркало. На рассказы Дуни, как «няня била её головой об пол и стены» или «папа меня не кормил, всё съел один», уже никто так бурно не реагирует. Мы привыкли и взрослеем вместе с детьми.

А ваши детки проявляют такой артистизм?

Глава 16

Я же мать! Или не только?



Когда, почти девятнадцать лет назад, у меня родилась старшая дочь, я думала только о ней. Учёба, работа – всё происходило по привычке и совершенно меня не волновало. Но вот когда родилась Глаша, многое изменилось. Ведь мои однокурсники шли вперёд, и я поняла, что быть просто мамой мне недостаточно.

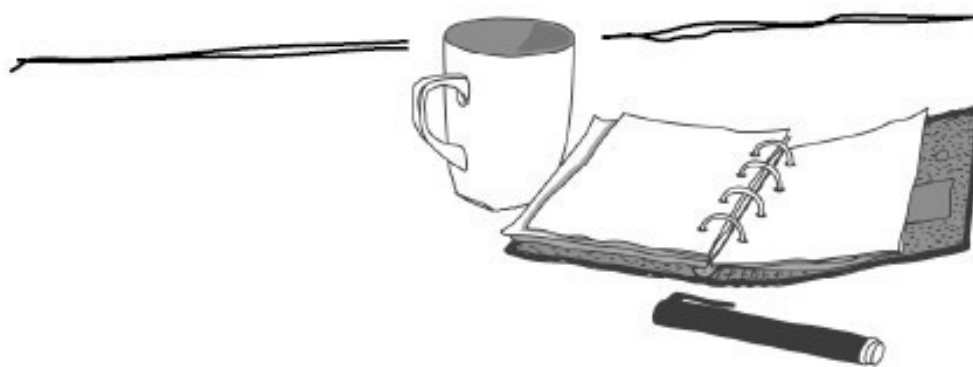
Если честно, то тогда мне было стыдно от этих мыслей. Я казалась себе ужасным человеком, и меня мучило чувство вины. Как же так? Яжемать! Но и дома я сидеть не могла. И тогда я устроилась работать в роддом – два дня в неделю по два часа. Это здорово меня «лечило»: вроде и пользу людям несу, и ребёнок успевает погулять с бабушкой на улице, пока меня нет.

Быть может, вы удивитесь, но это противоречие – «мать я или не мать» – съедало меня долгие годы. Хорошо хоть хватило ума сразу ввести главное правило моей жизни – дела делами, но ради интересов детей я могу отменить что угодно, потерять в деньгах, карьере или контактах. Справедливости ради, такие ситуации были всего пару раз, и как оказывалось потом, «всё что ни делается, всё к лучшему». У меня есть одна проблема – я люблю работу и очень стремлюсь жить по принципу «делай хорошо или не делай вовсе». По молодости ещё и играли амбиции: я же жена, я же хозяйка, я же подруга и так далее. Но годы это лечат. Было тяжело, когда я работала в офисе в режиме строгого тайминга. К счастью, это осталось позади. Если бы не поддержка моего мужа – ничего бы не получилось.

Конечно, все люди разные. Многие прекрасны в роли «просто мамы», это их призвание! У них потрясающие дети, уютный дом, и они все успевают. Но мне не стыдно сейчас, девятнадцать лет спустя, признаться, что быть просто мамой мне мало. Мне было сложно признаться в этом честно, ведь навязчивое «что люди скажут» сверлит мозг. Как здорово, что у меня установился такой режим работы, как сейчас. Здорово, что мне помогает муж. Здорово, что наша чудесная няня с нами много лет. И здорово, что я осознаю, что мне проще заработать на домработницу, чем мыть всю ночь дом. Я хорошая хозяйка и всё умею, но сейчас не хочу. И главное – я могу об этом честно говорить себе, а не рваться на части между бесконечными «должна» и «надо». Вот такая я неидеальная.

Глава 17

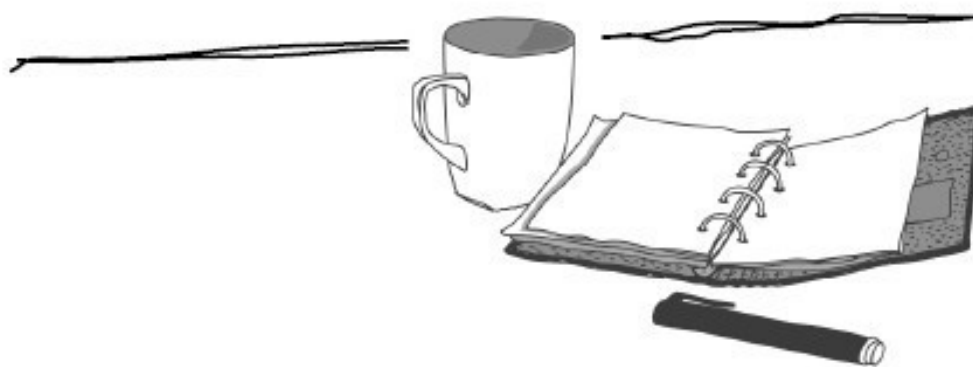
Когда у кандидата наук двое детей



После рождения второго ребёнка я стала ощущать себя особенной. Точнее, мне так казалось. «Мне 24, и у меня двое детей. Какая я крутая!» Если посмотреть фотографии той поры, то я выгляжу старше, чем сейчас, – такая «замужняя дама». Лишь после тридцати я стала понимать, что количество детей ещё ничего не значит. Есть матери-кукушки и с пятью детьми, а бывает с одним – супермама. Тогда я думала, что двое – это так много, что больше уже никогда не буду рожать. И вообще, мне скоро 25, а значит, полжизни прошло. Я сейчас понимаю, что возраст максимализма у меня пришёлся не на подростковый период, а на 23–25 лет: я вся такая взрослая, кандидат наук и двое детей. Здорово, что это прошло. Но бедной Глаше досталось: её обучали по всем методикам сразу, ставили кучу психологических диагнозов и постоянно что-то от неё хотели. Но дочь оказалась умнее: до трёх лет молчала, а в три года выдала все знания, которые в неё запихивали, и сразу начала читать. Тогда же увлеклась жуками и пауками. С тех пор читает всё подряд и изучает насекомых.

Глава 18

Как мы пришли к деревенской жизни



Когда Глаше исполнилось два с половиной года, она стала часто болеть. Начиная с момента включения отопления в октябре и до его выключения в апреле ребёнок дико кашлял, особенно по ночам. Дочь не вылезала из бронхитов; постепенно все они стали астматическими.

В то время мы жили в Митино, в большой и хорошей квартире. Кстати, когда мы переехали в наш новый красивый панельный дом, первой начала болеть Маша, и симптомы были те же. Её без устали лечили, и к девяти годам всё прошло. А вот Глаша родилась уже там и начала болеть рано и тяжело. К её четырём годам врачи (очень хорошие, разные, по знакомству) стали диагностировать у Глаши астму и прописывать гормональную терапию.

Поплакав, но не поверив, мы собрали необходимые средства и обследовали ребёнка в чудесной университетской клинике Нюрнберга. За пять дней нам поставили диагноз – у ребёнка аллергия на утеплитель панельных домов. При включении отопления утеплитель начинает активнее выделять пары, а детские бронхи очень к ним восприимчивы. Можно ждать до девяти-десяти лет, когда многие виды аллергий, особенно дыхательных, дети попросту перерастают, но это большой риск, ведь может развиться и истинная астма. Выход – жизнь за городом, в кирпичном доме.

Вернувшись в Россию, мы стали искать себе дом. Выбрали направление Пятницкого шоссе. Маша училась в девятом классе и не хотела менять школу; северо-запад – самая экологически чистая зона Московской области. Ну и вообще, нам здесь всё знакомо.

Мы осмотрели, наверное, все деревни этого района – и нашли! Хозяин дома оказался сыном давнего знакомого моего папы и дал нам рассрочку. Не буду рассказывать, как мы подгадали к кризису и купили дом очень выгодно (сейчас цены выше в пять раз), как делали ремонт. Но вот уже почти пять лет мы живём за городом. Первой же осенью Глаше стало лучше. В первый год в новом доме она болела бронхитом только два раза (врачи так и говорили: лёгкие и бронхи должны оздоровиться).

Да, с жизнью за городом связано много сложностей.

- Пробки! За эти годы поток машин вырос, а шоссе очень узкое. Бедный муж иногда по четыре-пять часов проводит в дороге. Однажды мне повезло найти работу в Зеленограде.
- В этом году убрали почти все автобусы.

- Дом – это вечный ремонт. То там, то тут надо постоянно что-то доделывать, чинить, подкрашивать.
- Надо убирать снег и ухаживать за участком – это лишние траты.

Но свой дом – это свобода! Можно не зависеть от централизованной подачи тепла и воды. Свет и газ, правда, общий, но есть генератор.

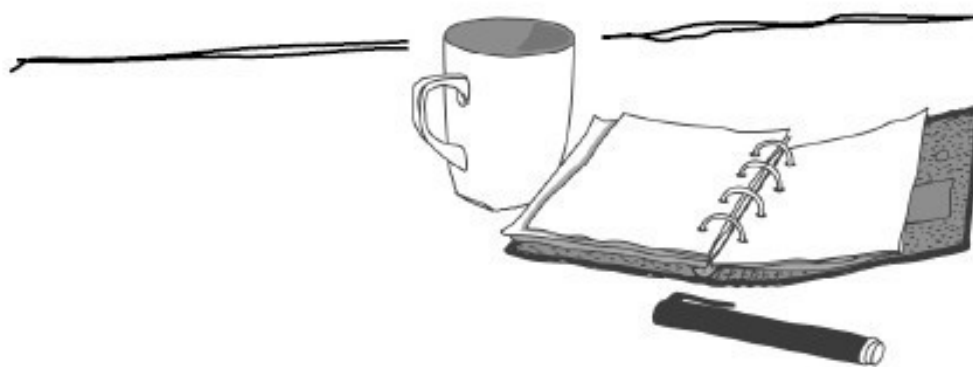
- Дети могут делать, что хотят: кричать, бегать, играть. Никто не будет стучать по батареям и ругаться.
- Гуляй, сколько хочешь, и не надо следить за детьми – все они рядышком, на участке.
- Можно завести свой огород. Мы выращиваем ягоды, яблоки у нас тоже свои.
- А какой тут воздух! В лесу в десяти километрах от МКАД еще осталась живая природа: грибы, лоси, ежи и белки.
- И, конечно, мы решили основную проблему, от которой бежали из города, – дети меньше болеют.

Я бы ни за что не поменяла дом на квартиру!

Но это не агитация, как и всё остальное, о чём я пишу. Есть абсолютно городские люди, им комфортно в урбанистической среде. Есть дикие: им, как мне, хорошо в деревне. Это решение было принято ради здоровья детей, и самое важное, что оно принесло результат. Не знаю, как будет дальше. Надо будет рано или поздно искать работу. Пробки – это ужасно. Но дом – наше гнездо. Мы любим его и доводим до идеального состояния. И все, кто у нас бывает, говорят, что у нас тепло и душевно.

Глава 19

Ох уж эти девочки!



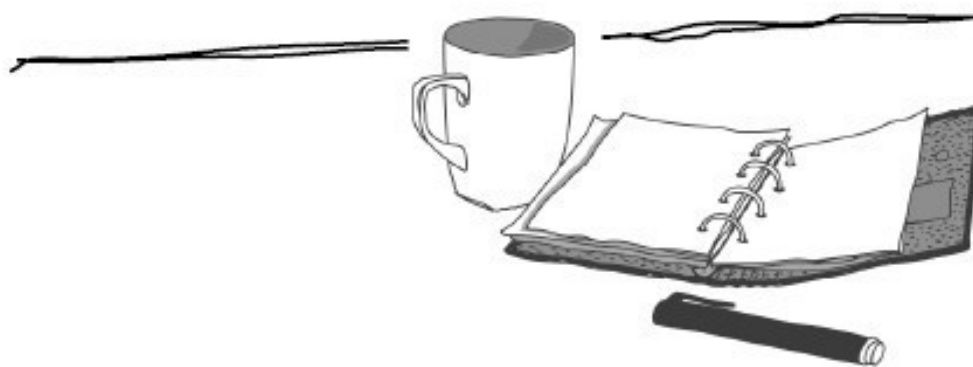
Когда старшие дочери были маленькими, у них была одна общая проблема – они ненавидели расчёсываться. Я приучала их к расчёске с самого рождения, по всем правилам. Сначала водила по голове мягкой щёткой, только потом бралась за расчёску. Но как только возраст девочек приближался к двум годам, начинались скандалы. Маша отличалась особой театральностью. Она любила подбежать к двери, чтобы соседи слышали, или выбежать на улицу на даче. Там она громко кричала: «Пожалуйста, хоть один день не бейте меня!» – а мне приходилось краснеть и откладывать расчёску. К четырём годам обе попросили их подстричь. Я никогда не преувеличивала значение волос у девочек. Считаю, что с ними можно экспериментировать – стричь и отращивать. Лишь бы нервы у всех были в порядке.

Весело получилось и с прокалыванием ушей: Маше прокололи рано, а с Глашей решили: подождём её желания. Глаша попросила серёжки в четыре года. Ей прокололи одно ухо, она встала и сказала: «Спасибо, мне одного достаточно». Еле уговорили сделать второй прокол.

Кстати, мы не учим детей словам «спасибо», «пожалуйста», «простите» специально. Просто используем их дома, и они сами перенимают эту привычку.

Глава 20

Так появился Степан



Третья беременность была запланирована, хотя, если честно, решилась я на неё не сразу. Я знала заранее, что третьим ребёнком будет мальчик. Но я видела себя только мамой дочек! Да, вот такая я странная. Поэтому речь о беременности зашла только тогда, когда я захотела просто ребёнка, независимо от пола.

Эта беременность не была похожа на другие. Как только я увидела тест с двумя полосками, я погрузилась внутрь себя. Работа отошла на второй план. Я сидела дома, сосредоточилась на домашнем хозяйстве, пекла пироги. Я была очень мягкой, спокойной, медленно передвигалась, медленно думала. Конечно, я в итоге много набрала за эту беременность – почти 26 кг. Но физически я чувствовала себя хорошо: беременность прошла легко и незаметно.

Рассказ о родах моего третьего ребёнка я взяла из дневника того времени.

2 июня 2007 года

29 мая – это дата ничего не означала в моей жизни... до 29 мая 2007 года. День начинался очень даже неплохо – я выпалась! Ночь была спокойной и безмятежной, да и с утра мне казалось, что впереди ждёт обычный размеренный день. Программа на телефоне показывала, что срок моей беременности – 37 недель, дата родов – между 20 и 26 июня. Около 11 часов у меня начало потягивать спину... «Наверное, тренировочные схватки?» – подумала я. Эти ощущения не поддавались никакому контролю. Так продолжалось весь день. В четыре часа дня стало понятно, что от боли в спине уже не отмахнёшься, да и живот стал каменеть раз в десять минут. Позвонила врачу, она велела: «Поезжай в роддом, пусть глянут, может, и не оно». Позвонила мужу. Пока разговаривала по телефону, схватки участились – раз в семь минут. Через час – раз в пять! Позвонила врачу, и она сказала, что, видимо, назад пути нет. Приехал муж, и мы рванули в роддом. К его приезду я уже не могла разогнуться на схватке, но держалась, чтобы не напугать дочек. Маша проводила меня до машины, и я сказала, что, может, ещё вернусь сегодня. Ха-ха!

Мы приехали в ПМЦ из Митино в 19.40. Путь был весёлый! Впервые в жизни меня не укачало, когда за рулем была не я. Мне даже не понадобилась жвачка! Веселее всего было, когда, объезжая пробки, мы скакали по трамвайным путям. О! Это незабываемые ощущения!

Ну ладно, доехали. Дежурный врач посмотрел меня на кушетке – раскрытие 2 см. Как же еще долго! Тут зашла моя врач, тоже посмотрела, говорит – 3 см (тогда мы решили, что это так – плюс-минус). Меня повели бриться-мыться-клизмиться. Мужу выделили шкафчик и спецодежду, он тоже пошёл переодеваться. Мне было очень больно. Честно! Роды без эпидуралки я вообще не представляла и сразу сказала, чтобы анестезиолог был готов, потому что мне очень больно! Все посмотрели с иронией, говорят: «До раскрытия в 4 см делать анестезию нельзя». Клизма, душ, красивая белая рубашка с кружавчиками, халат абрикосового цвета, махровый. Разогнуться я уже не могла. Поднялись в родблок. Раскрытие 4 см! Допустили до анестезии. Анестезиолог что-то колдовал, постоянно спрашивая, больно ли мне от укольчиков, и хвалил, что уколов не боюсь! Каких уколов? У меня была одна сплошная, непрекращающаяся боль! Я на это не рассчитывала! Я хотела кричать, но думала о том, что люди скажут – всё же третьи роды. В какой-то момент я перестала толком видеть из-за быстро нарастающей боли: одна темнота вокруг. Конечно, теперь я знаю, что это связано со скоростью нарастания схваток.

Тут я поняла что меня тужит, врач сказал: «Не может быть!» Подошёл ко мне, велел раскрыться (так как поза для эпидуралки – закрытая), и я услышала неожиданное: «Голова». Потом: «Набирай воздух!» Как? Я не могла понять разницу между «вдох» и «выдох»! И тут всё!

В 20 часов 20 минут 29 мая 2007 года мой маленький Степашка появился на свет! Раскрытие от 2 см до полного за 40 минут! Без разрезов и разрывов! Волшебные цифры: 2500 г, 48 см, 9 баллов по Апгар. Плацента была как новая (1-я степень), но маленькая. Врач говорит, что такая уж у меня генетика, поэтому и дети рождаются маленькие: плацента на них рассчитана.

Анестезиолог спросил: «А мне-то что делать?» Врач ответил: «Коли, нам ручное делать!» (оказалось, что его всегда делают, если рубец на матке). Так что и тут от эпидуралки была польза – не пришлось делать общий наркоз.

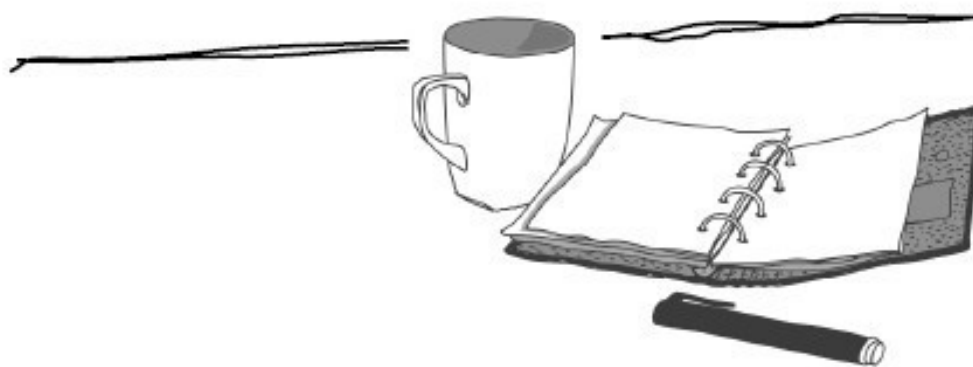
Вот такой торопыжка мой сынок.

Через три дня мы поехали домой.

На мне точно сработала теория, что клетки плаценты от плода мужского пола, мигрируя, прикрепляются к сердцу матери. Я сходила с ума по этому мальчику ещё до его рождения. И вот Степа родился и задал нам жару! Потом я часто говорила, что если бы он был первым ребёнком, то оказался бы и последним. Круглые сутки он был у меня на руках, постоянно требовал грудь... Одним словом, «мамин мальчик».

Глава 21

Говорил и... перестал!



Рассказ про нашу борьбу за речь Стёпы я разделю на несколько важных частей. На мой взгляд, любые детали важны для мам, которые пойдут по нашему пути. Как всегда, хочу напомнить, что это лишь мой опыт. Не надо искать похожие симптомы у своих детей, но лучше перестраховаться, чем не увидеть важного.

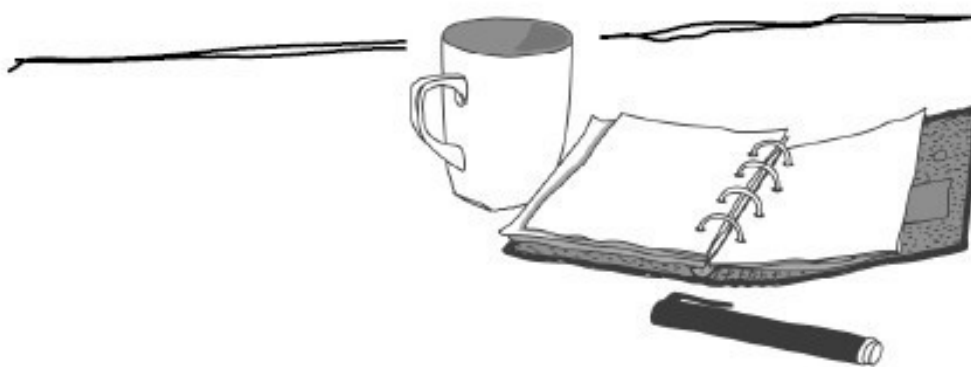
Стёпа развивался нормально, у него не было никаких отклонений. В год он говорил «мама», «папа», «баба», были и звукоподражания – «гав», «мяу» и так далее. Но в год и четыре месяца все это неожиданно куда-то пропало. Причина была неясна: он не переносил ни болезней, ни тяжёлых стрессов. Наша ошибка была в том, что мы не обратили на это внимания, хотя если любая речь и звукоподражание пропадает после того, как они уже появились в жизни ребёнка, – это первый тревожный симптом. Второй – сын не выносил рифму. Никакую! Песни и стихи раздражали его и вызывали крик. Позже нам объяснили, что это происходило из-за того, что он воспринимал речь с отставанием в долю секунды. То есть сын с опозданием слышал, не понимал сути услышанного, и это его злило.

Когда Стёпе было два года, мы впервые слышали диагноз «общее недоразвитие речи», но (что было самым главным) «с сохранённым интеллектом». Мы прошли бесчисленное количество врачей, но ничего не происходило. Только спустя время я узнала, что лекарства при этом расстройстве не помогают. От стимуляции током мы отказались сразу (по мнению моих коллег-психофизиологов, воздействие тока на головной мозг часто «будит» спящие всю жизнь болезни, например, эпилепсию). Мы полностью отказались от мультиков – вокруг Степы должна была звучать только живая человеческая речь. Одновременно мы постарались не породить в ребёнке комплексы. Очень важно, чтобы он мог быть в обществе и не ощущать себя ущербным.

К двум с половиной годам у Степы появилось пять-шесть звуков. Это был маленький шаг вперёд, начало борьбы, которая закончилась только в пять лет...

Глава 22

Стёпа, говори!



Время шло, но все методы борьбы за речь Стёпы не давали результатов: витамины, стимуляторы мозговой активности, остеопатия, массажи, иппотерапия, логопедический детский сад (он сделал только хуже)... Очередной доктор сказал нам: «Это родовая травма из-за стремительных родов. Он слышит с отставанием и дольше “переваривает” информацию. За вами ему не успеть. Ему нужен логопед, который будет правильно в нужном темпе с ним говорить пять-шесть раз в неделю. Ему нужна живая речь. Говорите постоянно, без гаджетов и мультиков. Сами! Назначаю ему Магне В6, а вам – валерьянку».

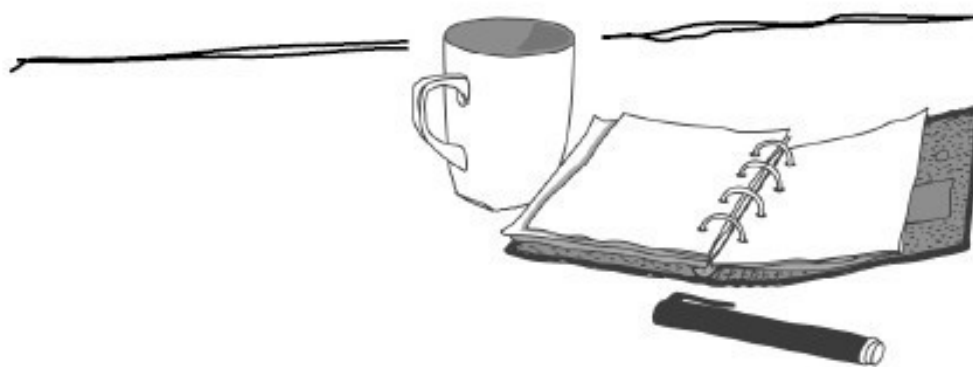
Стёпе было уже четыре года, а говорил он всего три слова на «своём» языке. Несмотря на финансовые сложности, мы нашли няню-логопеда с проживанием (найти такого специалиста в регионах было гораздо дешевле). Она говорила со Стёпой пять дней в неделю по девять часов. В пять лет он говорил уже всё, начал читать... Мы очень благодарны ей и никуда ее не отпускаем: вот и детей ради этого рожаем. К счастью, она устроила свою жизнь и теперь просто приходит к нам с 9 до 18 часов пять дней в неделю, развивает Дуню.

Нашей самой большой заслугой я считаю то, что мы верили в Стёпу. Он спокойно общался со сверстниками – никто не шутил и не смеялся. Мы таскали его по театрам, музеям (врач велел давать ему поводы для эмоций). Никто его не ругал... Ночами я могла быть в подушку, теряя надежду. Но каждое утро брала себя в руки. Вера родителей – это очень много!

Сейчас для детей с такими проблемами есть много групп развития речи. В них работают логопеды. И всем, кто идёт по нашему пути, уже проще. Вы только очень любите и верьте в лучшее, пожалуйста! И не ругайте малышей, они не виноваты. Любовь – это успех. Все будет хорошо. Сейчас Стёпе восемь лет, он заканчивает второй класс, учится на «5» и «4». И он – среди тех восьми детей в классе, кому не требуется логопед. Так что верьте в своих детей!

Глава 23

Когда быть мамой сложно



Мне часто задают вопрос: «Были ли у вас значительные сложности за девятнадцать лет материнства?» Конечно, они были! Образование психолога не всегда помогает, когда ситуация загоняет тебя в тупик.

Очень острым был подростковый период у старшей дочери. Я оказалась не готова к переменчивому настроению, хамству и отсутствию контакта. Нам обеим (и папе тоже) было очень сложно. Но поверьте, это просто надо пережить. Со второй дочерью в этот трудный возраст уже было легче.

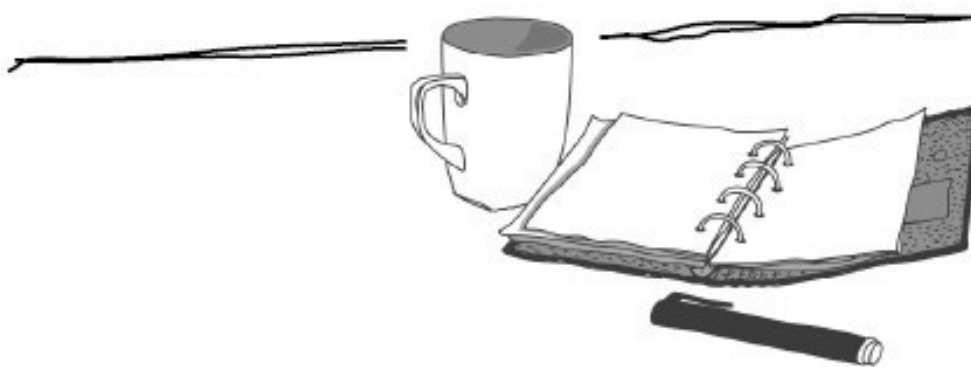
У Глаши был период зависимости от компьютера. Самого компьютера её лишили быстро, но потребовалась коррекция. Хорошо, что помогли коллеги-психологи (да, психологи ходят к психологу, и кстати, даже должны это делать время от времени).

Борьба за речь у Стёпы – очень тяжёлое время. Я пережила целую гамму негативных эмоций: от чувства вины до потери надежды... Любимый муж помог мне справиться с собой. Всё же свой психолог дома – это очень удобно.

Эти три ситуации сразу же приходят на ум, когда я задумываюсь о сложностях материнства. Я много раз говорила, что я отнюдь не идеальная мать. Удивляет утверждение, что у психолога дети должны быть воспитаны как по книжке, у педиатра – быть здоровыми, у учителя – отличниками... Не должны! Детям важны такие вещи, как любовь, уважение к старшим, способность добиваться целей и стремление прожить жизнь не зря. Я действительно считаю, что это главное, чему я могу их научить.

Глава 24

Детский сад: «да», «нет», «не знаю»



Девятнадцать лет назад я представляла собой «нормальную» среднестатистическую мать, у которой родился первый ребёнок: в девять месяцев сажала Машу перебирать гречку, в год – изучать буквы, водила на развивалки... В полтора Машиных года решила: ребёнку пора в детский сад, взрослая уже. Сейчас, имея четверых детей, я считаю бредом собственные мысли того времени, но каждый учится на своих ошибках.

Тогда мы и познакомились с частным детским садом. Сад был маленький, занимал крыло в детском саду старой постройки. Ясли посещали пятеро детей. Конечно, это было идеально: няня и развивалки в одном месте. Детьми занимались и отлично кормили. Но всё это удовольствие стоило немало: на современные деньги около 30 000 рублей.

Потом мы, к сожалению, переехали. Мы долго пытались найти замену этому садiku, но все найденные варианты были хуже. В Митино получить место в государственном детском саду тогда было невозможно, и мы нашли частный сад-школу за городом. Детей возил школьный автобус, дорога занимала сорок минут, и это было настоящей пыткой. К тому же, по рекомендации местного психолога, Машу отдали в первый класс в пять лет восемь месяцев, что оказалось второй большой ошибкой.

Неделю Маша посещала детский сад при Управлении делами президента в Снегирях – это был караул! Детей называли по фамилиям, и в один чудесный день, когда трёхлетний ребёнок на прогулке попросился в туалет, сказали: «Сходи в кусты». В результате Маша гуляла вся мокрая, и это был последний день ее пребывания в таком садике.

Глафиру мы пытались отдать в ясли при Курчатовском институте. Как любой хороший ведомственный сад, он был отлично обустроен, и всё нам нравилось, но пробки росли пропорционально числу столичных автомобилистов, и от этого сада нам пришлось отказаться. В четыре с половиной, по большому благу, Глашу отдали в садик в нашем дворе. Сад был отличный, но главное – Глаша стала любимцей воспитателя, а это, знаете ли, очень здорово! Занятия проводились строго по программе, ничему отдельно не учили, но атмосфера была замечательная. Поэтому, когда пришла пора идти в сад Степану, я, конечно, устроила его туда же.

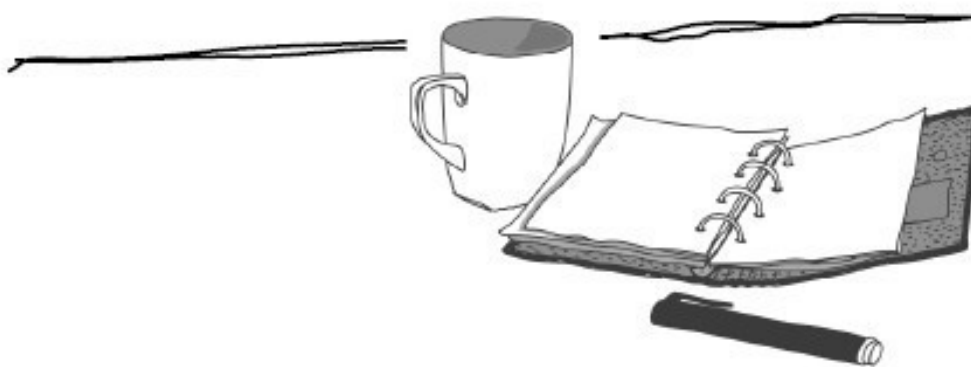
Но тут оказалось, что дело не столько в садике, сколько в личности воспитателя. Стёпа, который хотел ходить в садик, как-то быстро передумал. В это время мы как раз переехали ближе к Зеленограду. У Стёпы нарастала проблема с речью. Диагноз «общее недоразвитие речи второй степени» открыл нам двери очень хорошего логопедического сада в Зелено-

граде. За полгода Степа совсем перестал говорить, а заодно и есть. Когда я всё-таки добилась присутствия на занятиях, то увидела, что детей буквально пичкали едой, не давали есть самостоятельно, кормили до рвоты. Логопед на бесплатных плановых занятиях тратила на одного малыша десять минут, а ведь это логопедический сад! В бассейн детей сводили всего два раза за год. Когда мы стали забирать Стёпу, заведующая просила потерпеть полгода до следующей группы, а уж там и воспитатель, и логопед – просто супер. Но издеваться над ребёнком и терять время мы не стали. Няня-логопед за полгода решила его проблемы с речью, а посещение занятий в спортивном клубе компенсировало социальное общение. Словосочетание «детский сад» для Стёпы звучало как наказание.

Я не за и не против детского сада. Это, как и школа, – настоящая лотерея. И выигрывает тот, кому посчастливилось найти хорошего воспитателя.

Глава 25

Так появилась Евдокия



В восемнадцать лет я вышла замуж, через год родилась Мария, наша первая дочь. Я не могла спокойно сидеть на месте: справлялась одновременно с ребёнком и учёбой в университете, никаких академических отпусков, вперёд и только вперёд! Маруся росла, мы с мужем работали. Купили новую квартиру, и стало скучно. Тогда, пять лет спустя, у нас появилась Глаша. Я опять не могла усидеть на месте, решила защитить кандидатскую, вышла на новую работу, потом организовала свой бизнес – праздничное агентство. Муж работал, жизнь бежала вперёд. Еще через пять лет вновь стало скучно... Тогда у нас родился Степан.

В мае 2012 года Стёпе исполнилось пять лет. Ага, наша контрольная точка. Но еще зимой 2012 года я не задумывалась об очередной беременности. Прекрасная работа, отличный коллектив, много планов...

Тут у меня сбился цикл, начались кровотечения и боли. Диагноз – эндометриоз. Мой доктор предложил два пути: гормоны (длительный прием со всевозможными побочными явлениями) или беременность. Муж сказал: «Ну, что делать... Это же наш срок – пять лет. Пора!»

Сказано – сделано. В первые дни июля, еще до ожидаемых месячных, тест показал две, слабые и бледные, полоски. Но сомнений не было.

Первые недели три меня тошнило, а так раньше было только с девочками. Интуиция (которая и потом будет вечно врать) говорила – мальчик! То же самое показало и УЗИ в двенадцать недель. На радостях мы купили для малыша одежду голубого цвета.

В эту четвертую беременность я хотела:

- доходить хотя бы до 36 недель (все мои дети рождаются раньше срока, но врачи считают это физиологической и генетической особенностью);
- чтобы вес ребёнка был хотя бы 3 кг;
- набрать не более 15 кг, ведь я всегда набирала 22–25 кг;
- родить самой.

Ради выполнения этих пунктов я пила витамины горстями всю беременность.

Сначала всё шло резво: я отдыхала с детьми на море, потом летала с мужем в Мадрид. Много работала; в планах даже был выход на работу через три месяца после родов. Мой любимый муж только улыбался, зная, какой зверский материнский инстинкт просыпается во мне после родов.

Чем ближе к декрету, тем становилось тяжелее. Болело всё и везде, сил не оставалось ни на что. На работе поменялось начальство, думать о возвращении туда после родов стало тошно. Ах да, в шестнадцать недель мы узнали, что наш Василий будет Дуняшей. Заказали модную коляску и все девчоночье, розово-прекрасное. Все стали ждать принцессу.

В тридцать недель начался жуткий тонус, пришлось перейти на постельный режим с гинипралом. Это расстроило. Любое нарушение планов меня всегда выбивает из колеи, а тут ещё предстоял месяц тюленьего образа жизни. Для подстраховки стали заранее выбирать родильный дом. Мое депрессивное состояние толкало меня к самобичеванию. Я предложила мужу сэкономить и родить в ЦПСИР, но пара снегопадов и его мягкие уговоры вернули меня к первоначальному сценарию: самый близкий для нас роддом, где можно рожать с рубцом, – новый ПМЦ в Лапино. Мой врач Зябликова выбрала мне врача, который сможет принять такие роды и при этом будет не из самой дорогой категории. Доктор Землянская мне сразу понравилась, да и фамилия на букву «З» была для меня добрым знаком.

Важным фактором в нашей истории была коляска. Мы с дочкой договорились: пока коляска не придёт – никаких родов. Об этом я её попросила.

16 февраля был юбилей мой подруги, но я ещё за месяц сказала, что мы не сможем прийти, так как у меня постельный режим. А у самой в тот момент промелькнула мысль: «Ну или потому, что буду рожать». Мысль я эту гнала и настраивалась хотя бы на 23 февраля. Гинипрал должны были отменить 21 февраля.

С 13 февраля у меня пропал аппетит. Пыталась есть через силу, но уже через пару дней от мыслей о еде становилось дурно. В ночь с 14 на 15 февраля я хорошо поспала. Так в своё время было со Стёпой. Я не спала больше месяца, а тут – выпалась.

15 февраля муж работал дома, да еще с пятью коллегами. А меня с часа дня стал схватывать регулярный тонус – раз в 15–17 минут, но не больно. Сходила в душ, поставила по очереди три папаверина, выпила но-шпу и гинипрал... Приготовила обед и ужин, проверила сумки. Что самое ужасное, в этот день заболела Маша, температура у нее была под сорок. Я обращалась к пузу: «Нет, доченька, не сейчас». Но как не сейчас-то, детей обманывать нельзя! Коляска пришла накануне, её собрали. Срок – 36 недель. За сутки отошла пробка – все наши «семейные» признаки.

Муж пришёл ко мне в 16.30, посмотрел на моё лицо... Я сказала: «Нет, погоди, я не уверена». Он посмотрел пробки по навигатору и дал добро на выезд в роддом, так как мы очень боялись повторных быстрых родов.

В 21.00 сомнений уже не было – началось! Но нужно было уложить Степу и сбежать тихо, не волнуя детей. На форуме решила не писать, подумав: вдруг это тренировочные схватки? Девчонки потом засмеют – четвёртые роды, а понять не сумела!

В 23.00 мы были в Лапино. Раскрытие 2 см, врач предлагает капать гинипрал, затормозить процесс – я категорически против. Уверена – это наш срок! Сохранять беременность в 36 недель, чтобы потом ребёнок погиб в утробе в 39 – нет! Я знаю – это наш срок.

Сделали УЗИ – по всем параметрам малышка выглядит на 38 недель, голова на 39, вес 3100.

Ну тогда рожает!

Схватки каждые четыре минуты, терпимые. Чтобы не было стремительности, обхожусь пока без клизмы. Лежу под КТГ, больно... Схватки бьют каждые две минуты... Но раскрытие пока почти не движется. Понятно, в этот раз быстро не будет. Времени два часа ночи, прошу дать эпидуралку, но врач говорит: «Рано, вдруг всё затормозится, а стимулировать с рубцом очень плохо». Хожу по коридору. Становится всё тяжелее – не знаю, как люди ходят все схватки... Между схватками – такое облегчение, что кажется, я вообще и не рожаяю. Решили сделать клизму – работает. Раскрытие 5 см! Вскрыли пузырь – это обыч-

ное сопровождение эпидуралки. Ура! Пришёл долгожданный врач-анестезиолог. Почти пять часов утра. В 5.30 боль наконец уходит. Доза подобрана очень хорошо – ощущаю и ноги, и схватку, но не больно. Раскрытие – 6 см. Землянская говорит: «Поглядим в семь часов, что да как». Муж сразу стал засыпать, бедный, устал. Раз меня перестало колбасить, он тоже решил отдохнуть.

В семь часов пришла Землянская. Пока говорили, я почувствовала, что меня тужит. Врач сказала: «Вряд ли...» Посмотрела шейку: раскрытие 7 см – ещё часа три. Села рядышком, мы поболтали о заказе вещей и коляски из Европы и США... И опять: «Меня тужит! Посмотрите!» Только я ножки раздвинула – врач закричала акушерке: «Срочно всех сюда, у нас голова!» Кровать моментально превратили в кресло, прибежала педиатр (они же все недоношенного ждали).

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.