

Вероника Ноговицина

# Осознанное материнство для НЕ мам



Как принять осознанное решение  
о материнстве и построить жизнь,  
которая будет вашей



ОТНОШЕНИЯ  
И ПАРТНЁРСТВО



БЕРЕМЕННОСТЬ  
И РОДЫ



КАРЬЕРА  
И ДЕКРЕТ



РЕАЛЬНЫЕ  
ИСТОРИИ



ВЫБОР  
И ВАША ЖИЗНЬ

Для тех, кто выбирает осознанно.  
Для тех, кто выбирает себя.

Вероника Ноговицина

**Осознанное**  
**материнство для НЕ мам**

«Автор»

2026

## **Ноговицина В.**

Осознанное материнство для НЕ мам / В. Ноговицина —  
«Автор», 2026

Эта книга не о том, как правильно воспитывать детей. И не о том, что каждая женщина обязана стать мамой. Она о выборе. Один из самых важных вопросов взрослой жизни звучит очень просто: «Хочу ли я детей?» На практике ответ оказывается гораздо сложнее. Материнство меняет карьеру, отношения, финансы, образ жизни, планы и представление о себе. Но вместе со сложностями приносит опыт, который невозможно получить никаким другим способом. В этой книге Вероника Ноговицина честно рассказывает о беременности, родах, первых годах материнства, карьере после детей, отношениях, воспитании, потере ребёнка и жизни после неё. Эта книга поможет вам лучше понять себя, свои ожидания и собственное отношение к материнству — независимо от того, решите вы стать мамой или нет.

© Ноговицина В., 2026

© Автор, 2026

# Вероника Ноговицина

## Осознанное материнство для НЕ мам

### Отзывы первых читателей

До публикации этой книги несколько женщин с разным жизненным опытом прочитали рукопись и поделились своими впечатлениями.

Я благодарна каждой из них за время, честность и готовность размышлять вместе со мной над вопросами, на которые нет универсально правильных ответов.

### **Вот несколько отзывов, которыми мне особенно захотелось поделиться.**

*Если одной фразой описать, о чем книга, я бы сказала:*

*«Система планирования материнства без иллюзий от успешной мамы, женщины и эксперта».*

*Редко встретишь системный подход в столь несистемной сфере.*

*Редко встретишь пространство, где тебя принимают со всеми страхами и непопулярными желаниями и убеждениями.*

*Очень ценно было подумать над вопросами для размышления. Некоторые вопросы не принято задавать, а иногда женщина сама их избегает.*

*Ответы на них дали мне ещё больше уверенности в том, что я хочу стать мамой, понимание того, что я готова к новому этапу жизни со всеми его прелестями. Я стала ярче представлять себя мамой, и мне нравятся эти ощущения.*

*На мой взгляд, некоторые главы нужно прочесть обоим будущим родителям. Особенно главу про отношения после рождения ребёнка — напоминание обоим, что этот опыт новый для каждой из сторон, а понимание этого становится путём к сближению и укреплению отношений.*

*Книга как будто снизила мою тревожность относительно материнства. Появилась внутренняя уверенность: «Будет как-то, и я точно справлюсь. И мы точно справимся».*

*Уверена, что книга будет полезна и тем, кто планирует ребёнка, и тем, кто не хочет детей, и тем, кто сомневается, и, возможно, даже тем, кто недавно стал мамой.*

*Это честный разговор с собой через истории и подход автора к материнству. Опыт, который будет полезен каждой женщине.*

---

*Книга «Осознанное материнство для не мам» — это осмысление опыта материнства через откровенные размышления о воспитании детей, жизни в роли мамы и ситуациях, с которыми можно столкнуться на пути к появлению детей и жизни с ними.*

*Благодаря примерам из жизни и размышлениям автора материнство предстаёт не как набор стереотипов или идеальных картинок, а как многогранный опыт со своими радостями, сложностями и неожиданностями.*

*Примечательно, что книга словно предлагает определённый образ мышления и учит отвечать на вопросы о себе и своих желаниях через призму материнства.*

*К вопросам в конце каждой главы интересно возвращаться на разных этапах жизни и наблюдать, как меняются ответы. Особенно любопытно будет сравнить свои ответы на них уже после рождения ребёнка.*

*Книга получилась искренней и очень честной. Она затрагивает темы, о которых мы не всегда задумываемся, хотя рано или поздно многие с ними сталкиваются.*

*Думаю, она будет полезна многим — не только будущим мамам, но и тем, кто хочет лучше понять себя и своё отношение к материнству.*

*После прочтения очень хочется обсудить её с близкими и сравнить, какими были бы их ответы на вопросы из книги.*

## **Вступление**

Спасибо вам за доверие и за то, что вы решились открыть эту книгу.

За пять лет в аудиокурсе, на основе которого она написана, приняли участие почти девятью десятком девушек из разных стран мира. Они приходили с очень разными вопросами. Кто-то только начинал задумываться о детях. Кто-то готовился к первой беременности. Кто-то уже ждал ребёнка и пытался разобраться в своих чувствах, страхах и ожиданиях.

Были и те, кто надеялся наконец честно ответить себе на другой вопрос: а что, если я вообще не хочу становиться мамой? Можно ли выбрать другую жизнь и не сожалеть об этом?

Желаю вам несколько недель или месяцев открытий, честных разговоров с собой и близкими и новых осознаний о своих желаниях, ценностях и страхах.

Я надеюсь, что после книги у вас появится больше ясности: хотите ли вы идти в материнство, когда для вас может быть подходящее время и какого человека вы хотели бы видеть рядом на этом пути.

**Эта книга написана не для того, чтобы убедить вас становиться мамой или, наоборот, отказаться от материнства.** Она написана для того, чтобы помочь вам сделать собственный осознанный выбор.

В конце каждой главы вас ждут вопросы для размышлений и целая страница для собственных ответов.

Если вы хотите получить от книги максимум пользы, рекомендую сделать небольшую паузу и на них ответить.

Интересным опытом может стать и возвращение к ним через год или два. Попробуйте снова ответить на те же вопросы, а затем прочитать свои прежние записи.

Большая поляна для откровений открывается.

В любом случае — хорошего вам путешествия.

Отзывы первых читателей 1

Вступление 4

Глава 1. Почему я написала эту книгу? 8

Глава 2. А если я не уверена? 15

Глава 3. Почему я сама захотела стать мамой 21

Глава 4. Отношения с мужем после появления детей 28

Глава 5. Жизнь после родов: к чему стоит быть готовой 42

Глава 6. Беременность и роды: как подготовиться без лишнего страха 48

Глава 7. Границы в материнстве: как оставаться собой среди чужих ожиданий 72

Глава 8. Воспитание детей: как вырастить человека, а не удобного ребёнка 78

Глава 9. Выход из декрета: няня, сад и возвращение к себе 95

Бонусная глава 1: жизнь в больницах 116

Бонусная глава 2: Жизнь «После» 123

Бонусная глава 3: Соло материнство 130

Заключение: 134

Об авторе 139

## **Глава 1. Почему я написала эту книгу?**

Когда я впервые записывала курс, который стал основой этой книги, мне казалось, что речь пойдет в основном о беременности, родах и воспитании детей.

Но чем больше я наблюдала за людьми вокруг себя и за собственной жизнью, тем яснее понимала: материнство начинается гораздо раньше появления ребёнка.

Оно начинается с вопросов.

*Хочу ли я детей вообще? Если да, то почему? Когда? С кем? Как изменится моя жизнь? Что я приобрету и что потеряю?*

В первый год-полтора после рождения моего старшего сына я столкнулась с большим количеством разводов среди знакомых.

Меня удивляло, что многие из этих пар казались крепкими и счастливыми.

До появления детей.

А потом что-то менялось.

Я наблюдала за этими историями, и всё чаще приходила к мысли: очень многое можно и нужно обсуждать заранее.

До беременности, во время беременности, в первые месяцы после рождения ребёнка. До бессонных ночей.

Часто проблемы возникали не потому, что не хватает любви. А потому что в паре никогда не согласовывали многие вопросы.

*Кто будет вставать ночью? Как изменится работа? Кто отвечает за быт? Как изменится интимная жизнь? Какая помощь потребуется от родственников? Что делать, если один из партнёров чувствует себя перегруженным?*

Когда эти вопросы оставались без ответа, накопившееся напряжение начинало разрушать отношения.

**Материнство влияет не только на женщину и ребёнка. Оно меняет всю систему отношений вокруг них.**

Уже много лет я работаю карьерным коучем и консультирую сильных, образованных, амбициозных женщин. Я часто замечала одну особенность.

Многие женщины не до конца понимают, хотят ли они детей. Иногда материнство воспринимается как следующий обязательный этап жизни. Как что-то, к чему нужно прийти рано или поздно.

Но между «надо» и «хочу» существует огромная разница.

И мне всё чаще хотелось помочь женщинам честно ответить себе на вопрос:

*«Если убрать ожидания родителей, общества, друзей и социальных сетей, хочу ли я этого сама?»*

И эта книга — не набор советов или инструкция по воспитанию детей, а пространство для размышлений, где можно задать себе вопросы, которые не всегда принято обсуждать вслух.

Нормально хотеть путешествовать, строить карьеру, жить для себя, откладывать решение или вовсе не видеть материнство частью своей жизни.

Более того, мне кажется, что сомнение в такой теме часто говорит об особой степени осознанности и ответственности.

Потому что решение стать родителем слишком серьёзно, чтобы принимать его автоматически.

Возможно, к концу книги вы захотите детей сильнее, чем раньше.

Возможно, наоборот, поймёте, что сейчас для этого не время.

А возможно, убедитесь, что материнство вообще не входит в ваши планы.

Любой из этих выводов имеет право на существование.

**Почему эта тема для меня важна**

У меня есть личный и достаточно трагичный опыт. Мой отец ушёл из жизни, когда ему было двадцать четыре года. Моя мама погибла в тридцать два.



## Глава 2. А если я не уверена?

Когда разговор заходит о детях, может появиться неопределённость.

Иногда за этой неопределённостью стоит страх.

Иногда — отсутствие подходящего партнёра, нежелание менять привычную жизнь, очень честный вопрос: *«Чего хочу я сама?»*

Потому что материнство — это одна из тех тем, где очень легко прожить чужой сценарий вместо своего.

Многие женщины принимают решение о детях не в пустоте.

Иногда давление бывает прямым:

— *Когда уже дети?*

— *Часики тикают.*

— *Потом будет поздно.*

— *Настоящая семья — это дети.*

Иногда оно гораздо более тонкое.

Все вокруг рожают.

Подруги выкладывают фотографии малышей.

Родители начинают осторожно интересоваться будущими внуками.

И постепенно создаётся ощущение, что существует какой-то правильный путь, от которого нельзя отклоняться.

Но правда заключается в том, что жить с последствиями этого решения будете вы.

Изменится ваше тело, расписание, карьера, сон, отношения, уровень ответственности.

Иногда за вопросами окружающих стоит искренняя забота.

А иногда — желание увидеть красивую картинку.

Бабушку с внуками.

«Правильную» семью.

Социально одобряемый сценарий.

Но жить внутри этой картинки будут не они.

### **Дети не делают человека счастливым**

Я была счастливым человеком и до их рождения.

Мне нравилась моя жизнь. Я любила путешествовать, строить карьеру, учиться, общаться с людьми и получала потрясающие эмоции задолго до появления детей.

Иногда мы ждём от ребёнка того же, чего некоторые ждут от отношений: что кто-то сделает нашу жизнь полной и счастливой.

Но внутреннее счастье — это то, что создаётся внутри нас.

Дети делают жизнь другой, приносят целый пласт переживаний, который невозможно получить никаким другим способом. Радость от того, что малыш впервые сказал «мама». Тревогу, когда у него высокая температура среди ночи. Гордость, когда видишь, как он справляется с чем-то самостоятельно. Но дети не являются универсальным ответом на внутреннюю пустоту.

Один из самых распространённых страхов — *«Моя жизнь закончится»*. Особенно часто он возникает у людей, которые любят свободу и активный образ жизни. И в этом опасении есть доля правды.

После рождения ребёнка многое действительно меняется.



### **Глава 3. Почему я сама захотела стать мамой**

То, что я считаю абсолютно нормальным не хотеть детей, не означает, что сама я была равнодушна к материнству.

Наоборот.

Все мои дети были запланированными, каждая беременность — осознанным решением. Я задавала себе вопросы: хочу ли ребёнка сейчас, почему, готова ли к этому этапу жизни и какой вижу свою семью через несколько лет.

Как выглядел мой собственный путь размышлений?

#### **Моменты, которые невозможно сравнить ни с чем другим**

Мне хотелось испытать, как это: когда рождённый тобой ребёнок впервые улыбается, начинает ползать, делает первый шаг, произносит: «Я тебя люблю».

Наблюдать, как на твоих глазах растёт новый человек.

Эти моменты не длятся постоянно. Счастье в материнстве редко выглядит как непрерывное состояние. Чаще всего это секунды и минуты. Но из таких коротких фрагментов и складывается ощущение глубокой наполненности.

Мне сложно сравнить эти переживания с карьерными успехами, путешествиями или другими радостями жизни. Так же как невозможно сравнить любовь и профессиональную реализацию. Или дружбу и путешествия.

Это просто разные виды опыта.

Они не важнее и не ценнее других. Но они затрагивают совершенно другую часть тебя.

#### **Желание оставить что-то после себя**

Я люблю свою работу. Люблю создавать проекты. Люблю писать. Люблю делиться опытом. И оставлять после себя что-то значимое.

И в какой-то момент я поняла, что хочу делать это не только через профессию. Что мне хотелось бы, чтобы часть моей любви, ценностей и опыта продолжилась и через людей, чьей мамой я стану.

Со своими характерами, решениями, ошибками и достижениями.

#### **Родительство развивает не только ребёнка**

*Только после рождения детей я поняла, что, воспитывая ребёнка, неизбежно воспитываешь и себя.*

Потому что невозможно дать ребёнку то, чего нет внутри тебя. Невозможно научить уважению, если сам не умеешь уважать других. Невозможно научить эмоциональной устойчивости, если не работаешь со своими эмоциями. Невозможно научить ребёнка любви к себе, если постоянно обесцениваешь себя.

Не всегда это саморазвитие возникает добровольно, комфортно. Но оно очень честное.

Никаких гарантий здесь нет: я не знаю заранее, какими вырастут мои дети, станут ли они счастливыми или успешными.

Я могу лишь частично влиять на то, что их окружает: создавать среду и атмосферу в семье, помогать формировать уважительное отношение к людям и кругозор.

А дальше начинается жизнь.

И она всегда сложнее любых родительских планов.

#### **Возможность создать жизнь вместе с партнёром**

Когда в вашей жизни появляется человек, которого вы выбираете как спутника жизни, возникает возможность создать что-то общее.

Мне очень нравится мысль о том, что ребёнок становится пересечением двух миров, двух историй, двух семей, двух характеров и двух взглядов на жизнь.



#### **Глава 4. Отношения с мужем после появления детей**

Когда люди готовятся к материнству и отцовству, они много читают про беременность, роды, грудное вскармливание и сон. Но гораздо реже обсуждают, что может произойти между двумя взрослыми людьми после появления детей.

И здесь часто возникает серьёзный кризис: появляется новая реальность, к которой оба оказываются готовы меньше, чем думали.

До рождения ребёнка отношения обычно строятся вокруг двух людей. Есть время друг для друга, совместный отдых, привычная близость, возможность восстанавливаться после сложного дня, пространство для спонтанности.

После рождения ребёнка в центре внимания оказывается человек, который полностью зависит от взрослых. Его нельзя поставить на паузу. Нельзя договориться, что сегодня вы устали и займётесь им завтра, перенести его потребности на следующую неделю.

Он требует внимания прямо сейчас.

И это создаёт колоссальную нагрузку на отношения. Многие пары впервые сталкиваются с хроническим недосыпом, нехваткой времени, усталостью, тревогой, новыми финансовыми расходами, необходимостью принимать десятки новых непривычных решений ежедневно.

В таких условиях наружу начинают выходить все слабые места отношений, которые раньше могли оставаться незаметными.

Ребёнок редко становится причиной кризиса.

Чаще он становится увеличительным стеклом, через которое становятся видны уже существовавшие особенности пары.

#### **Как ситуация может выглядеть глазами мужчины**

Если говорить о мужской стороне этого опыта — не потому, что женщинам легче, а потому, что, если мы хотим сохранить отношения, важно понимать не только себя, но и партнёра.

После рождения ребёнка мужчина часто впервые ощущает полноценную ответственность не только за себя, но и за всю семью.

Появляются новые расходы, увеличивается нагрузка, а вместе с ней — желание справиться и ничего не упустить.

Параллельно меняется жизнь дома. Мужчина приходит с работы и попадает не в пространство отдыха, а в пространство новых задач. Где есть человек, которому что-то нужно.

Иногда срочно. Иногда прямо сейчас. Иногда всю ночь напролёт.

К этому добавляются изменения в отношениях. Женщина после родов часто проходит сложный период восстановления. Она может быть более уставшей, раздражительной, тревожной и физически истощённой.

Ей может не хватать времени даже на сон, душ или спокойный приём пищи.

Но и привычная жизнь мужчины меняется: эмоциональная близость, время вдвоём и интимная жизнь часто выглядят совсем иначе, чем раньше.

Если сложить всё вместе, у мужчины может возникать ощущение, что обязанностей становится больше, а привычных способов восстанавливать силы — меньше.

У некоторых мужчин может возникать ощущение, что *никогда раньше они не делали так много и не получали* привычной отдачи в виде внимания, признания и близости *так мало*.

#### **Что происходит с женщиной**

Жизнь женщины после рождения ребёнка меняется гораздо сильнее. Поэтому неудивительно, что женщины чаще начинают испытывать раздражение по отношению к партнёру. Им кажется, что жизнь мужчины почти не изменилась. Что он продолжает работать, встречаться с друзьями, заниматься спортом и жить относительно привычной жизнью.

На этом фоне очень легко начать считать собственную нагрузку недооценённой и предъявлять претензии партнёру:

«Ты мало помогаешь».

«Ты поздно приходишь домой».

«Ты меня не понимаешь».

«Тебе проще».

Одна из самых недооценённых вещей в отношениях — благодарность.

Очень часто мы замечаем только то, что партнёр не сделал. И гораздо реже замечаем то, что он всё-таки сделал.

О проблемах нужно говорить. Но отношения обычно становятся теплее, когда партнёры видят не только ошибки друг друга, но и усилия.

Одна из самых распространённых ситуаций заключается в том, что *ребёнок становится единственным центром семьи*.

Женщина настолько погружается в материнство, что партнёр постепенно перестаёт чувствовать себя важным человеком в её жизни.

Да, ребёнок занимает огромное место в семье. Но если полностью перестать замечать друг друга, отношения начинают истощаться.

### **Поддержка: лучше договариваться заранее**

Вам могли обещать, что будут помогать — бабушки, муж, подруги, другие родные. А потом у мужа внезапная командировка, бабушка не приехала, помощь оказалась меньше, чем вы ожидали.

Поэтому я советую заранее проговоривать с мужем, как может быть устроена жизнь после рождения ребёнка. *Возьмёт ли он отпуск по уходу за ребёнком на первые недели или месяцы? Сколько дней сможет быть рядом? Кто сможет подменить вас хотя бы на несколько часов, если не он?*

Эти договорённости в будущем могут меняться, обсуждаться и корректироваться, но базовое осознание, что ребёнок — общий проект, и оба в паре хотят в нём участвовать и поддерживать друг друга, лучше согласовать на берегу.

При этом я бы не спешила вызывать маму. Если есть возможность вовлечь папу ребёнка, лучше вовлекать именно его. Потому что если всё сразу отдать бабушке, мужчина может так и остаться в позиции наблюдателя.

Мысли в духе: «муж мог бы помочь», «мог бы раньше вернуться», «мог бы догадаться» часто забирают огромное количество энергии. Энергии, которая и так очень нужна вам для восстановления.

### **Муж не кричит так громко, как ребёнок**

После родов ребёнок становится самым громким человеком в доме.

Если ему плохо — он плачет.

Если голоден — плачет.

Муж обычно так не делает.

Он не будет каждый день говорить: «Мне не хватает тебя», «Мне тяжело», «Я чувствую себя лишним», «Я не понимаю, сможем ли мы остаться любящей парой».

Но он может начать задерживаться на работе, проводить больше времени в телефоне, играть в компьютерные игры, увлечённо заниматься спортом или молча отдаляться.

И в этом большая ловушка первых месяцев материнства: одного громко плачущего человека очень легко поставить в центр всей семьи.

Хотя ребёнку намного безопаснее жить внутри счастливой, устойчивой семьи, где есть любящие друг друга взрослые.

Поэтому после родов важно не потерять вас двоих как пару.

Находить силы спрашивать мужа: *«Как ты?»*

Иногда не выливать на него весь накопившийся за день стресс.

Иногда красиво одеться не только «в люди», но и дома.

### **Близость после рождения ребёнка**

После родов меняется не только быт, но и близость.

Секс может вернуться не сразу. Первое время может быть больно, страшно или просто не до этого. Это нормально. Постепенно тело восстанавливается, желание возвращается, отношения находят новый ритм.

Но близость — это не только секс.

Это ещё и время вдвоём, даже если это всего несколько часов вне дома.

У нас за первый год было примерно двенадцать свиданий. И это, правда, имело значение.

Иногда нужно снова почувствовать себя мужчиной и женщиной, а не только родителями. Сходить в кино, погулять, съездить в отпуск вдвоем, поговорить не только о ребёнке и быте.

Отношения после родов не сохраняются сами собой. В них тоже нужно инвестировать внимание. Иногда проблема не в том, что любовь ушла. Иногда она просто временно скрыта под усталостью, недосыпом и адаптацией к новой жизни.

### **Эмоциональная поддержка**

После рождения ребёнка ресурс заканчивается не только у мужчины, но и у женщины.

Иногда вам будет казаться, что вы ничего не успеваете и всё делаете недостаточно хорошо.

Иногда вам нужен не совет и не решение проблемы, а человек рядом, который скажет:

*«Ты справляешься».*

*«Я вижу, как тебе непросто».*

*«Ты замечательная мама».*

Мы часто недооцениваем силу таких простых слов. Особенно в период, когда жизнь резко меняется, а уверенности в себе становится меньше.

Иногда это объятие. Иногда вопрос:

*«Чем я могу помочь сегодня?»*

### **Личная жизнь родителей — это не роскошь**

В первые месяцы после родов часто возникает иллюзия перекося: жизнь мамы меняется радикально, а жизнь папы — немного корректируется.

## **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.