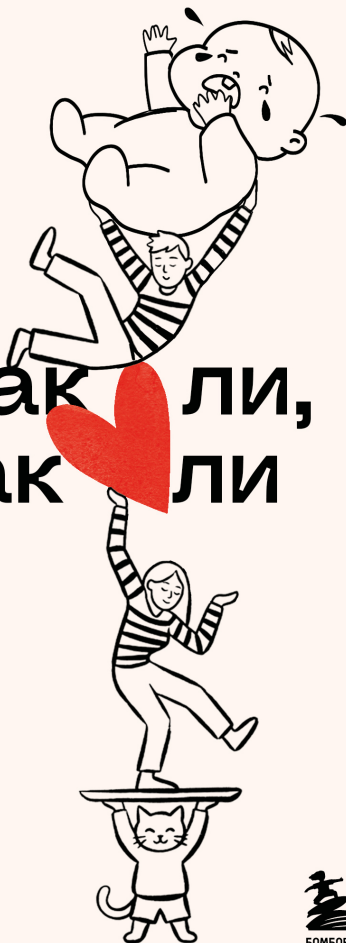


АНАСТАСИЯ
ШИЛЛЕР

Самая нужная
книга для молодых
отцов

ПОПЛАКЛИ, ПОКАКЛИ

Записки
неидеального
мужчины,
записанные
~~крово~~
его женой




БОМБОРА

Анастасия Дмитриевна Шиллер

Поплакали, покакали.

Записки неидеального

мужчины, записанные кровью

(зачеркнуто) его женой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74187031

*Поплакали, покакали. Записки неидеального мужчины, записанные кровью (зачеркнуто) его женой.
ISBN 978-5-04-250635-2*

Аннотация

Ваша жена только что вручила вам эту книгу. Плохие новости: она подозревает, что вы не вывозите. Хорошие: не вывозят все отцы, которые дочитали до этой строчки.

«Поплакали, покакали» – это книга о том, как не убить друг друга с появлением младенца. Здесь есть все про реальные косяки, бытовой треш и неожиданные открытия. А еще автор дает понятные объяснения, что делать, когда все идет не по плану. Спойлер: все идет не по плану почти всегда.

Внутри вы найдете:

– топ-5 фраз, которые лучше не произносить при матери вашего ребенка (опасно для жизни);

- гайд по выживанию в родзале, чтобы не упасть в обморок при виде пуповины;
 - пошаговый план «Как остаться мужем, а не соседом по квартире»;
 - инструкцию, как стать не «отцом-помощником», а полноценным родителем (сможешь гордо говорить «Я сам!»).
- В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	6
Введение	8
Делай раз. Рожаем. А ты думал на работе отсидеться?	14
Своих не бросаем, или Партнерские роды: делали-то вместе	15
Кормить, любить, не бесить, или Беременная женщина: руководство по эксплуатации	25
Стой в голове! или Что тебя ждет в родзале.	37
Предупрежден – вооружен	
Выписка, а не вписка, или Забрать домой без боя	45
Делай два. Ребенок и мать его. Инструкция по выживанию (не из ума)	55
Все в порядке, но... или Чего бояться все родители, а на самом деле это нормально	56
«По природе» или по инструкции? или Про навыки родительства, которые не берутся из воздуха	67
Конец ознакомительного фрагмента.	74

**Анастасия
Дмитриевна Шиллер
Поплакали, покакали
Записки неидеального
мужчины, записанные
кровью (зачеркнуто)
его женой**

*Марку и Мариш, которые научили меня
безусловной любви и тому, что в холодильнике
всегда должен быть запас мороженого.*

*Тебе, потому что однажды мы решили
состариться вместе, и делаем это, несмотря ни на
что. Я тебя люблю.*

Нам, потому что иначе ничего бы не было.

© Шиллер А.Д., текст, 2026

© Бортник В.О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

От автора

Эта книга написана женщиной, но от лица мужчины. Как так вышло? Все просто. Как-то раз мы с мужем разговорились о том, какие мы счастливые. И семья у нас дружная, и дети замечательные – особенно когда гостят у бабушки. И любим мы друг друга, пусть и не 24/7, зато уже больше двадцати лет. Бывает, конечно, сложно, но мы справляемся. Ай да мы!

– Напиши книгу! – предложил муж.

– О чем? – уточнила я.

– Ну-у-у, о детях, – задумчиво протянул он. – Мне кажется, именно их появление привело нас туда, где мы сейчас. Черт его знает, где бы мы были без них. Напиши о том, как они меняют жизнь. И как вырुлить из этого виража, не потерять по дороге адекватность и не угробить отношения. У нас вроде получилось.

– Сам напиши, – парировала я. – Книг о детях от лица женщин – вагон и маленькая тележка. Об отношениях – вообще товарняк. А вот мужчину было бы интересно послушать.

– Я не умею, – тут же съехал с темы муж. Кто бы сомневался. – Да и некогда мне книги писать. Я, вообще-то, работаю.

– Ну давай я напишу, – согласилась я. – Это ведь как раз

моя работа – писать книги. Только ты мне все-все расскажешь. И книга будет как будто от тебя.

– Но под твоим именем? – уточнил муж.

– Конечно. И гонорар тоже мне, – протянула руку я.

– А что рассказывать? – засомневался муж.

– Ну, сперва, с чего все началось, – решила я брать его тепленьким. – В какой момент ты понял, что нужно в жизни что-то менять?

– О, я помню! – оживился муж. – Однажды мы с тобой сидели на кухне...

– Подожди-подожди! – Я сбегала за блокнотом. – Давай помедленнее, я записываю! Итак...

Введение



Однажды мы с женой сидели на кухне и обсуждали развод. Как цивилизованные люди. Шепотом, чтобы не разбудить спящего в комнате сына. Тогда у нас был один ребенок и миллион непреодолимых противоречий. Поэтому мы с эмоциональным шипением делили квартиру и кота.

Я хорошо помню, как жена сказала, что отец из меня как из говна пуля. Да и муж не лучше. Это было чертовски

обидно. Да я! Для них! Не покладая! А она!

— Какой у сына рост? — спросила жена, пока я хватал ртом воздух. — На какую еду аллергия? Какие ритуалы перед сном?

— Ритуалы? — Я представил горящие свечи и черного петуха.

Жена закатила глаза.

— Я, вообще-то, работаю, — привычно пробубнил я.

Жена выкатила глаза обратно и посмотрела на меня как на не пулю.

— Окей, — сказала она после паузы. — Если завтра меня переедет грузовик — просто приложи к ребенку деньги. Ты ведь так себе это представляешь?

Давай угадаю. Ты мужчина, у тебя есть или скоро будет ребенок и книгу тебе вручила жена? Вряд ли ты сам, по доброй воле взялся читать что-то с дурацким названием (ладно, название клевое, я его сам придумал). Приятель, плохие новости: или ты уже не справился, или она подозревает, что не вывезешь. И, скорее всего, она права.

Или ты женщина в тех же вводных, и твоя реальность немного (или много) не совпала с ожиданиями. Муж чудит, а ты отчаялась понять, что у этих мужиков в голове и как с этим жить? Давай попробуем разобраться. Кстати, прекрасно выглядишь!

Что в книге?

Наблюдения на важные неважные темы. Все они так или

иначе связаны с детьми. Все они – шишки, набитые на пути от «делим кота» до «в принципе, жить можно, и даже очень неплохо».

Помимо наблюдений, есть советы. Как надо. Как не надо. Чем сердце успокоится. Сколько вешать в граммах. И прочие полезные знания.

По большому счету эта книга – сборник адекватных (по моему мнению) взглядов на детей и на отношения в свете внезапного, пусть и запланированного, родительства. Таких, чтобы жить долго и счастливо, а не шипеть на кухне.

Я писал про себя и свою жену, но женщины не слишком-то друг от друга отличаются (мы это знаем, но им не говорим). Да и мы, мужчины, не такие уж уникальные и неповторимые твари. Косячим плюс-минус одинаково. Так что, думаю, опыт нашей семьи можно считать если не универсальным, то по крайней мере вполне применимым для других. С нюансами, конечно: все-таки все люди разные.

Зачем я ее написал?

Во-первых, меня мотивировала жена. Она согласилась быть моим райтером (это такой человек, который пишет книги за других) и консультантом. О последнем я ее не просил, но она все равно согласилась. А у меня не было выбора.

Во-вторых, я решил посмотреть, что пишут умные люди на тему родительства с точки зрения мужчины. И знаешь, ничего внятного не нашел.

Умные люди – врачи, педагоги и детские психологи – пи-

шут о том, как не поломать младенца. Как его мыть, учить, лечить и в попу ему дуть, чтоб, не дай боже, не нанести психотравму. Это все очень полезно, но немного о другом.

Еще умные люди – взрослые психологи – пишут о том, как справиться с детскими психотравмами. Я им (психологам) почему-то не доверяю. Не нравятся они мне.

Как-то раз по настоянию жены я ходил на консультацию. Женщина-психолог заставила меня надуть полную комнату воздушных шариков, представить, что это – мои проблемы, и лопнуть их задницей. Мы вдоволь поржали, я отбил копчик и заплатил пять тысяч. Мои детские психотравмы очень радовались шарикам. Короче, тут тоже мимо.

И что же делать простому русскому парню, который внезапно стал мудаком отцом и слегка запутался в происходящем? И что делать его жене, которая и без того в шоке, а тут еще муж чудит? Пришлось написать.

Зачем тебе это читать?

Если ты мужчина – как минимум для того, чтобы показать своей ненаглядной, что ценишь ее выбор! Она ведь вручила тебе эту книгу. Наверняка захочет обсудить. И тут, как говорит мой тренер перед становой тягой, главное – не обделаться!

Как максимум – чтобы посмотреть на себя и на вашу с женой семейную жизнь со стороны. Что-то увидеть. Понять. Исправить. Не забить и не запустить. Сохранить и приумножить. Чтобы ваша семья не накрылась исполнительным ли-

стом.

Мы, мужчины, часто ведем себя как засранцы. По двум причинам. Первая – мы реально засранцы. Вторая – нам так удобно.

Серьезно, быть мудаком удобно! Не нужно менять привычки и замечать всякие неприятные вещи. Например, что жена чертовски вымотана. Ведь если это заметить – придется что-то делать. А так «нету ручек – нет конфетки».

Можно так жить? Конечно! Долго и счастливо? Сам-то как думаешь?

Да, понятно, что дело не только в мужчинах. Женщины тоже не сахарок (мы это знаем, но им не говорим). Только вот изменить другого человека невозможно. А себя – вполне.

Если ты женщина, то мне, во-первых, очень приятно! А во-вторых, думаю, ты тоже найдешь в книге новую и полезную инфу. Я пишу о подготовке к родам, о самих родах и о жизни после – да, с мужской позиции, но суть-то от этого не меняется. Я там был. Сам, конечно, не рожал, но стоял рядом. Буквально и фигурально.

Так что, если у тебя первый ребенок, нет опыта и ты не очень-то представляешь, что тебя ждет впереди, – считай, это такой не совсем обычный путеводитель по родительству. Глазами отца – почему бы и да? Я старался. Да и вклад жены нельзя недооценивать. Она про женскую сторону вопроса знает не понаслышке. Дважды.

Когда появляется ребенок, вся наша жизнь просто летит к

чертовой матери. Да, конечно, дети – счастье и бла-бла-бла. А еще дети – это куча всякого ароматного и липкого. Накопленное раздражение и недовольство собой и второй половиной. Мало сна, мало секса, много стирки и взаимных обид. Испорченные стены и нервы. Короче, это сложно, и об этом не принято говорить вслух.

А я скажу!

Эта книга появилась (хотя в свете заявленной темы правильнее будет сказать – родилась) из столкновений двух миров. Из обсуждений, осуждений, взаимных претензий, кризисов, найденных решений и компромиссов. Для того чтобы написать ее, мы очень много друг другу сказали, еще больше – не сказали, что-то и вовсе проорали, но в конце концов нашли выход и остались вместе. Во всех смыслах. Как говорит моя жена: поплакали, покакали и дальше живем.

Так что берем себя в руки и идем из зоны дискомфорта в счастливую семейную жизнь с прицепом. Будет больно, но в конце дадут какао с зефирками. Правда, зефирки придется отдать детям. Ты ж отец! Или мать.

Мы в тот раз так и не развелись. Не смогли поделить ко-та. Решили попробовать выгрести. Прошло пять лет. Сейчас у нас уже двое детей. Дочке два года – пока рожали книгу, она успела подрасти. Мы с женой стали лучшие понимать друг друга. Это в основном ее заслуга (дописано консультантом). Я все еще не пуля, но уже и не навозная бомба. Работаем над собой! Кот-то не вечный.

**Делай раз. Рожаем. А ты думал
на работе отсидеться?**



Своих не бросаем, или Партнерские роды: делали-то вместе



- Ничего не планирую на выходные, – как-то раз за завтраком сказала жена, – будет подготовка к родам.
- Не понял... – не понял я.
- Я записалась на двухдневный семинар по подготовке к родам, – закатила глаза жена. Беременные женщины вообще часто закатывают глаза. Возможно, это связано с гормонами.
- Окей, – не стал спорить я. – Ты записалась. А я?
- А ты идешь со мной!
- На подготовку? – совсем запутался я.
- На подготовку. И на роды.
- На хре... То есть зачем? – глупо подставился я.

Жена не общалась со мной три дня. Беременные женщины вообще часто обижаются на случайно вылетевшие слова. Возможно, все-таки «иногда лучше жевать, чем говорить».

После мы, конечно, это обсудили. Жена подробно объяснила, на хре... то есть зачем мне идти на роды. И знаешь, она оказалась права. Так что, если ты тоже не понимаешь, на хре... Сейчас объясню.

Во-первых, идеальный диалог на эту тему выглядит примерно так.

Ж – жена, М – муж.

М: Дорогая, скажи, ты бы хотела, чтобы я присутствовал на родах?

Ж: Да, конечно! Ты не против?

М: Нет, я очень за! Ведь это наш общий ребенок. Я хочу быть рядом с вами в этот важный и сложный момент.

Ж: Ты же понимаешь, что от тебя потребуется активное участие в процессе?

М: Естественно! Поэтому хотел бы тщательно подготовиться.

Ж: Я как раз нашла хороший семинар. Можем сходить уже в эти выходные. У тебя нет важных дел?

М: Что может быть важнее нашего ребенка! Идем!

Можешь просто сфотографировать на телефон и цитировать в произвольном порядке. Не благодари. А главное, не сомневайся – все так и есть.

Во-вторых, вот примерный список причин, по которым

твое присутствие на родах становится обязательной опцией:

1. Это ваш общий ребенок.

Без комментариев. Или все-таки нужны? Ок. Смотри. Роды – это, как правило, долго, страшно, больно и непредсказуемо. И женщине, и ребенку в процессе откровенно плохо. Ты готов оставить двух самых близких людей в такой момент? Серьезно? Ради чего? Только не говори про работу, ладно?! Если ты не Атлант, держащий на плечах небесный свод, тебя вполне может заменить... кто угодно. Или вообще никто – и на работе ничего не развалится. Признай это хотя бы для самого себя. И договорись об отгулах заранее. Любой начальник пойдет в таком вопросе навстречу. А если нет, то... Не буду давить, но есть такая книга – «Не работай с мудаками». Или нет. Тогда ее стоило бы написать.

2. Женщине во время родов нужна защита.

Давай начистоту: врачи – не ангелы в белых халатах. Это обычные люди, и среди них встречаются самые разные. Хорошие, плохие, добрые, злые... У них бывают неудачные дни, плохое настроение, горящие кредиты, мужья-алкаши, жены-вертихвостки, дети-двоечники, из-за которых приходится выслушивать всякое неприятное от учителей. И от этих людей зависит, как придет в этот мир твой ребенок. Понимаешь? А ведь есть еще медсестры, санитары, акушерки. И у всех – те самые обстоятельства, провоцирующие неконтролируемую злобу и агрессию. В адрес женщин, находящихся в максимально зависимом и уязвимом положении.

Убедил? На всякий – пример из жизни.

Когда моя жена рожала нашего сына, меня рядом с ней не было. Она не просила, а я не настаивал. Ибо на хре... Сам дурак, в общем. Роды были длинные: десять часов непрекращающихся схваток. Я не знаю, как это, но все женщины, кому я об этом говорил, бледнели и сочувствовали. И в разгар этого марафона в родзал (не знаю почему, но палаты для родов называют залами) вошла санитарка. Это мне потом жена рассказывала. Натурально, бабка со шваброй вперлась к стонущей и мечущейся женщине и начала на нее орать. За что? За то, что «водами своими тут все закапала, а мне мыть!» (Если ты не в курсе, в процессе родов у женщин могут вытекать воды, в которых находится ребенок.) Жена рассказывала это со слезами на глазах, хотя прошло уже довольно много времени.

– Почему ты ее не послала? – удивился я. И не просто так удивился. Дело в том, что моя жена – мастер отстаивания пресловутых личных границ. Она из тех, кто не боится даже регистратуры в детской поликлинике. А в МФЦ вообще ходит развеяться. По моему разумению, бабку со шваброй она должна была просто перекусить пополам.

– Потому что я рожала, – как-то очень тихо ответила мне тогда жена. – Понимаешь, это такое состояние... Ты просто не можешь никого послать, потому что все силы в другом месте. Если они вообще есть.

Кстати, это были платные роды в лучшем роддоме нашего

города. Смекаешь?

И это лишь одна сторона. Другая – гораздо более важная. Потому что бытовое хамство младшего персонала – это, конечно, неприятно, но пережить можно. А вот необоснованное медицинское вмешательство – штука посерьезнее.

Поясню. Я за то, что врачи – профессионалы и им в целом можно и нужно доверять. Особенно если этих врачей вы сами выбрали, обсудили с ними досконально свои пожелания и ожидания, пришли к консенсусу и заключили контракт. Но! Всегда это «но». Вспоминаем про человеческий фактор. Врачи – люди. У них бывают разные причины, чтобы сделать что-то мимо протокола и в обход любого договора. Договор, конечно, дороже денег, но не всегда.

Например, вы приехали на роды под конец суточного дежурства. А у врача ребенок-детсадовец должен рассказывать на утреннике стишок про елочку. И ему – врачу – позарез надо на том утреннике быть. Потому что два предыдущих он пропустил и ребенок очень расстроился. Врач сменами специально поменялся, чтобы не множить детские травмы своего родного отпрыска. А тут вы со своим контрактом. На неделю раньше планового срока. Возможно? Еще бы!

Может врач как-то повлиять на ситуацию? Да. Например, ускорить роды. Это вполне реально. Женщина в разгар схваток вряд ли проследит, что ей капают, и выяснит, по каким показаниям. А ты – проследишь и выяснишь. Задашь вопросы, посмотришь, что написано в согласии на медицинское

вмешательство, сможешь быть посредником и просто сдерживающим фактором. Увы, есть небезосновательное мнение, что в присутствии мужа к женщине относятся более лояльно.

Короче, ты нужен не только для того, чтобы массировать поясницу и шептать слова любви. Смирись и подготовься. Хотя бы выясни, какие препараты и в каких ситуациях показаны в родах. А дальше...

3. Массаж поясницы и слова любви тоже никто не отменял.

Думаешь, это блажь? Вспомни, как у тебя защемило спину после неудачной становой. Хотелось ведь, чтобы подули, помяли и пожалели? А теперь умножь на сто и беги оформлять анализы. Не жене, себе. Без них не пустят.

Кстати, про анализы. В каждом роддоме свои заморочки, так что обязательно выясни, какие справки нужны партнеру. Где-то просят только ФОГ – самое время убедиться, что твое многолетнее курение еще не стало фатальным. Где-то нужен тест на ковид, СПИД, сифилис... Короче, узнай. И сделай.

Еще могут попросить вторую обувь. Бери резиновые тапки, не прогадаешь. Одежду, как правило, выдают на месте. Сможешь сделать селфи в наряде медбрата, потом для резюме пригодится. Мало ли что.

Окей, с причинами более-менее разобрались. Их больше, но если тех, что выше, недостаточно, то... Это точно твой ребенок?

Теперь давай поговорим о степени твоего участия. Тут тоже возможны варианты.

Ты можешь быть рядом с женой **от и до**. Если она этого захочет, конечно. Не бойся, ничего «такого» ты «там» не увидишь. Почему-то многие взрослые дядьки очень боятся, что вид родов у них начисто отобьет всякое желание и возможность. Спойлер: если твои желания и возможности столь нежны и трепетны, то проблема не в родах, приятель.

Так вот. Чтобы быть партнером, а не мемом, постарайся подготовиться. Сходи на семинар, посмотри видео, поговори с женой, в конце концов. Выясни, чего она ждет и хочет от тебя. И сделай. Просто возьми и сделай так, как она скажет. В этой ситуации нет смысла спорить, торговаться и тянуть одеяло на себя. Она – главная, и ей должно быть максимально хорошо.

Другой вариант – ты рядом на схватках, потом – в момент потуг (когда происходит то самое «такое») – выходишь. И возвращаешься, когда ребенок уже родился.

Третий – ты привозишь жену в роддом, просишь, чтобы тебе позвонили ближе к финалу, и отбываешь держать на плечах небосвод. По звонку возвращаешься и проводишь с женой и ребенком так называемый «золотой час». Это когда ребенок только родился, вы знакомитесь, целуетесь, делаете фоточки для бабушек и все в таком духе. Этот вариант, конечно, уже пахнет читерством, но отлично заходит Атлантам. Если ты из них, обсуди с женой, нужен ли ей рядом

нервный и нервнирующий человек, которого вечно дергают звонками. Может, она предпочтет маму, сестру, подругу.

А это меж тем вполне рабочий **четвертый вариант** – когда в качестве партнера на роды с женщиной идет другая женщина. И знаешь, он не так плох. Конечно, если в окружении твоей жены есть подходящая кандидатура. Хотя, например, всегда можно нанять доулу. Вижу на лице немой вопрос: это еще что за хтоническое животное?

Давай расскажу. Сам я до недавнего времени думал, что это кто-то из разряда старинных повитух. Когда жена сказала, что одна из «этих» будет на семинаре, я живо представил бабку в длинной юбке и платке. И возможно, кокошнике. С пучками каких-нибудь сухих трав, которые она поджигает, чтобы раскрыть родильные чакры. Как чакры связаны с кокошником – не спрашивай.

Оказалось – показалось. Нас встретила вполне современная и довольно молодая женщина в джинсах. Вместо пучков она поджигала айкос, так что мне было у кого стрельнуть стик во время перерыва. Доула весело матюкалась, рассказывая про баги системы родовспоможения, а под конец порекомендовала почаще заниматься сексом для выработки эндорфинов. Хорошая, в общем, женщина оказалась. И специалист отличный.

А если серьезно, доула – это женщина, которая профессионально сопровождает роды. И она может быть с твоей женой не только вместо тебя, но и вместе с тобой. Это **пятый**

вариант.

Для чего вам третий лишний? Смотри. Доула, в отличие от тебя, друг мой, сама рожала. То есть не понаслышке знает, что испытывает твоя жена. Она там была. Никакие сравнения типа «сожжение заживо» или «перелом ста костей сразу» не дадут тебе и близко представления о схватках. Ну, так говорят. Вряд ли ты согласишься поджечь руку, чтобы стать ближе к жене. То-то же.

А доула, как старый солдат родильного батальона, не знает слов любви, зато представляет, как пройти по минному полю родов, не подорвавшись. Она подскажет, что делать, а чего не делать в каждый момент. Что говорить. Как держать и как поддерживать. Когда быть рядом, а когда отойти. Короче, это как дирижер. Музыканты ведь и сами знают, что играть. Но без руководства лабают. И лажают. А налажать в родах – не вариант.

Да, кстати. Есть еще **шестой вариант** – кесарево сечение. Оно может быть плановым, а может – экстренным, когда что-то пошло не так. В любом случае кесарево – полноценная полостная операция. И после него женщина некоторое время не боец. Значит, бойцом будешь ты.

Именно тебе отдадут ребенка в первые минуты его жизни. Ты будешь держать его на руках и давать чувство защищенности в этом незнакомом и страшном мире. Иначе знаешь что? Этого маленького и беспомощного человека положат на пустой холодный стол. Так реально делают. Просто

представь, каким одиноким он себя почувствует. Нравится? Вот и мне кажется, фигня какая-то.

Без тебя не обойтись. Это – твой небосвод. Держи крепче! Знаешь, что самое интересное. Диалог из начала главы может пойти не по плану. Жена может сказать: «Нет, милый, я не хочу, чтобы ты был со мной на родах». И это ее право. Однако ты обязан предложить! Поверь, она запомнит. Возможно, на всю жизнь. И если не предложишь – тоже. В конце концов, каждая женщина должна однажды сказать подружкам: «Мой хотел! Я даже не уговаривала!»

Не выходи из комнаты, короче, когда придет время. Не совершай ошибку.

Не буду рассказывать, что ты испытаешь, когда впервые возьмешь на руки своего только что родившегося ребенка. Не хочу спойлерить. Да и слов не подберу. Сам узнаешь.

П. С. Пуповину перерезать – так себе удовольствие. Но ты справишься! Я в тебя верю.

Кормить, любить, не бесить, или Беременная женщина: руководство по эксплуатации



- Дорогой, у меня две полоски, – написала жена в разгар рабочего дня.
- Ты беременна? – уточнил я.
- Нет, я младший сержант! – смешно пошутила она и скинула фото теста.
- Вау, – не сразу нашелся я с ответом.
- Подумал и повторил уже более осмысленно:
- ВАУ!
- Ага, – согласилась ненаглядная. – Столько восторга от вида ссаной бумажки, прикинь!

– И что теперь? – уточнил я.

– Теперь я – хрустальная ваза с тухлыми яйцами, – перешла к делу жена. – Меня полагается беречь и без крайней необходимости не трогать. Вонять, конечно, все равно буду, уж извини, ты сам этого хотел.

Я действительно сам этого хотел. К тому же это был наш второй ребенок, и я надеялся, что опыт поможет обойти острые углы. Спойлер: не на сто процентов, но было легче. Поэтому я решил написать эту главу: пусть мой опыт поможет кому-то не попасть впросак с первого раза.

Про беременных женщин ходит множество слухов. Ну как слухов... Я бы сказал, что любые слухи – это достоверная информация с незначительными искажениями. Но консультант такую мысль не пропустит. Поэтому слухи. Или даже мифы. Предлагаю обсудить и не осудить.

Миф номер раз: всех беременных тошнит по утрам.

Эдакий киношный штамп: героиня просыпается, пулей летит в туалет, корчится над унитазом, выходит, прижимает ладонь к животу и понимает... Возможно, у кого-то все именно так и происходит, однако есть варианты.

Идеальный вариант – полное отсутствие токсикоза в любом виде. А, кстати, токсикоз – это общее название тошноты и рвоты при беременности. Если коротко и примитивно. Подробности и детали оставим врачам и занудам, нам достаточно просто понимать друг друга.

Так вот. Хорошо, когда ничего этого нет. Так бывает, но

редко – интернет говорит, что в 10 % случаев. Жена говорит, что женщины без токсикоза – ведьмы, которым все завидуют. Если у твоей жены нет токсикоза, то, во-первых, поздравляю, а во-вторых, это нормально. Запомни сам и расскажи ей, а то бывает, что дамы беспокоятся: мол, всех тошнит, а я как будто мимо шла, вдруг у меня беременность не настоящая. Настоящая. Просто вам повезло.

Если же вам не повезло, то у этого «не повезло» бывают разные сценарии. Кого-то просто слегка подташнивает. Обычно на фоне голода, так что крекеры на прикроватной тумбочке – не блажь, а необходимость. Не бурчи по поводу крошек в постели. Кого-то мутит от конкретных продуктов, причем для эффекта не обязательно находиться с этими продуктами в одной комнате. Подруга жены рассказала, что ей плохо от любых упоминаний о хлебе, даже если она видела вывеску «Булочная» в кино. Кого-то выворачивает не фигурально, а вполне реально, в разное время суток и при разных обстоятельствах.

Обычно токсикоз заканчивается к 12–14 неделям беременности (вот еще один интересный факт: беременность измеряют не месяцами, а неделями). Это в норме. Иногда продолжается дольше, и это уже повод обратиться к врачу.

Что требуется от тебя? Не игнорировать состояние женщины и не усугублять его, случайно или намеренно. Жена говорит, что ей дурно от запаха и вида рыбы? Воздержись от покупки любимой селедки. А если уж согрешил вне дома –

вымой руки с мылом, почисти зубы и не отмахивайся: «Да что ты там унюхала, не выдумывай!» У беременных, помимо прочего, еще и обоняние обостряется.

Кстати, все вышесказанное относится не только к еде. Женщину может тошнить от запаха парфюма, в том числе и твоего. Да, от того, который она сама подарила. Или, как вариант, от аромата твоих носков, даже если до беременности она его не ощущала. Обоняние-то у нее нынче как у ищейки. Не воспринимай ее претензии на свой счет и не оскорбляйся. Она не хочет тебя обидеть, задеть или унижить. Ей реально плохо. Потерпи, это пройдет, а отношения останутся. Поверь, женщина оценит, если ты просто спокойно убереешь парфюм на дальнюю полку и лишний раз сходишь в душ. И не оценит скандалы в духе «Ах, тебе не нравится, как от меня пахнет!» Короче, будь мужиком, не беси!

Миф номер два: все беременные хотят странного.

Необычной еды или понюхать какую-нибудь гадость. Преимущественно они хотят этого ночью и вот прямо сейчас срочно. Ну, ты наверняка читал или слышал эти «смешные» истории про клубнику в январе, которую женщина непременно возжелает среди ночи. Это в лучшем случае. В худшем она возжелает понюхать шпалы метро, и плевать, что в вашем городе его отродясь не было. Еще в топе странных желаний поедание мела. Некоторые идут дальше и грызут гипсокартон, причем еще выбирают: импортный им вкуснее отечественного, понимаешь ли.

Спешу обрадовать: далеко не всем женщинам хочется какой-нибудь дичи. Моей жене, например, ни в первую, ни во вторую беременность не хотелось. Максимум ее странностей – базилик.

Дело было так. Как-то раз – к счастью, погожим днем – жена сказала, что сил нет, как хочется базилика. Причем всенепременно свежего и зеленого, фиолетовый не подойдет. Делать нечего: поехали в магазин, где этот базилик точно продавался. Зашли, купили, вышли, сели в машину...

– Ой, – говорит жена, – что-то я не подумала. Раз уж мы здесь – давай заодно купим продуктов на полгода вперед. Чтоб два раза не ездить.

Ок, вернулись в магазин. Задумчиво побродили с тележкой. Беременные вообще часто впадают в задумчивость, особенно среди стеллажей с едой. Набрали всякого на полгода вперед. Вернулись к машине.

Базилик тем временем показал себя во всей красе. Или, как говорят парфюмеры, раскрылся. Машина благоухала как соус песто.

– Ой, – сказала жена. – Меня сейчас стошнит. Выброси скорее этот мерзкий вонючий базилик!

Домой она поехала на такси, а машину пришлось загнать на химчистку салона, чтобы вывести «отвратительную вонь».

Как видишь, ничего страшного. Понять, принять, купить. На всякий случай:

- пищевой мел продается на маркетплейсах;
- шпалы можно понюхать на вокзале;
- клубника найдется в любом супермаркете;
- макать картошку фри в молочный коктейль – база.

Миф номер три: все беременные постоянно хотят есть, спать, в туалет и секса.

Это не миф. Ну, может, секса – реже, чем остального. Хотя... Короче, тут могут быть вариации на тему приоритетных желаний, но в целом беременные действительно все время хотят чего-то из перечисленного. Иногда всего сразу.

Что делать? Да что тут сделаешь-то, ну как маленький, ей-богу! Смириться. Кормить, холить, лелеять, планировать все перемещения с привязкой к точкам WC и не говорить дурацких фраз вроде: «Ты ведь только что поела!» Не только что, а десять минут назад! Сейчас она быстренько сгоняет по-маленькому, а ты пока пельмешки вари.

Миф номер четыре: все беременные теряют связь с реальностью, витают в облаках и вообще тупеют.

Это не... Ой. Хотел что-то сказать, но консультант так на меня посмотрела, что все слова из головы вылетели. А если серьезно, то беременные женщины и правда могут быть немного более рассеянными, чем обычно. У этого факта наверняка есть научное объяснение, но я не настолько компетентен, чтобы его здесь воспроизвести. Скажу своими словами: внутри женщины растет целый новый человек. Целый. Новый. Человек. Вот прямо с головой, руками, ногами... Это

ж с ума сойти, прикинь! Станешь тут рассеянной. Я бы, наверное, вообще все на свете забыл.

Так что от души советую относиться к изменениям в уровне собранности дражайшей половины с пониманием и юмором. С юмором лучше не перебарщивать и про два мозга шутить не чаще раза в сутки. Ну, а что еще сделаешь? Тут как в предыдущем пункте. Во-первых, она это не специально. Во-вторых, от нее это не зависит, хоть ты землю ешь. В-третьих, беременность пройдет, а отношения останутся. Я это уже говорил, знаю. Это вообще можно считать девизом всех девяти месяцев. Поверь, какой бы рассеянной и забывчивой ни была жена сейчас, она прекрасно запомнит все твои недовольные вздохи, резкие ответы и упреки. И предъявит за каждый. Ну или как-нибудь по-другому отомстит. Не нарывайся.

Кстати, помимо рассеянности и забывчивости, беременным дамам могут быть свойственны непривычная чувствительность и эмоциональность. Никогда не забуду, как моя всегда спокойная и, что уж греха таить, довольно циничная жена стояла и со слезами на глазах созерцала лоток с помидорками черри.

– Дорогая, в чем дело? – испуганно спросил я.

– Так хочу помидорок! – ответила она.

– И-и-и? – не понял я.

– Они такие маленькие и беззащитные, мне их жалко! – всхлипнула она.

Тут, как говорится, комментарии излишни. Кстати, голод

в тот раз перевесил. Как всегда, впрочем.

Миф номер пять: все беременные суеверны.

Не все. Тут, как мне кажется, беременность не особо влияет: человек или суеверен, или нет. Моя жена, например, радостно бежит чесать за ушами всех окрестных черных кошек, а если встретит бабу с пустыми ведрами – сфоткает со спины и скинет мне: мол, смотри, какой прикол. Эту женщину никакая беременность не прошибет.

Если твоя жена в целом склонна плевать через плечо и стучать по дереву (а при отсутствии подходящего – по твоей голове), то вот тебе список суеверий, связанных с беременностью:

- не поднимать руки (так что окна будешь мыть сам);
- не вязать (как будто она умеет);
- не стричь и не красить волосы (ладно хоть не ногти);
- не фотографироваться (новый айфон можешь пока не дарить);
- не трогать кошек (эту примету придумали кошки);
- не рассказывать никому о беременности (на поздних сроках особенно актуально, да);
- не покупать заранее вещи для ребенка (об этом читай ниже).

Вообще, суеверия не особо повлияют на твою жизнь, кроме, пожалуй, последнего. Допустим, жена, сама или под давлением старших родственников – вот уж кто способен довести любую черную кошку до нервного срыва – решила ни-

чего не покупать для ребенка, пока тот не родится. Не будем обсуждать причины возникновения этого поверия, они не самые благостные, а мы здесь стараемся мыслить позитивно. Лучше подумаем, во что это может вылиться.

Представь, звонит тебе жена из роддома и говорит: мол, поздравляю, дорогой, ты стал папой, такой-то рост, такой-то вес, похож на тебя, выписка через три дня, купи ребенку одежду, конверт и автокресло – пока, до встречи. И ты такой: э-э-э.

Вот чтобы не было этого беспомощного «э-э-э» сейчас и недовольного лица жены потом – ты ведь точно купишь не ту одежду, конверт и автокресло – уговори эту суеверную женщину хотя бы выбрать все перечисленное. Да не просто выбрать, а со ссылками. А лучше в магазине, куда можно поехать и купить прямо сразу, без ожидания доставки. Перепиши артикулы и, как только получишь заветное сообщение с фотографией новорожденного, пулей мчись закупать по списку. Потому что суеверия суевериями, а без автокресла везти нового человека не стоит. Да и без одежды тоже как-то не очень... Короче, ты понял.

Напоследок несколько фактов, для которых я не смог найти подходящих мифов, но которые важно знать.

Беременность – это жутко неудобно. Чисто физически. Тут тебе и отеки, и изжога, и смещенный центр тяжести. Женщина живет в состоянии постоянного непроходящего дискомфорта, который усиливается по мере роста плода.

Кстати, этот самый плод еще и пинается. Представляешь, прямо изнутри. Поначалу это мило: жена замирает, потом хватает твою руку, прижимает к животу и спрашивает: «Чувствуешь?» Через пару месяцев это больно, некомфортно и не вовремя. Только заснула – н-на ногой по печени!

Конечно, ты не можешь избавить женщину от этих ощущений, но сделать ее жизнь чуть более комфортной тебе вполне по силам. Как? Спроси у нее. От себя настоятельно рекомендую обеспечить ей базовую безопасность передвижения, особенно в холодное и скользкое время года. Беременным падать противопоказано. Это вообще всем противопоказано, но беременным – особенно. Особенно на поздних сроках. Поэтому если твоя ненаглядная не водит машину – постарайся почаще возить ее. Или вызывать такси. Или просто провожать, поддерживая под локоток. Сочетание большого живота и гололеда – опасное сочетание. Лучше не испытывать судьбу.

Беременность – это огромное количество новой информации, новых эмоций, новых страхов, новой ответственности. Причем все это наваливается в один момент, и женщины очень сложно разобраться, где правда, где вымысел, где гормоны разыгрались, а где реальный повод для беспокойства, куда бежать и как теперь со всем этим жить. Это примерно как оказаться на месте пилота в полном людей самолете на высоте несколько тысяч метров. Над океаном. Без малейшего опыта управления. Ну, максимум в компьютер-

ной игре пару раз летал... И все пассажиры такие по очереди: «На себя!», «От себя!», «Жми!», «Не жми!», «Ну ты че, блин, управляй давай, в смысле не умеешь?» Как минимум это тревожно.

Вот и женщине тревожно. У нее каждый день миллион непонятных ситуаций. «Кольнуло живот – это потому, что пельменей переела, или нужно мчаться к врачу? Так, еще раз кольнуло. Черт! А вдруг с ребенком что-то? Вроде больше не колет. Ладно. Так, а когда он в последний раз пинался? Вроде давно... Почему он не пинается? А, вот, пнул. Почему так сильно? Ладно, нужно же еще роддом выбрать. И врача. И... Ай! Он раньше никогда так не пинался! Это точно нормально? Поесть бы... Врач скажет, что слишком много набрала. Точно, нужно же к врачу записаться! О чем я только что думала? Черт, сейчас опишусь!» – это внутренний монолог примерно за десять секунд жизни беременной женщины. Как они вообще это вывозят? Хорошо, что природа подыграла мужикам на этом поле, согласись?

А раз согласился – не грех и помочь. Как обычно, да. Выслушать. Обсудить все, что ее волнует и чем она готова с тобой поделиться. Постараться облегчить принятие решений там, где это реально. Моя жена, помнится, говорила: «Ты можешь ничего не понимать, просто слушай и кивай – я об тебя думаю». Тоже, знаешь ли, дорогого стоит – побыть одновременно и аудиторией, и ИИ, и немного психотерапевтом, который скажет: «Дорогая, любой твой выбор – правильный».

А если еще и оплатит этот выбор – вообще топ.

В общем, как я уже говорил: любить, кормить и не бесить. И всегда помнить, что беременность – это только начало. Вам еще дальше грести в одной лодке. Не раскачивай ее, пока жена в уязвимом положении. Она не всегда будет в нем. Да знаю я, что ты все знаешь. Не буду больше отвлекать – иди уже вари пельмешки. Твоя ваза хрустальная заждалась!

Стой в голове! или Что тебя ждет в родзале. Предупрежден – вооружен



– Смотри, какая красавица, – нежно прошептала жена, откидывая край одеяльца. Наша дочь, пяти минут от роду, лежала у нее на груди и явно не одобряла происходящее. Видимо, уже все поняла про этот мир и пыталась быстро научиться говорить, чтобы потребовать: «Мама, роди меня обратно!»

– Очень красивая! – ответил я, аккуратно трогая крошечный пальчик.

– Ты прикалываешься? – уже без всякого трепета взоржала жена и закатила глаза. – Она же похожа на мартышку, ко-

тору лев потрепал. Но ресницы зачетные, что есть, то есть!

– Вылитый папа, – радостно сообщила вошедшая акушерка, которая, я надеюсь, не слышала предыдущий разговор.

– Вот и я так говорю! – ехидно заулыбалась жена. – Просто копия, только без бороды!

А я тогда подумал, что, будь это первый ребенок, я бы, наверное, и правда удивился. И даже немного испугался бы: уж очень инопланетно выглядела дочь в первые часы жизни. Потом, когда ее помыли, покормили, подрастили хотя бы на пару суток, она превратилась в младенца, которого я ожидал увидеть, – розового и щекастого. А в те минуты...

Впрочем, внешний вид ребенка сразу на выходе из женщины – не первая и не главная неожиданность, которая поджидает неподготовленного человека в роддоме. Так что, как я уже говорил, лучше подготовиться. Сходить на курсы, посмотреть видео, проконсультироваться с опытными людьми. Однако все мы знаем: сказать проще, чем сделать. Поэтому, если вдруг эта книга – твое основное или даже единственное пособие по подготовке к совместным родам, лови подборку фактов, которые лучше знать заранее. Не благодари.

Факт первый: роды могут быть долгими. Не всегда и не у всех – бывают и стремительные, и плановое кесарево сечение, которое вообще по расписанию. Но если мы говорим про естественные роды, да еще и про первые, – скорее всего, за час не управитесь. И даже за два. За три – тоже сомнительно. Это только в кино женщина говорит: «Ой!» –

из нее на пол выплескивается пять литров воды, а через пару минут она уже держит на руках розовощекого пупса в нарядном чепчике. И все это – на фоне апокалипсиса в развалинах Манхэттена. На деле от первого «Ой!» до пупса, который, как мы помним, не так уж розовощек, могут пройти сутки. Воды совсем не обязательно выльются в самом начале, да и развалины – штука опциональная. Короче, ~~запасайся попкорном~~ (зачеркнуто консультантом) перекусом каким-нибудь все-таки запасись и отдельную бутылку воды для себя возьми. Если куришь – заранее уточни у персонала, где это можно делать – если вообще можно. Хотя курение, как известно, до добра не доводит. Но ты все равно уточни: в стрессе лучше не бросать. А стресс, скорее всего, будет. Почему? Смотри второй факт.

Факт второй: роды – это больно. Не тебе. Хотя, может, и тебе: я слышал истории, когда женщины умудрялись партнерам сломать пальцы, сжимая их во время схваток. Или оторвать подоконник (не будем показывать пальцем и уточнять, кто платил за замену). Так что, если ты пианист или нейрохирург – береги рабочий инструмент. А если серьезно, то больно женщине. Схватки – это не просто ногу свело или там поясницу прихватило. И даже не почечная колика, если ты знаешь, что это такое. Я вот знаю и, честно говоря, не верю, что бывает больнее. Схватки, по словам опрошенных женщин, – ни с чем не сравнимые ощущения, когда тебя разрывает изнутри и вдобавок ты понимаешь, что процесс не

отменить и не остановить – дальше будет только хуже. При этом со стороны кажется, что ничего особенного не происходит. Так называемая активная фаза родов – когда ребенок уже показался на поверхности и изо всех сил лезет в этот мир – длится не так уж долго. Считанные минуты в конце процесса, ну час максимум. А до этого женщина просто много часов подряд мечется и орет без видимых повреждений. Об этом дальше.

Факт третий: женщина во время родов мечется и орет. Точнее, ОРЕТ. Если ты думаешь, что уже слышал весь диапазон своей ненаглядной, – тебя ждут удивительные открытия. Совет: не принимай на свой счет то, что жена будет орать в родах. Даже если это адресовано лично тебе по имени-отчеству и номеру ИНН. Ну больно человеку, какой с нее спрос. А уж на потугах – это когда ребенок наполовину в этом мире, а на вторую половину еще во внутреннем мире женщины – вообще, считай, состояние аффекта, любой суд оправдает. Подумаешь, угрожает... Радуйся, что у нее силы есть желать тебе всякое неприятное. Значит, и на то, чтобы завершить процесс, сил хватит.

Я, помнится, спросил жену, за что она так со мной. Ибо на язык моя драгоценная была весьма несдержанна, наговорила на несколько административок. Ответ порадовал:

– Представь, что ты случайно проглотил средних размеров дыню «Торпеду». Целиком. И она, зараза, не переварилась. Сидишь ты такой на унитазах, пытаешься с этой дыней

расстаться, а рядом – человек, который тебя подначивал в это ввязаться, говорил: «Давай, это же здорово! Дыни – это счастье!» Вот что бы ты ему ответил?

Короче, не слушайте рожаящих женщин. Хотя их и сложно не услышать.

Факт четвертый: самая жесть будет в конце. Помнишь, я писал, что многие мужики боятся увидеть «такое», из-за чего потом ничего этакого в постели не смогут. Так вот, «такое» происходит уже в финале, когда женщину уложили на родовую кровать, подняли ей ноги и хором орут: «Тужься!» Чтобы обезопасить свою потенцию – просто не смотри. Стой спокойно за головой жены и тоже ори: «Тужься!» Ну или: «Я тебя люблю!» Главное – нежно и поддерживающе. А если в запаре врачи случайно толкнули тебя к противоположному концу женщины – отвернись. Чай не маленький.

Факт пятый: во время родов женщина исторгает из себя не только ребенка, но и прочее содержимое своего организма. С обоих концов, если ты понимаешь, о чем я. Если не понимаешь, скажу прямо: женщина может блевать и какать прямо в процессе. Врачи к этому привычные, а вот сами женщины – не особо. Им может быть стыдно, неудобно, обидно... Просто помни: ты там – для поддержки, поэтому всякие свои «фу» и «фи» заранее засунь туда, откуда недавно выталкивал дыню. Самое лучшее, что ты можешь сделать, – это притвориться, что ничего особенного не происходит. Подать тазик и подержать волосы.

Факт шестой: новорожденные младенцы синие и страшные. Вообще не такие, как в кино. Как сказал один мой знакомый (да, я опросил знакомых и даже подписчиков в соцсетях на тему детских неожиданностей): «Я не предполагал, что моя любимая дочь родится синего цвета. Я думал, она будет белая, немного в крови и с розовыми щеками». Впрочем, каким бы синим и страшным ни был младенец, обязательно скажи, что это самый красивый ребенок на свете. Потому что это правда.

Факт седьмой: пуповина выглядит очень, кхм, физиологично. Тебе, скорее всего, предложат ее перерезать, и по ощущениям это – как перерезать какую-то кишку или другой жизненно важный орган любимой женщины. Так вот: ей точно не больно (консультант, подтверди). Можешь смело делать «чик» ножницами. В крайнем случае прикрой глаза.

Факт восьмой: после родов из женщины вытекает приличный такой объем крови. И это – норма. Когда вытекает больше нормы, врачи начинают суетиться, а тебя выпроваживают. Если же все кругом спокойны, расслаблены и фотографируют вас на твой смартфон, а жена тем временем лежит в луже красной жидкости – не кипишуй, все ништяк.

Факт девятый: у женщин во время родов случаются разрывы прямо там, куда я тебе советовал не смотреть. Иногда, чтобы избежать разрывов, врачи делают надрез – это называется «эпизиотомия», но тебе это знание в жизни не пригодится. Просто имей в виду: если врач доста-

ет нитки и начинает сосредоточенно что-то зашивать в том самом месте твоей жены – это окей. Наглухо не зашьет. Но и шутить про «сшейте поуже» не нужно. Я понимаю, что ты и так не будешь, ты ведь нормальный человек. Просто уточняю – мало ли, в стрессе ляпнешь. Не стоит!

Факт десятый: возможно, акушерка попросит тебя снять футболку. Не обольщайся – это не потому, что ты ей понравился и она мечтает насладиться зрелищем твоего обнаженного торса. Хотя, конечно, такой вариант не исключен. Но, скорее всего, тебе просто дадут ребенка, чтобы ты приложил его к груди и передал ему свою микрофлору. Бери и прикладывай. Держи крепче. Да, я понимаю, страшно. Читай дальше.

Факт одиннадцатый: дети маленькие, очень маленькие, очень-очень, черт возьми, маленькие. Но не стеклянные. Ты точно не повредишь своего ребенка, просто взяв на руки. Акушерка подскажет, как придерживать головку, и это, в общем-то, главное правило в первые недели жизни. Да, младенцы не умеют самостоятельно держать голову, у них слабые мышцы. А в остальном среднестатистического ребенка фиг сломаешь. Хотя, конечно, все равно страшно. Пальчики эти крошечные, как вспомню... Так, пора закругляться, пока не бросил все и не побежал к жене уговаривать на третьего!

Факт двенадцатый, заключительный: в родзале плачут даже старые солдаты, не знающие слов любви.

И молодые циники тоже. И средних лет викинги, и прочие суровые мужики, бородатые и бритые. Так что, если у тебя вдруг защипало глаза, ты нормальный. Живой человеческий человек, который только что стал отцом. Если не защипало – тоже нормальный. Мы же все разные. В любом случае поздравляю! Самое простое позади.

Факт без номера, просто вспомнил уже после того, как написал красивый финал главы: после родов женщина очень хочет есть. Нет, даже не есть – жрать. ЖРАТЬ! Будь человеком, оставь ей немного попкорна или чем ты там запасался в самом начале. Она тебя за это будет еще сильнее любить. Несмотря на все сказанное в родах. Отвечаю!

Выписка, а не вписка, или Забрать домой без боя



– Ты не представляешь, что я вижу! – сообщила в трубку жена, забыв поздороваться.

– И я рад тебя слышать, солнышко, – не стал занудствовать я. – Как там наша принцесса?

Принцесса и ее королева-мать благоденствовали в роддоме. В отдельной платной палате с собственным душем, но, увы, с казенным рационом. Который, к сожалению, оставлял желать – то есть не оставлял шансов на сытость и довольство моих девочек. Завтрак, по словам жены, еще можно было пережить: хлеб с маслом сложно испортить. А вот

дальше... Так что, по договоренности, мне предстояло вскоре предстать пред ясными очами дежурной медсестры с пакетом снеди на обед и ужин. Я подумал, что ненаглядная звонит, чтобы огласить пожелания по меню.

– А? – не поняла жена. – А, ну да. Принцесса изволят спать. Их, знаете ли, с шести утра мурыжат: то взвесить, то измерить, то в подгузник заглянуть. Так что они-с проорали-с, пожрали-с и заснули-с.

– А ты чего не спишь?

– Да какой там! Шоу смотрю!

– Шоу? – не понял я. – В каком смысле?

– В самом прямом, – хихикнула жена. – Знаешь, как нынче принято из роддома выписываться?

– Если ты хочешь, чтобы я наклеил на машину надпись «Спасибо за дочь!»... – заподозрил я неладное.

– Тю-ю-ю, – уже в голос засмеялась жена. – Думаешь, так легко отделаешься? Подожди, сейчас видео пришлю.

И она прислала. На видео перед крыльцом роддома радостно скакали два покемона-переростка – ростовые куклы. Одна была розового цвета, другая – голубого. Вместе с покемонами скакали какие-то люди, вокруг них с визгом носились дети, из колонки орала музыка... Посреди этого шабаша стояла очень бледная женщина со свертком в руках.

– Оценил? – перезвонила жена. – Это я еще банкет не сняла. Они потом разложились, закусили, спели, сплясали. Мы всем отделением тут в окнах висим.

– Слушай, а к чему ты мне это показываешь? – решил уточнить я. – Только не говори, что тоже так хочешь! У нас столько родни не наберется.

– Ой, иди знаешь куда? – хмыкнула жена. – Я тебе хотела сказать: давай ты нас один заберешь, ладно? Без родственной нагрузки. Не хочу никого видеть, пока дома не обустроимся.

– А мама? – неосмотрительно подставился я.

– А маму мы потом позовем с внучкой познакомиться. Своей я уже сказала.

– Ну, может, хоть на полчаса? – не понял с первого раза я.

– Не может и не на полчаса, – отрезала жена. – Вспомни, как с сыном выписывались. Хочешь повторить?

Выписка с сыном у нас и правда прошла скомканно. То ли из-за того, что выписывались они с женой не из роддома, а после недели в больнице. То ли из-за того, что я не соблазил нормально подготовиться. Жена была уставшая, задерганная, измученная больничными порядками и постоянным беспокойством за ребенка. Однако мы подумали, что все должно быть «как у людей». На выписку собрали полный комплект бабушек и одного деда – отца жены. Кое-как распахались по машинам, долго не могли пристегнуть малыша ремнями автокресла, жена нервничала, сын орал, бабушки наперебой давали советы...

Дома нас ждал бардак (мой косяк), пустой холодильник (мой косяк номер два) и полная сушилка пеленок, которые

я зачем-то решил постирать ночью перед выпиской. По лицу жены я понял, что пеленки ей не понравились. Если честно, ей вообще ничего не понравилось.

К счастью, родители жены сориентировались быстро. Все-таки они свою дочь знают дольше, сразу поняли: сейчас рванет. Тесть метнулся в магазин, а теща быстро организовала чистое постельное в детской кроватке (мой косяк номер не помню сколько: я даже не подумал, что кровать нужно не только собрать, но и застелить). После чего пожелали нам хорошего дня (шутники) и покинули квартиру, отказавшись от чая. Жена пару часов прорыдала, я сделал выводы.

– Так мы договорились? – выдернул меня из пучины воспоминаний голос ненаглядной.

– Понял, принял, – отрапортовали мы с выводами. – Пришлешь список, что купить и что помыть?

– Себя помой, – обидно рассмеялась жена. – Для всего остального есть интернет.

Оказалось, выводы сделал не только я. Жена, не желая повторения печального опыта, заказала клининг, доставку продуктов и даже букет. За последнее я, честно, обиделся.

– Зачем обижаться, если можно не обижаться, – успокоила меня супруга с некоторой долей сарказма в голосе. – купишь еще один, от вас с сыном. А этот, считай, запасной. К тому же я заплатила за него твоей картой.

Выписка прошла идеально. В назначенное время я приехал к роддому с двумя букетами (1:1, дорогая), прошел увле-

кательный квест по оплате дополнительных услуг (касса в другом корпусе, корпус в другом конце медгородка, яйцо в утке, утка в зайце, заяц в шоке), принял из рук медсестры ценный груз «принцесса, одна штука», поцеловал жену, посадил девчонок в машину – пристегнуть дочь получилось с первой попытки. По пути жена вдруг сказала нежно:

– Жрать хочу, как медведь – бороться...

И мы поехали в любимый ресторан. Там отлично пообедали под сопение дочери и поздравления персонала, а потом, сытые и довольные, ввалились домой. Жена с дочкой нырнули в заботливо заправленную руками клининг-фей кровать и объявили, что им все нравится.

Это была лирика. Теперь конкретика. Как сделать выписку из роддома такой, чтобы спустя десять лет вы вспоминали о ней с нежностью, а не с легким привкусом досады.

Во-первых и в-главных: спроси, чего хочет жена, и сделай это. Я уже писал, но не грех и повторить: кто рожает, тот и музыку заказывает. Да, несомненно, ты тоже не мимо шел, ты родитель, отец, это звучит гордо и бла-бла-бла. Но. У женщины гормоны, швы, разрывы, лактостаз (не гугли), рваный сон, три дня в больнице на неудобной кровати и, возможно, даже с общим на весь этаж душем. Так что, если за все это она хочет дурацкие шарики и растяжку «Добро пожаловать домой!» – сделай над собой усилие и организуй. Лайфхак: если сам не представляешь, где в наш век интернета и онлайн-заказов берут шарики, – попроси помощи у ее подру-

ги. У любой. Серьезно, женщины прекрасно знают, как добыть весь этот единорожий мерч, не выходя из дома. Кстати, обычно там же можно заказать и цветы. К нужной дате и определенному времени. Чтоб никаких: «Ой, я не успел».

Во-вторых, учись на чужих, то есть на моих ошибках. к возвращению из роддома жены с ребенком дома должно быть чисто и вкусно. Это база. Допускаю, что ты и без роддома участвуешь в быту наравне с женой. Если так, то следующие несколько абзацев читай с усталым снисхождением. Мол, не учи ученого, сам все знаю. Честно, респект!

Если же ты, как я, не особо вовлечен в быт, вот примерный список источников «чисто и вкусно»:

- Собственные силы. Это когда тряпку в руки – и пошел, пошел. А потом еще раз пошел – в магазин. И последний подход – к плите. Тяжко? А что поделать! Лучше растяни удовольствие на несколько дней, иначе или не успеешь, или заманеешься так, что забудешь, кого там откуда забирать.

- Помощь близких. Попросту говоря, попроси маму. Или сестру. Свою или жены – кому больше доверяешь. На крайняк можно и ее подруг озадачить. Они не откажут, просто потом еще много лет будут между собой обсуждать, какой ты никчемный. Впрочем, тебе от этого не больно, так что не тушуйся. Но если не хочешь быть объектом сплетен – для тебя следующий абзац.

- Помощь за деньги. Вообще беспроектный вариант, если, конечно, не потратил все на шарики. Клининг, достав-

ка продуктов и готовой еды – те блага цивилизации, которыми грех не воспользоваться. И главное, они никому не расскажут. Или расскажут, но ты об этом не узнаешь.

Важно:

- Уточни у жены, что ей можно из еды. Есть такая штука – диета кормящей матери. Там, по-моему, нельзя примерно ничего, кроме отварной курицы, гречки и мерзопакостного печенья «Мария». Я в курсе, потому что с первым ребенком жена пару месяцев соблюдала. И я вместе с ней, почти добровольно (нет). Сейчас многие женщины отказываются от этой диеты – мол, она не имеет научных обоснований – и это, безусловно, радостная новость. Однако есть и те, кто по старинке предпочитает перебдеть. Лучше выяснить заранее, к какому лагерю примкнула новоиспеченная мать. А то купишь ее любимую семгу, а она тебя этой рыбиной по сусалам отмудохает. И ничего ведь не сделаешь: гормоны.

- Еще уточни, не против ли жена, что твоя мама будет помогать тебе с уборкой. Почему-то некоторые женщины не терпят такого вмешательства в личное пространство. Тебе не понять, но, поверь, лучше не нарываться.

Так, что там у нас дальше? В-третьих, вещи. В роддом нужно привезти вещи для жены и для ребенка. Еще раз крупным шрифтом: **ДЛЯ ЖЕНЫ** и **ДЛЯ РЕБЕНКА**.

Тут возможны варианты.

Вариант первый: жена уехала в роддом планово. Наверняка она заранее подготовила пакеты с вещами. Если опытная

(или подруги подсказали) – еще и подписала. Но ты все равно уточни: вдруг она планировала выписываться в золотую осень, а в вашей средней полосе внезапно выпало 10 см снега и красивые балетки лучше заменить на практичные валенки.

Кстати, про валенки. Проверь, положила ли она в пакет обувь. А то есть у меня приятель, который честно привез же не сумку с одеждой, а про обувь не подумал. Выписывалась его зазноба в резиновых тапках, и это чуть не стало причиной развода.

Вариант второй: жена уехала в роддом экстренно. Возможно, она не успела собрать вещи. Это нужно сделать тебе. Спроси, что положить. Если не можешь найти – сфотографируй шкаф. Видеосвязь тоже никто не отменял. Тут такой момент: тебе может казаться, что без разницы, в чем она выйдет из больницы, сядет в машину и доедет до дома. Но для женщины это важно! Она наверняка много раз представляла момент выписки, и в мечтах на ней было определенное платье. Пусть хотя бы в этом ее мечты станут реальностью. Тебе ведь не сложно?

Впрочем, если твоя жена – особа практичная и пофигистичная, о платьях не мечтала и готова ехать домой хоть в больничной робе... Все равно уточни, что ей привезти. А то, не дай бог, сунешь в пакет джинсы, которые она и в лучшие времена могла застегнуть только на выдохе. А уж после родов... Не надо так рисковать.

Какой по счету пункт нашего глобального плана? Вроде

четвертый. В-четвертых, обсуди с женой формат выписки. И тут, как и в первом пункте, сделай так, как она просит. Вариантов много, от «хочу, чтобы меня встречали все друзья с блек-джеком и прочими» до «никого, кроме тебя, и еще месяц чтоб меня не трогали». В первом случае – постарайся организовать хотя бы друзей и блек-джек. Во втором – возьми на себя переговоры с бабушками и прочими активистами, рвущимися нарушить ваш хрупкий мир. Ты, наверное, хочешь спросить, как объяснить родне, что «кина не будет, электричество кончилось». Да так и объяснить: мы, мол, хотим побыть наедине, а вас, дорогие родственники, пригласим, когда будем к этому готовы. Можно развернуть: у нас новый этап в жизни, нужно привыкнуть, освоиться. Не до гостей. Адекватные люди обычно понимают и не навязываются. А с неадекватными лучше в принципе не общаться, даже если это родственники.

Между этими крайностями есть и другие варианты. Например, жена может быть не против небольшого семейного застолья. В любом случае бери на себя все организационные моменты – и стол, и приглашения, и выпроваживание. Она оценит.

Что еще? Есть у нас старинная русская традиция благодарить врачей, медсестер и вообще всех причастных, включая охранника. Если честно, я к ней отношусь неоднозначно. Поэтому скажу так: спроси жену, хочет ли она кого-то поблагодарить. Если скажет твердое «да» – решите, кого и

как. Если замнется – не настаивай. Возможно, ей не хочется говорить о чем-то неприятном, связанном с родами, а мысль о «благодарности» слишком глубоко сидит в сознании. Возьми на себя бремя ответственности, скажи суровое мужское: «Сам решу!» – и со спокойной душой поезжай домой. Там вас ждет много интересного, о чем поговорим в следующих главах.

П. С. Чуть не забыл! В роддом не опаздывай! Если сказали приехать к 12 – в 11:45 чтоб как штык. Иначе капец. Просто поверь, не проверяя.

**Делай два. Ребенок и
мать его. Инструкция по
выживанию (не из ума)**



Все в порядке, но... или Чего боятся все родители, а на самом деле это нормально



Однажды ночью я проснулся и увидел, как жена, приподнявшись на локте, буквально нависла над нашей новорожденной дочерью.

- Ты чего? – спросил я шепотом.
- Дышит, – так же шепотом ответила жена.
- А это плохо? – уточнил я на всякий случай.
- Не знаю... – В шепоте жены послышалось смятение.
- Давай «скорую» вызовем, – предложил я в шутку. Но только наполовину.

– Ага, скорую психиатрическую помощь, – хмыкнула жена, укладываясь. – Спи уже, ребенка разбудишь.

Я решил не искать логику там, где ее нет, и заснул. Но наутро, конечно, не удержался и спросил, что это было.

– Ну, я проснулась и стала слушать, дышит ли дочь... – начала жена.

В этой части рассказа никаких вопросов у меня не возникло: я и сам частенько прислушивался в ночи, пытаюсь различить сладкое сопение нового человека. Если сопения не было, осторожно клал руку на маленький живот – убедиться, что он двигается. Если живот не двигался – в панике врубал свет, чтобы удостовериться: это не ребенок, а подушка. Ребенка жена кормит в соседней комнате. Мне кажется, все отцы новорожденных так делают.

– И что? – Я покосился на дочь, которая как раз встречала новый день радостным кряхтением. – Дышала?

– Конечно. – Жена посмотрела на меня как на идиота. – Но мне показалось, что она дышит слишком часто. И я погулила...

Тут я все понял. И удивился. Дело в том, что моя жена – уникальный человек, который принципиально не гуглит симптомы, чтобы не обнаружить у себя или у близких что-нибудь неизлечимое. Ее девиз: болит – иди к врачу. Не хочешь к врачу – значит, не так уж и болит. В большинстве случаев такой подход работает безотказно, однако, видимо, с новорожденными принцессами система дала сбой.

– И что? – решил я придержать свои выводы об адекватности поступка дражайшей половины.

– Пишут, что это может быть одним из симптомов порока сердца. А у нее ведь как раз был дефект перегородки...

Ясно. Я встал, прошел в гостиную, достал из папки свежее заключение кардиолога и принес в спальню.

– Вот, читай, – сказал я жене, хотя именно она ходила с дочкой на прием, слушала комментарии врача, а после – пересказывала мне. В кратком изложении все сводилось к заветным словам «с ребенком все в порядке».

– Да знаю я, – отмахнулась жена. – Даже в интернете пишут, что младенцы дышат чаще, чем взрослые. Но...

Когда ты родитель крошечного человека, в жизни возникает слишком много этих «но». Возможно, у этого явления даже есть какое-то научное название, вроде «синдром неадекватных родительских сомнений». Если нет, то я не против подарить науке этот термин, если, конечно, синдром назовут в мою честь.

Справедливости ради скажу, что тот эпизод в ночи – единственный, когда моя жена поддалась свеженареченному синдрому. В большинстве случаев эта женщина со стальными нервами и нулевой эмпатией (надеюсь, консультант пропустит эти слова мимо ушей) успокаивала меня. Оказывается, бóльшая часть того, что происходит с младенцами и ощущается как непоправимое, – на самом деле вполне себе норма. Ниже мой личный топ «С ребенком все в порядке, но...»:

- **...часто дышит.** Успокойся и тоже подыши. Говорят, это помогает от тревожности. Если не поможет – обратись к врачу. Не к педиатру, а к терапевту: пусть назначит тебе легкое успокоительное. Впрочем, к педиатру тоже можешь сходить. В первый год жизни ребенка осмотры рекомендуют каждый месяц, и если ты еще ни разу не был в поликлинике – самое время окунуться в дивный мир медицины наравне с женой. Или хотя бы вещи посторожишь.

Важно: если ребенок при дыхании хрипит, булькает, а его грудная клетка ходит вверх-вниз так, что видно из соседней комнаты, – выбрасывай к чертям собачьим все книжки и звони в «скорую». На затрудненное дыхание у детей они приезжают быстро и без вопросов.

Вообще, консультант попросил выделить жирным шрифтом вот какую мысль: **когда что-то в поведении вашего младенца кажется ненормальным, пожалуйста, не стесняйтесь звонить в «скорую».** Маленькие дети очень быстро переходят от состояния «какая-то фигня» в состояние «полный трындец». Потому что они – маленькие и все процессы в их организме идут быстро. Не бойтесь показаться дураками или паникерами. Даже если приехавшие врачи скажут, что ничего страшного не происходит, – поверьте, они не будут о вас плохо думать. Или будут. Какая разница? Главное – с ребенком все нормально. Нет, вам не выпишут штраф за «ложный вызов». Да, «скорую» можно вы-

звать по номеру 112. О том, как именно это делать, поговорим в отдельной главе. А пока просто запомните вот это, сказанное выше. Вдруг дальше не успеете прочитать.

• **...все лицо в непонятной сыпи.** Было, как говорится, девки, было. Хотя девки-то как раз приняли ситуацию совершенно спокойно – что жена, что дочь. В один прекрасный (нет) день я с утра открыл глаза и обнаружил на другой половине кровати ребенка, покрытого сплошной красной сыпью. И жену, невозмутимо читающую ленту в телефоне.

– А-а-а, – заорал я шепотом. Родители младенцев очень быстро учатся все делать шепотом, даже орать от ужаса. Я лично до сих пор иногда срываюсь на шепот, когда хочу кого-нибудь уволить.

– А? – улыбнулась жена. – С добрым утром. Сделаешь кофе?

– Какое кофе? – Я соскочил и заметался по спальне. Жена поморщилась: она у меня филологический сноб. – Ты что, не видишь, что с ребенком?

– А что с ней? – Она чуть повернулась, чтобы получше разглядеть дочь. – Нормальный ребенок. Цветет и пахнет. Нужно подгузник поменять, но так сладко спит...

– А сыпь? Ты что, не видишь сыпь? – Я уже успел одеться, чтобы бежать. Правда, еще не решил куда.

– Нормальная сыпь. – Жена снова уткнулась в телефон. – Говорю же, цветет. Ты в магазин? Купи мне круассан.

Заметив, что я сверлю ее негодующим взглядом, жена со

вздохом ткнула пару раз в экран и развернула телефон ко мне:

– Вот, смотри.

На экране выстроились в ряд фотографии младенцев, покрытых такой же пугающей сплошной сыпью, как у нашей принцессы.

– Это опасно? – выдавил я.

– Это акне новорожденных, – отозвалась жена. – В народе – цветение. Не болит, не чешется, проходит само.

– Может, тебе не стоит пока пить кофе? – осторожно поинтересовался я. – Вдруг хуже станет?

– Конечно, станет, – хмыкнула жена. – Если я не выпью кофе и не съем круассан, хуже станет всем. Так ты идешь в магазин?

И я пошел. Естественно, оказавшись вне поля зрения жены, я сразу же принялся гуглить, не обманула ли меня эта женщина. За кофе с круассаном она и не на такое способна. Однако интернет подтвердил: да, бывает; да, проходит; нет, не нужно ничего делать; нет, кремом мазать тоже не нужно; от питания матери не зависит, так что извлекать из закровов припрятанную пачку печенья «Мария» пока рано. Живите, мол, и радуйтесь. Если коротко и ненаучно: это из ребенка выходят материнские гормоны. Ну, я понял примерно так. А большего мне и не требовалось.

• ...**пожелтел**. Тут все не так однозначно, как в предыдущем пункте. Смотри: бывает желтуха, которая ок, а быва-

ет та, которую нужно лечить. Первая, которая ок, случается у 60 % доношенных детей. У недоношенных процент выше, но их и выписывают позже, так что не будем углубляться в частности.

Так вот, нестрашная желтуха возникает обычно на второй-третий день жизни, то есть может настичь вашу семью уже после выписки из роддома. Связана она с уровнем билирубина, это что-то про печень. Я честно пытался вникнуть, как именно все это происходит, но ничего не понял. Поэтому просто запомни: при такой желтухе ребенок окрашивается несильно и выше пупка. Несильно – это когда у тебя возникает сомнение: «Что-то он на свету какой-то желтоватый». На седьмой-десятый день желтизна проходит. В промежутке между появлением и исчезновением желтизны ребенок ведет себя как обычно. Хотя откуда ты знаешь, как обычно ведут себя младенцы, да ведь? Поэтому зайдем через другие аргументы.

Аргументы такие. В роддоме у ребенка брали кровь и делали всякие анализы. Если бы у него было какое-то критическое превышение показателей, намекающих на необходимость лечения, его бы просто не выписали домой. Отправили бы в детскую больницу и отпустили только тогда, когда все анализы пришли в норму. Это раз. Два – в первые дни после выписки к вам домой придет врач из поликлиники. Просто так, без приглашения – работа у него такая. Вот этому врачу можно показать ваше желтое счастье и спросить, насколько

это критично. Если врач заметит, что колер слишком вызывающий, – скажет, что с этим делать. Не забудь сфотографировать на память, чтобы потом врать подростку, что нашел его в тыкве.

• **...в подгузнике странная черная масса, похожая на останки «чужого».** Скорее всего, шок конкретно от этого пункта поймает жена еще в роддоме. Отхождение мекония – а это именно оно – случается в первые пару дней жизни человека. Но может и припоздниться. Тогда офигевать над подгузником, полным дегтя, будете вы уже вдвоем. Так вот: это нормально, хоть и выглядит стремно. Это – черное или темно-зеленое, жирное и плохо отмывающееся от ребенка и от ваших рук, которые вы наверняка испачкаете: сноровки-то еще нет. Считай, из ребенка вышло все лишнее, накопленное за девять месяцев в утробе. Ну и, говорят, оно к деньгам. Не буду ничего обещать, но лотерейный билет купи – вдруг повезет.

• **...вмятина на голове.** Прямо на макушке по центру, как будто об угол приложили. Не спеши подавать в суд на врачей – это родничок. Выражаясь научно – неокостеневший перепончатый участок в месте соединения костей черепа.

Как говорили во времена моей молодости, родничок у младенца – не баг, а фича. Очень нужная штука. При родах помогает голове протиснуться через закоулки женщины. Помнишь дыню? Так вот, дыня с родничком имела бы больше шансов покинуть твой организм без фатальных повре-

ждений для вас обоих. Младенцам родничок нужен, чтобы череп успевал подстраиваться под рост мозга. Кроме того, благодаря родничку ребенок не так сильно ударится головой об пол, когда упадет с кровати. А он упадет, инфа сотка. Об этом еще поговорим.

Короче, родничок – друг человека. Зарастет сам, когда перестанет быть нужным. По родничку аргументы примерно те же, что были по желтухе: если ребенка выписали из роддома с этой «ямищей» на голове, значит, ничего опасного не происходит. Нет, мозг через него не вылезет. Ну, если опасаться – не дуи в ребенка с противоположной стороны. Тогда точно не вылезет. Да, педиатр регулярно осматривает, ощупывает и проверяет родничок. Все под контролем.

Кстати, ты можешь и не заметить эту пугающую штуку, если, например, твой ребенок родился уже с волосами. Умоляю, не пытайся его нащупать своими неопытными пальцами. Ребенку будет неприятно, а сказать он об этом не сможет. Вспомни, что говорила жена, когда ты пытался найти точку G. Не пытался? Тем более пальцы прочь от детской головы!

• **...покраснела попа.** Без паники, ребенок не пытается отмотать назад колесо эволюции и превратиться в обезьяну! Это просто пеленочный дерматит. Да, я в курсе, что человечество уже давно изобрело подгузники и пеленками вы не пользуетесь. Считай, что русский язык не успевает за прогрессом и подгузничного дерматита еще просто не придумали. Что делать? Снять подгузник – хотя бы на время. Что-

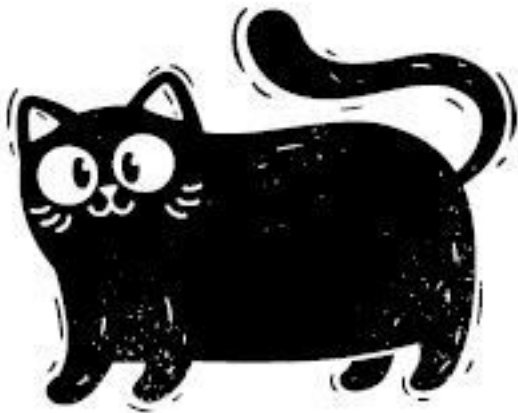
бы место дислокации проветрилось. Это вообще полезно для младенцев – проветривать те части тела, которые обычно под подгузником. Если от проветривания краснота не проходит – намазать кремом. Конкретные марки рекомендовать не буду, поищи рядом с местом, где вы обычно переодеваете ребенка. Не нашел? Зови жену – она найдет ровно там, где ты смотрел минуту назад. Это магия.

Бывает, что даже после крема краснота не проходит. Возможно, у ребенка аллергия на подгузники. Не на все вообще, а именно на те, которыми вы пользуетесь. Так случается, и это не зависит от их стоимости или отзывов на маркетплейсах. Просто индивидуальная реакция. Купите другую марку и наблюдайте. Прошло? Хорошо. Нет? Лучше обратиться к врачу. На этот раз сразу к педиатру – за своими успокоительными сходишь потом. Если не забудешь.

Ты, возможно, читаешь и думаешь: «Ну и зачем мне все эти подробности? Ведь у ребенка есть мать, она все это знает». Сейчас будет спойлер одной из следующих глав: не знает! А если знает, значит, уже успела навести справки. Но, несмотря на самую тщательную подготовку, женщине все равно будет нервно и страшно каждый раз, когда у младенца что-то пойдет не по плану. Ей нужен рядом человек, способный сохранять спокойствие, мыслить конструктивно, отделять «просто ужас» от «ужас-ужас-ужас» и принимать решения, опираясь на здравый смысл, а не на эмоции, подхлестнутые гормонами. Короче, ты ей нужен. Так что читай и за-

поминай. Пригодится.

«По природе» или по инструкции? или Про навыки родительства, которые не берутся из воздуха



Наш первый ребенок появился на свет в благословенном 2015 году, когда мир еще не знал про ковид и связанные с ним ограничения. В платные палаты пускали посетителей, так что на следующий же день после родов я, сияя улыбкой и предвкушая долгожданную встречу, облачился в бахилы, белый халат и проследовал в палату для более детального знакомства с наследником.

Наследник лежал в специальной пластиковой ванне, которые в роддомах используют вместо кроватей для младенцев.

Был он уже вполне розовощек, помыт и туго спеленут. Жена сидела на своей кровати и смотрела на плод собственных глубин с непередаваемой смесью восхищения и ужаса.

– Можно его взять? – спросил я шепотом.

– Не знаю, – честно ответила жена. – Вдруг проснется.

– И что? – не понял я.

– Есть захочет, – с отчаянием прошептала жена.

– И-и-и? – все еще не понял я, намекая, что вроде как еда в наличии, на расстоянии одной сорочки с весьма привлекательным вырезом до пупа.

– Наташа час назад сменилась, – пробормотала жена, закрывая лицо руками.

В этот момент сын завозился, жена сделала недвусмысленное движение в сторону двери, но наткнулась на мой взгляд и вернулась на исходную позицию. Сын затих.

– Да объясни ты мне нормально, что у вас тут происходит, – попросил я. – Вас что, не кормят?

Оказалось, все гораздо проще. Или сложнее. Как посмотреть. В общем, жена собиралась кормить ребенка грудью, как это задумано природой и рекомендовано ВОЗ. Только вот ребенок на все рекомендации и задумки хотел делать то, что вынесено в название книги, – и я сейчас не про плач. Короче, это паршивец сутки от роду не брал грудь. Или брал, но не сосал. Или сосал, но не так, как нужно. Паршивцу это, очевидно, не нравилось: виданое ли дело – едой перед носом водят, а жрать не дают. Поэтому он орал и всячески выражал

свое несогласие с жизненными трудностями.

Конечно, на случай тотального младенческого голода в роддоме был запас смеси – ее разводили микродозами и приносили по часам. Но это когда уже совсем прижмет. А так медперсонал был за естественный процесс, поэтому врачи, медсестры и даже уборщица всячески советовали молодой матери налаживать грудное вскармливание. Молодая мать, как вы понимаете, была искренне благодарна за советы...

И была в том роддоме медсестра Наташа – сотрудница детского отделения. Которая, единственная из всех, не стала размениваться на рекомендации, а просто беспардонно схватила жену за грудь и ловким движением руки пристыковала к этой груди орущего младенца. Младенец охренел от такого напора и внезапно начал сосать как положено. Наелся впрок и заснул так, как не спал всю свою недолгую жизнь.

– Ну, так значит, все в порядке? – уточнил я.

– Нет! – всхлипнула жена. – Я потом пыталась повторить – ничего не получается! Я уже и так, и этак, и стоя, и сидя, и справа, и слева... Пришлось опять за Наташей идти.

– Помогла?

– С первой же попытки! Не знаю, как у нее это выходит. Чпок – и все идеально. Только вот у Наташи смена закончилась...

– Слушай... – Я тогда был еще неопытным отцом, поэтому мог себе позволить говорить то, что думаю. – Но ведь у вас, у женщин, все вот это вот от природы заложено. Ну, типа,

что там с младенцами делать... Ведь у всяких там кошек или опоссумов нет Наташи.

Жена посмотрела на меня так, что захотелось извиниться.

– Пойду-ка я помоюсь, – сказала она после паузы. – А ты покарауль.

– А если проснется? – заволновался я.

– Представь, что ты опоссум, – посоветовала жена, схватила полотенце и поковыляла в душ.

Сын в тот раз проявил мужскую солидарность и проснулся аккуратно к ее возвращению. Заорал, естественно.

– Может, возьмешь его на руки? – робко предложил я, опасаясь оказаться крайним.

– Ага, – как-то обреченно ответила жена. – Нужно подгузник поменять, наверное...

– И-и-и?

– Я боюсь, – призналась жена. – Он такой маленький! Мне страшно: вдруг что-нибудь сломаю.

– Ты же мать, – привел я железный аргумент.

– А ты отец! – огрызнулась жена. – Вот сам и бери!

– Вообще-то, отцовского инстинкта не существует, – козырнул я знаниями из интернета.

– Вообще-то, материнского тоже, – вздохнула жена и с лицом Суворова, стоящего у подножья Альп, двинулась к кровати. Аккуратно, как хрустальную вазу, достала младенца, на полусогнутых перенесла его на пеленальный столик, положила, сделала глубокий вдох и принялась разворачивать.

– Вот видишь, ничего сложного, – брякнул я, заглядывая через плечо, – природа все продумала! Руки помнят...

– Руки помой, – рыкнула жена. – Сейчас будешь инстинкт тренировать.

Через пару минут я впервые взял сына на руки и понял, о чем говорила эта героическая женщина. Страшно пипец!

Впрочем, жене я тогда все равно не поверил. Потому что не может такого быть, чтобы не было материнского инстинкта! Просто кое-кто притворялся, чтобы отлынить от прямых обязанностей, которые ей по природе дадены.

На всякий случай я даже погуглил. Данные расходились: где-то писали, что есть он, есть, родненький, инстинкт тот материнский, а еще – генетическая память, опыт предков и вот это все, необъяснимое, но факт. То есть, получается, любая женщина, заведя младенца – неважно, своего собственного или постороннего, – по умолчанию умеет его кормить, качать, пеленать и что там еще положено с этими младенцами делать. Ну и любить, естественно. Сразу и насовсем. Безусловно.

Другие источники утверждали, что, дескать, согласно последним данным, нет у людей никаких врожденных инстинктов, а есть только приобретенные навыки, а значит, что мать, что отец – поначалу чистый лист и тремор конечностей.

В итоге спустя несколько дней и одно первое купание (не утопили, не ошпарили, немного поседели оба) я решил так: жить мне не с гуглом и даже не с актуальными научными

исследованиями, а с вполне конкретной женщиной, которая вон она, рядом на диване с ребенком на руках – ну чисто Мадонна (не та, которая поп-звезда). Ее и нужно спросить, что там по инстинктам.

Опуская лирику и не самые лестные метафоры из мира опоссумов – жена моя не только божественно прекрасна, но и злопамятна, как черт, – имеем следующие умозаключения:

- Женщины, как и мужчины, умеют обращаться с младенцами только в том случае, если у них уже имеется соответствующий опыт. Например, в семье были младшие братья или сестры, в заботе о которых женщина участвовала. Активно участвовала, в лучших традициях концепции «ты у нас мамина помощница, да и своих потом рожать». Такие женщины не боятся младенцев, ибо уже понимают, что тех так просто не сломаешь. Возможно, даже пробовали когда-то давно и еще тогда убедились в тщетности этого мероприятия. Плюс эти же женщины обладают минимальным функционалом: знают, какой стороной надеть памперс и в какое отверстие на голове ребенка пихать соску. Которую предварительно нужно ошпарить кипятком или хотя бы сполоснуть под краном... Грудью кормить, правда, не умеют, но пример перед глазами был – так что в теории что-то тоже понимают. Бывалые, короче.

Или бывает, что женщина просто чадолюбива и на этой почве переняла детей всех соседей и подруг, просто по приколу. Благодаря чему тоже приобрела вышеописанные

навыки и закалила характер. Тут как с катанием на велосипеде: если научилась, потом по-любому вспомнишь. Немного потренируешься – и вот уже как будто всю жизнь этим занималась.

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.