

18+

Декрет:

Не кринж, а крик души



Скворцов Алексей

Алексей Скворцов

Декрет: не кринж, а крик души.

<https://litres.ru/74291762>

ISBN 9785007081276

Аннотация

Эта книга — не про то, как стать идеальной мамой с пучком на голове и свежей выпечкой к шести утра. Это честный, ржачный и безжалостно откровенный манифест для уставших королев, которые балансируют на грани между фитболом, холодным чаем и желанием прибить мужа его же подушкой. Здесь нет воды и соплей. Только жесткая правда о том, как выжить в декрете и не потерять себя, брак и чувство юмора. Эта книга для тех, кто устал быть «идеальной» и хочет просто быть живой. С юмором, матом и любовью.

Содержание

Вступление	5
«Привет, мамки. Сядем, поговорим?»	5
Глава 1. «Твоя работа vs Его работа: Битва титанов»	8
Глава 2. «А что, все рожают? Да, и что с того?»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Декрет: не кринж, а крик души.

Алексей Скворцов

Корректор Анастасия Скворцова

© Алексей Скворцов, 2026

ISBN 978-5-0070-8127-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

«Привет, мамки. Сядем, поговорим?»

Сцена первая, она же реальность.

Час ночи. Ты сидишь на фитболе, одной рукой качаешь ребенка, второй скроллишь ТикТок, а третьей (да, у мам их три) пытаешься дотянуться до остывшего чая. На тебе футболка, которая помнит еще твою прошлую жизнь (читай — додекретную), под глазами залегли такие круги, что хоть в зоопарк сдавай, а в ушах стоит этот дурацкий звон. И тут ты смотришь на мужа. Он спит. Сладко так, посапывая, причем на *твоей* подушке. И в голове проносится мысль: «А не прибить ли его этой подушкой?»

Стоп. Выдыхай. Я знаю, о чем ты думаешь. Ты думаешь, что ты **плохая мать, ужасная жена** и просто развалина, которая не справляется с тем, что «все женщины делают веками».

Лол. Seriously? Давай сразу договоримся — эта книга не про то, как стать пай-девочкой с пучком на голове, у которой в 6 утра уже готов завтрак, а ребенок в идеальном бодике улыбается в объектив. Это, бро, **скукотища и кринж чистой воды**. Таких книг — вагон и маленькая тележка, и все они врут.

Это книга про другое. Про **выживание**. Про то, как не съесть мужа с потрохами, когда он приходит с работы и искренне, ну реально искренне, не понимает, почему у тебя нет сил накраситься. Он же старается! Он принес зарплату, он помыл за собой кружку (ой, вау, герой!), он даже ребенка подержал 10 минут, пока ты бегала в туалет. А ты все равно злая. И он думает, что ты неблагодарная. А ты думаешь, что он бесчувственный чурбан. И оба, по сути, правы.

Но давай по порядку. И сразу, как говорят в наших кругах, **главный спойлер**, чтобы ты закрыла эту книгу уже довольной, даже если дальше не дочитаешь:

Ты — хорош. Да-да, прямо сейчас, с этим пятном на плече, с невытой головой и с чувством, что твой мозг превратился в овсянку. Ты справляешься. Ты уже в игре, и ты на высшем уровне сложности, где противник — это маленький кричащий комочек, который не говорит «спасибо» и не платит тебе зарплату.

А теперь про слюнявых блогеров с идеальной кожей и ровными рядами баночек с пюре, у которых дети *всегда* в настроении, муж *всегда* подает цветы, а дом *всегда* пахнет пирогами. Друзья, это **фейк**. Это постановка, как в Голливуде. Они снимают 20 дублей одного улыбающегося кадра, а остальные 23 часа в сутки у них ровно такой же треш, как и у тебя. Просто они не показывают, как ребенок мажет кашей шторы, а муж спрашивает: «А где мой чистый свитер?»

Поэтому первое правило, которое мы зазубрим намертво:

перестань сравнивать. Твоя жизнь — это не рилсы. Это марафон без финишной ленты, и здесь нет судей, кроме тебя самой.

Так что снимай корону «Идеальной мамы» (она жмет, лол) и надевай удобные штаны. Садись поудобнее. Сейчас мы будем разбирать не педагогику и не педиатрию. Мы будем разбирать *тебя*. Твою голову, твою усталость, твой гнев и твою любовь. И как не дать этому коктейлю взорвать твою семью.

Декрет — это не приговор. Это не работа, где нужно сдать отчет в пятницу. Это просто **период**, когда ты имеешь полное право быть слабой, злой, счастливой и безумной одновременно. И если кто-то говорит «Все рожают» — улыбнись и пошли его в баню. Все рожают, но не все **живут** этот опыт так, как ты.

Короче, погнали. Будет кринжово, страшно, смешно и иногда хочется плакать. Но мы пройдем этот квест. Изи, бро. Просто запомни: ты здесь не чтобы угодить. Ты здесь чтобы **быть**. И это нормально.

Глава 1. «Твоя работа vs Его работа: Битва титанов»

Сценарий стандартного вечера:

Он заходит в квартиру в 20:00. Уставший, но довольный. Пахнет офисом и кофе. Ты стоишь у плиты (или у раковины, или качаешь ребенка, или все одновременно). Он целует тебя в щеку и выдает сакральную фразу, от которой у тебя дергается глаз:

— Я так устал за день, зверски работал.

А ты смотришь на него, закатываешь глаза (внутри, чтобы не скандалить), и у тебя внутри происходит микровзрыв. Потому что у тебя в руках — ребенок, который орал 5 часов подряд, на тебе футболка с пюрешкой, у тебя не было даже 5 минут на то, чтобы сходить по-маленькому спокойно, а тут этот «бро» рассказывает про дедлайны и созвоны.

И вот тут начинается самое интересное. Включается **Битва Титанов**. Кто устал больше? Кто сделал больше? У кого работа важнее?

Спойлер: победителей в этой битве не будет. Будут только кринжовые ссоры, обиды и холодный ужин. Давай разбирать, как не довести до ядерного взрыва.

1.1. Миф о «тяжелой работе» или почему фраза «я тоже работаю» — это красная тряпка для быка

Давай сразу, без соплей. Муж реально работает. Он встает, едет в пробках, сидит в душном офисе, выслушивает начальника, тащит на себе проекты, приносит бабло. Это факт, с этим не поспоришь.

Но почему же тогда, когда он говорит «я работаю», тебя клинит?

Потому что он ставит знак равенства между **офисным трудом** и **твоим материнством**. А это, извини, как сравнивать яблоки и наушники — разное вообще.

В офисе:

- есть начало и конец рабочего дня;
- есть обеденный перерыв (реальный, где ты жрешь бургер и не отвлекаешься);
- есть перекуры (или 5-минутный скроллинг соцсетей);
- есть выходные (два дня в неделю, карл!);
- есть больничный (можно тупо полежать, если температура);
- есть похвала от начальника (или хотя бы «ок, молодец»);
- есть зарплата (цифры, которые можно потрогать).

А теперь посмотрим на твой «рабочий день»:

- начинается он в 0:00 и заканчивается в 23:59 (и даже ночью ты на чеку, потому что зубы, живот или просто капризы);
- обед? Лол. Твой обед — это когда ребенок уснул и ты за 5 минут запихала в себя холодную гречку, стоя у плиты;

— перекур? Твой перекур — это 2 минуты в ванной, пока ребенок орёт под дверью, а муж в это время листает ютуб;

— выходные? Харош, шутка. Выходные — это те же будни, просто муж дома и задает вопросы: «А где мой чистый свитер?»;

— больничный? Детский насморк — это твой личный ад, где ты не спишь двое суток, а больничный тебе никто не оплатит;

— похвала? Максимум — «ой, какой пупсик» от бабушек, которые *не тебя* хвалят, а *ребенка*;

— зарплата? Твоя зарплата — это сэкономленные нервы и выживший цветок на подоконнике.

Поэтому когда он говорит «я тоже работаю» — это триггер. Это как сказать человеку, который бежит марафон, что «я тоже прошел 100 метров до магазина, я устал». И тот, кто бежит марафон, просто хочет развернуться и прибить его этим марафонским номером.

Вывод: фраза «я тоже работаю» — это табу. Забудь ее. И ему скажи. Потому что это не сравнение, это просто разные вселенные. И если он не понимает — просто дай ему ребенка на 6 часов. И посмотрим, как он заговорит про «работу».

1.2. Сравнительный анализ (лол): Обед, перекур и мокрые трусы

Теперь давай пройдемся по деталям. Прямо по полочкам. И посмеемся, чтобы не расплакаться, окей?

Он пьет кофе, пока он горячий.

Ты пьешь чай, который заварила в 9 утра, в 17:00, уже холодный, с остатками пюре на краю.

Он ходит в туалет, когда хочет, и сидит там 15 минут, читая новости.

Ты ходишь в туалет с открытой дверью, держа ребенка на руках, потому что иначе он орёт, а за дверью уже топает муж и спрашивает: «Ты долго?»

У него есть коллеги, с которыми можно посмеяться, погонять чай, обсудить футбол.

У тебя есть кот (или собака, или фикус), который смотрит на тебя с укором. Или подруги в телефоне, которые тоже сидят в декрете и пишут «лол, как у тебя? у нас то же самое».

Он получает зарплату. Раз в месяц. Конкретную сумму.

Ты получаешь детский смех (когда он есть) и мокрые штаны (когда его нет).

У него в течение дня есть 2—3 перерыва, когда он может просто тупить в стену.

Твой перерыв — это когда ребенок уснул и ты боишься дышать, чтобы не разбудить, а муж звонит и говорит: «Сходи в магазин, хлеб закончился».

Его работу уважают. Все вокруг знают, что он «кормилец».

Твою работу считают «сидением дома». Даже свекровь

считает, что ты «отдыхаешь».

Вот такая арифметика. И тут даже не смешно, тут уже хочется рыдать. Но мы не рыдаем (ладно, чуть-чуть можно). Мы просто запоминаем: **его работа — это про ресурсы, твоя — про выживание**. И это не потому что он плохой, а потому что система так устроена. Но мы эту систему переиграем, бро.

1.3. Ошибка «Бро»: когда муж говорит «я устал»

Вот тут самый тонкий момент. Очень часто мы, мамки, впадаем в праведный гнев, когда муж говорит, что устал. И у нас в голове — «Он УСТАЛ? Да я тут сутки без сна, а он устал!»

Стоп. Тормозим. Это **ошибка «Бро»** — когда мы начинаем соревноваться в усталости. Знаешь, это как «у меня нога болит, а у тебя что?» — и начинается: «А у меня обе ноги! А у меня голова! А у меня вообще живот!»

Бесконечная гонка, в которой оба проигрывают.

Давай разберемся:

Его усталость — валид. Потому что у него тоже есть потолок. Он тащит финансовую ответственность, может быть, у него жесткий начальник или дедлайн, или коллеги идиоты. Он не может прийти и сказать: «Я устал» — потому что уволят. Он держит себя в руках 8—10 часов, приходит домой и скидывает маску. И первый человек, кому он говорит

«я устал» — это ты. Потому что ты — его безопасная зона. И это, кстати, комплимент. Плохой, кринжовый, но комплимент.

Твоя усталость — валид в квадрате. Потому что у тебя нет выходных. Потому что ты работаешь в режиме 24/7 без перерывов на сон и еду. Потому что тебя никто не хвалит. Потому что твой «офис» — это квартира, в которой ты никогда не одна (даже в туалете). Твоя усталость глубже, она экзистенциальная. Она не просто физическая — она моральная и эмоциональная.

Но! Если вы начнете мериться — кто больше, кто сильнее, кто дольше не спал — вы проиграете оба. Потому что победителем выйдет только ваш недосып и взаимная обида.

Что делать?

Перестать быть врагами и стать **тиммейтами**. Ваша общая цель — выжить этот период и сохранить отношения. Не «я против тебя», а «мы против кринжового декрета».

Попробуй так:

— Когда он говорит «я устал», не выпаливай «А я еще больше!». Скажи: «Я понимаю, бро, ты молодец. Дай я тебя обниму, и давай просто посидим молча 5 минут». (Потому что часто ему просто нужно, чтобы его пожалели.)

— А потом — твоя очередь. Через 5 минут скажи: «А теперь давай посмотрим, что с ужином, потому что я тоже вырубаясь». И он уже будет в ресурсе, чтобы помочь.

Изи-правило: Не сравнивай, а договаривайся. Уста-

лость — это не повод для войны, это повод заказать доставку и лечь спать в 21:00, скинув ребенка на мужа на 2 часа. И поверь, если он увидит, что ты *не нападаешь*, он с большей вероятностью возьмет ребенка и скажет: «Иди отдохни». Проверено, лол.

1.4. Почему нельзя говорить: «Я на работе». Самая жесткая правда

Слушай сюда, это важно. Очень многие мамки, чтобы мужики поняли уровень нагрузки, начинают называть декрет «работой».

— Я на работе.

— У меня сейчас рабочее время.

— Ты бы тоже пришел на мою работу, посмотрел бы.

Это ловушка, бро. И вот почему.

Когда ты называешь декрет работой, ты автоматически включаешь офисные правила в свою голову. А офисные правила — это:

— график (с 9 до 18);

— нормированный труд;

— право на обед;

— право на выходной;

— зарплата;

— и самое главное — **возможность уволиться**.

В декрете у тебя всего этого нет! Ты не можешь уволиться из материнства. Ты не можешь взять отгул за свой счет (ну,

если только муж не забирает ребенка, но это розовая акция). Ты не получаешь зарплату в конце месяца.

И когда ты называешь это «работой», твой мозг начинает ждать этих офисных плюшек. Но их нет. И ты впадаешь в **депрессию от несоответствия ожиданий**. Ты думаешь: «Я же работаю, почему я не чувствую себя как на работе? Почему я не отдохнула?» А потому что это НЕ РАБОТА.

Декрет — это **бытие**. Это новый уровень реальности. Это как переехать в другую страну с другим климатом и законами. Ты не «работаешь мамой» — ты **живешь мамой**.

Разница колоссальная:

— Когда ты работаешь, ты можешь закрыть ноутбук и **забыть**. Когда ты живешь — ты всегда в процессе.

— Когда ты работаешь, у тебя есть начальник. Когда ты живешь — у тебя есть маленький тиран, который не говорит, чего хочет, но орет до посинения.

— Когда ты работаешь, ты получаешь деньги. Когда ты живешь — ты получаешь эмоции (и не всегда положительные).

И вот тут парадокс: если ты примешь, что это **не работа**, тебе станет легче. Серьезно. Потому что ты перестанешь требовать от себя «производственных показателей» (убраться, приготовить, выглядеть с иголочки). Ты начнешь просто **быть**. Иногда грязной, иногда злой, иногда счастливой — но живой.

А муж? Мужу скажи так: «Я не на работе. Я просто су-

существую в этом хаосе. Но мне нужна помощь, потому что я не робот». И он, скорее всего, поймет. Потому что слово «работа» у него вызывает ассоциации с его офисом, а слово «существую» — с чем-то более реальным и уязвимым.

Итог Главы 1 (шорт-кат для тех, кто устал читать):

— Фраза «я тоже работаю» — кринж и табу. Это разные миры. Не сравнивай, просто прими.

— У него есть обед и перекур, у тебя — мокрые трусы и холодный чай. Это факт, но не повод для войны.

— Не соревнуйся в усталости. Его усталость — валид, твоя — валид в квадрате. Вы в одной команде, помни об этом, бро.

— Декрет — не работа. Работа — это про график и зарплату. Декрет — это бытие. И как только ты перестанешь это называть «работой», ты перестанешь ждать выходных и начнешь жить здесь и сейчас. И это сделает тебя хорош просто по умолчанию.

Домашка (да-да, у нас будет домашка):

Прямо сегодня, когда муж скажет «я устал», не выстреливай в ответ «а я». Просто обними его и скажи: «Я знаю, ты красавица, давай закажем пиццу и уложим ребенка вместе». Посмотри на его лицо. Он офигеет. И, возможно, впервые за месяц сделает тебе массаж. Не благодари, это чистая психология, лол.

Погнали дальше, мамки. Вторая глава будет еще жестче. Но ты справишься, это изи.

Окей, бро. Здесь мы будем ломать стереотипы, вытаскивать тебя из болота вины и превращать твои «слабости» в суперсилы. Поехали разбирать этот кринжовый миф по косточкам.

Глава 2. «А что, все рожают? Да, и что с того?»

Сценарий стандартного обеда с бабушкой (или свекровью, или «доброй» соседкой):

Ты сидишь, уставшая, с кругами под глазами, пытаешься запихнуть в себя хоть кусок, пока ребенок наконец-то уснул. И тут звучит эта фраза, от которой у тебя внутри все сжимается:

— Ну что ты такая кислая? Все женщины рожали, и ничего, справлялись. И без твоих там фитболов, и без памперсов. И ничего, выросли же.

Ты открываешь рот, чтобы ответить, но в голове — белый шум. Ты чувствуешь себя неблагодарной дрянью, которая посмела ныть, когда «все справлялись». И вот тут, моя хорошая, мы начинаем наш разбор. Потому что эта фраза — **токсичный кринж чистой воды**, и мы сейчас разберем, почему она ничего не значит и почему тебе плевать на нее с высокой колокольни.

2.1. Отмена сакральности. Фраза «все женщины рожают» — это как сказать «все люди дышат»

Давай представим абсурдную ситуацию. Ты бежишь марафон. 42 километра, ноги стерты, легкие горят, сердце вы-

прыгивает. И вдруг кто-то с обочины кричит: «Эй, а че ты ноешь? Все люди ходят! Вон тот дед в парке вообще каждый день гуляет!»

Лол, звучит идиотски, правда? Потому что **ходьба по парку** и **бег марафона** — это разные уровни сложности, хотя и то, и другое — «процесс перемещения ног».

Так и здесь. Фраза «все женщины рожают» — это как сказать «все люди дышат». Ну да, дышат. Но от того, что все дышат, тебе, когда у тебя астма, легче не становится. И от того, что все рожали, твоя бессонница, лактостаз и послеродовая депрессия не исчезают магическим образом.

Почему эта фраза — зло:

— Она **обесценивает** твой личный опыт. Ты не «все женщины», ты — **конкретная Настя** со своим организмом, своей историей, своим ребенком (который, кстати, может орать 24/7, в отличие от «всех детей»).

— Она **стирает индивидуальность**. За «всеми женщинами» теряется тот факт, что кто-то рожал в воде, кто-то с эпидуралкой, кто-то с разрывом в 3 килограмма, а кто-то в роддоме 80-х годов в ужасных условиях. И у каждой из них был свой уровень боли, страха и отчаяния.

— Она **давит чувством вины**. Типа если «все» справились, а ты нет — значит ты бракованная. А ты НЕ бракованная, ты просто человек, а не терминатор.

Изи-решение: В следующий раз, когда кто-то скажет эту сакраментальную фразу, просто улыбнись (сквозь зубы, лол)

и скажи: «Да, все рожают. И все по-разному это переживают. Я переживаю вот так. И мне нужна поддержка, а не статистика». Если собеседник не поймет — отправляй его в игнор. Ты не обязана никому доказывать, что твоя боль имеет право на существование. Она есть, и точка, бро.

2.2. Изи-решение: Признать, что тебе тяжело, — это не слабость, это мощь

Вот тут самый жесткий блок. Почему мы, мамки, так любим ходить с каменным лицом и говорить «Все окей, я справлюсь», когда внутри нас бушует ураган? Потому что нас с детства учили: «Не ной, будь сильной, держи лицо». И мы держим. А потом в 3 часа ночи плачем в подушку, чтобы никто не услышал.

Стоп. Я сейчас скажу страшную вещь. Готовься.

Если ты ноешь — ты не нытик. Ты — чистишь систему.

Нет, правда. Представь, что твоя психика — это жесткий диск. Ты каждый день записываешь на него тонны информации: сколько раз ребенок пописал, сколько раз ты не поела, сколько раз муж сказал что-то не то, сколько раз ты сорвалась. Диск переполняется. Он начинает виснуть, тормозить, а потом вообще может вылететь — в виде истерики.

И вот чтобы этого не случилось, тебе нужно **чистить систему**. А как чистить? Выгружать этот мусор наружу. Можно подруге, можно мужу, можно в подушку, можно в ТикТок снимать мемы про декрет. Главное — **выгружать**.

Когда ты говоришь «Мне тяжело, я больше не могу», ты не ноешь. Ты проводишь **профилактику** своего мозга. Ты сбрасываешь лишнее давление, чтобы не лопнуть. Это как у паровоза есть клапан для выпуска пара — иначе взорвется. Так вот, твои «нытье» и «жалобы» — это и есть твой клапан.

Запомни раз и навсегда: признать свою слабость — это акт невероятной смелости. Гораздо легче притворяться роботом и делать вид, что все окей. А вот сказать «Я устала, помогите» — это мощь. Это требует огромного ресурса. Это как выйти на сцену и признаться в любви при всех. Только твоя сцена — это твоя жизнь.

Так что не бойся говорить:

— «Я устала».

— «Я ненавижу этот день».

— «Я хочу в отпуск, одну, на месяц, на необитаемый остров».

— «Мне кажется, я плохая мать, потому что ребенок уже 3 дня ест только печенье».

И поверь, когда ты это скажешь вслух, станет легче. Потому что ты перестанешь носить этот груз в одиночку. И да, мужу тоже полезно это слышать. Потому что он не экстрасенс. Он видит твою улыбку, слышит «Все хорошо» и искренне верит. А когда ты говоришь правду — он начинает понимать масштаб трагедии (и иногда даже помогает).

2.3. Синдром «А вдруг я плохая?» Разбираем чув-

СТВО ВИНЫ

Окей, теперь про самое болезненное. Про то, что сидит в каждой мамке с 1-го дня беременности. Про **чувство вины**.

Какие мысли крутятся у тебя в голове за день? (Честно, просто почитай, лол):

— «Я недостаточно времени провожу с ребенком» (потому что нужно готовить, убирать и гладить бесконечные ползунки).

— «Я слишком много времени провожу с ребенком» (потому что муж обижается, что я не уделяю ему внимания).

— «Я плохо его кормлю» (потому что где-то в рилсах мамочка кормит идеальным пюре из авокадо, а у тебя — баночная смесь из магазина).

— «Я плохая жена» (потому что на мне старые треники, а не кружевное белье).

— «Я совсем себя запустила» (потому что последний раз красилась, кажется, еще на первом триместре).

— «Мой мозг превратился в кашу, я тупею на глазах, я ничего не помню, я не способна вести взрослые разговоры».

Знакомо, да? Теперь слушай сюда внимательно. Это не «объективная реальность». Это **синдром самозванца**, который заехал к тебе в гости и решил остаться жить. Но мы его выселим.

Разбор каждой «думы» (как в психологии говорят):

«Я плохая мать, потому что ребенок орет»

Ребенок орет не потому что ты плохая, а потому что он — маленький, у которого единственный способ общения — это крик. Он не умеет говорить «я хочу есть» или «у меня животик». Крик — это его работа. Твоя работа — не заткнуть его, а просто быть рядом. И ты рядом. Ты — хорош уже за это.

«Я уделяю мало внимания ребенку»

Ты с ним 24/7. Даже когда ты убираешься или готовишь, ты на чеку. Ты слышишь каждый его вздох через монитор. Это внимание на 200% больше, чем в обычной жизни. Ты буквально сливаешься с ним в единый организм.

«Я плохая жена»

Ты держишь на себе весь быт и ребенка. Ты, возможно, не выглядишь как модель, но ты выглядишь как **боец**, который тащит эту семью. А настоящий мужик ценит не кружево, а спокойствие в доме. Если он этого не понимает — это его проблема, не твоя.

«Мой мозг — каша, я тупею»

Это самый крутой лол. На самом деле твой мозг сейчас работает **жестче, чем когда-либо**. Он запоминает режим сна, количество пописов, температуру молока, интонации крика (это голодный крик или капризный), расположение всех игрушек в доме, график прививок, список продуктов в холодильнике и еще 500 мелочей. Ты стала многозадачным процессором. То, что ты забываешь, где лежат ключи — это не тупость, это перегрузка. Твоя оперативка забита под завязку. И это нормально.

Главный вывод: Ты не плохая. Ты просто в эпицентре шторма. А в эпицентре шторма всегда хаос, мокро и страшно. Но это не значит, что ты плохой капитан. Это значит, что погода такая.

2.4. Почему твой мозг — каша, и почему это круто

Давай я тебе сейчас скажу страшную правду, от которой у тебя, может быть, откроется второе дыхание (или глаза, лол).

Когда ты думаешь, что мозг превратился в кашу — он на самом деле **адаптируется** к новому уровню жизни. Это эволюционный механизм. Твой организм жертвует тем, что не нужно для выживания (например, память о том, куда ты положила пульт), чтобы сохранить то, что нужно (режим кормления, безопасность ребенка). Это называется **нейропластичность**.

Ты сейчас проходишь через перестройку мозга, сравнимую с пубертатом. Seriously! Ученые доказали, что у матерей уменьшается серое вещество в зонах, отвечающих за социальные нормы (типа «что обо мне подумают»), и увеличивается в зонах, отвечающих за эмпатию и интуицию. То есть ты становишься **животным-интуитом**

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.