

Олеся Ковальчук

Декрет

МИССИЯ – ВЫЖИТЬ

КАК СБЕРЕЧЬ СВОЮ КУКУХУ

#1000ИНСАЙТОВ

Олеся Ковальчук

Декрет - миссия выжить.

«Автор»

2026

Ковальчук О.

Декрет - миссия выжить. / О. Ковальчук — «Автор», 2026

Если чтение блога идеальных мам с блинчиками к завтраку вызывает не вдохновение, а чувство вины — эта книга для тебя. «Декрет — миссия выжить» — честный разговор с уставшей мамой без техник продуктивности и требований быть суперженщиной. Только разрешение быть собой — и поддержка, как в этом состоянии не потерять себя. Как пережить хроническое недосыпание. Как не раствориться в роли «просто мамы» и сохранить себя. Как выстроить быт без подвигов, договориться с мужем и отстоять границы с роднёй. Как справляться с истериками и ревностью детей — и унять тревогу за финансы и своё тело после родов. Личные истории и конкретные шаги, которые можно применить уже сегодня. Эта книга не научит бежать марафон декрета красиво. Она поможет добежать до финиша, не упав замертво на середине — и остаться собой. Для мам, которые устали быть идеальными и хотят быть просто живыми.

© Ковальчук О., 2026

© Автор, 2026

Олеся Ковальчук

Декрет - миссия выжить.

1. Предисловие. Моя история

Здравствуй, моя дорогая. Если тебе сейчас тяжело — я с тобой.

В этой книге нет техник, способных сделать из тебя суперэффективную женщину. Её цель — помочь тебе понять и принять свою природу, позволить себе быть собой. Здесь будет пропаганда здорового эгоизма и рекомендации, как сберечь свою психику в условиях, когда всем от тебя что-то надо, а сил взять неоткуда.

Эта книга о том, как выжить в декрете, если ты от природы не энергичный человек, как я. Не путать с ленью.

Знаешь таких мамочек, которые всё успевают, прекрасно выглядят, готовят сто блюд, содержат дом в порядке, делают уроки с детьми, ходят на работу и в спортзал? Меня среди них нет. Я из тех, кто после пробуждения ещё час втыкает в телефон, пытаюсь понять, где я и что происходит, и уговаривает себя наконец встать и начать жить.

Для меня материнство, декрет, да и вся жизнь — это марафон. Когда надо пробежать сорок километров без остановок и не упасть замертво. При этом желательно улыбаться и махать рукой болельщикам, все ж смотрят.

Представь стадион, полный народа. Спортсмены готовятся к забегу. Вон тот подтянутый красавчик в брендовом костюме, разминается, мышцы играют на солнце — нет, это не я. А вон там, за ним, стоит человек попроще, виновато улыбается всем и одёргивает футболку. Стыдно, когда бегать любишь, но не можешь. Вот так я себя чувствую рядом с теми мамами, которые всё успевают. Мне нравится, что у меня есть семья и дети, просто я не всегда вывожу нагрузку.

И вот он бежит, в конце колонны, обливаясь потом, но продолжает бежать. Это я — бегу в ясли, садик, потом в школу, по пути в магазин, дома готовка, стирка, работа. Понимаю, что нужно пробежать эти сорок километров и дойти до финиша, потому что от этого зависит жизнь и здоровье детей, сохранность семьи и моя собственная самооценка.

Мой любимый вопрос от окружающих: «Зачем рожала, если не тянешь это всё морально и физически?» Отвечаю: потому что это был мой осознанный выбор. Если что-то страшно, тяжело или невыносимо — это не повод отказываться от мечты, это возможность для роста. Расти всегда нелегко, в любой сфере, где хочешь преуспеть, придётся трудиться и напрягаться. Просто женщины более открыто выражают усталость. Мужчинам тоже тяжело, но они чаще молчат.

Временами было по-настоящему тяжело, как многим из вас сейчас, кто не спит ночами, а днём работает и хлопочет по дому. У всех разные физические возможности и психика: кому-то легко даётся материнство и домашний труд, а для кого-то это тюрьма и рабский труд на галерах. Иногда я плакала от бессилия и начинала думать, как бы не свихнуться от этой «весёлой» жизни — так появилась идея этой книги. Ведь спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Никто из домашних не сможет позаботиться о вас лучше вас самой. А для этого сначала нужно узнать себя, свои потребности и возможности.

Я, например, довольно медлительный и энергосберегающий человек — просто такой родилась и была такой всегда. Теперь представь, что у человека вроде меня — большая семья, четверо детей, работа из дома и все бытовые обязанности. От дальнего полёта кукухи меня спасла большая разница в возрасте между детьми: я рожала раз в пять-шесть лет, и с первыми двумя очень помогала бабушка, большое ей спасибо.

Мама погодок и двойняшек, у которых нет бабушек и дедушек рядом, моё вам почтение — держитесь!

Немного обо мне, чтобы ты понимала, с кем имеешь дело. В детстве я боялась темноты — и однажды поймала себя на этой мысли, начала специально приходить в тёмный коридор и сидеть там, наблюдая за своими ощущениями, пытаюсь понять, чего конкретно боюсь. Страх ушёл: оказалось, всё, что тебя пугает, можно потрогать и понять, что это просто рукав куртки, а не морда твари, которая хочет тебя сожрать. Это, кстати, здорово пригодились и потом: если чего-то боишься — подойди ближе, и увидишь, что это иллюзия. Страх сам тебя боится, если подойти.

А ещё я получила второе высшее образование во время одного из декретов — решила, что экономическое образование пригодится для карьеры. Мне оно так и не пригodiлось, зато добавило суеты и седых волос. Зато муж, глядя на меня, тоже наконец пошёл получать своё образование, которое откладывал годами. Вот такая манипуляция во благо.

Не знаю, на каком этапе жизни ты сейчас — только готовишься стать мамой или уже воспитываешь третьего. В любом случае силы нужны всегда. С одним ребёнком бывает даже сложнее, чем с несколькими, потому что дети все разные, и опыт с первым не спасает от неожиданностей со вторым. Эта книга — для того, чтобы ты чаще вспоминала про себя, научилась здоровому эгоизму, поняла ценность счастливой мамы для детей и радостной жены для мужа.

Здесь ты найдёшь: как справляться с упадком сил при гормональных скачках, как научиться ставить себя и свои потребности на первое место, не впадая в роль жертвы, как понять, что именно забирает твои силы, а что их даёт, как разобраться в противоречивых советах психологов из интернета, подруг, свекрови и участкового педиатра, и как выстроить личные границы и найти свой собственный путь мамы и жены.

Мы часто несчастны, принимая свои недостатки за достоинства и наоборот. То, что мы считаем изъяном, порой оказывается нашим главным ресурсом. Сложнее всего бывает принять свою природу — понять, какие мы есть на самом деле, чего хотим, и честно признаться в этом самой себе.

2. Почему тебе тяжело в декрете. Ищем твой триггер

Основные факторы, которые вызывают раздражение и эмоциональное выгорание у мамы в декрете:

Ограниченное пространство. Постоянное нахождение дома в четырёх стенах создаёт ощущение замкнутости и монотонности. Каждый день похож на предыдущий, что приводит к психологическому дискомфорту.

Дефицит общения. Отсутствие регулярных встреч с друзьями и близкими, ограниченное социальное взаимодействие. Общение часто сводится к коротким беседам на прогулках или телефонным звонкам.

Физический дискомфорт. Неполное восстановление организма после родов, постоянная усталость от ухода за ребёнком, недосып и недостаток времени на себя.

Информационный стресс. Давление от необходимости соответствовать образу «идеальной мамы», страх не справиться с воспитанием, неуверенность в правильности своих действий.

Давление окружения. Ожидания родственников, мужа, общества в целом. Советы и критика от близких, сравнение с другими мамами, обвинения от мамы, свекрови или педиатра.

Перегрузка обязанностями. Сочетание ухода за ребёнком с готовкой, уборкой, стиркой — и отсутствие возможности что-то делегировать.

Отсутствие личного времени. Постоянное присутствие ребёнка, невозможность побыть наедине с собой, заняться хобби. Состояние непроходящего напряжения от необходимости контролировать всё 24/7.

Информационный шум. Переизбыток советов о правильном воспитании и развитии, часто противоречивых, — источник дополнительной тревоги.

Наверняка, прочитав это, ты сказала себе: БИНГО! У меня есть они все! Так у всех, милая, так у всех... Но наверняка есть один-два фактора, которые раздражают тебя больше остальных — то, о чём ты думаешь чаще всего и что замечаешь сильнее всего. Давай разберёмся, что из этого — именно твой триггер.

Все мы разные, и напрягают нас разные вещи. Например, моей маме тяжело было сидеть в четырёх стенах — ей нужен был коллектив и общение с людьми, а я к тому же постоянно болела и плакала круглосуточно, что оптимизма не добавляло. А мне сложнее другое: делать все домашние дела самой, готовить три раза в день на всех, следить за чистотой. Но сидеть месяцами дома, ни с кем не общаясь, могу без всякого дискомфорта.

— Чего тебе больше всего не хватает в декрете? Что хочется вернуть?

— Общение, фигуру, личное время и свободу от обязательств. А может, всё сразу?

— Свободу передвижения — возможность поехать гулять одной, а не выбегать в магазин на десять минут.

— Восхищённые взгляды мужчин, комплименты, романтику и страсть в отношениях.

Всё это будет, но позже. Надо запастись терпением. Первое время самое сложное — мама проходит подготовку и постепенно становится универсальным солдатом. К садику ты уже будешь действовать чётко и слаженно, без лишних эмоций. У опытной мамы взгляд хладнокровного профессионала, которым она мягко, но твёрдо отгоняет непрошенные советы.

Триггер первый — социальная изоляция, отсутствие общения. Возможно, ты переехала в другой город, где нет близких и друзей. Либо общалась только на работе — ушла в декрет, и всё общение пропало. Муж весь день на работе, приходит уставший и молчит. А тебе ужасно хочется с кем-то поделиться переживаниями, эмоциями, страхами.

Лайфхак первый: если ловишь себя на разговоре вслух сама с собой — используй гарнитуру или телефон, пусть все думают, что ты говоришь с кем-то по звонку. Лайфхак второй: на улице всегда есть люди, готовые поговорить — дети и старики. Не побрезгуй разговором с бабушкой на лавочке о том, что раньше было лучше: у неё снизится давление, у тебя пройдёт нервный тик.

Если это не подходит — заходи на форумы для мам. Отличная площадка не только для тёплого общения и поддержки от опытных мам, но и для тренировки самооценки и чувства юмора. Правда, есть эффект привыкания: как только получишь статус главной по остроумию форума, все битвы окажутся выиграны, и интерес угаснет. Тогда — можно идти в банк и на почту, там побеждать главных боссов этой симуляции.

Триггер второй — роды и восстановление физически тяжелы для организма. Во время беременности мучили отёки, головные боли, токсикоз, изжога, бессонница. После родов — боли, приливы молока, раздражительность и хроническая усталость от недосыпа. Спустя несколько месяцев добавляются боли в спине и шее от постоянного укачивания ребёнка на руках.

Да, это действительно требует ответственного отношения к своему здоровью. Но есть и плюс: тебе наконец придётся заботиться о себе, потому что теперь от твоего самочувствия буквально зависит жизнь ребёнка. Ты поймёшь, как важен сон и питание, и что сон важнее вымытых полов — никто не даст тебе медаль за чистую кухню, а вот твой организм своё состояние покажет обязательно.

Главное помни: всё страшное быстро забывается. Спустя несколько минут после родов ты уже умиляешься тёплому комочку в руках. Спустя месяцы — считаешь, что это было лучшее, что случилось с тобой. Спустя годы — хочешь повторить.

Звучит красиво, но чтобы всё это заработало, тебе придётся для начала перехитрить собственную голову. Мозг настроен на лёгкий дофамин и будет убеждать тебя, что пирожное полезнее зарядки, а листать ленту интереснее, чем спать. Не верь ему — лёгкий дофамин работает только на близкой дистанции, а через час ты снова будешь чувствовать себя разбитой, да ещё с чувством вины впридачу. Вместо ленты — лучше помыться или поспать.

Триггер третий — психологически тяжело принять перемены во внешности. Вчера в зеркале была одна ты, а сегодня — с растяжками, кругами под глазами и волосами, которые лезут клочками. Настроения нет, начинаешь есть ещё больше, потому что терять уже нечего — но терять всегда есть что, так что не спеши с самобичеванием.

Внешность объективно меняется у всех, даже у тех, кто не рожал. Просто у тебя это произошло быстро, за один год, а не постепенно за тридцать лет — поэтому и ощущается как обвал. Через пару лет тело во многом восстановится, а кое в чём даже станет лучше: руки и ноги накачаются от таскания ребёнка и коляски по лестницам, а взгляд станет спокойнее и увереннее — ты уже видела в этой жизни всякое.

Помни, как уверенно в себе большинство мужчин, какой бы ни была их форма. Твоя задача — научиться так же. У тебя есть живот, который не втягивается, — зато ты прошла через беременность и роды и выжила в декрете. Это тоже кое-чего стоит.

Если твой партнёр критично относится к своей внешности — это правило, скорее всего, распространится и на тебя. Хочешь быть в форме, но тяжело себя дисциплинировать сама — можешь смело просить его посидеть с детьми, пока ты в зале. Не хочет помогать — тогда и словом не имеет права упрекнуть. Если же он спокойно относится к себе и к тебе любой — плюс в том, что не будет придирается, минус — что не будет и мотивировать. Лучший вариант всегда один: когда оба партнёра заботятся о себе без фанатизма и без унижений друг друга, и делают это в первую очередь для здоровья и собственного самочувствия, а не на публику.

Триггер четвёртый — чувство вины перед ребёнком. Что ты не испытываешь к нему той самой огромной любви, а скорее ответственность. Что не полюбила с первого взгляда, а подумала при первой встрече: какой же он странный, что с ним теперь делать?

Это нормально. Не у всех материнские чувства вспыхивают сразу — некоторым нужно время, чтобы «познакомиться» с новым человеком в своей жизни. Что делать, пока привязанность ещё не окрепла:

Расслабься — ты не одна такая. Поищи в интернете «не чувствую любви к новорождённому» — увидишь, что таких мам множество, и станет легче.

Любовь не всегда с первого взгляда, особенно если этот взгляд в три часа ночи. Дай себе время «познакомиться» с ребёнком, как с любым новым человеком.

Действуй как заботливая мама, даже если внутри пока пусто — говори с ним ласково, будь рядом. Чем чаще так делаешь, тем быстрее привязанность действительно приходит.

Найди то, что искренне умиляет — крошечные пальчики, смешное сопение во сне. Это помогает почувствовать тепло, даже когда общей нежности ещё нет.

Дай себе право на усталость и раздражение. Если бы кто-то круглосуточно требовал от тебя внимания, ты бы тоже не всегда испытывала нежность. Когда совсем тяжело — передай ребёнка мужу или близким на время и просто выдохни.

Будь осторожна с соцсетями: там мамы сияют, а дети выглядят идеальными. В реальности у большинства из них тоже недосып и уставший вид — просто это не выкладывают.

Если тяжёлое состояние не проходит неделями — поговори с врачом. Иногда за «не чувствую любви» стоит послеродовая депрессия, и это не повод для стыда, а повод получить помощь.

Триггер пятый — утрата свободы воли и действия. Вся жизнь поменялась, но ты не была к этому готова. Теперь каждое действие подчинено ребёнку и его режиму. Полдня уходит на сборы, чтобы просто дойти до магазина: то молоко протекло, то снова кормить, то стирку

нужно разгрузить. Вместо развивающих игр и полезных обедов по факту — сериал, бутерброд и банка пюре для малыша.

Так бывает у всех — не изводи себя чувством вины, ты справляешься. Попробуем вместе найти плюсы: ты вынужденно ведёшь здоровый образ жизни, осваиваешь совершенно новые навыки, получаешь уникальный опыт. Спроси себя: что поменялось в лучшую сторону после рождения ребёнка? Может, ты наконец ушла с надоевшей работы или сделала стрижку, о которой давно мечтала. Пускай на самом деле ты обстриглась, потому что после родов вылезли все волосы — но выглядит-то прикольно, и расставаться с ними было ни капельки не жалко.

К трём месяцам жизнь войдёт в новый режим, появятся новые привычки. Да, никто не говорит всей правды о беременности и родах — истории всегда звучат как крайности: у одной всё легко, у другой тяжело. Истина обычно посередине, и многое зависит от твоей гибкости и способности адаптироваться к новым условиям.

История одной мамы. Знакомая рассказывала, что первые два месяца декрета не могла понять, почему ей так плохо, хотя объективно всё было в порядке: муж помогал, ребёнок был здоровым, денег хватало. Как только она честно выписала на бумаге, чего ей не хватает больше всего, оказалось — не сна и не помощи по дому, а банального живого разговора со взрослым человеком в течение дня. Она начала созваниваться с подругой на десять минут во время дневного сна ребёнка — просто поболтать ни о чём. И удивилась, насколько быстро полегчало: проблема была не в декрете в целом, а в одном конкретном, довольно легко решаемом триггере, который она сама не могла назвать, пока не остановилась и не спросила себя прямо.

Подведём итоги — как не сгореть в декрете и заодно не поджечь дом.

Практический блок: как не сгореть в декрете (и заодно не поджечь дом)

Спи, когда спит ребёнок — а не когда моешь пол. Если не можешь уснуть, просто лежи с закрытыми глазами: это тоже отдых.

Не стремись к идеалу — его никто никогда не видел. Дом выглядит так, будто здесь прошёл ураган? Поздравляем — у тебя нормальный ребёнок.

Найди «своё», хотя бы на пять минут в день. Чтение, сериал, танцы под музыку — неважно что, главное, чтобы напоминало: ты не только мама, но и человек.

Общайся с другими мамами. Никто не поймёт твоё состояние лучше, чем такая же невыспавшаяся подруга по несчастью. Делиться эмоциями — не слабость, а форма психогигиены.

Муж — не мебель, пусть помогает. Если он «не умеет» менять подгузник или укладывать спать — научи. Если рядом нет мужа — не стесняйся принимать помощь от близких и друзей.

Помни: это временно. Однажды ребёнок вырастет, и всё это станет просто историей, которую ты будешь рассказывать со смехом.

Декрет — это марафон, а не спринт. Беги медленно, иногда ползи, а если совсем невозможно — ляг и полежи. Ты всё делаешь правильно.

2.1. Потеря себя. Я не только мама

До родов ты была не одним человеком, а сразу несколькими. Заводилой компании для одних друзей. Жилеткой для других — той, кому звонят в три часа ночи, когда плохо. Ценным специалистом для коллег, которая знает, как быстро решить рабочий вопрос. Дочерью, сестрой, чьей-то лучшей подругой. Все эти роли, как грани бриллианта, вместе и составляли твой образ — сложный, многомерный, узнаваемый.

А потом родился ребёнок, и почти все эти грани разом отпали. Осталась одна — «мама». И там, где раньше сверкали остальные грани, теперь зияют дыры.

Раньше за каждую из этих ролей тебе что-то возвращалось: коллега говорил спасибо за помощь, подруга благодарила за поддержку, начальник хвалил за результат, муж восхищался, какая ты классная в компании друзей. Сейчас ты объективно делаешь в разы больше — тянешь

дом, ребёнка, часто ещё и подработку, — но обратной связи почти нет. Твой труд невидим просто потому, что его никто не считает трудом: подгузники меняются сами, еда появляется сама, дом убирается сам, разве нет? Неудивительно, что ты сама начинаешь чувствовать себя невидимкой — тебя как будто нет, пока не случится что-то, что не сделано.

Но ты никуда не исчезла. Ты просто оказалась внутри одной очень важной и очень тяжёлой роли, которая на время заслонила собой все остальные. Это не значит, что остальные грани стёрлись навсегда — они просто на паузе, и их можно и нужно потихоньку подпитывать, чтобы к концу декрета не пришлось собирать себя заново с нуля.

Не обязательно совершать подвиги. Достаточно небольших, регулярных действий: полчаса в день, чтобы не разучиться быть собой в профессии. Читайте одну статью по своей специальности вместо ленты с чужими роликами. Делайте хотя бы одно маленькое действие из тех, что раньше были частью вашей работы, — просто чтобы навык не покрывался пылью. По возможности пробуйте узнавать что-то новое в своей сфере, а не только поддерживать то, что уже умеете, — так декрет превращается не в паузу в карьере, а в время, которое тоже на вас работает.

Даже целое новое образование можно получить прямо в декрете, если для вас это важно, — тяжело, но по-своему прекрасно: это тоже тяжесть, но она даёт новые эмоции, новый опыт, ощущение причастности к чему-то, кроме кастрюль и подгузников.

История одной мамы. Одна моя знакомая, юрист по образованию, за два года декрета боялась, что разучится думать «по-взрослому» — казалось, мозг занят исключительно тем, спала ли дочь достаточно и не пора ли варить кашу. Она начала с одного: раз в неделю читала свежие изменения в законах по своей теме, просто чтобы быть в курсе, безо всякой практической надобности. Спустя полгода поймала себя на мысли, что снова может обсуждать рабочие темы с бывшими коллегами на равных — просто потому, что не выпала из контекста полностью. Когда вышла на работу, ей не пришлось начинать почти с нуля, как она боялась, — восстановилась гораздо быстрее, чем ожидала.

Практический блок: как не потерять себя в декрете

— Выделите один день в неделю на «своё» — необязательно много времени, важна регулярность, а не длительность.

— Составьте список из пяти-семи вещей, которые определяли вас до ребёнка (профессия, хобби, роль в компании друзей). Раз в месяц сверяйтесь: какую из них вы хоть немного поддержали за это время?

— Замените одну случайную прокрутку ленты в день на что-то, что развивает конкретный навык — статью, короткий видеоролик, подкаст по вашей теме.

— Раз в неделю пишите (или звоните) одному человеку не по бытовому вопросу, а просто чтобы поговорить — как раньше, до ребёнка.

— Если чувствуете, что «невидимка» — озвучьте это вслух мужу или близким. Обычно людям не приходит в голову хвалить за то, что и так «должно происходить», но если попросить — большинство откликается.

— Разрешите себе один осознанный «профессиональный» час в неделю — курс, книга по специальности, проект для себя. Не для резюме, а для ощущения, что вы не только мама.

2.2. Сон и хроническое недосыпание

Раньше сон казался чем-то само собой разумеющимся — как воздух или горячая вода из крана. С появлением ребёнка выясняется, что это, оказывается, роскошь, которую нужно

заслужить, выпросить или выкроить хитростью. Твой персональный маленький тиран не подписывал никаких соглашений о ночном перемирии: у него свои циклы сна, свои зубы, свои скачки роста, и все они почему-то активируются именно ночью.

Первое время проходишь классические стадии. Сначала отрицание: «Сегодня я точно лягу пораньше» — и в девять моешь бутылочки, в десять гладишь распашонки, в одиннадцать наконец садишься с телефоном, чтобы урвать своё законное личное время, а в одиннадцать пятнадцать приходит он, готовый к труду и обороне. Дальше — злость: смотришь на безмятежно спящего мужа и мысленно готова обменять его на три часа непрерывного сна без всяких сожалений. Потом торг с собой: «Если я посплю хотя бы до семи, я больше никогда не буду...» — и неважно, чем закончить фразу, потому что обещание всё равно нарушится в первый же спокойный день. Дальше — совсем несмешная стадия, когда сидишь на кухне глубокой ночью и без особой причины плачешь, просто потому что сил больше ни на что не осталось, даже на то, чтобы разжевать еду. А в конце — принятие: понимаешь, что временно превратилась в существо, работающее на кофеине, детском смехе и упрямстве, и это нормально, это просто такой период.

Спать можно и нужно учиться в любом состоянии и в любом положении — сидя, в очереди к педиатру, пока ребёнок увлечённо изучает обои. Двадцать минут дневного сна работают лучше, чем вымытый пол, который всё равно через час снова станет грязным.

Отдельно стоит сказать про ночи и обычную детскую кроватку — многие честно покупают её, ставят в углу комнаты по всем правилам, а потом почти не пользуются: чтобы покормить или успокоить ребёнка, нужно встать, дойти, взять его на руки, а потом попытаться уложить обратно — и в этот самый неподходящий момент он снова просыпается, а весь с трудом добытый сон улетучивается. Поэтому многие в итоге просто кладут ребёнка рядом с собой на кровать — но это и небезопасно, и неудобно: расслабиться толком не получается, потому что часть сознания всё время на чеку — не придавить бы, не дать бы ему скатиться на пол. Спасает в этой ситуации приставная кроватка — та, что крепится вплотную к родительской, без одной боковой стенки. Ребёнок формально спит в своём пространстве, а не в родительской постели, но дотянуться до него можно не вставая — покормить, погладить, успокоить, не поднимаясь с подушки. При этом она не занимает часть двуспальной кровати и не вытесняет с неё мужа, как это часто происходит при совместном сне. Пожалуй, один из самых практичных лайфхаков на первый год — сберегает и сон, и супружескую кровать одновременно.

Кофе в этот период — почти отдельная религия, но стоит помнить: он не даёт сон взаймы, он берёт его в долг у завтрашнего дня, и если злоупотреблять, вместо бодрости получаешь только тремор в руках и мысли, которые всё равно тормозят.

Если замечаете, что держите ребёнка на руках и не помните, как его взяли; если пульт от телевизора обнаруживается в холодильнике, а молоко — на тумбочке; если хочется просто сесть на пол и никуда больше не двигаться — это уже не обычная усталость, а недосып, с которым пора что-то делать, а не терпеть дальше. В такие моменты стоит подключать любые доступные резервы: мужа, бабушек, подругу, соседку — кого угодно, кто способен поддержать ребёнка хотя бы два часа, пока вы спите буквально где придётся, хоть в машине во дворе. Просить о помощи в этом состоянии — не слабость, а трезвый расчёт: невыспавшаяся героиня, тянущая всё сама, куда опаснее для семьи, чем невымытая посуда.

Со временем это меняется — ребёнок подрастёт, циклы сна станут длиннее, ночи спокойнее. Уже не верится, но однажды снова начнёшь спать так крепко, что будешь видеть во сне, как спишь. А пока — это просто очень тёмный и длинный отрезок пути, в конце которого действительно горит свет, а под ним стоит кровать, которая никуда не денется и обязательно дождётся.

История одной мамы. Одна мама рассказывала, что в первые месяцы стойко отказывалась спать днём — считала это блажью, ведь «нормальные люди спят только ночью». В итоге

за пару месяцев дошла до состояния, когда за рулём машины на светофоре реально начинала клевать носом. После этого случая пересмотрела принцип раз и навсегда: теперь, как только ребёнок засыпает днём, она не моет посуду и не разбирает игрушки, а сразу ложится сама, даже если всего на пятнадцать минут. По её словам, это оказалось не роскошью, а вопросом безопасности — своей и ребёнка.

Практический блок: как выжить на минимуме сна

Спите, когда спит ребёнок — без исключений. Не открывайте в этот момент посудомойку и не хватайтесь за швабру. Домашние дела почти никогда не убегут настолько далеко, чтобы стоили упущенного отдыха. Через час вы всё равно всё успеете, а вот упущенный сон обратно не вернуть.

Договоритесь с мужем о ночных сменах заранее. Не ждите, что он сам догадается встать — большинство мужчин искренне не понимают, что от них это требуется, пока не услышат прямую просьбу. Составьте чёткий график: например, по чётным ночам встаёте вы, по нечётным — он. Такое распределение снимает половину ночных обид, потому что оба заранее знают, чья сейчас очередь, и не приходится решать это в три часа ночи на ходу.

Не боритесь с недосыпом одним только кофе. Кофе снимает симптом — сонливость в моменте, — но не решает саму проблему нехватки сна. Используйте его как временное подспорье, чтобы продержаться до следующей возможности поспать, а не как полноценную замену сну. Иначе рано или поздно организм всё равно потребует свой долг обратно, и не в самый удобный момент.

Заранее продумайте, кого можно попросить посидеть с ребёнком. Составьте для себя список: бабушка, подруга, соседка, муж в выходной — кто угодно, кто способен взять ребёнка на пару часов. Обращайтесь за этой помощью заранее, до того как станет совсем плохо, а не тогда, когда вы уже на грани срыва. Просить о помощи не тогда, когда «уже невозможно терпеть», а регулярно и заранее — это забота о себе, а не признак слабости.

Следите за тревожными сигналами. Провалы в памяти — когда не помните, как взяли ребёнка на руки. Слезы без видимой причины. Ощущение, будто происходящее вокруг вам не до конца принадлежит, как будто смотрите на свою жизнь со стороны. Всё это не «просто усталость», а сигнал, что ресурс на исходе. При первых таких признаках стоит сразу подключать помощь, а не терпеть дальше в надежде, что само пройдёт.

Не сравнивайте свою усталость с чужой. У каждой мамы свой порог выносливости, свои роды, свой ребёнок и свои обстоятельства — у кого-то помогает бабушка, у кого-то нет никого рядом. Соревнование «кто меньше спал и больше вытерпела» не делает никому легче, а только добавляет ненужного чувства вины тем, кому и так тяжело.

7. Присмотритесь к приставной кровати. Это детская кровать без одной боковой стенки. Она вплотную придвигается и крепится к родительской кровати. Ребёнок спит в своём отдельном пространстве, а не прямо в родительской постели. Но при этом он в буквальном смысле под боком. Чтобы покормить или успокоить его ночью, не нужно вставать, идти через комнату и потом заново укладывать — достаточно просто протянуть руку, не поднимаясь с подушки. Место на общей кровати такая кровать не занимает и мужа с ней не вытесняет — в отличие от привычки класть ребёнка между родителями, из-за которой папе часто достаётся край или вовсе диван в другой комнате.

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.