

НАДЕЖДА ВЕРЕСКОВА

МАМА БЛИЗНЕЦОВ

Как растить двоих,
видеть каждого
и сохранять себя



Надежда Верескова

Мама близнецов

«Автор»

2026

Верескова Н.

Мама близнецов / Н. Верескова — «Автор», 2026

«Их двое». Вместе с радостью эта новость приносит вопросы: как справиться с двумя малышами, дать каждому достаточно внимания и не потерять себя в заботах? «Мама близнецов» Надежды Вересковой — тёплая и практичная книга для женщин, ожидающих двойню, и родителей детей первых трёх лет жизни. От подготовки к рождению до первых ссор и самостоятельных желаний — здесь обсуждаются кормление, сон, помощь близких, усталость и отношения в семье. Как быть, когда оба плачут? Что делать, если с одним ребёнком легче? Как замечать тихого малыша, находить время наедине с каждым и обходиться без постоянных сравнений? Автор предлагает понятные бытовые примеры и бережный взгляд на трудности материнства. Главная мысль книги: справедливость не сводится к одинаковым игрушкам и равному количеству минут. У каждого ребёнка свои потребности и свой характер. Растить двоих — значит постепенно узнавать каждого, поддерживать их близость и оставлять место для двух отдельных личностей.

© Верескова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Содержание · продолжение	7
Их двое	8
Два ребёнка в моём будущем	9
Беременность, которой нужно больше внимания	10
Я уже думаю о каждом из вас	12
Готовить нужно не только вещи	14
Первая встреча с каждым	16
Когда оба плачут	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Надежда Верескова

Мама близнецов

НАДЕЖДА ВЕРЕСКОВА

Мама

близнецов

Как растить двоих,

видеть каждого

и сохранять себя

2026

Надежда Верескова

Мама близнецов

Как растить двоих, видеть каждого и сохранять себя

Книга для женщин, ожидающих близнецов, и семей с двумя маленькими детьми. От беременности до первых трёх лет: уход, отношения, индивидуальность и поддержка матери.

Надежда Верескова — литературный псевдоним. Бытовые сцены и письма в эпилоге являются литературными примерами и не описывают конкретных людей.

Книга помогает говорить о переживаниях и не заменяет медицинское наблюдение, психологическую помощь или лечение. При вопросах о беременности, самочувствии и развитии детей обращайтесь к профильному специалисту. При непосредственной угрозе жизни или безопасности нужна экстренная помощь.

Номера в квадратных скобках отсылают к источникам в конце книги. Научные сведения отделены от авторских размышлений и бытовых примеров.

Первое издание · 2026

Содержание

Их двое 5

Часть I. ЖДАТЬ ДВОИХ

1. Два ребёнка в моём будущем 8
2. Беременность, которой нужно больше внимания 12
3. Я уже думаю о каждом из вас 16
4. Готовить нужно не только вещи 20

Часть II. ДВА МАЛЫША ДОМА

5. Первая встреча с каждым 24
6. Когда оба плачут 28
7. Кормить двоих 32
8. Сон, руки и бесконечные дела 36

Часть III. КАК ЛЮБИТЬ КАЖДОГО

9. Любовь не делится по минутам 40
10. Если с одним мне легче 44
11. Наше маленькое время вдвоём 48
12. Тихому ребёнку тоже нужна мама 52

Содержание · продолжение

Часть IV. БЛИЗНЕЦЫ НО РАЗНЫЕ

- 13. Два имени, два человека 56
- 14. Без вечного сравнения 60
- 15. Вместе и по отдельности 64
- 16. Можно ли покупать разное 68

Часть V. МАМА И СЕМЬЯ

- 17. Мне нужны ещё две руки 72
- 18. Мы родители обоих 76
- 19. Усталость, которую нельзя прятать 80
- 20. Если в семье уже есть ребёнок 84

Часть VI. РАСТИ РЯДОМ ДРУГ С ДРУГОМ

- 21. Мама посмотри на меня 88
- 22. Ссоры игрушки и первые границы 92
- 23. Сильные стороны вашей пары 96
- 24. Когда одному нужно больше 100

Я вижу вас обоих 104

Каждому из вас 107

Источники и примечания 109

ВСТУПЛЕНИЕ

Их двое

На экране ещё трудно что-либо понять. Врач передвигает датчик, смотрит на изображение, что-то измеряет. Ты ждёшь объяснения. И вдруг слышишь: «Здесь два малыша».

Возможно, ты рассмеёшься. Возможно, попросишь повторить. Или первым делом подумаешь о квартире, работе, деньгах, о том, что у тебя всего две руки. Счастье не обязано приходить раньше всех остальных чувств. Иногда новость слишком большая, чтобы сразу вписаться в знакомую жизнь.

Пока ты добираться домой, будущее уже меняет очертания. Ты представляла одну кроватку, одно имя, одного ребёнка на руках. Теперь мысленно пытаешься поставить рядом вторую кроватку. И не только её. Второе кормление. Второе пробуждение. Второе лицо, которое тоже будет искать тебя.

«Как я справлюсь?» — вопрос, в котором слышны и любовь, и ответственность. Но рядом с ним нередко появляется другой, более тихий: «Как сделать так, чтобы ни одному не было мало меня?» Именно ему посвящена эта книга.

Здесь мы пройдем путь от ожидания близнецов до их первых трёх лет. Поговорим о беременности и встрече с детьми, о кормлениях, сне, помощи и повседневном устройстве дома. А затем — о вещах, которые невозможно купить заранее: об отдельном внимании, справедливости, ревности, личных границах и праве каждого ребёнка быть собой.

Близнецы могут быть похожи внешне или совсем не походить друг на друга. Могут родиться двумя девочками, двумя мальчиками, мальчиком и девочкой. В бытовой речи слово «двойня» иногда используют только для разнояйцевых детей, но здесь «близнецы» означает обоих детей, родившихся в результате одной беременности. Медицинские различия мы обсудим там, где они действительно важны для наблюдения.

В этой книге нет обещания, что хорошая организация избавит тебя от трудностей. Иногда будут плакать оба. Иногда придётся менять решение посреди дня. Один ребёнок может требовать больше помощи, пока другой почти незаметно растёт рядом. Ты можешь устать от самого звука слова «мама», а вечером рассматривать две спящие макушки и удивляться тому, как сильно любишь этих людей.

Мы не будем превращать любовь в бухгалтерию. Детям не нужна мать, которая ежечасно сверяет количество поцелуев. Им нужны забота, безопасность и отношения, в которых у каждого постепенно появляется уверенность: взрослые знают меня, замечают меня и возвращаются ко мне.

Семейные сцены в книге — литературные примеры. Не каждая окажется тебе близка. Ты можешь жить с партнёром, воспитывать детей самостоятельно, опираться на большую семью или искать поддержку. Слова «папа», «партнёр», «бабушка» обозначают возможных взрослых, а не обязательный состав твоего дома.

Материнство с близнецами начинается с неожиданного множества. Два имени. Два голоса. Два пути развития. Но тебе не требуется заранее стать двумя мамами. Постепенно ты научишься оставаться одной — и строить отношения с каждым.

ЧАСТЬ I

ЖДАТЬ ДВОИХ

ГЛАВА 1

Два ребёнка в моём будущем

После новости о близнецах обычные вещи иногда выглядят странно. В лифте вдруг становится тесно для будущей коляски. На кухне ты замечаешь место, куда можно поставить второй детский стул. Слова «после рождения» больше не ведут к одной картине. В голове быстро сменяются десятки вариантов.

Лена возвращается с УЗИ и садится за стол, не сняв куртку. Муж спрашивает, всё ли хорошо. Она кивает, потом показывает два пальца. Они долго смеются. Через полчаса Лена уже ищет в интернете двойные коляски, хотя до рождения ещё далеко. Ночью она просыпается с мыслью: «А если один будет плакать, пока я кормлю другого?» Дневной смех от этого не становится менее настоящим.

Так бывает с новостями, которые затрагивают весь уклад жизни. Мы сначала понимаем их словами, а потом долго узнаём, что они означают в действительности. «Двое» постепенно превращается из числа в повседневность. Не стоит требовать от себя законченного отношения к этой перемене в день, когда ты о ней узнала.

Рядом могут оказаться люди, для которых двойня — прежде всего красивое совпадение. «Сразу всё сделаете», «два по цене одного», «зато не придётся ещё раз рожать». Они могут желать добра и всё же не слышать твоего вопроса. Ты ждёшь не удобный комплект детей. Ты ждёшь двух людей и пытаешься понять, сколько сил, времени и поддержки потребуется вашей семье.

Можно отвечать коротко: «Мы рады, но нам нужно время привыкнуть». Или: «Сейчас мне важнее обсудить помощь после родов». Ты не обязана поддерживать праздничный разговор, если в эту минуту думаешь о расходах или здоровье. Правда о твоём состоянии полезнее изображения бесконечного восторга.

Особенно трудно бывает отказаться от уже сложившегося образа материнства. Ты мечтала долго гулять с ребёнком на руках, уезжать вдвоём к морю, спокойно учиться кормить. Теперь кажется, что всё придётся отменить. Но пока ты видишь только самые трудные стороны нового сценария. Позже в нём появятся и другие сцены: два ребёнка на ковре, смешные переключки, знакомые друг другу движения. Это не возмещение за усталость. Просто будущая жизнь шире первой тревожной картинки.

Лучше начинать подготовку не с попытки решить всё сразу, а с одного ближайшего вопроса. Кто ведёт твою беременность? Что нужно уточнить на следующем приёме? Кому можно рассказать, чтобы услышать спокойный ответ? Один понятный шаг возвращает ощущение почвы под ногами.

Если в семье есть партнёр, полезно дать ему время на собственное освоение новости. Его первая реакция не всегда совпадёт с твоей. Один сразу обсуждает имена, другой считает бюджет. Это ещё не говорит о том, кто больше любит будущих детей. Важно, чтобы расчёты не вытесняли разговор о чувствах, а чувства не оставляли всю организационную работу одному человеку.

Можно произнести: «Я пока не понимаю, как мы будем жить, и хочу разбираться вместе». Это приглашение в реальное родительство. Не в роль зрителя, который время от времени восхищается животом, а в участие, начинающееся до рождения.

Не пытайся сразу представить три года вперёд. Сейчас у тебя ещё есть право быть женщиной, которая слышала большую новость и учится с ней жить. Будущее будет приближаться постепенно. Сегодня достаточно знать, что оно изменилось, и найти рядом человека, с которым эту перемену можно обсуждать без представления о том, будто ты уже обязана всё уметь.

ГЛАВА 2

Беременность, которой нужно больше внимания

У многоплодной беременности есть особенности, которые требуют медицинского внимания. Это важная часть ожидания, но она не должна занимать всё пространство твоей жизни. На приёме можно быть пациенткой, которая уточняет план наблюдения. Дома — женщиной, которая ужинает, разговаривает, читает и иногда забывает обо всех медицинских словах.

Для наблюдения важно, как устроены плацента и плодные оболочки: у детей могут быть отдельные плаценты и отдельные амниотические мешки, общая плацента при отдельных мешках или общими могут быть и плацента, и мешок. От этого, а также от состояния матери и детей зависит ведение беременности. Похожесть будущих лиц не заменяет этой информации. Тип беременности определяют медицинские специалисты с помощью обследований. [1, 2]

Можно попросить врача объяснить заключение простыми словами и записать ответ. «Какой у меня тип беременности? Что именно мы будем контролировать? Когда следующий приём? В каких случаях мне обращаться сразу?» Такой разговор полезнее, чем попытка самой расшифровать каждую аббревиатуру по случайной статье.

Беременность близнецами связана с более высоким риском некоторых осложнений и преждевременного рождения. Это основание для соответствующего наблюдения, а не предсказание твоей личной истории. Сроки и способ родоразрешения обсуждаются с лечащей командой с учётом конкретной беременности. Самостоятельно переносить на себя расписание обследований или родов из чужого рассказа не стоит. [1, 2]

В очереди к врачу легко встретить женщину, которая говорит: «Мне делали совсем иначе». Возможно, у неё другой тип беременности, другой анамнез или другие медицинские обстоятельства. Различие планов ещё не означает ошибку. Если тебя что-то смущает, попроси объяснение или получи второе профессиональное мнение с документами, а не выбирай между двумя незнакомыми историями.

Не нужно становиться экспертом по всем возможным осложнениям. Иногда желание выучить их список рождается из попытки защититься: если я заранее узнаю каждую опасность, меня ничто не застанет врасплох. Но память, занятая угрозами, не заменяет наблюдение. Гораздо практичнее знать свой план и способ связи с медицинской помощью.

На приём удобно брать короткие заметки. Не длинную коллекцию найденных диагнозов, а вопросы о том, что происходит с тобой: новое самочувствие, непонятный результат, беспокойство о движениях детей. Если симптом кажется острым или тревожным, не жди очередной записи ради удобства. Уточняй срочность обращения у медицинского специалиста; при непосредственной угрозе нужна экстренная помощь.

Есть и бытовая сторона заботы. Может измениться то, сколько ты готова ходить, работать, принимать гостей. Решения о физических нагрузках и ограничениях стоит обсуждать с врачом, а не вводить себе постельный режим по совету родственников. Семье же можно поручить то, что не требует медицинского решения: покупки, уборку, поездки на приём, приготовление еды.

«Со мной всё в порядке, я сама» — привычная фраза, особенно если раньше ты мало зависела от других. Но ожидание двух детей может потребовать пересмотра нагрузки ещё до рождения. Согласиться на помощь не значит объявить себя больной. Это значит учитывать текущие обстоятельства.

Перед важным приёмом спроси себя, чего ты хочешь от сопровождающего взрослого. Запомнить объяснение? Задать вопрос, который тебе трудно произнести? Просто быть рядом? Конкретная просьба делает поддержку ощутимой. В кабинете тебе не обязательно одновременно слушать, переживать и удерживать в памяти весь разговор.

Медицинское внимание нужно для того, чтобы у вашей семьи был обоснованный план. Между приёмами можно возвращаться к жизни, которая не сводится к наблюдению. Будущие дети занимают в ней много места, но ожидание не обязано превращать каждый день в экзамен на способность предвидеть всё.

ГЛАВА 3

Я уже думаю о каждом из вас

Пока дети внутри, мысль о них может быть удивительно неравномерной. Ты представляешь одного яснее, потому что уже знаешь его пол или чаще замечаешь движения в определённой стороне живота. О другом думаешь как о маленьком неизвестном. Иногда обращаешься сразу к обоим. Иногда вообще не разговариваешь с животом, потому что это кажется непривычным.

Нежность не всегда распределяется по заранее понятной схеме. Врачебные обозначения «плод А» и «плод Б» помогают медицинской команде описывать беременность; они не задают порядок твоей любви. И попытки самой уверенно определять, кто именно двигается, не заменяют медицинскую оценку состояния детей.

Соня вечером перебирает два маленьких костюма. Один купила сама, другой получила в подарок. Первый сразу вызывает у неё образ ребёнка. Второй пока выглядит просто вещью. Она пугается: «Неужели я уже предпочитаю одного?» Но её чувство связано с конкретной историей покупки, цветом, моментом, когда она представляла малыша. До встречи ещё многое будет меняться.

Не стоит проверять себя вопросом: «Я одинаково чувствую обоих?» Можно задать другой: «Есть ли у меня место для знакомства с каждым?» Это место начинается с любопытства. Кто вы будете? Что вам понравится? Что я узнаю о вас, когда смогу видеть ваши лица? Здесь не нужны точные ответы.

Ты можешь завести две страницы в одном блокноте. Не для обязательных ежедневных записей, а для мыслей, которые иногда приходят. На одной написать будущему ребёнку о том, что сегодня услышала о нём на приёме. На другой — о том, какое имя для него обсуждаете. Если имена ещё не выбраны, страницы могут оставаться без заголовков. Смысл не в ритуале, а в возможности остановиться рядом с образом каждого.

Но такие занятия подходят не всем. Для одной женщины они создают близость, для другой выглядят искусственно. Во время беременности можно больше думать об организации, чем об эмоциональном общении с детьми. Это не даёт права предсказывать будущую привязанность. Отношения после рождения складываются постепенно; отсутствие сильного чувства в определённую минуту само по себе не является мерой любви. ^[3]

Полезно беречь детей от слишком ранних ролей. «Этот уже командир», «этот тихоня», «один будет задиравать другого» — пока лишь взрослые фантазии. В них есть игра, но незаметно они могут превратиться в ожидания. После рождения мать иногда замечает только то, что подтверждает придуманный образ.

Лучше оставить фразам подвижность. «Мне сейчас кажется», «я представляю», «посмотрим, какие вы будете». Тогда мечта не станет заданием для ребёнка. Он сможет удивить тебя, не разрушая важную семейную легенду.

Выбор имён тоже может помочь увидеть двоих. Не обязательно искать созвучную пару или одинаковое количество букв. Попробуй произнести каждое имя отдельно, представить взрослого человека, который будет его носить. Можно выбирать с уважением к семейным традициям и при этом помнить: дети не обязаны всю жизнь звучать как одно выражение.

Любовь в ожидании иногда состоит из очень прозаических действий. Ты приходишь на приём. Обсуждаешь место для кроваток. Просишь подругу помочь после выписки. Отказываешься от лишней нагрузки. В этот день ты можешь не испытывать вдохновения, но всё равно заботиться о будущем обоих.

Пусть знакомство остаётся открытым. Сейчас рядом с тобой два человека, о которых известно ещё немного. Ты имеешь право ждать их без готового портрета. Иногда самая честная материнская мысль звучит просто: «Я пока не знаю вас. Мне интересно узнать».

ГЛАВА 4

Готовить нужно не только вещи

Список покупок приятно составлять: у каждой строчки есть название, цена и момент, когда её можно вычеркнуть. Гораздо труднее подготовить отношения. Как сказать, что после рождения ты не сможешь принимать гостей? Кто возьмёт на себя вечер, если ты будешь восстанавливаться? Что делать, если запланированный помощник заболеет?

Маша и Антон тщательно выбирают коляску. Проверяют размеры лифта, складывание, вес. Но о первой неделе дома говорят одной фразой: «Как-нибудь разберёмся». В итоге выясняется, что Антон рассчитывал работать как обычно, а Маша представляла, что он будет рядом почти весь день. Оба считали свой вариант очевидным. Разговор, который мог пройти спокойно заранее, теперь приходится вести на фоне недосыпа.

Помощь становится надёжнее, когда у неё появляются время и содержание. «Буду заходить» и «по вторникам привожу обед и гуляю с детьми вместе с тобой» — разные обещания. Не каждый близкий может взять большую задачу. Иногда регулярная маленькая поддержка ценнее неопределённой готовности ко всему.

Подумай о первых неделях не как о красивом начале новой жизни, а как о периоде, когда взрослым тоже понадобится уход. Тебе нужно будет есть, спать хотя бы доступными отрезками, восстанавливаться и получать медицинскую помощь по необходимости. Дом должен поддерживать эти задачи. Детская одежда не заменит приготовленного ужина.

У вещей есть своя функция. Удобно заранее представить, где переодевать ребёнка, как добраться до принадлежностей одной рукой, куда положить второго малыша безопасно, когда занимаешься первым. Спальные места мы отдельно обсудим в главе о сне. Дороговизна предмета редко говорит о том, насколько он поможет именно вашей квартире и вашему образу жизни.

Две одинаковые покупки нужны далеко не всегда. Одни вещи используются детьми одновременно, другие — по очереди. Можно начать с необходимого и добавлять после встречи, когда станут понятнее ваши потребности. Однако предметы, предназначенные для безопасности, должны соответствовать инструкции и использоваться для каждого ребёнка как предусмотрено производителем. Экономия не должна требовать опасной импровизации.

Полезно договориться о посетителях. Кто действительно приходит помогать, а кому нужен праздничный приём? Можно заранее сказать: «Первые недели мы будем приглашать только на короткие встречи по договорённости». Это снимает с тебя обязанность объяснять границы каждый раз заново.

Если ты будешь основной взрослой дома, готовь не идеальную систему, а несколько опор. Человек, которому можно позвонить. Возможность заказать продукты. Способ добраться до врача с двумя детьми. Запасной вариант, если привычная помощь недоступна. Такому плану не обязательно быть дорогим, но он должен быть конкретным.

Иногда денег и людей рядом мало. Тогда особенно важно не загружать себя образом семьи, где всё сделано заранее. Можно искать доступные местные службы поддержки, договариваться с близкими об обмене посильной помощью, уточнять возможности патронажа и социальной помощи там, где ты живёшь. Условия различаются, и лучше узнавать их заранее из официальных источников.

В подготовке есть вопрос, который редко включают в список: «Что мы перестанем делать?» Возможно, сложные ужины, часть домашних обязанностей, обязательные визиты, мелкие требования к порядку. Освободившееся место иногда полезнее очередного приспособления.

Вечером можно пройти по дому и представить обычное утро с двумя детьми. Не для того, чтобы напугать себя, а чтобы заметить неудобное сейчас: узкий проход, вещи слишком высоко,

отсутствие места для отдыха взрослого. Ты готовишь не выставочную детскую. Ты создаёшь дом, в котором можно будет жить, ошибаться, менять привычки и постепенно находить свои решения.

ЧАСТЬ II

ДВА МАЛЫША ДОМА

ГЛАВА 5

Первая встреча с каждым

Ожидание близнецов часто рисует одну большую встречу. Но в действительности ты знакомишься с двумя детьми, и эти знакомства могут происходить по-разному. Один окажется рядом раньше, другого ты увидишь позже. С одним будет проще провести первые минуты, состояние другого потребует медицинской помощи. Иногда оба малыша сразу рядом, а у тебя ещё нет сил осознать происходящее.

После рождения Оля спрашивает о детях прежде, чем замечает собственную усталость. Ей показывают одного сына, а второго осматривает команда. В памяти остаются обрывки: маленькое ухо, чья-то фраза, часы на стене. Потом ей кажется, что она пропустила главное. Не было красивого момента, в котором можно спокойно рассмотреть обоих.

Первая встреча не обязана вмещать всю историю любви. Её продолжат следующие часы и дни. Ты узнаешь, как один складывает губы, а другой поворачивает голову. Будешь привыкать к именам, которые раньше произносила мысленно. Отношения складываются не только там, где всё произошло по желанному сценарию.

Если детям нужна помощь в неонатальном отделении, близость может сначала зависеть от медицинских возможностей. Спроси персонал, как ты можешь участвовать в уходе, когда допустимы прикосновения или контакт кожа к коже, что можно делать рядом с каждым ребёнком. Условия определяются состоянием малыша и правилами отделения. Здесь важно не торопить встречу ценой безопасности.

Потребность в неонатальной помощи встречается у близнецов чаще, в частности из-за более высокой вероятности преждевременного рождения. Однако заранее считать такой исход обязательным не нужно.^[1, 2] Если он случился, это не свидетельство того, что ты недостаточно старалась во время беременности. Причины и дальнейший план обсуждают медицинские специалисты.

Разные состояния детей могут создавать сложное чувство: возле одного ты радуешься, возле другого тревожишься. Переход между этими переживаниями иногда занимает несколько минут. Ты не предаёшь больного ребёнка, когда улыбаешься его брату или сестре. И не отнимаешь счастье у семьи, когда рассказываешь, что тебе страшно.

Если одного выписывают раньше, полезно заранее обсудить, как будет устроена забота о обоих. Кто останется с ребёнком дома, пока ты посещаешь второго? Как получать новости? Как избежать того, чтобы поездки, кормления и восстановление держались исключительно на тебе? Неравномерность первых дней особенно требует взрослой кооперации.

Можно сохранять отдельные воспоминания, не требуя от них одинакового вида. Фотография одного, запись о другом, несколько слов о том, что заметила сегодня. Если фотографировать нельзя или не хочется, воспоминание не становится менее ценным. Тебе не нужно доказывать равную любовь одинаковыми альбомами с первого дня.

В домашних разговорах попробуй спрашивать не только «как дети», но и «что сегодня было с каждым». Это помогает двум историям оставаться различимыми даже в общей тревоге. Один хорошо перенёс процедуру. Другого впервые удалось подержать. У каждого есть сегодняшний день.

А у тебя есть тело после родов и собственные потребности. Даже если хочется непрерывно быть рядом с детьми, медицинская помощь, еда и отдых остаются необходимыми. Забота о восстановлении не мешает встрече; она помогает тебе продолжать её завтра.

Возможно, позже начало вашей жизни будет вспоминаться совсем иначе, чем ты представляла во время беременности. Пусть оно останется настоящим. Двое детей пришли в твою семью не для того, чтобы выполнить красивую сцену. И мать встретила их так, как смогла в тех обстоятельствах, которые были.

ГЛАВА 6

Когда оба плачут

Самый тяжёлый звук иногда состоит из двух голосов. Ты только взяла одного малыша, второй начинает плакать. Тело сразу напрягается: кажется, нужно оказаться рядом с обоими одновременно. В такую минуту даже простой выбор — кого переодеть первым — может ощущаться как решение о том, кого ты любишь больше.

Но первоочерёдное действие выбирают по ситуации и безопасности. Если один ребёнок находится в опасном положении, сначала устраняют опасность. Если есть признаки болезни или необычное состояние, нужна медицинская оценка. Когда оба в безопасности и требуют обычного ухода, можно начать с того, чья потребность понятнее или быстрее выполнима. Это практический порядок, а не семейный рейтинг.

Нина переодевает дочь. Сын плачет в своей кроватке. Ей хочется бросить всё и взять его, но дочь лежит на поверхности, где её нельзя оставлять без присмотра. Нина завершает переодевание, безопасно укладывает дочь и только затем подходит к сыну. Она слышала его всё это время. Ответ просто не мог быть мгновенным.

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.