ДЕКРЕТ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ:

100 шагов к свободе от самоедства

А. Н. Берег

А. Н. Берег

Декрет без чувства вины: 100 шагов к свободе от самоедства

«Автор»
2026

А. Н. Берег

Декрет без чувства вины: 100 шагов к свободе от самоедства / А. Н. Берег — «Автор», 2026

Хватит себя клевать! Ты не плохая мама — ты мама без сна, без обеда и с вагоном «надо». Эта книга — глоток свежего воздуха в декрете: 100 коротких глав с юмором и без нотаций. Здесь можно злиться, плакать в ванной, мечтать о тишине и пить остывший кофе — и не чувствовать себя виноватой. А ещё здесь есть конкретные приёмы: как заткнуть внутреннего критика, попросить помощь, поставить границы и вернуть себе жизнь. Читай по главе в день или открывай там, где накрыло. Ты выдохнешь, встряхнёшься и поверишь в себя как в мать. Не идеальную — зато живую и справляющуюся. Пора вспомнить: ты — достаточно хорошая мама!!!

© А. Н. Берег, 2026
© Автор, 2026

А. Н. Берег
Декрет без чувства вины: 100 шагов к свободе от самоедства

Глава 1. «Я думала, что сразу всё пойму… а он просто смотрел и молчал»

Ты помнишь этот момент? Тебе вручают свёрток. В свёртке — человек. Маленький, тёплый, с глазами, которые смотрят на тебя так, будто ты — единственный источник света во Вселенной. И ты стоишь, улыбаешься, а в голове стучит одна мысль: «Так. И что теперь?»

А теперь — тишина. Он молчит. Ты молчишь. И где-то на задворках сознания начинает вибрировать паника: «Я же должна всё чувствовать! Меня же должны захлестнуть гормоны счастья! Где инструкция? Кто-нибудь, дайте мне инструкцию!»

Инструкции нет. Есть только ты, он и полная неопределённость. И это, дорогая моя, — абсолютно нормально.

Шок — это не провал, это физиология

Давай сразу договоримся: первые дни после роддома — это не курорт с гамаком и коктейлями. Это девятый вал. Гормоны скачут, как сумасшедшие, тело гудит, как после марафона (только без медали), а мозг пытается обработать событие масштаба «на Луну слетала». И на фоне всего этого ты ждёшь от себя ясности, мудрости и мгновенного материнского инстинкта, который, по слухам, должен включиться сам.

Спойлер: он включается не у всех и не сразу. И это не делает тебя плохой матерью. Это делает тебя человеком, который только что пережил самое грандиозное потрясение в своей жизни — и ещё не успел это осознать.

Вспомнился мой опыт (и да, я делюсь, потому что это смешно спустя время). Мы с мужем привезли сына домой, положили в кроватку и я села рядом. Он смотрел на меня. Я смотрела на него. Прошло минут двадцать. И я поймала себя на мысли: «Я вообще кто?» Не «мама». Не «женщина с ребёнком». Просто «кто». Как будто меня перезагрузили и забыли установить нужные программы.

А потом он заплакал. И я подумала: «Ага. Наверное, надо что-то делать». Что именно? Проверить подгузник? Покормить? Покачать? Или это уже пора к врачу? Я металась по квартире, как белка, которой впервые в жизни дали орех, но не сказали, что с ним делать.

И знаешь что? Это нормально. Абсолютно, стопроцентно, безоговорочно нормально — не знать.

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.