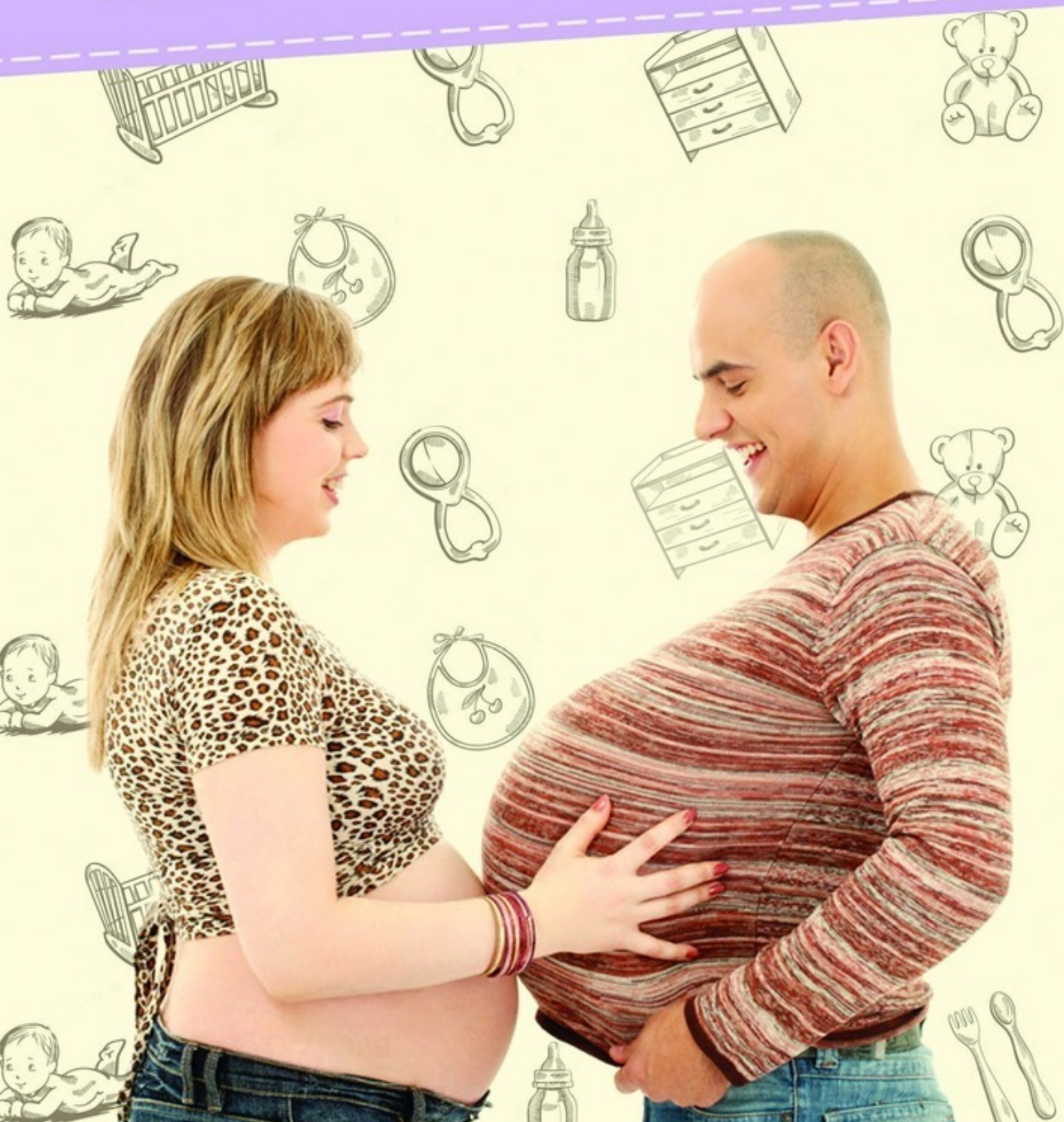


Дмитрий Ашаев

# Заметки беременного папы

или беременность и роды глазами мужа



Дмитрий Ашаев

**Заметки беременного  
папы. или Беременность  
и роды глазами мужа**

«Издательские решения»

**Ашаев Д.**

Заметки беременного папы. или Беременность и роды  
глазами мужа / Д. Ашаев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852334-2

Это история о том, как я готовился стать, стал и, наконец, почувствовал себя папой. Иронично и сугубо субъективно я описал на страницах «Заметок...» события и ситуации, связанные с ярчайшим событием в моей жизни. Поделится своим опытом отцовства в первые три месяца малыша.

ISBN 978-5-44-852334-2

© Ашаев Д.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Раздел 1. Подготовка к родам	7
Глава Первая. Котопапа	7
Глава Вторая. Тесты не врут. Или все-таки врут?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Заметки беременного папы или Беременность и роды глазами мужа**

**Дмитрий Ашаев**

*Дизайнер обложки Ольга Третьякова*

© Дмитрий Ашаев, 2017

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-2334-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Около года назад я стал папой. Это крупнейшее по эмоциональному накалу событие сейчас уже кажется таким далеким. Я вспоминаю себя во время беременности (не стоит воспринимать это буквально, хотя в какие-то моменты можно было решить, что беременны мы оба) и улыбаюсь. Я помню, как метался в сомнениях до родов, как боялся менять ребенку подгузник, как нахаживал километры с ребенком на руках, пытаюсь убаюкать его.

Со временем эмоциональная красочность пережитых событий тускнеет. Чувства, эмоции и впечатления превращаются в простую немногословную историю, лишенную тонких и даже немного ироничных деталей. На днях я держал на руках новорожденного своих близких друзей и поймал себя на мысли, что уже не помню своей дочке такой крошкой.

Именно поэтому я хочу рассказать свою историю по горячим следам. Историю о том, как во мне формировалось, укреплялось и росло чувство отцовства, какие вещи оказали на меня наибольшее влияние, какие события оставили глубокий эмоциональный след; о том, что я не знал, а стоило бы; о том, какие сомнения и вопросы мучили меня во время беременности моей супруги.

Тем самым, может быть, кто-то узнает себя на моем месте, и я отвечу на его похожие вопросы.

Получая или находя ответы на свои вопросы, я записывал их в блокнот или приложение «Заметки» телефона под ироничным названием «Заметки беременного папы». Я писал эти «Заметки...» простым языком. Так, как я сам понимал все сложные и не очень вопросы.

В результате таких записей набралось довольно много. Сложив их в хронологическом порядке и упаковав в тематические разделы, получилась рукопись. Никак не могу привыкнуть называть свой труд книгой. И всё же получилась книга, которую вы держите в руках. Она написана мною, обо мне, о нас и про нас.

На страницах «Заметок...» речь пойдет о многих темах: от подготовки к родам до того, как не сойти с ума, готовясь к ним; о том, как мы планировали роды, и что на самом деле получилось воплотить в реальность; о первых часах, днях, неделях и первых трех месяцах после рождения дочери; о не самых удобных вопросах про гражданство фактическое и духовное. Я буду говорить о своих сомнениях и о том, как я их преодолел.

Я никого не призываю повторять мой путь. Я просто хочу сохранить эту историю на годы в той сочной экспрессии, в которой испытываю ее до сих пор. Я буду очень рад, если Вы разделите эти эмоции со мной, и даже горд, если мой труд окажется полезным для Вас.

Приятного чтения!

## Раздел 1. Подготовка к родам

### Глава Первая. Котопапа

Что вы себе представляете, когда Вас спрашивают, думаете ли вы о том, чтобы завести семью? Как понять, что ты готов и хочешь детей? На эти простые вопросы ответить далеко не так просто. В силу своего личного уклада я шел к тому, чтобы стать родителем.

Мой путь, вернее даже, наш с супругой путь к «родительству» начался с того, что мы завели кота. К слову сказать, именно моя любимая жена подтолкнула меня. Ее вопросы и ее желания.

К тому моменту мы уже притерлись друг к другу, объездили много стран вместе и почти два года вели совместное хозяйство. Как и многие – в своей квартире, купленной в ипотеку.

Мы перебесились по поводу холостых привычек в быту. Типа наполнять мусорное ведро настолько высоко, как будто мы играем в Jenga, или разбросанные носки. Борьба с этими сложившимися годами недостатками просто бесполезно. Это раздражало очень сильно, но сломать друг друга мы не смогли. Мы сменили отношение к нашим недостаткам.

Мы разделили обязанности в быту; очертили финансовые обязательства для ведения домашних дел, завели отдельный счет, на котором аккумулировали долю отчислений с наших зарплат. К общему счету были выпущены две пластиковые карты. Случаи оплаты этими картами были четко оговорены.

Было прикольно, потому что мы отдавали на бытовые нужды только часть дохода, и у нас все еще оставались личные деньги на зарплатных картах и на открытых счетах. Планировать совместные расходы стало даже интересно. На эти деньги мы покупали продукты, подарки общим друзьям, путешествовали и многое другое. При этом у каждого из нас были средства, позволявшие нам время от времени радовать друг друга неожиданными подарками, не вписывавшимися в совместный бюджет. Главное, что ушло недопонимание, что кто-то живет за счет другого.

Быт налажился. Споры и неприятные разговоры о деньгах исчезли из повседневной повестки. Мы повзрослели и были готовы сделать следующий шаг, почти ничего не изменив в своем образе жизни. Для нас таким шагом стало завести домашнее животное. Не тамагочи или покемона, коими являются рыбки и тому подобные бесхарактерные существа, а настоящее животное с собственным нравом.

Ранневесенним поздним вечером мы через Москву, вечно стоящую в пробках, поехали смотреть наше будущее чадо, – подрощенного вислоухого шотландца, точь-в-точь такого, как бегал в рекламе одного известного кошачьего корма. Маленький и тощий невзрачный котенок, у которого уши торчали и со слов хозяйки этого импровизированного питомника должны были опуститься со временем и «наступающими холодами» (лично я не понимаю связи, но именно так сказала хозяйка), привел в восторг мою жену и расцарапал мне руку при первой нашей встрече. Он жалобно мяукал и боялся всего. Чудо было наречено Марсель, или просто Марсик, а в зависимости от настроения хозяев – Марсоход, Марсон.

Оказавшись в новой обстановке, Марсель первым делом забился в туалете за гофрой для унитаза и сидел там два дня, чем очень сильно нас огорчил. Он почти не ел и не ходил в туалет. В отчаянии мы уже готовы были вернуть котенка обратно в его родную мытищинскую квартиру-питомник. Но на наше удивление на третий день он справил свои физиологические потребности, вышел за пределы уборной и признал в нас хозяев, а нашу квартиру своей территорией. Еще через какое-то время он стал и вовсе ручным. Даже пластилиновым. Его можно

было гладить, мять, чесать и дергать за хвост, и тягать за шкурку. В ответ Марсоход только мило мурчал.

Вот так мы «окотились» – завели кота, мытищинского шотландца с подтвержденной родословной. Звучит противоречиво, но опять же со слов хозяйки это «чистая правда». У кота даже есть собственный паспорт.

Эта была проба нас, как родителей. Животное, пусть даже самое ручное и домашнее требовало не только ласки и игр, но воспитания, терпения, ухода и заботы. При этом появление домашнего питомца хорошо вписывалось в наши планы еще немного пожить «для себя». Мы чувствовали себя чуть-чуть родителями, в шутку называя друг друга «котопапа» и «котомама».

Появление котёнка в доме стало началом появления в нас ответственности за живое существо. Помимо более частых уборок в квартире из-за комкующейся в углах сизой кошачьей шерсти, мы завели график прививок. В квартире появилась «кошачья» мебель: когтеточка, лотки, посуда. Покупки продуктов стали дополняться кошачьими консервами и сухими кормами.

На тему воспитания хвостатого было прочитано несколько статей из интернета и даже одна изотерическая книга с мудреным названием, а-ля «О чем думает Ваша кошка?». Котенок оказался смышленным, а также изначально приученным к лотку.

Ключевым словом в воспитании стало слово «Нельзя!». Об этом мы вычитали где-то. Если коту случалось сделать что-то преступное, то он сразу слышал слово «Нельзя!» громко и отчетливо, а дальше следовал пугающий его звук. Авторы той статьи объясняли, что не нужно выкрикивать имя питомца и тут же наказывать его, потому что он не сможет разделить в своей голове свое имя и то, что делать не следовало. Команда «Нельзя!» давала ему четкий посыл, что вслед за тем, что он что-то натворил, непременно последует что-то пугающее его (шум или хлопок), а то и вовсе наказание.

Со временем он очень четко стал реагировать на это слово. Вредные привычки на этом почти полностью ушли. Марсик перестал прыгать на ноги, точить когти об мебель. Хотя коту на правах любимой игрушки было позволено многое: спать в спальне родителей в кровати с родителями, но не на подушке, а рядом с ней на специальном покрывале, гонять ватные палочки по коридорам, заползать на подоконники. Без перевернутых цветочных горшков, конечно, не обошлось, но это мы всерьёз за проступок не считали. Да и находили мы перевернутые горшки спустя какое-то время. Для того, чтобы Марсоход «связал» событие с последствиями, нужно было применять «воспитательные» меры сразу же, а не через какое-то время. Иначе цепочка «реакция – закрепление» безнадежно рвалась. Кот просто не понимал бы, за что с ним так поступают, и начал бы нас бояться.

Сейчас, когда я пишу эти строки, нашей дочери уже почти год (Да, время летит очень быстро!). В ее обиходе уже пару месяцев тоже присутствует слово «Нельзя!». Но история с этим словом несколько иная. Говоря ребенку «Нельзя!», нужно объяснять, почему ему нельзя это делать (например, есть крошки с пола).

Команда «Нельзя!» для кота сейчас вызывает путаницу в восприятии дочери. Об этом стоило сказать, чтобы вы не повторили нашей ошибки и были более дальновидными.

Также у кота появился режим питания. Правильнее сказать, у нас появился режим кормления, поскольку кот всем своим видом показывает, что он явно не докормлен. Пища его отличалась большим по сравнению с нашей разнообразием и призывно блистала яркими надписями: «нежные кусочки телятины под кремовым соусом» или «сочные кусочки крольчатины» и т. п.

Однажды мы серьезно испугались за жизнь нашего питомца. Это было нечто более ужасное, чем просто украденная и в углу съеденная мишура или кусочек целлофана, и чуть позже отрыгнутая назад. На сей раз это был настоящий аллергический приступ – реакция на сделан-

ную профилактическую прививку. Через пару часов после инъекции кот стал вести себя беспокойно, без причины долго и протяжно мяукал. Потом Марсик начал активно чесать себе височные доли головы. Сколько бы мы его не сгоняли с места, кот отбежав на пару шагов, садился и с остервенением задними лапами расчесывал себе виски. Еще через несколько минут, я увидел, что в «открытых» местах, где шерсть недлинная, кожа стала краснеть. Симпатичная шотландско-мытищинская мордочка стала опухать. Отсюда и стало понятно, что это аллергический приступ. Тоже самое нам ответили из ветеринарной клиники по телефону. Супруга взяла кота на руки, а я побежал в ближайшую аптеку за супрастином. Удивительно, как быстро действовало «человеческое» лекарство на животное.

Это был, пожалуй, первый случай, когда в не самой понятной ситуации, и когда счет идет на минуты, было необходимо принять решение только на основе того, что ты видишь и знаешь. Ведь тебе никто не скажет: «Эй, котопапа, у меня аллергический шок, а еще вот тут болит!».

Нам казалось, что мы растеряемся от беспомощности. Но на самом деле, нет. Звонок в ветеринарную клинику, четкий диагноз по симптомам, лекарство, быстрое улучшение.

Это событие стало своего рода очередным испытанием нас как будущих родителей.

Многие молодые семьи идут таким же путем. Они пробуют себя в качестве ответственных и заботливых хозяев своих питомцев, репетируя роль будущих родителей. В нашем случае примечательным стало то, что мы не ограничились разделением обязанностей по уходу за животным, а прожили это с четкой фиксацией наших ролей: котопапы и котомамы.

Спустя еще год, пережив бурное половое созревание кота, завершившееся кастрацией последнего, мы с супругой вернулись к разговору о детях. Вернее сказать, я уже был готов перешагнуть от «котопапы» к папе. Даже так... к Папе.

Я убежден, что нужно быть готовыми, чтобы стать родителями, готовыми к тому, что вы сами будете меняться вслед за тем, как меняется ваша жизнь и жизнь вокруг вас. Старинная русская мудрость «Стерпится-слюбится!» в данном случае не работает.

Все должно быть с точностью до наоборот, сначала слюбится, а потом и стерпится.

Из бытовой жизни нужно попробовать убрать все раздражающие в друг друга факторы. Это необходимо сделать всем будущим родителям. Если в раковине скапливается невымытая посуда, а супруга говорит, что помоем потом, и вас это раздражает, то знайте, став родителями, эта посуда будет раздражать вас еще больше. Вы, как рациональная составляющая семьи, примите одно из правильных и своевременных решений – заведите «любимую» привычку сами мыть посуду либо купите посудомоечную машину. Только так это и работает.

## Глава Вторая. Тесты не врут. Или все-таки врут?

Всё, как обычно, началось с разговора с супругой. Далее последовала двухмесячная алкогольная диета. Первенца хотелось не только зачать здоровым, но и сделать это красиво. Мы подготовились. Мероприятие было запланировано во время ночевки в гостинице Parador de Sañadas del Teide. Да-да, той, что расположена в кратере, или по-другому научно, красиво, но непонятно – в кальдере, потухшего вулкана Тейде на острове Тенерифе на высоте более трёх тысяч метров над уровнем моря. Идея, обстановка, звёзды, висящие так низко, виды гор захватывали дух. Но... не получилось. Тесты упорно не показывали нужное количество поперечных линий. Ни через пару часов, а я был убежден, что именно через столько заветные белые палочки выдадут нам результат, ни через пару дней.

Жена доходчиво мне объяснила, что струйные тестеры не выдают моментального результата (это случается только на девятый – четырнадцатый дни после даты предполагаемого зачатия) и что дело не в том, как долго и много писаешь на него. Они достаточно чувствительны к содержанию того самого гормона, который и говорит о беременности. Для самых любознательных – он называется хорионический гонадотропин человека (ХГЧ).

Мы продолжили наши усилия. Я помню тот день через несколько месяцев от описанных выше событий, когда супруга вышла из уборной с двумя положительными тестами в руке. Она слегка улыбалась, но видно, что была в легкой растерянности:

- Кажется, всё получилось. Но я не уверена.
- Два теста? Одного было не достаточно?
- Полосочка слишком слабая.

Жаль, что в тот момент, мы не поверили своему счастью. Только потом я узнал, что даже если тест показал слабую вторую полосочку, то стоит уже кричать и прыгать от радости. Вы беременны! Просто уровень того самого ХГЧ еще пока низок, а через пару-тройку дней он станет достаточно высок, чтобы явить после проведения обе полоски в полной красе.

Но даже в этот день до самого его окончания я улыбался.

Через три дня, повторив тест, всё окончательно стало понятно – я буду папой! Правда, с этой мыслью я жил уже несколько дней после первого теста и был готов. Всё равно, когда супруга второй раз мне сказала, что я буду папой, приятное тепло растеклось по телу. В голове заскакали мысли. О, Господи! Сколько же всего надо изучить, прочитать, сделать, купить, приготовить, сказать! Сказать! Нужно же еще как-то всем сказать! Как это сделать? Когда сказать? Это же не та вещь, о которой ты на вопрос «Как дела?» сообщишь ответом «Нормально. Забеременели». Тут нужен отдельный событийный контекст. Ну, вы поняли!

Думаю, так происходит с каждым. Ты думаешь. Ты ждешь. И все равно, новость застаёт тебя немного врасплох. Насколько бы не был готов.

Мы обнялись и поцеловались. В тот момент мы не задумывались ни над полом ребенка, ни над именем. Нам вдруг стало внутренне тепло. Это очень приятное чувство. Прямо таки доброта на ощупь.

Нас распирало от счастья. Этой новостью очень хотелось поделиться. Тем более с родными мы разговаривали по телефону ежедневно, и обманывать их совсем не хотелось. Мы решили не говорить никому, пока не поймем, что всё в порядке.

Время шло, а внешне ничего не изменилось. Не было ни токсикоза (супруга поправила меня, поскольку я сперва написал «токсикации»), ни пищевых капризов, ни гормональных всплесков. Животик никак не хотел округляться. Все было настолько тихо, что супруга повторно проходила тест на беременность. Он вновь был положительным. Но нас настораживало, что нет тех самых общеизвестных симптомов беременности. Ну и конечно, было совер-

шенно преждевременно говорить о каких-то внутренних толчках. Для того, чтобы развеять сомнения и убедиться, что всё идет, как следует, супруга записалась на ультразвуковое исследование (УЗИ), хотя срок для планового исследования еще не подошел. Это была седьмая неделя беременности.

Мы вместе приехали в большой центр акушерства, гинекологии и перинатологии на юго-западе Москвы. Я волновался. Супруга тоже. Спустя несколько минут она сияющая вышла из кабинета ультразвуковой диагностики:

– Ну что, папаша, у нас всё хорошо!

## **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.