

ЮЛИЯ МОЛЧАНОВА

# ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

*советы для мамы  
двойняшек*



12+

# Юлия Анатольевна Молчанова

## Остаться в живых: советы для мамы двойняшек

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48421359](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48421359)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Как справляться одновременно с двумя одинаково маленькими детьми без нянь, домработниц и кухарок? Эта книга о том, как одевать двух детей одновременно, как кормить, что делать с ревностью, как делить одну игрушку на двоих, как реагировать на драки, как в конце концов не сойти с ума, найти время на себя и отдохнуть. Вот такая незамысловатая инструкция, выведенная путем собственных проб и ошибок. Здесь нет тяжелых формулировок и научных текстов, непонятных слов и медицинских терминов. И длинного списка литературы в конце тоже нет. Зато есть истории из жизни. Смешные, странные и поучительные.

В оформлении обложки использован сервис <https://www.canva.com>.

Об авторе: мать троих детей, а также магистр психологии, журналист, руководитель в крупной компании

Имея за плечами степень магистра психологии и серьезный опыт работы на руководящей должности в крупной компании, я несколько растерялась, узнав, что у нас будет двойня. К такому повороту событий не готовят в университетах. Оправившись от первого шока, я стала искать литературу на эту тему. И каково было мое удивление, что я не нашла ни одной книги, посвященной воспитанию двойни. В лучшем случае это были отдельные главы об особенностях внутриутробного развития или общие фразы об особенной связи близнецов.

При этом количество двойняшек увеличивается как на дрожжах. Эта книга – ценное руководство для молодых мам, составленное путем смешения знаний о психологии, тайм-менеджменте и экспериментов над собственными детьми. Она будет полезна не только родителям двойняшек, но и любой семье, в которой воспитывается более одного ребенка от рождения и до трех лет.

## **Предисловие. Мечты из детства**

В школе у меня была подруга, с которой мы любили по-

мечтать о будущем. Ну о принцах, детях, красивой жизни. Так вот, в ее мечтах всегда были близнецы. Она прямо мечтала о близнецах. Двух мальчишках, которые держат ее за руки с двух сторон, и она гордо ведет их по улице. Я слушала и кивала. Ну здорово. Пожалуй, даже оригинально. Хотя тогда я еще не могла оценить всех радостей и тягот материнства, но интуитивно понимала, что по одному все же как-то легче. А вот ей очень хотелось. Мы выросли, и близнецы достались мне.

Возможно ли справиться с двойняшками без нянь и бабушек? Многим кажется, что невозможно. Что делать, если ты одеваешь одного, а второй плачет? Как их кормить, как с ними гулять? Готовых инструкций я не нашла.

Я знаю семью, в которой дедушка приезжал, чтобы приготовить покушать, одна бабушка приезжала, чтобы сделать уборку, а вторая бабушка приезжала каждый день, чтобы помочь ухаживать за малышами. Даже коляску со спящими двойняшками возили вдвоем – бабушка и мама. Причем, лет до двух, а, может быть, и дольше (далее наши пути разошлись) дети в коляске только спали. То есть бодрими до двух лет дети были только дома и видели лишь свою квартиру. На вопрос «почему так?», мне было дано объяснение, что очень тяжело с ними обоими гулять – они идут в разные стороны, с разной скоростью, толкают друг друга, падают, в конце концов. И это, конечно, очень неудобно. «Двойняшки, что ж поделать», – вздыхала бабушка.

От такой перспективы мне становилось совсем грустно. Я совсем не хотела, чтобы мои будущие дети сидели запертыми в четырех стенах до двух лет. Если уж такая армия взрослых – мама, две бабушки и дедушка – не может справиться с двойней, то что же ждет меня?

Да, у меня есть замечательный муж, но днем он на работе. Бабушка тоже не откажет в помощи, но у нас есть еще старшая дочь, у которой очень насыщенная жизнь: кружки, выступления, репетиции. Предполагалось, что силы бабушки будут брошены на это фронт. К тому же такое количество родственников, как у вышеописанной героини, одновременно и ежедневно – это же целая страна советов! И все при деле, и все уставшие. Уж лучше приберечь бабушкину помощь на выходные и, передав ей все свои сакральные секреты по выживанию одной, сбежать с мужем в кино. Осталось только эти секреты разработать.

Как показала жизнь, справиться с двойняшками одной вполне реально, если следовать некоторым правилам. На собственной шкуре, путем изучения кучи литературы и экспериментов над собственными детьми и над собой, эти правила были сформулированы и помогли более или менее достойно пережить раннее детство двойняшек.

### **Вот это новости!**

«Вы же знаете, что у вас беременность с особенностями?» – не самая ожидаемая и, надо сказать, довольно тревожная фраза, которую я услышала от врача на очередном

УЗИ. Эта фраза на мгновение подвесила меня где-то между небом и землей. Услышать такое не очень-то приятно. Что еще за особенности? Что может быть такого особенного с моей беременностью? Согласитесь, несколько тревожно и беспокойно становится на душе от подобных врачебных вопросов. «У вас двойня! Похоже, два мальчика». Фууух... Я испытала облегчение, но мысли и чувства никак не могли определиться и приземлиться еще несколько месяцев.

Так и не дождавшись от нас хоть какой-то реакции (мы с мужем сидели молча, каждый переваривал новость), врач начала осмотр каждого малыша.

Так мы узнали, что у нас будут два мальчика.

Конечно, мы планировали второго малыша давно, и я представляла себе, как буду порхать везде с детской переноской. В магазин, в садик за дочкой, по делам. Но с двумя переносками не особо-то получится порхать. В тот момент было ощущение, что я больше ничего не контролирую. Мне стало даже страшно. Как я справлюсь сразу с тремя детьми? Сможем ли мы достойно обеспечить детей в финансовом плане? Как подбирать имена?

Я гуляла по набережные Мойки в обеденный перерыв и размышляла. Как жить дальше? Как справляться? Как воспитывать? Как одевать в конце концов? Одинаково или по-разному? Как ездить в отпуск? Что делать с кучей платьев и зайчиков, которых я берегла от дочки для младшей «сестренки»? Вопросы роем кружились в голове.

Двойное счастье нужно было осознать и переварить. Скорректировать свои планы на жизнь. Морально подготовиться, в конце концов. Надо признаться, что радость пришла не сразу. Первыми были страх и растерянность. С одним ребенком было все понятно – плавали, знаем. А тут – бездна вопросов, начиная от самой беременности и заканчивая моделью коляски. Но все же, после того, как шок, наконец, прошел, я была безмерно счастлива.

Если Вы стали счастливой мамой двойняшек в результате ЭКО – мои поздравления! Отлично, что все, наконец, получилось! Пусть малыши радуют вас и растут здоровыми и крепкими. Скорее всего, вы были морально готовы к такому положению дел, и за вас можно порадоваться. Мамам «случайных» двойняшек, которые получили «двух по цене одного» – за вас тоже можно только порадоваться. Примите новость о двойной беременности как можно скорее, перестаньте беспокоиться и начните получать удовольствие.

*Лайвхак* Примите новость о двойной беременности как можно скорее.

Новый ребенок сильно меняет жизнь всех членов семьи. А два новых ребенка, или, может быть, даже сразу три – это, конечно, перемены в квадрате или в кубе. Но вы выживете. Это абсолютно точно. Проверено. Вам будет временами, конечно, тяжело. Но вы справитесь. Иного пути у вас нет. Более того, вы будете счастливы.

«У вас будет двойня» – это значит, что в вас есть ровно

столько сил и энергии, сколько нужно. Значит, вы вытащили счастливый билет. Далеко не каждому удастся испытать на себе это двойное счастье. Примите эту новость как огромный подарок. И берегите себя.

### **Беременность. Чудо или патология?**

Многоплодная беременность считается в российской медицине «особенностью» или патологией.

Мне до сих пор становится дурно от этого термина. Беременная двойней мама подвергается старательному планомерному запугиванию возможными различными осложнениями. Стоит только ввести запрос в интернете по поводу беременности двойней, как тут же, как из рога изобилия, сыплются ужасы в статистических цифрах и научных фактах. Как будто и без этого не о чем поговорить.

Берем себя в руки, выключаем интернет и ограждаем себя от ненужной информации. Все эти истории не имеют к вам и вашим детям никакого отношения. Да, многоплодная беременность случается реже, чем беременность одним ребенком. И на ваш организм оказывается гораздо большая нагрузка. Но это совсем не значит, что что-то пойдет не так. Питайтесь сбалансированно, больше гуляйте, советуйтесь с грамотным врачом и получайте удовольствие от жизни. А страшилки оставьте кому-нибудь другому.

Конечно, ваш живот будет расти быстрее и достигнет настоящего внушительных размеров к финалу. На последних сроках люди на улице оборачивались, чтобы меня раз-

глядеть. А самые любопытные не могли удержаться от вопроса: «У вас там двойня, что ли?» При росте 156 см и окружностью талии более метра я была без преувеличения колобком с ножками.

При многоплодной беременности женщины редко доживают до положенного срока 38-40 недель. Благоприятным сроком рождения двойни является срок 36-38 недель. На этом сроке двойняшки уже считаются доношенными. Особенность двойняшек в том, что сроки адаптации у них выше, чем у одного малыша.

Ваша главная задача – пронести ваш необъятный живот как можно дольше, чтобы детки успели максимально созреть. При беременности двойней самый часто встречающийся сценарий – это недоношенность. Поэтому в конце беременности очень старательно себя берегите. После того, как малыши появятся на свет, у вас будет активная жизнь, копите энергию.

## **Имена для двойни**

Узнав, что скоро на свет скоро появятся сразу двое малышей, родители, конечно, первым делом начинают упражняться в придумывании имен. Можно составить целые списки созвучных или парных имен.

Нужно ли, чтобы имена у двойняшек были созвучны? Это очень личный вопрос, но если это кому-то и нужно, то точно не детям. Детям от этого больше вреда, чем пользы. Им итак

предстоит довольно сложный путь психологического отделения друг от друга, так зачем же его усложнять его еще больше.

Да, это забавно, когда в колясочке лежат два милых пупса, одинаково одетые и созвучно названные. Но вот комфортно ли детям будет потом, когда они подрастут?

Также нежелательно называть детей и на одну букву. В этом случае инициалы у них будут идентичными, что может провоцировать нелепые ситуации. Только представьте себе школьный журнал или корреспонденцию. Двойни с рождения обречены на постоянное соперничество друг с другом – за внимание, вещи, пространство. Зачем же усложнять им жизнь еще больше, заставляя разбираться, кому же адресовано письмо?

Называйте малышей так, как если бы они не были двойняшками. Представьте, что у вас родились эти же дети, но только в разное время. Стали бы вы также заострять внимание на именах? Подбирали бы вы их друг к другу? Наверно, имена должны идти детям, а не друг другу.

### **Грудное вскармливание. Вместе или по очереди?**

Ваши сиси не отстёгиваются. К сожалению, это аксиома. Человеческая особь женского пола предназначена для вынашивания лишь одного детёныша. Многоплодная беременность считается аномалией, то есть, как правило, женщина вынашивает и рождает одного ребенка. И природа наградила

женщину двумя грудями только для того, чтобы, пока ребенок высасывает пропитание из одной груди, вторая тем временем пополняла запасы.

Мной лично были проведены многочисленные эксперименты с грудным вскармливанием двойни. Варианта, ежели все обобщить, всего два: кормить по очереди или одновременно.

По очереди проще с той точки зрения, что держать одного гораздо легче и удобнее. Но есть один существенный минус – двойняшки в этом варианте «рассинхронизируются» и начинают жить разными режимами. Что для мамы чревато нервным срывом. Потому что пока один кушает, второй спит. И когда первый, насытившись, засыпает, второй уже почти поспал и вскоре снова, проголодавшись, просыпается. И мама превращается в круглосуточный автомат по выдаче еды без каких-либо дополнительных опций.

Так, еще в роддоме я пришла к тому, что кормить надо одновременно. Это был мой путь к свету и к возможности самой поспать, поесть, принять душ. Так мы и жили первый месяц.

Потом у парней стали резко проявляться темпераменты: один любитель поваляться под сисей, второй – вертлявый торопыга, который все время уползал куда-то мне в подмышку, терял грудь и начинал возмущаться. Когда я начинала возвращать его на место, невольными движениями лишала груди первого, и возмущался уже этот. И потом Мирон очень

быстро наедался и его нужно было держать столбиком, в то время, пока Егор еще продолжал уплетать. А держать одного столбиком, а второго под сисей я так и не научилась. На этом идиллия ломалась, и все оставались недовольными.

Хорошо, когда рядом был муж, и он выступал в роли ассистента. Но когда я оставалась одна, это жонглирование детьми и сисями в какой-то момент перестало быть полезным – дети не наедались, плакали, нервничали, и я вместе с ними. Так мы пришли к варианту «сися+бутылочка».

Одному я давала грудь, второй в это время лежал рядом на боку и кушал сцеженное грудное молоко из бутылки. Следующее кормление дети менялись местами. Когда грудного молока стало недостаточно на двоих, в бутылочку я стала наливать детскую молочную смесь. Итак, в одно кормление ребенок получал грудное молоко, в другое – смесь. Одну ночь один кушал грудное молоко, другой – бутылочку. В следующую ночь дети менялись.

*Лайвхак:* кормите детей одновременно. Если не получается сразу двоих удержать под грудью, давайте одному бутылочку.

*Лайвхак:* освободить руки легко, если завести специальные подушечки для бутылочек. Такие легко сделать самим – наволочка на молнии из плотной ткани, наполнитель – гречневая шелуха. Размер примерно 20x20 см. Делаете выемку в этой подушечке, кладете в эту выемку бутылочку, соску ребенку в рот (ребенок лежит на боку). И вуаля! Руки свобод-

ны, осталось только наблюдать и поправлять.

### **Сон: до трех вместе, затем – врозь**

Важное замечание: вместе – означает, что дети могут спать друг с другом. Но не с вами!

Когда я еще ходила с огромным животом, я встречала в продаже красивые кровати для двойняшек в виде круга, разделенного пополам. Выглядела кровать очень красиво – белая, с нежными бортиками. Я любовалась ею в витрине.

Как-то раз я не удержалась и зашла в магазин посмотреть и пощупать. Тут же консультантка кинулась ко мне с замечанием: «Это для двойни». «Угу», кивнула я, продолжая размышлять над кроватью. Консультантка, как ни странно, не замечая моего живота, не унималась: «Это для двойни!». «Я поняла, – отвечаю я, – у нас будет двойня». И тут включился какой-то тумблер, и на меня, словно конфетти из пиньяты, посыпались восторженные реплики в адрес кровати. И красивая, и функциональная (опускается дно), и с механизмом качания.

Ценник кусался, и я ушла подумать. А когда малыши родились, я поняла, что создатель той кровати и консультантка в магазине никогда не были причастны ко сну двойняшек. А были исключительно теоретиками. Либо эта кровать была бы полезна только месяцев до трех.

Но, как выяснилось на практике, до трех месяцев двойняшки отлично помещаются в одной стандартной детской

кроватьке. Это компактно и незатратно. Так что с покупкой второй кровати вы можете повременить. Детки чувствуют друг друга, им спокойнее, они еще не настолько активны, чтобы друг другу мешать. И Вам удобнее – оба малыша на виду одновременно.

Но если на период раннего младенчества та дизайнерская кровать еще и могла бы согдиться, то, когда малыши начнут переворачиваться, ползать, а тем более сидеть – им однозначно нужны разные кровати. Причем стоящие не вплотную друг к другу, а так, чтобы малыши не могли дотянуться друг до друга и не мешали друг другу спать.

*Лайвхак:* до трех месяцев дети могут спать в одной кровати. Главное, не перепутать детей. Бывало, что утром я обнаруживала, что кормила всю ночь одного и того же ребенка. А то! Расти в двойне – та еще кармическая отработка.

*Лайвхак:* Чтобы малыш не будил себя произвольными движениями ручек, до трех месяцев очень удобно пользоваться пеленками на липучках. Нам очень пригодился этот метод для ночного сна – малыши спали спокойнее.

### **Купание. Одна пара рук и двое мокрых малышей**

Купают двойняшек точно также, как и «одинарных» малышей. Плавание и легкая гимнастика в воде перед сном, бесспорно, очень полезны. Но есть и свои особенности. Главная особенность состоит в том, что проделать все манипуляции с двумя малышами одновременно в одной ванне вряд ли удастся. Если, конечно, у вас нет бассейна и помощника.

Если у вас стандартная ванна и стандартный набор рук в количестве двух штук, то купать малышей, скорее всего, придется по очереди. По крайней мере до тех пор, пока двойняшки не научатся сидеть.

Если нет помощников, проводить полноценное купание с плаванием каждый день обоим детям может быть тяжело для спины и накладно по времени. При невозможности устроить полноценное плавание каждому малышу ежедневно, можно купать ребенка через день. То есть один день в ванной плавает один малыш, а его брат или сестра только умывается перед сном и получает легкий массаж на пеленальном столике. На следующий день малыши меняются местами. Главное в этом деле – следить за очередностью и стараться малышей не перепутать.

Сильно загрязниться дети не успеют. Но уж лучше полноценно плавать через день, чем лишь слегка окунаться каждый день.

*Лайвхак:* можно устраивать полноценное купание детям по очереди.

### **Одежда. Одинаковая или разная?**

Как вы их различаете? Раньше я слышала этот вопрос постоянно. Но он меня очень удивлял. Я была бы рада, если бы мои двойняшки хоть немного походили друг на друга, а не на двух друзей, одного из которых я взяла на прогулку за компанию.

Наши мальчики абсолютно разные. Различить их не слож-

нее, чем совершенно посторонних друг другу детей. Но бывали и иные времена. Первые три месяца мы малышей, бывало, путали. И не исключено, что тот, кто сейчас считается Егором – это просто однажды перепутанный Мирон. Или наоборот.

Носы. Я различала по носам. У одного профиль мой, у другого – мужа. Но в ночи бывало всякое. Бывало, что утром я обнаруживала, что всю ночь кормила одного и того же. Ситуация усугублялось тем, что пока мальчики были совсем маленькими, я часто покупала одинаковую одежду. Не всегда это оказывалось удобно. Потому что в ночи действительно можно перепутать.

Вопрос одежды для двойняшек вовсе не праздный. Кто-то любит выделяться и сразу дает понять, что он – счастливый родитель двойни. У таких родителей дети одеты как под копирочку. Другие, наоборот, принимают решение не зацикливаться на одинаковой одежде, а подчеркивать индивидуальность.

Когда мальчики были еще в животе, я все думала – как их одевать? Одинаково или по-разному? Психологи в этом вопросе практически единодушны. Они считают, что каждый из детей – отдельная личность, и дети не должны быть идентичными в одежде. Скорее наоборот. Но ведь одинаковая одежда – это так умирительно. Одинаковая одежда всегда привлекает внимание и взгляды прохожих.

Мне было удобно одевать мальчиков в разные цвета. Пар-

ные комплекты, в одном стиле, даже одинаковые, но разных цветов. Это удобно – пока малыши совсем маленькие, похожи на сверточки, в разной одежде их не перепутаешь. Но когда мальчики стали подрастать вопрос решился сам собой. Им самим нравилось выглядеть по-разному и знать, что у каждого свое. Каждый брал свои футболки и ботинки.

Хотя на выход или для фотографий иногда мы все же развлекаемся одинаковой одеждой. Двойня, как никак.

### **Режим! Быть или не быть?**

Если вы одна, а младенцы имеют численное превосходство, то однозначный ответ – режиму быть. Весь секрет успешного прохождения этапа младенчества двойни в этом слове. Это азбука для семей с двойнями и тройнями. Здесь не будут эффективными модели «кормление по требованию» и «поспал, как получилось».

Режим должен быть единым для обоих. Синхронным. Строгим, как в армии. Двойняшки вместе спят, едят, бодрствуют. Только в этом случае мама имеет возможность поспать и поесть сама.

# 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.