

Алена Зюрикова
@alena_safesleep

Дзен в декрете, или Как не сойти с ума от счастья

#Секреты умных родителей



700 000
ПОДПИСЧИКОВ



#дваждыдваопыт бывалой мамы
Режим, сон, воспитание и хорошее настроение



#Секреты умных родителей

Алена Зюрикова

**Дзен в декрете, или Как не сойти
с ума от счастья. Режим, сон,
воспитание и хорошее настроение.
#дваждыдваопыт бывалой мамы**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 37.01
ББК 74.9

Зюрикова А.

Дзен в декрете, или Как не сойти с ума от счастья. Режим, сон, воспитание и хорошее настроение. #дваждыдваопыт бывалой мамы / А. Зюрикова — «Издательство АСТ», 2019 — (#Секреты умных родителей)

ISBN 978-5-17-116431-7

Если с рождения закладывать ребенку правильные привычки, можно значительно облегчить себе жизнь. В этой книге вы найдете советы по организации режима дня, питания и сна – их эффективность подтверждена огромным #дваждыдваопытом многодетной мамы. Она доказала, что материнство может быть легким, если правильно все организовать. И тогда каждая без исключения мама может вновь начать высыпаться, уделять время себе и мужу и не сходить с ума от свалившегося на нее счастья...

УДК 37.01

ББК 74.9

ISBN 978-5-17-116431-7

© Зюрикова А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

От автора	6
Глава 1.	7
О себе	7
Знакомство с мужем	10
Институтские истории: как мы сломали кровать	11
Глава 2.	14
Беременность, или Слабонервным не читать	14
Жизнь после в больнице	18
Победа. Чудеса там, где в них верят	19
Здравствуй, дом родимый, или Первые трудности	20
Спасение утопающих – дело рук самих утопающих	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алена Зюрикова
Дзен в декрете, или Как
не сойти с ума от счастья
Режим, сон, воспитание
и хорошее настроение
#дваждыдваопытбывалой мамы

© Зюрикова А., 2019

© Обложка: Пинхасова С., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Алена Зюрикова – мама двух пар двойняшек, ее блог @alena_safesleep читают почти 700 000 человек.

От автора Зачем. Почему. Для кого

Думала ли я, что когда-то напишу книгу? Конечно, нет.

Да и кто я? К людям творческих профессий я себя никогда не причисляла, но в какой-то момент, пройдя через те испытания, что выпали нашей семье, справившись с трудностями и родив еще одну двойню (на радостях, видимо), поняла, что не могу молчать. Так появился мой Instagram @alena_safesleep, где я делюсь своим опытом.

Через какое-то время стала получать обратную связь: люди писали теплые письма и благодарили меня. Оказалось, мой пример вдохновил не одну маму, страдающую от хронического недосыпа.

Недосып – ключевое слово в этой истории. Ведь мой аккаунт стал популярен в основном из-за статей о том, как наладить детский сон и режим. Казалось бы, в Интернете огромное количество информации по этим вопросам, но личный пример всегда выглядит более убедительно. К написанию книги меня подтолкнули мои любимые подписчики, которые устали от попыток найти в моем профиле нужный пост и не раз говорили, что было бы удобно все собрать в одном месте. Писателем я себя не считаю (последние семь лет до декрета я работала в финансовом контроле), но точно могу сказать: если бы в свое время я прочитала подобную книгу, то многих ошибок могла бы избежать.

Книга автобиографичная: немного обо мне, о моей семье и вообще о том, как мы докапались до жизни такой. Есть тут и всякие полезности, и лайфхаки из моего дважды двойного опыта.

Как я всегда пишу у себя на страничке, это лишь мой опыт (правда, прошу заметить, позитивный) и лишь мое мнение и видение, сложившееся после прочтения кучи тематической литературы, общения с нашим неврологом, педиатром и применения всех этих знаний на практике.

Я и все члены моей семьи любим юмор (посмеемся – и сразу легче становится), поэтому его в книге будет предостаточно.

Так что устраивайтесь поудобней, перед вами весьма занятное чтение из серии «что у людей бывает-то»!

Глава 1. Жизнь ДО



О себе

А «до» было тоже нескучно. Родилась я 34 года назад, братьев и сестер у меня нет. Моя мама – врач УЗИ, к. м. н. (если кому-то надо что-то проверить, обращайтесь, смотрит все внутренние органы, работает в Научном Центре Хирургии им. Петровского, по-братски рекомендую), папа – предприниматель, дедушка – профессор, д. м. н., военный врач, изобретатель, бабушки, к сожалению, нет с нами, она была учителем немецкого языка.

Немного о дедушке: мой дедушка – уникальный человек, был в отряде космонавтов (но, правда, так и не слетал), автор многих патентов на изобретения в сфере медицины и здраво-

охранения! До сих пор работает и ведет активный образ жизни: пишет статьи для научных журналов, выступает на конференциях и симпозиумах! Мы с мамой очень надеемся, что унаследовали его гены! Ну хоть немножко! По крайней мере я точно знаю, что умение формулировать и гладко облекать мысли в слова досталось мне от него. Так же как страсть к инновациям и изобретениям. Но об этом чуть позже!

Училась я в Государственном университете экономики, статистики и информатики (в настоящий момент это Плехановский институт) на факультете «Мировая экономика». Всю сознательную жизнь, сколько себя помню, работала – нравилось иметь свои деньги.

Еще летом, в старших классах школы, подрабатывала продавцом в папином магазине.

С самой первой зарплаты в 15 лет я купила маме маленького глиняного гуся, а себе два больших флакона духов. Гордо принесла гуся домой и не поняла, почему мама поджала губы и как-то подозрительно замолчала. Из серии «почувствуй себя жадной неблагодарной дочерью». А гусь был куплен за компанию с подругой. Ее мама любила такие фигурки, я решила, что и моя полюбит. Почему моя мама должна вдруг полюбить гуся, а не духи, например, ну или хотя бы торт, я как-то не задумывалась.

С 3-го курса работала в фитнес-клубе администратором-кассиром. Оказывается, можно выучить наизусть ФИО почти всех членов клуба, знать их семьи, детей, а потом еще долго, работая уже в другом месте, встречать их на улицах города «о, клиент из клуба пошел. Павел Русаков. 35 лет. Ходит на сайкл. Берет два полотенца. Дочь Ксюша, семь лет».

Господи, зачем мне эта информация?!

С зарплаты я покупала себе одежду, косметику, могла позволить ездить на такси. Это приятное ощущение, что «деньги дают возможности», я познала достаточно рано, и оно мне понравилось, впрочем, сейчас ничего не поменялось.

Дальше была работа помощником бухгалтера, а на 5-м курсе устроилась в «дочку» ТНК-ВР, ныне «Роснефть», в отдел безопасности. Была, можно сказать, младшим помощником старшего дворника (даже в штате не числилась) и за три года «доросла» до позиции руководителя отдела операционного и финансового контроля. На этой должности я находилась вплоть до декрета. Так что об офисных буднях и работе до седьмого пота знаю не понаслышке.

Кстати, во время трудовой деятельности я часто ловила себя на мысли, что нахожусь в заложниках собственного образа «блондинки» – я всегда была любительница яркого макияжа, да и в холщовом мешке тоже не ходила.

К сожалению, у людей есть определенные стереотипы, и наличие в моей голове светлых мыслей мне всегда приходилось доказывать вдвойне. Мне очень повезло, и на своем карьерном пути я встречала замечательных людей: была в чудесных отношениях со всеми боссами, со многими дружила и общаюсь по сей день. Они видели во мне прежде всего хорошего специалиста, и я быстро двигалась вверх по карьерной лестнице.

Казалось бы: смой макияж, оденься неприглядненько, сделай хвостик, но это тоже было против моих правил – ведь я себя ощущала именно так и менять в своем образе ничего не собиралась. «Тогда не обижайся», – справедливо замечала моя мама. Я и не обижалась, но выводы делала.

Теперь, когда у меня подрастают четыре дочки, потихоньку начинаю транслировать им мою позицию.

Девочка должна знать, что такое труд, работа (интеллектуальная в том числе), как зарабатываются деньги, цену им.

Важно не потеряться в этом мире сместившихся ценностей. Этакая профилактика инфантилизма. Независимо от того, какое материальное положение в семье.

В общем, растить принцесс, которым все принесут на блюдечке, не планирую.

Сейчас моя жизнь мало похожа на жизнь «до», но на данном этапе мне все безумно нравится. А если говорить о жажде самореализации, то я ее удовлетворила: карабкаться еще выше

по карьерной лестнице я уже не хотела – слишком большая ответственность. К ней, видимо, была не готова. Но судьба подкинула мне задачку посложней.

На мне теперь ответственность гораздо серьезней: жизнь и воспитание четырех девочек, двух пар двойняшек: Кристины и Даши (28.10.2012), Вари и Лизы (31.10.2015).

Знакомство с мужем

С мужем я познакомилась на первом курсе и сразу влюбилась. Он был первый красавец на факультете, и я не устояла. Вот только мой будущий супруг (мы его называем отец-молодец) меня вообще не замечал, а я, естественно, страдала, но не теряла надежды: человек я упорный, слова «нет» не признаю. Как говорится, если гора не идет к Магомету... Значит, у горы плохое зрение, и ей просто нужно «купить очки». Так что в своей победе я не сомневалась: никому не навязывалась, но каждый день давала понять, что лучше варианта ему не найти. Мы были в одной компании, и я «взяла» его болтовней, схожим чувством юмора – нам всегда было о чем поговорить и над чем посмеяться. А дальше, как он сам признался: «В какой-то момент я заметил, что ты красивая». Не самая романтическая история, но это уже и неважно, ведь главный результат. В конце первого курса, а именно 9 мая, мы официально объявили себя парой, то есть я услышала долгожданное «давай встречаться». Ждать этого пришлось восемь месяцев. Все это время Саша тянул кота за... эх... хвост, скажем так: я вроде как ему нравилась (и то далеко не сразу), но попыток придать нашим отношениям официальный статус он не делал. Как и многие мужчины, избегал каких-либо решительных шагов. Вся институтская компания наблюдала за развитием наших отношений, точнее за затянувшейся стагнацией, периодически проводя профилактические беседы с молодым «ты разве не видишь, что очень нравишься ей» и со мной «ты тоже ему нравишься, просто он не хочет торопиться». Но 9 мая баррикады были взяты, и заветные слова произнесены. Так что этот день и мой персональный «День Победы»!

История нетривиальная в том плане, что в начале нашего романа никто меня особо не добивался и из-за меня не страдал, но, как говорится, долго запрягаем, далеко едем. Хотя восемь месяцев ничто по сравнению с тем, что дальше наш «конфетно-букетный» период длился целых сем лет.

В то время нам элементарно было негде жить, поэтому мы сидели в кафе, кочевали по дачам, а потом будущий отец-молодец уехал получать очередное высшее в Англию, а я осталась в Москве.

За границей он провел два года, и это было очень сложное для меня время, несмотря на то, что раз в полтора месяца мы обязательно виделись.

После его возвращения мы наконец начали жить вместе, однако звать меня замуж Саша не торопился. Мы поженились только 10 лет назад. Получается, на сегодняшний момент мы вместе уже почти 18 лет.

Подруги считают, что я «отхватила лакомый кусок». Конечно, друзья не умаляют и моих достоинств, но шутки, что «стерва замуровала», периодически всплывают в нашей компании, а теперь еще четырьмя спиногрызами ошастливила. Иными словами, «попал» отец-молодец, ой как попал...

Мы, наверное, самые нетипичные многодетные, а все потому, что никогда не планировали ими быть. «Одного. Максимум двух», – скромно отвечала я на свадьбе на стандартный вопрос, сколько планируете детей.

А оказалось четыре.

За три года.

Первая двойня, затем шок, когда узнала, что снова беременна, еще один шок, когда УЗИ показало, что опять беременна двойней и опять девочками. Очередной шок, когда оказалось, что забеременела на 3 дня позже, чем три года назад, и нокаут, когда родила ровно на три дня позже, чем в прошлый раз!

Никто из родственников и друзей никогда не представлял нас многодетными, да и мы сами до сих пор не до конца в это верим. Но, как говорится, глаза боятся, а ручки делают.

Институтские истории: как мы сломали кровать

Прежде чем погрузить в нашу многодетную реальность, решила позабавить вас культовой историей нашего студенчества. Ведь все многодетные родители когда-то были безбашенными студентами.

Итак. Мы – молодые и красивые, 2002 год. Бурная молодость, когда еще отец-молодец был просто молодцом, а будущая мать-перемать с трудом могла представить себя в роли матери и даже жены.

Мы учились на первом курсе и на тот момент даже еще не встречались. Но я была уже влюблена, пока безответно.

Это была наша первая тусовка – отмечали закрытие первой сессии у меня дома. Девочки (я и два мои подруги) ждали мальчиков. Мальчики – отец-молодец, наш будущий крестный Ленья и наш друг Паша подошли к мероприятию ответственно.

Зашли в магазин и купили ВСЕ: от горячительных напитков до мороженого. Дабы создать видимость, что все приличные, а мероприятие вовсе не попойка, были закуплены торты, мороженое, пирожные, соки, воды, колбасы, чипсы. По этой продуктовой корзине создавалось впечатление, что на детский день рождения позвали каких-то алкашей.

Вечер был в разгаре, как обычно мы много смеялись – чувство юмора у наших мальчиков просто отменное, я даже одно время настаивала, чтоб молодец и наш крестный попробовали себя в stand-up! Но что-то пошло не так...

В какой-то момент Ленья и Саша зашли в комнату, закрыли за собой дверь. Послышались глухие удары, а потом адов треск. Мы забежали в комнату – а там... моя кровать ПОПОЛАМ!!! На две части разломана. Все моментально протрезвели. Я расплакалась. Что теперь делать? Что я маме скажу?

Выяснилось: Лене в этот вечер было настолько хорошо, что он вдруг начал оказывать знаки внимания не той девушке, которой планировал. Осознав это, он принял единственное правильное, как он на тот момент считал, решение – попросил своего друга... дать ему хорошенько по щам. Чтобы его сознание вернулось на место и он наконец направил свои чары на нужный объект!

Буквально это звучало: «Давай, даваааай. Втащи мне посильней!!!»

Л – Логика. Н – Находчивость. К – Креативность. У – Ум.

А точнее Д – Дебилизм и С – Синька.

Молодец колебался какое-то время, ибо просьба казалась слегка нелогичной и чуточку (!) неуместной в данной ситуации, но Ленья был так настойчив, что мой муж сдался. Кровь кипит, алкоголь бурлит, да и в конце концов первая мастерская степень по ушу зря, что ли, получена?

В общем, он отвесил ему хорошенько по щам. Для начала. Ленья, получив желаемое, стал картинно подлетать от каждого удара, как в индийских фильмах, и падать своими 90+ кг и крушить все вокруг. Мой муж тоже вошел во вкус и начал отвешивать ему все больше и больше лещей. Не знаю, чем бы это все закончилось, но вдруг раздался адский треск.

Мы стояли и пялились на кровать, точнее то, что от нее осталось. Коллективно было принято решение кровать чинить и меня в беде не бросать. На утро мальчики отправились на строительный рынок, купили доски и весь следующий вечер провели в строительных работах.

Кровать починили, хотя каждый раз, когда я на нее ложилась, у меня не было уверенности, что все пройдет гладко.

В общем, в качалке под клетчатым пледом в шерстяных носках нам будет что вспомнить.

На момент этой истории мы с Сашей даже не встречались, и впереди нас ждало еще много испытаний, самым сложным из которых оказалась, наверное, двухлетняя учеба Саши

в Англии. И хотя мы стабильно ездили друг к другу каждые полтора-два месяца, ежедневно общались по скайпу, все равно было тяжело...

Часть близких родственников вообще не верила, что у нас что-то получится. Моя мама же всегда одобряла мой выбор, хотя ее и волновало, почему Саша не делает мне предложение (мол, сколько можно девчонке голову морочить).

Мы оба ни разу не сомневались, что будем вместе, несмотря на бесконечное изматывающее ожидание. Оглядываясь, я понимаю, что все сложилось классно!

Я встретила ЕГО. Именно такими большими буквами. И все равно бы ждала столько, сколько было нужно. Бесилась бы, но ждала.

Кстати, за время наших отношений мы ни разу не расставались. Даже мыслей таких не было. Ссорились, конечно. Не без этого. Но в целом достаточно гармонично существовали.

Пожалуй, основное правило и залог крепких отношений – это умение общаться друг с другом, слышать друг друга. Я прям капитан очевидность, да? Банальные вещи, но это правда. Слышать и слышать. **Если кто-то чем-то недоволен, то не надо дуться по углам. Говорите, что вас беспокоит, озвучивайте, какого поведения вы ждете от партнера.** Это только кажется, что не нужно повторять банальные вещи, мол, «он и так должен понимать...». Ничего он не должен, и ничего он не понимает. Точнее, понимает, но что-то свое. *Мы часто в собственных умозаключениях присваиваем другим людям свои мысли и восприятие мира, а у человека может быть вообще совсем другое в голове.* Как-то знакомый психолог сказал мне, мол, мир был бы намного гармоничней, если бы люди просто разговаривали друг с другом.

Сколько разрушенных семей, не сложившихся отношений с родственниками, взаимных обид и непонимания, просто потому, что «как они могли не понимать!», «как он/она/они могут так поступать, ведь они понимают, что...» и прочее из серии «я подумал, что он/она/они подумали, что я, что они...».

Домысливание, додумывание, обида, злость – испорченные отношения. А всего-то надо было поговорить. Важный момент: время разговора и посыл.

Разговор о наболевшем должен быть не во время острой ситуации, а, так сказать, на фоне полного здоровья. То есть если в вашей семье камень преткновения – кто будет укладывать ребенка, то для разговора об этом лучше выбрать время, когда все в гармонии и в благости, например, днем в выходной. Дальше посыл – через «я-сообщение»: «Меня очень обижает, что я не вижу помощи и мне приходится укладывать ребенка самой. Я понимаю, что ты устаешь на работе. Но мне было бы очень приятно, если бы ты тоже подключился к процессу». А что происходит в реальности? Мама каждый вечер, укладывая одна ребенка, дует на отца, бросает ехидные фразы, когда он приходит с работы, сама додумывает, сама обижается, пыхтит... «Он же видит, как я устала...» и бла-бла-бла.

А вообще, весь сюр таких ситуаций можно описать в виде мысленного диалога (муж и жена лежат в кровати, повернувшись спиной друг к другу):

Она думает:

– Молчит, не хочет разговаривать, значит, уже разлюбил меня, у него есть другая, все кошмар.

Он думает:

– Муха на стене... б&&, как же она держится и не падает?!

Вот в этом вся суть. Мы всегда разговариваем, проговариваем, обсуждаем.

Поругались, пережили острую фазу, затем банальное: «Не хочешь поговорить?» – «Давай поговорим».

И еще. Если в порыве ссоры сказал лишнее, обязательно извинись. Это культура общения, мне кажется. *Если «не прорабатывать» ссору, не извиняться за обидные вещи, то негатив и обида останутся внутри, конечно, со временем эмоции утихнут, но на пользу отношениям это точно не пойдет.* Поэтому у нас каждая ссора – отработанный материал.

Ну а что касается юмора и ироничного взгляд на жизнь – это было, есть и будет в наших отношениях.

Это не значит, что мы оба суперпозитивные в жизни, с улыбкой до ушей, порхаем как бабочки. Нет. В жизни я, например, вообще серьезная, многих это удивляет. Хотя тут дело, скорей, в ироничном восприятии реальности: в умении подшутить над собой, над тем, «как мы попали», заметить что-то смешное и забавное в обычных буднях. И вот уже сразу становится легче.

Это просто манера общаться, и я замечая, что старшие двойняшки начинают шутить так же. Они уже улавливают юморок и импровизируют! Я стала смеяться над их шутками. В такие моменты ощущаю, что мы команда. Одно целое. И дети наше продолжение. В этом, собственно, весь смысл.

Вот мы и добрались до детей.

Через пару лет после свадьбы мы наконец поняли, что готовы стать родителями, но даже в страшном сне не могли представить, ЧТО нас ждет...

Глава 2. Первая двойня



Беременность, или Слабонервным не читать

Сразу предупреждаю: беременным, особенно беременным двойней, а также просто впечатлительным натурам лучше эту главу не читать. После этих слов все вышеуказанные люди полезут читать с двойным рвением. Эх, такова человеческая натура... Но я предупреждала. Эта тема для меня непростая. Потому что все складывалось очень плохо. И мне было очень страшно.

Оптимистичное начало, да?

Я не могла забеременеть больше года. В Центре акушерства и гинекологии им. Кулакова меня тщательно обследовали, но, как часто бывает, ничего криминального не нашли. Я психовала, не понимала, почему ничего не получается.

В тот период я не любила быть одна в квартире... Наверное, потому что, когда вся движуха вокруг исчезала и я оставалась сама с собой, меня одолевали грустные мысли... Помню, мой мир тогда очень зависел от результатов теста на беременность.

Сначала ожидание, и ты еще полна надежд и позитива, потом разочарование, потом смирение и опять надежда.

И так каждый месяц по кругу.

В тишине не было никакого смысла, в пустой квартире не было никакого кайфа.

Все дни похожи один на другой. По пятницам мы с мужем обычно шли куда-то в ресторан около дома, отпраздновать завершение одного большого рабочего дня под названием понедельникпятница.

От момента возникновения нашего желания стать семьей до первого теста с двумя полосками прошло 2 года. Для меня это было очень тяжелое время.

Я плотно сидела на Бейбиблог и еще каких-то форумах планирующих. Все что-то вычитывала, примеряла на себя, переживала и радовалась за незнакомых мне людей. И циклилась, циклилась, циклилась...

Когда мысль забеременеть стала приобретать уже навязчивый характер и ни о чем другом думать и говорить я уже не могла, меня «отпустило». Наверное, сработал какой-то защитный механизм в мозгу – иначе я бы сошла с ума. Все у меня вечно «чересчур». Если отношения, то свадьбы 7 лет ждешь. Если беременность, то ничего не получается, а потом раз – и четверо за 3 года. Долго запрягаем, далеко едем.

Я отпустила ситуацию, пришло смирение. Дала себе фору до 30 лет: буду жить, как и прежде, не паникуя, а через пару лет вернусь к вопросу. Только я так подумала – в этот же месяц забеременела. Классическая история про психологический фактор. Беременность протекала нормально. Я чувствовала себя отлично. Новость о двойне слегка шокировала, но не сильно: соответствующая наследственность у нас есть (у прабабушки была двойня), поэтому решили, что это вознаграждение за все мучения и долгое ожидание.

Знали бы мы, что начнется дальше. На шестнадцатой неделе у меня повредился один из двух плодных пузырей (были разные версии, но причина так и осталось неясной), у одного ребенка (это была Даша) вылились воды. На УЗИ заключили: у одного плода полное отсутствие вод, ждите, что плод замрет.

Описывать свое состояние я не хочу, многие мамы могут догадаться. Придя на очередное УЗИ, мне сообщили: плод все еще живой, но шансов нет. Ждите. Шло время, но каждое УЗИ упорно показывало, что ребенок жив, несмотря на то, что вод почти нет. И хоть нас продолжали запугивать, появилась пусть и хрупкая, но надежда. К двадцатой неделе ситуация стабилизировалась, воды продолжали слабо продуцироваться, говорить о замирании перестали. Даша была жива и развивалась, с небольшим опозданием, но развивалась.

До двадцать пятой недели все было нормально, конечно, я никуда не ездила, находилась под полным контролем врачей. А потом случился настоящий кошмар. Хотя меня предупреждали, что это опасное время, потому что происходит скачок роста плода, мы все уже немного расслабились. И тут вечером у меня полностью отошли воды. Я оказалась в Центре им. Кулакова, все были уверены, что начнутся роды. На двадцать пятой неделе. Но благодаря моему врачу Кристине Александровне Гладковой, ее человеческому отношению и нешаблонному подходу к такой ситуации меня все же положили в отделение невынашивания и начали активно спасать.

Цель поставили следующую – затормозить начавшиеся роды. Хотя, конечно, проще всего было дать процессу родов завершиться. Но, поскольку второй пузырь оказался целым, это тормозило стандартный ход событий.

Лежала я, не вставая, восемь недель, проживая каждый день и каждую секунду с мыслью, что все может прямо сейчас закончиться. Как? С высокой долей вероятности по самому негативному сценарию. За это время дважды начиналось кровотечение, каждый раз думали, что это отслойка плаценты, но все обошлось.

На очередном УЗИ, когда врачи с удивлением констатировали, что ребенок все еще живет, я по параметрам УЗИ нарисовала своих детей. Они были маленькие такие. Даша, конечно, была меньше Кристины. Я «увидела» их: их маленькие ножки, ручки, тело, головку. Нарисовала им волосики, радостные улыбающиеся лица.

Эта визуализация сильно помогла мне верить, когда никто уже не верил.

После тех двух месяцев, пока лежала на сохранении (а можно было только лежать, сидеть нельзя), я многое переосмыслила.

Менялись соседки по палате, их за все время было около семи человек, менялись погода и время года за окном, а я все лежала и лежала.

Что я только не передумала за эти недели. Стресс такой, что врагу не пожелаешь. Натуральная пытка. Человек обездвижен и оставлен наедине с мыслями.

Все это происходит в душе независимо от тебя. Страшное ощущение беспомощности. Мне кажется, я немного сошла с ума за это время. Хотя внешне держалась стойко. Потребовалось потом около полутора лет, чтобы привести себя в чувство.

Помню, когда я попала в больницу, в палате была девушка Катя, которая ждала кесарева на сроке тридцать восемь недель. Увидев ее огромный живот, я поняла, что не могу пойти рожать сейчас!!! Они еще слишком маленькие! Так нельзя! Не сейчас! И решила во что бы то ни стало пойти рожать с большим животом и уйти отсюда с двумя детьми. Я не сдамся, не позволю этой истории закончиться сейчас!

После тридцатой недели мы слегка выдохнули, но врачи продолжали говорить, что надо настраиваться только на одного ребенка.

Думаю, понятно, что до родов я ничего детям не покупала. Жила в своем мире, где меня волновало только одно: выживут ли дети, два или один... или... Все стандартные проблемы беременных – какая лучше соска, бутылка, коляска; токсикоз – все казалось бредом сумасшедшего, когда на кону жизнь малыша.

А воды все текли и текли. Продуцировались и вытекали, и так до бесконечности, точнее до тридцать четвертой недели. Это был невероятный результат в моем случае! Я вошла в историю Центра акушерства гинекологии им. Кулакова как человек, который пролежал самый длинный срок с текущими водами.

Важная деталь: я до конца верила, что все будет отлично. Боялась страшно, но верила. Даже когда казалось, что надежды нет, я отказывалась принимать другой, плохой сценарий. Хотя, может, это был элемент психологической защиты. Ну и, конечно, колоссальная поддержка семьи! Сначала муж с мамой приезжали ко мне каждый день до тридцатой недели, после – ездили по очереди через день! Муж перестал пользоваться автомобилем и каждый день после работы неся на метро ко мне, на другой конец Москвы! И так два месяца.

Все это время, даже несмотря на то, что лежала не вставая, я следила за собой: заказывала через интернет мужу на работу краску для домашнего использования и красила сама брови, соседку по палате просила покрасить мне ресницы. Муж привез мне домашний маникюрный набор, лак и пемзочку, и я пыталась, как могла, лежа, изворачиваясь, шлифовать себе пятки, а Сашу просила накрасить мне ногти на ногах.

Потому что даже в ТОЙ ситуации я не **хотела распускаться и опускать руки. Более того, мне казалось, что если я распушусь внешне, то и внутренне сломаюсь.** И это мой принцип по жизни.

Спустя восемь недель лежания ко мне в очередной раз приехала мама. К тому моменту у меня сменилась уже шестая соседка, и у нынешней был такой же срок, как и у меня, и тоже двойня. Уходя, мама бросила фразу: «Вот снег выпадет, тогда и родите».

Через пару дней выпал первый снег...

Перед сном мы с Леной (так звали соседку) вспомнили слова мамы и посмеялись. Однако ж осадочек остался. Каково было мое удивление, когда в 3 часа ночи Лена сообщила, что у нее отошли воды. А через 2 часа и у меня. Если отбросить мамины слова, то становится очевидно, что все дело в погодном перепаде давления. Это как-то влияет на родовую деятельность. С тех пор, когда я вижу «первый снег», меня одолевают противоречивые чувства.

В общем, перед родами со мной провела разговор заведующая отделением, подготавливая, что ребенок может быть всего один и все в таком духе. Это мы уже слышали.

Никто не мог гарантировать, что с Дашей все будет хорошо, учитывая, что было до этого. Врачи приняли решение о естественных родах, потому что для меня и детей с точки зрения физиологии лучше было пойти по естественному пути. Роды длились 14 часов, рядом со мной находились 12 человек медперсонала и еще десяток аспирантов. В тот момент, мне кажется, я бы вынесла все, потому что лежать в этом аду уже не могла. Малышей показали родственникам и забрали в реанимацию. А дальше начался второй круг ада.

Жизнь после в больнице

Вы еще здесь? Я говорила, что это не особо веселая история. Несколько суток не было понятно, выживет ли Даша. Мы никому не говорили, что я родила, потому что не знали, что сказать. Неопределенность... В данном случае это слово обретало очень страшный смысл.

Позже, когда Даша «выкарабкалась», долгое время было неясно, как она сможет жить и каким окажется качество ее жизни.

Дальше начался период, когда Дашу уже перевели из реанимации, но она еще лежала в кювезе, а Кристина была уже в обычной кровати. Отдельная палата стала нашим домом на ближайшие 2–3 недели.

Это был шок, страх и ступор, потому что вместо медсестер малышей выхаживает мама. Первые дети, недоношенные, Дашу только перевели из реанимации, нужно давать лекарства, учить сосать молоко, т. е. тренировать и развивать сосательный рефлекс, а ты пребываешь в шоковом состоянии после всего пережитого.

Я поначалу боялась даже подгузник поменять, не знала, с какой стороны подойти, как взять, они ведь были такие маленькие. Когда я заезжала в палату, то не осознавала, что меня ждет, но вечером, когда муж уехал, я осталась одна с детьми, меня накрыла паника. Есть они еще не умели нормально, только учились сосать из шприца, каждый прием пищи занимал почти час, бывало, давились, захлебывались... а еще приходилось сцеживаться каждые 3 часа. У меня не было ни одной свободной минуты! И самое ужасное, **я почти не спала**.

Ночью спать мне было некогда: по 3–4 раза за ночь 40-минутными урывками, ну и днем пару раз по 30–40 минут. Жизнь выглядела так: каждые 3 часа взвешивание, смена подгузников, лекарства, потом около часа я кормлю детей, потом 30–40 минут сцеживаться, потом час на сон (а то и меньше), потом все то же самое по кругу! Ведь недоношенные детки должны есть каждые 3 часа даже ночью. В больнице все строго.

Конечно, я быстро научилась кормить, лекарства давать, пеленать. Когда приезжал муж, сразу плотно включался в работу, я его всему обучила.

В общем, такой график я выдержала недели полторы, а потом начались проблемы.

Сказался жуткий недосып. Я стала просыпаться кормления, не слышала будильник, могла не проснуться от плача. Выписывать нас никто не собирался, а силы заканчивались. Я спала каждую свободную минуту. Днем, утром, вечером. Всегда.

Помню, как к нам не заглянет педиатр, я сплю. Ленивая мать, что тут скажешь.

Сознание было уже какое-то помутненное. За две недели я ни разу не спала дольше часа с небольшим. Так продолжаться дальше не могло, и я обратилась за помощью к знакомой медсестре. Договорились, что на трехчасовое кормление я буду кого-то одного вывозить в общий зал, а значит, мне надо кормить только одного ребенка. Было стыдно просить о помощи, как сейчас помню, но иначе я не могла.

А потом возникла другая проблема: вроде есть время поспать, а заснуть не можешь. Сложно невероятно, но я все равно была счастлива: у меня по итогу(!) есть дети, и они здесь со мной.

Нас выписали почти через три недели, и первые пару недель дома я спала... ну как спала, конечно, просыпалась вместе с мужем, но хотя бы не вставала. Все делал он. Я очень благодарна ему за это.

Это был бесценный опыт, школа жизни... Меня уже мало чем можно испугать.

Победа. Чудеса там, где в них верят

Даша победила все! Из этого кошмара мы вышли с минимальными потерями – о тех страшных месяцах напоминают лишь немного зажатые мышцы на ноге, которые мы вовремя размяли специальными массажами и ЛФК.

Врачи считают, что это чудо, и мы много раз слышали, что она выжила там, где не выживают. Значит, у нее есть какое-то предназначение, мол, обратите внимание на эту девочку.

Врачи хоронили ее минимум четыре раза, а она жила. И кстати, с рождения у нее был очень взрослый взгляд, еще в больнице становилось немного не по себе: как будто она что-то знает. Этот взгляд сохраняется у нее и сейчас. Дашин недетский взор заметили все, это не плод моей пошатнувшейся в тот момент психики. Забегая вперед, скажу: не торопитесь критиковать врачей и обвинять во всех бедах. Я не осуждаю их. Статистики по таким случаям мало (гинекология вообще не точная наука, иногда не поддающаяся никаким логическим объяснениям), и врачи готовили нас к худшему, чтобы снять ответственность там, где брать ее на себя не могли.

У многих возникает только один вопрос: как после ЭТОГО вы решились еще раз?!

Я просто верила в лучшее.

Можно было, наверное, замкнуться в себе и еще долго гонять эту историю на подсознании, жалеть себя и отказаться от идеи иметь больше детей. Около двух лет ушло на проработку этой травмы.

Это вообще мой принцип по жизни:

«Если что-то не так, то не фокусируйся на этом, а изменяй, улучшай и иди дальше».

Это касается и эмоций тоже. Избавляться от негатива, убирать ненужные травмирующие установки, не замыкаться на прошлом, делать выводы и двигаться дальше. Да, опыт был жуткий. Но жизнь продолжается! Дети с нами.

Через два с половиной года, видимо, моя психика решила, что она переварила этот стресс. Узнала я о второй беременности в тот же месяц, только на три дня позже, что и о первой.

Если кто-то из беременных или особо впечатлительных особ все же прочитал и испугался, то я скажу одно: не бойтесь!

Такое бывает крайне редко!

Возможно, моя история приободрит и вселит уверенность в кого-то, кто в этом сейчас нуждается! И помните: самая темная ночь всегда перед рассветом...

Здравствуй, дом родимый, или Первые трудности

Первый наш опыт ухода за детьми был не самый удачный, и до десяти месяцев у старших дочек со сном творился настоящий ад, если не сказать больше. Мы качали, трясли и укачивали, гладили и кормили ночи напролет. После сложной беременности я была рада, что у меня вообще есть дети. Поэтому в то, как они спят, я не вникала в принципе: СПЯТ – и СЛАВА БОГУ, НЕ СПЯТ – значит, ТАК И НАДО.

Ночью мы их кормили, потом укачивали, в промежутках они просыпались, надо было их снова качать. Бывало, что просыпались каждые 30 минут (рекорд – каждые 15), и вновь приходилось качать 15–40 минут. Потом аккуратно клали, практически не дыша, ужом проскальзывали в собственную кровать и ждали – закричит сразу или даст передохнуть. А дальше снова все по кругу.

Хорошо помню одну ночь. Кристине и Даше где-то семь месяцев. Время три утра, Кристина в очередной раз проснулась, сейчас очередь мужа, он встал и пошел качать. Я пытаюсь спать, но проснулась Даша, и вскоре я присоединилась к мужу, и мы слились с ним в едином ночном каче.

Муж в трусах, я в ночнушке, на голове какое-то гнездо, и вот мы ходим по залу в тишине и делаем такие приседающие движения. Со стороны эффектно.

В глаза ребенку категорически не смотрим. Это запрещено. Иначе можно «попасть» на веселье. Через 20 минут кача аккуратно заглядываем в лицо детям, а там – два глаза смотрят ясно и даже как будто недоуменно, мол, и что?

Что-что. 3:30. Кач продолжается. Садимся на фитбол. Ритмично скачем. Ребенок на руках – опять два глаза лупают.

3:50. Все еще два глаза. В какой-то момент замечаю, что и его, и мои движения становятся все более раздражительными, а подскоки все более высокими. Нервы на пределе.

4:10. Если сейчас зацепиться языками с мужем, то мы поругаемся с первой секунды разговора. Поэтому молчим, шипим друг другу и изысняемся раздраженными жестами как глухонемые.

О боги!!! Я замечаю, что Даша уже проваливается в сон. Сочувствую мужу. Кристина все еще мужественно терпит конвульсии отца и борется со сном.

Так проходит каждая ночь. Из ночи в ночь. Я счастлива. Правда, готова душу продать за хотя бы 5 часов сна без пробуждений.

Реально в течение ночи (с 24:00 до 9:00) мы могли качать в общей сложности пару-тройку часов, еще какое-то время кормить. Спали по 4–5 часов с короткими перерывами, и после этого всего муж еще шел на работу. Головная боль практически не проходила, мы ходили как зомби. Ночью вставали наравне, одному человеку делать все было бы не под силу. В какой-то момент я поймала себя на мысли, что начинаю бояться ночей. От недосыпа срывались друг на друга. Как-то ночью муж вскочил и стал качать плюшевого медведя.

В один день стало понятно: либо они нас, либо мы их.

Спасение утопающих – дело рук самих утопающих

Как сказала наша невролог, прежде чем что-то делать с детским сном, надо хорошо подумать, **ЗАЧЕМ** вы это делаете и какие могут быть последствия. Но, как говорится, «задним умом все крепки».

Наших первых двойняшек мы очень быстро приучили к укачиванию. Сначала просто держали, потом стали ходить, потом выработался даже определенный «кач». Причем дети привыкли именно к нашему «качу», и никто другой их не мог уложить. Сперва нам это нравилось, а вот потом уже не особо. И никто даже не задумывался, что мы делаем и зачем. Главное – ребенок не кричит и спит. Какими методами это достигается – неважно.

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.