

**КСЕНИЯ ЩЕРБАН**

автор популярного telegram-блога о материнстве

# Станет легче

Пошаговое  
руководство  
для мам и пап  
по первому  
году жизни  
ребенка



Станет легче. Книги для заботливых мам

Ксения Щербан

**Станет легче. Пошаговое  
руководство для мам и пап по  
первому году жизни ребенка**

«ЭКСМО»

2025

УДК 613.952  
ББК 57.3

## **Щербан К. В.**

Станет легче. Пошаговое руководство для мам и пап по первому году жизни ребенка / К. В. Щербан — «Эксмо», 2025 — (Станет легче. Книги для заботливых мам)

ISBN 978-5-04-222506-2

Эта книга для тех, кто только стал молодым родителем, и тех, кто еще готовится к появлению малыша. Недостаток сна и физическая усталость, сомнения в себе и постоянные переживания за младенца — первый год после рождения ребенка самый волнительный и сложный. Но с поддержкой и подсказками он точно станет легче. Ксения Щербан, мама 3-летней Евсевии и автор популярного telegram-блога «Заметки Евсешиной мамы», рассказывает о своем опыте материнства и современном родительстве, бережном к самому себе и потребностям малыша. В конце книги вас ждет чек-лист со списком действительно полезных покупок. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 613.952

ББК 57.3

ISBN 978-5-04-222506-2

© Щербан К. В., 2025  
© Эксмо, 2025

## Содержание

Ресничками по щекам	6
Введение	7
Почему я так много изучаю в материнстве	8
Я неидеальная мама	10
Станет легче!	11
Я – мама две недели и три дня	12
Станет легче	14
Свет в конце туннеля	15
Ожидание и реальность	17
Гормональный фон	18
Тело	19
Психика	20
Про эклеры с малиной и трудности материнства	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Ксения Щербан

## Станет легче. Пошаговое руководство для мам и пап по первому году жизни ребенка

© Щербан К., текст, 2025

© Вера Кучеренко, иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

\* \* \*

*Посвящается моей дочери Евсевии*

*«Вдохновение и любовь, перемешанные с реальностью материнства. Как будто опытная подружка ведет меня за руку на этом пути, рассказывая все секретикки. Мечты о том, что ничего не изменится после рождения ребенка, растворились, но появилась вера: раз кто-то смог, то и я смогу. Записки для Евсевии в конце – это не просто про материнскую любовь, это встреча с маленькой девочкой внутри себя, которую любят и ждут».*

**София Архипенко**, клинический психолог, детский нейропсихолог и автор блога arhipenko\_kids

*«Эта книга – источник поддержки для молодых мам, который заменит общение с подружкой. Она поможет найти ответы на все самые важные вопросы родительства и понять особенности развития малыша. Автор не навязывает свое мнение, а дает выбор, опираясь на теорию и собственный опыт материнства».*

**Дарья Дугенцова**, детский психолог-педагог, сказкотерапевт, автор блога «Планета детской психологии» и ведущая программы «О детях не по-детски»

## Ресничками по щекам

Так меня когда-то щекотала моя мама. А потом я научилась так щекотать ее. Это был наш акт нежности, если можно так назвать. Быстро открывать и закрывать глаза и водить ресничками – по щекам, носу. Хихикать от удовольствия и нежности, от ощущения, насколько этот момент наполнен близостью.

Сегодня я впервые так щекотала мою дочь. Хлопала ресничками по ее теплой и нежной щеке. Она лежала, довольно хмыкала и улыбалась во все свои шесть зубов. Когда-нибудь она научится так же щекотать меня. А когда-то, возможно, расскажет об этом своей дочери.

Отношения матери и ребенка сотканы из таких моментов. Из объятий, поцелуев, держания за руки, смеха и секретного щекотания ресничками. Идеальные ли эти отношения? Отнюдь. Говорят, если у вас есть родители, значит, вам нужно к психотерапевту. Наши родители – живые люди, и они неидеальны, так же как были неидеальны их родители, так же как неидеальны и мы.

Когда я пишу о том, что мне не близки фразы вроде «все равно ты самая лучшая мама», я вовсе не пытаюсь сказать, что какие-то мамы – хорошие, а какие-то – плохие. Скорее, мне не близок этот флер идеальности. Есть прекрасный термин, введенный в обиход британским педиатром и психотерапевтом Дональдом Вудсом Винникоттом, – «достаточно хорошая мать» – мать, которая делает все, что в ее силах, признавая при этом, что может совершать ошибки. Мне кажется, это гораздо более честное, живое и реалистичное, неидеализирующее сравнение.

Мы все люди: со своим прошлым, со своими болями и надеждами, страхами и желаниями, и большинство нас, конечно, хочет своим детям лучшего, исходя из своих взглядов, знаний, возможностей, ресурсов. Но даже самые прекрасные родители, желающие самого лучшего своим детям, не могут пройти этот путь без единой ошибки. Да и нужно ли это: кто знает, что в итоге и каким образом скажется на судьбе ребенка?

Моя мама не была идеальной, но она была достаточно хорошей для меня. Я не знаю и никогда не узнаю, какой бы я выросла, будь мама другой, может, даже совершенной. Но в ее материнстве было много любви. Любовь – в каждом щекотании ресничками, и не только. Она сочилась сквозь щекотания и пусть порой была смешана с ошибками, но оставалась сильнее, живучее и важнее всего прочего. Мы все наворотим ошибок со своими детьми. Но я думаю, что если у нас к ним будет любовь, если мы будем дарить ее так, как мы умеем, то их путь будет красивым – и они, пусть не идеально, но со всем справятся.

Когда я щечочу свою дочь ресничками, то передаю ей свою любовь, как в прошлом делала моя мама. Я говорю себе честно: я – точно неидеальная. Но я стараюсь становиться лучше и, главное, я очень люблю свою дочь. До самых кончиков ресниц. Надеюсь, однажды она тоже будет так любить – тогда я узнаю, что точно справилась с материнством. Возможно, не идеально, но точно достаточно хорошо.

## Введение

Привет! Меня зовут Ксения, я мама 3-летней Евсевии, блогер, коуч, автор популярного в Telegram канала «Заметки Евсеиной мамы». На момент написания этой главы у меня более пяти тысяч читательниц, и каждую из них я очень ценю.

Если ты читаешь эту книгу, когда твоему ребенку всего несколько месяцев, то ты, наверное, чувствуешь себя довольно потерянной. Или, возможно, ты планируешь малыша или находишься в положении и хочешь заглянуть в будущее, узнать ответы на свои вопросы и подготовиться к появлению в своей семье нового человека. Я написала эту книгу, чтобы поделиться тем, что помогло мне пройти наш первый год с дочкой, будучи бережной к своим и ее потребностям. Я бы охарактеризовала свой стиль материнства как осознанный, естественный, полный доверия к себе и открытости к потребностям и индивидуальности ребенка.

До рождения Евсевии и после выхода из декрета кем бы я ни работала, я всегда была исследователем: изучала рынки, клиентов, продукты – как маркетолог-исследователь; желания, ощущения, внутренние барьеры и ресурсы людей – как коуч; свое предназначение, мироощущение, чувства – как человек. Роль мамы не стала исключением – мое материнство с первых дней было полно «как?», «почему?», «зачем?» и «как правильно?». И хоть они меня в какой-то степени истощали (привет синдрому отличницы), с другой стороны – подталкивали к изучению множества материалов, блогов, курсов, теорий про уход, грудное вскармливание, сон и так далее, из которых я выбирала, как мне казалось, лучшее.

## Почему я так много изучаю в материнстве

Я дотошна в изучении каждой темы, потому что мне искренне интересно во всем разбираться, погружаясь и находя то, что подтверждено исследованиями, что работает и что мне откликается. Я – исследователь и по профессии, и по жизни, и люблю докапываться до сути. Так что здесь первичен мой кайф. Кроме того, я считаю, что в любой сфере не стоит отказываться от опоры на опыт исследователей, теоретиков и практиков. И материнство – не исключение!

У нас в доступе есть огромное количество знаний, которые получены из исследований и накопленного опыта родительства других людей (в том числе из совершенных ошибок) – почему же не опираться на это? «Можно просто наблюдать за ребенком и пробовать» – конечно. Да и, безусловно, даже с накопленными знаниями так и будет. Но у меня ребенок один, и ошибки мне хочется минимизировать. Вдобавок не будем забывать, что не о всех ошибках мы получим обратную связь сразу. Например, ребенок может долго не давать негативную реакцию на ранние регулярные отлучки мамы, но потом резко перестать ее отпускать. Или отлично есть нужную порцию детской каши, а потом отказаться от еды вообще.

Интересно, что раньше было легче с точки зрения опоры на опыт: дети росли в больших семьях, молодая мама никогда не оставалась наедине с ребенком, всегда были рядом более старшие женщины, которые делились с ней знаниями. Сейчас наши семьи, как правило, состоят только из двух поколений: родителей и их детей, поэтому передачи такого опыта больше нет. Может, это и к лучшему, потому что в сфере воспитания и ухода за детьми за последнее время появилось очень много новых исследований, и большое количество утверждений старших поколений были опровергнуты. И теперь у нас есть уникальная возможность не просто слепо перенимать опыт, а критически его переосмысливать благодаря доступности информации.

На мой взгляд, аргументы вроде «нас так растили – и все с нами хорошо» вообще не состоятельны. Во-первых, никто не исключал «ошибку выжившего», а во-вторых, так ли уж «все хорошо»? К примеру, суровые нормы педиатрического прикорма нередко приводили к расстройствам пищевого поведения, а «пососать яблочко» в три месяца – к проблемам с ЖКТ у малыша. Почему бы не пользоваться тем, чем поделились уже погрузившиеся в вопрос люди? Ведь мы используем кулинарные рецепты во время готовки, чтобы не рисковать, а тут речь о ребенке!

Также хочется подчеркнуть важность доверия своей интуиции. Я считаю ее не меньшей основой для принятия решения в материнстве, чем результаты исследований и другие знания извне. Если эксперт транслирует пусть даже сто раз подтвержденную информацию, а вы чувствуете, что это вам не подходит, то это хороший повод задуматься.

Но здесь есть два, на мой взгляд, важных момента. Во-первых, интуиция базируется на накопленных знаниях и опыте, и если их нет, то ей, может быть, просто нечего вам подсказать. Во-вторых, интуиция – это очень тонкий механизм, работа которого напрямую зависит от того, насколько мы умеем отличать свой внутренний голос от чужих голосов внутри себя. И чтобы слушать именно свою интуицию, нужно быть достаточно «проработанным».

Я всегда включала в анализ информации свои ощущения, интуицию, внутренний отклик. Иногда выбирала что-то абсолютно непопулярное, но то, где чувствовала, что «ребенку так лучше», «нам это подходит». Так случилось, например, с высаживаниями (речь о них будет дальше). Иногда, наоборот, отказывалась от чего-то, что делают все, из-за ощущения, что что-то с этим не так. Например, мы никогда не практиковали тренировку сна.

Обо всем этом я писала в своем блоге и видела, как это откликается и оказывается полезным другим мамам. Наблюдала, как мои посты про разные ощущения в материнстве отражают их чувства, как посты про уход помогают где-то выдохнуть, где-то понять, как лучше, где-то узнать что-то новое. Когда моей дочке исполнился год, мне стало значительно легче, дети большинства моих читательниц тоже подросли, и я поняла, что не хочу, чтобы этот опыт перестал работать. Хочу, чтобы он был доступен большому количеству мам, потому что им может быть это так же важно, как и тем, чьи детки росли одновременно с Евсешей. Так я начала писать эту книгу, и в ней появились главы про мой опыт ухода за малышкой, чувства, внутренние и внешние изменения.

При этом я бы хотела, чтобы эта книга была как разговор с подругой – ни к чему тебя не обязывала, но позволяла найти поддержку и опору в моем опыте и ощущении, что ты не одна, и, если ты уже мама, почувствовать, что с тобой и твоим малышом все хорошо. Пожалуйста, читая все, что я пишу, помни, что это только мой опыт, моя рефлексия и что-то тебе может не откликаться – это нормально. Ведь на самом деле я тоже просто мама. Мама, которая думает, что если ее опыт будет полезен хотя бы еще одной женщине, то она пишет эти строки не зря. И да, которая совсем неидеальная...

## Я неидеальная мама

Вы часто мне пишете, как у меня что-то здорово получается, как я вдохновляю и мотивирую своим примером. Делитесь моими постами, благодарите за опыт, рекомендации и идеи. В такие моменты я так вам благодарна! Правда, наверное, нет ничего важнее этой обратной связи в ведении блога. Но я так боюсь создать иллюзию того, что у меня все получается – все идеально, ележно и напудрено.

Я, конечно, делюсь тут и переживаниями – этому посвящены #материнство и #запискид-ляевсеви. Весь мой «мамский» блог начался с того, что я ими делилась. «А может, материнство – это не мое? Может, я закончусь через неделю, две, три?» – это цитата из моей сторис 37-недельной давности. Но некрасивым, ненакрахмаленным делиться не хочется – сложно сказать почему. Наверное, это солянка из желания получить от окружающих пятерку, страха ошибок и осуждения, нежелания выглядеть беспомощно. Хочется проскочить что-то, что не получается, чтобы потом хитро вынести это в блог как естественный этап на пути к тому, что здорово-классно-красиво. С ростом аудитории я стала чувствовать это еще больше: «Алло, меня читает столько людей, ну неужели я могу не вести их за собой, а показать свои слабости?» И так выходит, что много граней моей неидеальности показаны не были. А на самом деле у меня многое не получается и не получалось.

Все первые месяцы моего материнства прошли в метаниях между разными подходами к уходу за ребенком, пока я не нашла свое. Я злилась на себя за то, что не могу начать укладывать дочь в кроватку после ее засыпания на руках. Я не понимала, почему все дети в колясках спят, а моя – кричит. Я думала, что моя жизнь закончилась, потому что я не могу перестать носить ее на руках, и искренне не понимала, зачем мне теперь вся моя одежда и украшения.

Тут можно было бы сказать, что теперь все иначе – но и сейчас не все всегда радужно. Вроде живем по ритмам и нормам сна, но уже несколько недель пытаемся пережить ночные часовые гуляния Евсеши. Иногда ругаемся с мужем из-за какой-то фигни, из вредности обостряя конфликт просто потому, что устали. Мои попытки наладить отлучки пока терпят фиаско, что с мамой, что с няней, отчего я бесконечно ищущу, что же делаю не так. А еще я могу залипать в телефоне вместо общения с дочкой, огрызнуться, резко сказать «что ты ноешь?», поймать себя на диком раздражении, когда в 1073-й раз за день она с воем просится на ручки. И это только малая часть того, что с нами происходит.

Я учусь жить с ребенком, и, наверное, вы правы – получается у меня неплохо. Но совсем неидеально. Не по образцу. Не по методичке. Не все, что я делаю и говорю, правильно, а поведение ребенка не всегда предсказуемо и прекрасно. И хоть уже и не так, как в первые месяцы, но периодически продолжаю чувствовать себя неуверенно и ждать, что кто-то скажет мне: «Ага, ничего у тебя не получается, вот сколько ошибок!» Тогда я точно пойму, что я неидеальная мама. Это тяжело произнести, написать, еще тяжелее – принять. Как только я подпускаю к себе эту мысль, то чувствую, что все трещит по швам, становится непредсказуемым, что я перестаю это контролировать. Но сегодня я все же хочу признаться, что я неидеальная мама: я ошибаюсь, тревожусь, не все делаю правильно. И, кажется, я все же понемногу начинаю принимать и даже уважать это в своем материнстве. Может, в нем и не существует идеала? А может, не просто так у моей дочери именно такая мама, как я? Не-и-де-аль-на-я.

## **Станет легче!**

28 ноября 2021 года. Моей дочери меньше месяца. Мое состояние ужасное, я очень устала, я потеряна в 1001 совете ухода за ребенком, я не верю в то, что моя жизнь когда-нибудь станет прежней. Пишу пост в своем тогда еще маленьком личном блоге:

## **Я – мама две недели и три дня**

Сегодня меня поздравляли, а я все еще не верю, что я мама. Мне кажется, что я все та же девочка, иногда пробивная, а иногда неуверенная в себе, везде опаздывающая и с шилом в попе, иногда очень осознанная, а иногда – такая капризная. Девочка, у которой внезапно в семье, кроме мужа и двух собак, возник маленький, 3,5-килограммовый человек, который требует внимания и заботы, язык которого не всегда понятен (почти никогда). Человек, который тебе пока даже не улыбается, заставляя думать: «А я тебе вообще нужна или как?» Удивительно, что все-таки что-то неуловимо важное, инстинктивное в нас заложено природой, что даже почти что в полном отсутствии обратной связи мы продолжаем терпеливо заботиться и искать ключи к человеку.

Мама ли я? Я пока не понимаю и не чувствую. В этом, наверное, и смысл четвертого триместра – осознать, сформировать привязанность и полюбить. Любовь не дается сразу, и я так благодарна современным психологам за эту честность. Не знаю, насколько «четвертый триместр» – верное название. Готовят ли девять месяцев беременности к материнству? Я не почувствовала, ибо то, что было в них, и то, что есть сейчас, – две разные жизни. Это не четвертый триместр, это первый триместр какого-то совершенно нового процесса.

Мама ли я? За эти две недели и три дня мне не раз и не два казалось, что, может, материнство – это не для меня. Может, я никогда не смогу быть мамой? Ухаживать с любовью, ни разу не захотеть снова стать беззаботной, получать радость и счастье, желать отдавать. Написать в профиле «счастливая мама дочки». Впрочем, разве быть мамой – об этом? Может, в этом что-то глубже и значительнее, что не исключает тоски по прошлому и тяжести заботы, но дает что-то сверх этого, более важное? Я пока ищу свой ответ.



Я еще не поняла и не приняла, что я мама, и, определенно, ежедневно балансирую между высокими требованиями к себе как к маме (хочется быть перфекционистом во всем) и желанием сохранить себя ту, какой я была до материнства. Я спрашиваю себя, куда я бегу. И понимаю, что к тому, как жила раньше. Бегу стремительно и отчасти слепо. Наверное, в этом и есть моя ошибка: вместо того чтобы цепляться за то, как было раньше, стоит принять реальность и возвращать новую жизнь – не только дочкину, но и свою. Ведь вне зависимости от того, осознаю я свое материнство или нет, оно однозначно делит жизнь на до и после, и чем раньше это заметишь и примешь, тем легче будет движение дальше.

Потому что, как ни крути, я все-таки теперь мама.

12 сентября 2022 года. Моей дочке Евсевии 10 месяцев. Я получила вопрос от подписчицы моего канала «Заметки Евсеиной мамы», который на тот момент веду почти год: «А расскажи, пожалуйста, с учетом ее новых умелок и скорости шkodничества, с Евсешей стало проще или сложнее?»

Пишу ответ:

## Станет легче

Глобально – да, мне стало намного легче. В первую очередь от того, что это уже такой большой человек, который не просто плачет/не плачет/изредка улыбается, а всячески взаимодействует с тобой, хохочет, вызывает у тебя смех. Это дает супермного сил! К тому же для меня очень значимо, что мы стали гораздо мобильнее: раньше в автокресле она много плакала, а теперь спокойно сидит, засыпает там; может понуть, но теперь ее можно успокоить словом (и хлебушком), может и успокоиться сама. Да и в целом походы куда угодно перестали быть прыжком выше головы. Самостоятельность Евсеши освободила много моего ресурса. Она способна самостоятельно исследовать мир вокруг, иногда спать без меня и оставаться вообще без меня. Когда перестаешь быть намертво привязанной к ребенку, жизнь становится легче. Недавно я сидела вечером одна в новой квартире с горячим чаем и прямо до кончиков пальцев ощутила это – «одна».

При этом в чем-то стало тяжелее: теперь нужно не просто закрывать базовые потребности, подключается «воспитание», выстраивание границ, становится важнее экология речи. У Евсевии расширяется эмоциональный спектр, и теперь плач – это не только про голодно/холодно/небезопасно, а еще и про не получается/не дали/обидно. Еще одна сторона самостоятельности – возросшая подвижность. Дочка очень быстрая, активная, ее уже не займешь на одном месте погремушкой, а когда посадишь где-то – вообще не факт, что она там задержится.

Наверное, главное изменение состоит в том, что и у ребенка, и у тебя в какой-то момент заканчивается режим выживания – он будто переходит в развитие. При этом задачи, конечно, становятся сложнее, но и отдача при этом больше. Это как будто какой-то другой уровень взаимодействия, заботы и любви. Любви – да... Потому что я стала чувствовать именно любовь как раз сейчас. И она дает невероятно много сил.

Не знаю, стало ли именно легче, потому что родительство остается для меня большим трудом, но я однозначно выдохнула в последний месяц. До этого я как будто жила в постоянном, ежесекундном напряжении, которое потребляло много ресурса, и оно, наконец, пропало. Не знаю, причина это того, что мне стало легче, или следствие (тут, однозначно, важную роль сыграла терапия), но это я заметила. Я определенно начала чувствовать себя счастливее и получать удовольствие от материнства. Вот это главный итог.

Тогда я вдруг четко осознала, что весь самый сложный период для меня позади. Мы были на пороге года, и, конечно, жизнь с ребенком готовила для меня новые интересные задачи, но тогда я поняла и продолжаю чувствовать это каждый день сейчас – самый сложный период мы прошли. Еще примерно через полгода я напишу другой пост – про свет в конце туннеля, который это только подтвердит.

## Свет в конце туннеля

«Сегодня я оставила Евсешу с няней на пять часов: с завтраком, прогулкой и дневным сном. Я сделала дела дома, уехала в кофейню, поработала, провела коуч-сессию (да, я вернулась в практику и готовлю про это пост!) и писала этот пост по дороге домой – Евсеша все еще спала.

Год назад Евсешке – четыре месяца. У нее было, кажется, четыре сна за день, и вся моя жизнь состояла из бесконечных укладываний, что усугублялось снижением сенсорного барьера – ребенок просто не хотел брать грудь и засыпать. Я нахаживала круги по спальне с ней на ручках, чтобы по-тихому дать грудь, а потом нахаживала круги с ней в слинге вокруг дома, потому что в коляске она не спала. Ночью она спала только на груди, и отойти после ее отбоя я не могла. Моим спасением стал блог, поддержка других мам и кофе с печенькой во время прогулки с Евсешкой. Но я все равно чувствовала себя очень плохо: казалось, что жизнь закончилась, что больше никогда не смогу быть свободнее.

Мои первые попытки оставить дочку с няней случились, когда ей исполнилось восемь месяцев, но они обернулись стрессом для всех. Тогда я винила себя, но теперь знаю, что всему свое время. Позже все получилось: и с няней, и с моим свободным временем после отбоя.

Всему свое время. Природа не дура, и ребенок будет требовать именно то, что ему нужно по возрасту, а борьба с его потребностями будет стоить всем потерянных нервных клеток. Все начинается с бесконечных ручек, груди и мамы рядом. Для мамы это тяжело – это совсем другая жизнь, непринадлежность себе, затроганность<sup>1</sup>. Еще тяжелее, если не видишь свет в конце туннеля. Сегодня этим светом хочу побыть я. Девушки, ребенок – это всегда время, силы, а прошлая свобода не вернется назад. Но в какой-то момент для вас с ним начинается совершенно новый этап.

С появлением возможности оставлять дочку на значительное количество времени с няней или моими родителями моя жизнь перевернулась на сто восемьдесят градусов. Она не стала такой, какой была до Евсешки, но уже не была той, что год назад. Год назад я даже не верила, что все изменится. С этими изменениями на меня нахлынула волна не только ресурса и радости от реализации, но и особой нежности к дочке. И это нормально, что как бы ты ни любил человека, за двадцать четыре часа вместе можно выдохнуться в ноль.

Всему свое время. Прошлое было трудным, я не скучаю по нему вопреки всем обещаниям, но оно должно было случиться. Материнство сделало меня намного круче и подарило очень много любви, опыта и возможностей. И если вы сейчас там – вот вам письмо из будущего. Все будет иначе, вот увидите. Просто знайте это.

Когда я осознала это, то поняла, что точно напишу книгу и посвящу ее каждой маме, которая чувствует то, что чувствовала я первые месяцы жизни дочери: смятение, потеряность и страх, что как раньше уже никогда не будет. Каждой я хочу рассказать свой путь, поделиться тем, что помогло мне его пройти, давало опору и надежду.

Сейчас я перечитываю два этих поста вместе, и на мои глаза наворачиваются слезы от осознания того, какой же путь я прошла за это время. Как от полного бессилия и неверия в будущее я пришла в точку, где материнство хоть и не стало простым, но точно дает мне радость и уверенность в том, что я смогла стать мамой. Смогла стать хорошей мамой. Смогла не остановиться Жить.

---

<sup>1</sup> Затроганность (или тактильная усталость) – это состояние, возникающее из-за необходимости быть в постоянном физическом контакте со своим ребенком. Характеризуется нежеланием вступать в тактильный контакт с ребенком, партнером или другими людьми.

**И вы точно тоже сможете.**

## Ожидание и реальность

Мое материнство началось с того, что я обалдела. Обалдела от того, что такое быть мамой. Я ходила на курсы, была знакома с людьми, у которых есть дети, но я совершенно не понимала, что такое материнство на самом деле.

В роддоме я просто ревела от урагана эмоций, а когда мы приехали домой и на следующий день мой муж Стефан ушел на работу, меня словно окатило ледяной водой. Малышка не слезала с рук, каждый раз плакала при переодевании и подмывании и была очень далека от идеального образа тихо сопящего в люльке младенца. А я – от образа мамы, которая, поставив курицу в духовку, проводит онлайн рабочее совещание. Помню, что я просто умирала от ощущения того, что я себе не принадлежу и не понимаю, как теперь организовать жизнь. Да, еще я не успевала пописать.

Сейчас я понимаю, что этот этап проходит почти каждая мама, особенно та, у которой на материнство были большие планы, которая шла туда с мыслью, что получится сохранить жизнь в прежнем формате и ребенок ее никак не изменит. Но это только кажется, что жизнь будет прежней и к ней просто добавится сопящий в кроватке младенец. На самом деле с появлением ребенка организм, психика и окружающая среда женщины подвергаются значительным изменениям и наиболее остро они ощущаются, конечно, в первый год жизни ребенка.

## Гормональный фон

Первый год жизни ребенка сопровождается значительными биологическими изменениями в организме мамы. Одним из ключевых факторов являются гормональные колебания, которые играют важную роль в физическом и эмоциональном состоянии женщины.

В начале беременности происходит резкий подъем уровня гормонов прогестерона и эстрогена. Эти гормоны поддерживают беременность, способствуют росту и развитию малыша, а также готовят организм к предстоящим родам. После родов уровень этих гормонов резко снижается, что может вызвать постпартумную (послеродовую) депрессию и чувство неуверенности у новой мамы. От 40 до 80 % женщин испытывают так называемый «бэйби-блюз»: снижение настроения, чувство усталости и раздражительность. Это обусловлено в том числе колебанием уровня гормонов и адаптацией организма к новым условиям.

К гормональным изменениям добавляется необходимость физического восстановления организма после родов. Уровень гормона пролактина, ответственного за производство молока, значительно повышается при грудном вскармливании, и это может влиять на эмоциональное состояние, вызывая ощущение усталости и переосмысления своего тела.

Эти гормональные изменения являются абсолютно естественными, но при этом значительно влияют на эмоциональный фон и физическое состояние мамы, что делает этот период таким непростым.

## Тело

Беременность и роды приносят значительные изменения в тело женщины, что также влияет на ее физическое и эмоциональное состояние. Во время беременности сильно меняется вес, увеличивается объем крови, а также происходят изменения в структуре костей и мышц. Роды сопровождаются усиленной активностью мышц тазового дна и растяжением тканей, что может оставить ощущение физической усталости и напряжения. Все это требует времени для восстановления.

Само восстановление после родов, особенно в первые недели и месяцы, может вызывать чувство неполноценности и неуверенности, нелюбви к своему телу. Это еще более актуально в связи с социокультурными стереотипами касательно «идеального» послеродового тела – мол, женщина должна выходить из родзала с кубиками пресса. Добавим сюда грудное вскармливание, которое, во-первых, первые свои недели и даже месяцы может приносить боль и физический дискомфорт, и во-вторых, меняют грудь, делают ее принадлежащей не только вам. Все это непросто принять, и, конечно, новоиспеченные мамы могут сильно переживать из-за изменений в своем теле.

Мой 3-й размер, при росте 152 см, стал в два раза больше. Я и так всю жизнь комплексовала из-за груди, а теперь ужасно боюсь того, что будет после завершения грудного вскармливания. А так хочется носить красивые топы, платья с разрезами. Понимаю, что это надо в голове разбираться. Простите, что-то меня понесло...

*Анастасия, читательница блога «Заметки Евсеиной мамы»<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Все имена читательниц и их детей здесь и далее изменены по этическим соображениям.

## Психика

Первый год жизни ребенка – это время психологической адаптации к новой роли, поиска баланса и освоения новых навыков. Мама сталкивается с постоянным балансированием между уходом за младенцем, своими собственными потребностями и желанием сохранить свою личность. И все это, как правило, приправлено конфликтующими эмоциями.

Эмоциональный фон матери напоминает американские горки: от счастья при каждой улыбке ребенка до злости, когда он снова проснулся и хочет грудь, которая так болит. У мамы появляется невиданная ранее ответственность, беспокойство за ребенка. Меняются ценности, роли и окружение. Меняется она сама.

В один день мама чувствует бесконечно счастье, в другой – сомневается, не допустила ли она ошибку, родив ребенка. Тут очень хочется сказать о том, что как бы вас ни пугали ваши чувства, они абсолютно нормальны. И их контрастирующее разнообразие точно не у вас одной.

Разговоры с другими матерями, поддержка со стороны семьи и друзей, а также, при необходимости, консультации специалистов – все это может стать опорой в этот непростой период. Дайте себе время и поверьте, что вскоре вы удивитесь тому, как адаптировались, выдохнули и уже прекрасно справляетесь.

## **Про эклеры с малиной и трудности материнства**

Год назад я поделилась в соцсетях новостью о своей беременности. Евсеше в моем животе шел, кажется, пятый месяц. Я сопровождала это фотографиями, которые были сделаны неделей ранее, когда мы ездили в люпиновые поля в Пушкин. По дороге на фотосессию я купила платье, с волосами ничего не делала. Было жарко и много комаров.

Когда мы фотографировались, я еще не знала, что у нас будет именно дочь. У меня тогда был еще очень маленький живот, я всеми силами его выпячивала, чтобы было хоть немного видно, и все время спрашивала у Стефана: «Видно?» А когда ехали в машине обратно, сказала: «Блин, надо было больше выпячивать и снизу платье поддерживать, не заметно будет на фотках».

## **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.