



Анна Гасраталиева  
Удачи тебе  
в материнстве

Анна Гасраталиева

**Удачи тебе в материнстве**

«Автор»

2026

## **Гасраталиева А.**

Удачи тебе в материнстве / А. Гасраталиева — «Автор», 2026

Я хотела быть правильной матерью. Подготовиться, всё предусмотреть, не ошибаться. Эта книга о том, как план... не сработал. О беременности и утрате, о родах, страхе, вине и безуспешных попытках удержать контроль там, где не всё зависит от нас. О том, как создаются и рушатся образы идеального себя. Для тех, кто много думает, переживает и старается «быть хорошей». Сил нам.

© Гасраталиева А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Глава 1 «Я буду мамой двух девочек!»	5
Глава 2 Почему именно двух?	7
Глава 3 Правильная женщина делает всё правильно	8
Глава 4 В родах главное	10
Глава 5 Почему никто не сказал?	12
Глава 6 Я где-то накосячила?	13
Глава 7 Попытки	14
Глава 8 Семечка	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Анна Гасраталиева

## Удачи тебе в материнстве

### Глава 1 «Я буду мамой двух девочек!»

Я сидела на своей старенькой кровати напротив фотобоев с осенним лесом и смотрела, как мама завивает кудри. Мне было чуть больше семи лет, и я была абсолютно уверена, что моя мама — самая красивая женщина на свете. На ней был ярко-зелёный халат с белым орнаментом. Она вертелась у зеркала с розовой расчёской в зубах и ловко перебирала локоны. Я наблюдала за этими действиями с восхищением.

Думаю, мы с мамой были достаточно близки. Часто болтали обо всём подряд. Вот и тогда, разглядывая её, я спросила, больно ли было рожать детей.

Наверное, эта тема была связана с появлением дома маленького кулёчка. Тем летом я только-только стала старшей сестрой и ещё не успела узнать, что это значит. Маленький человечек периодически громко орал, но это не создавало мне особых проблем. Мир не рушился. Для меня сестра была маленькой интересной игрушкой, ответственность за которую полностью несли родители, так что моим играм ничто не мешало.

Думаю, с появлением этого человечка в нашем доме я резко повзрослела. Раз я старше — значит умнее. А на фоне одноклассников, которые ничего не смыслят в детях, я просто мать-героиня — я ведь вчера держала младенца на руках. Если бы кто-то спросил, понимаю ли я, что такое дети, я бы уверенно заявила, что не только понимаю, но и полностью готова быть мамой, потому что у меня есть младшая сестра.

На самом деле я видела её не очень часто. Она то спала, то плакала, а училась, пропадала в гостях у соседёв или закрывалась в своей отдельной комнате. Лишь изредка я заглядывала в проходную комнату, где теперь всегда был разложен диван и стояла маленькая детская кроватка. Это было самое беззаботное время в моей жизни.

— Это того стоит, — сказала она. Мама была со мной откровенна. Она очень серьёзно ответила, что рожать было действительно больно. Однако заверила меня, что это однозначно стоит того.

Я запомнила эти слова и потом цеплялась за них весь период своих первых родов.

Именно тогда во мне сформировалась невероятно твёрдая уверенность, что «я буду рожать». До сих пор помню, как проговорила себе эту мысль и положила её на важную полку «дети» в комнате «моя идеальная жизнь».

Как и любой ребёнок, я часто задавала вопросы про жизнь. Например, спрашивала, как они с папой познакомились и поженились. Мама рассказывала про свою свадьбу с воодушевлением. Она говорила, как было весело, и показывала фотографии, где множество наших родственников счастливо улыбались. Мне, конечно, было жаль, что я не могу побывать на свадьбе своих родителей по-настоящему. Свадьба стала для меня чем-то вроде награды для хорошей девочки. Она выходит замуж и рождает детей.

В один из таких разговоров мама упомянула, что всегда хотела выйти замуж и родить ребёнка пораньше, но получилось только в двадцать восемь. Я выбрала это как ориентир и поставила себе задачу: выйти замуж до двадцати семи, а родить — строго до двадцати восьми. Чтобы было идеально. Даже лучше, чем у мамы.

Хорошо помню, как в одном из таких разговоров мама обмолвилась, что «девочки всегда ближе к матери».

Она приводила в пример свою подругу, брат которой не общался с матерью много лет. В то время как сама подруга заботилась о маме и регулярно навещалась к ней в другой город, несмотря на цены на билеты, расстояние и детей.

Я усвоила, что иметь сыновей — не выгодно. Мамы рожают детей для себя, а раз мальчики не могут быть по-настоящему близки с мамой, то зачем их вообще рожать? Какой смысл мучиться в родах, раз мальчишкам не стоит доверять? На них нельзя опереться. Не то что на меня — я же девочка. Вот вырасту, и будем с мамой как две подруги. Я буду заботиться о ней, помогать во всём.

Девочки намного лучше мальчиков. Я вырасту, выйду замуж пораньше, чем мама, чтобы родить до двадцати семи лет. У меня будет весёлая свадьба, и я определённо хочу родить девочек.

## Глава 2 Почему именно двух?

Возле нашей обычной панельной пятиэтажки был детский сад. Не нужно было даже дорогу переходить — вышел, и ты уже на месте. Моя младшая сестра пошла именно в этот детский сад: в 1995 году уже жажнул кризис, в России стали меньше рожать, и мест стало больше.

Иногда я забирала сестру из садика и чувствовала себя, конечно, очень ответственной и взрослой. Я чувствовала себя уже мамой. Мне тогда было двенадцать.

О моих доморощенных методах воспитания того периода сестра когда-нибудь напишет мемуары. Подозреваю, они будут называться «Обезьяна с гранатой» или «Как выжить, если у тебя есть старшая сестра».

Я чувствовала себя очень крутой. И очень счастливой. Взрослые тётки-воспитательницы регулярно хвалили меня за помощь маме. Иногда я специально покрикивала на сестру на публике, чтобы показать как здорово она меня слушается. В моем сознании послушание детей было единственным показателем качества воспитания.

Я любила её как свою дочь и была уверена, что всё делаю ради неё, как мама — ради меня. Мы никогда не шли домой сразу — обязательно гуляли на детской площадке. Качались на качелях, вместе пели разные песни.

Я чувствовала себя невероятно наполненной и была на сто процентов уверена, что однажды мои дочери будут кататься вот так вдвоём на качелях и петь. Они будут счастливы и обязательно скажут мне спасибо.

Вот вырасту, стану взрослой и сильной, такой же красивой и умной, как моя мама! И исправлю её ошибки. Рожу до двадцати семи. И, разумеется, девочек. Двух.

Так формировались не только установки и план на жизнь. Так формировался образ будущей меня.

## Глава 3 Правильная женщина делает всё правильно

К моменту, когда я действительно решилась стать матерью, жизнь уже выглядела устойчивой и понятной.

Мне было двадцать шесть. Это был пик моей карьеры и финансового благополучия. Я вышла замуж за человека, которого любила, и была уверена, что он станет хорошим отцом. Эта уверенность опиралась не только на чувства, но и на факты: отсутствие вредных привычек, стабильную работу, желание завести детей. Передо мной был пример его семьи — и он мне нравился.

Мне казалось, что я понимаю, как устроена жизнь. Знала, что делать, чтобы всё получилось именно так, как я хочу. Счастливое материнство не выглядело чем-то стихийным. Скорее — результатом правильной подготовки. Если не лениться, заранее думать, учитывать риски и предусмотреть как можно больше, ошибок будет меньше.

Я относилась к материнству как к проекту. Сложному, важному, но управляемому. В любом проекте есть этапы. Возможные проблемы. Способы их минимизировать. Такой подход был для меня привычным из-за профессии.

Я системный аналитик в IT сфере. Моя работа — собирать информацию, проверять гипотезы, выстраивать решения, управлять требованиями. Я привыкла: если в системе разобраться достаточно глубоко, она становится понятной. А значит — управляемой.

Этот способ мышления работал раньше. С учёбой. С карьерой. С решениями, которые я уже принимала. Логично было применить его и к материнству.

Если посмотреть со стороны, я действительно готовилась к этому всю жизнь. Заботилась о здоровье. Строила карьеру. Выбирала партнёра, с которым мы совпадали по ценностям. Читала тонны книг и форумов по воспитанию. Меня давно интересовала тема развития детей, выстраивания отношений с ними. У меня были все основания верить, что наша семья справится на пять с плюсом.

Мы уже делали сложные вещи вместе. Умели брать на себя ответственность. Не относились к жизни легкомысленно.

Во время беременности я читала всё, что касалось родов и материнства. Книги. Блоги. Исследования. Я прочитала и классические тексты — например, Спока, — и довольно быстро отложила их в сторону. Многое в них противоречило более современным данным. Важно было не просто читать, но и разбираться глубже. Что конкретно работает и почему?

Чем больше я знала, тем спокойнее становилось.

Я знала, что роды — это больно и непредсказуемо. Я читала истории, разбиралась в медицинских деталях, понимала, какие бывают осложнения.

Я знала, что дети — это ответственность. Выбор, с которым живут много лет.

Мы понимали, что после рождения ребёнка жизнь изменится. Но мне казалось, что к этим изменениям можно подготовиться. Что взрослость и заключается в этом: заранее учитывать сложности, снижать риски, не надеяться на удачу.

Я изучала всё, что связано с будущей жизнью с ребёнком. От медицинских рекомендаций до выбора коляски. Сравнивала варианты. Читала отзывы. Составляла списки.

Это не вызывало у меня тревоги. Наоборот — давало ощущение контроля. Чем больше информации, тем меньше страха.

Ответственность в моём понимании тогда выглядела именно так. Если я принимаю важное решение, значит, обязана сделать всё, чтобы оно было исполнено правильно.

Не пускать на самотёк. Не рассчитывать на авось. Не надеяться, что «как-нибудь справимся».

Мне казалось, что именно так и должна подходить к материнству взрослая, ответственная женщина.

Без иллюзий. Без легкомысленного «потом разберёмся».

Я не ждала чуда. Не рассчитывала на удачу. Я не верила в «как-нибудь».

Всё, что от меня зависело, было сделано. Я была уверена, что этого достаточно.

## Глава 4 В родах главное

Свет был слишком яркий. Голоса — слишком громкие. Я лежала и пыталась поймать момент между схватками — единственное время, когда можно было хоть как-то собраться с мыслями.

В родах я поняла одну простую вещь: сколько бы ты ни готовилась, в какой-то момент ты всё равно оказываешься совершенно беспомощной.

Это не было неожиданностью. Я знала, что будет больно. Читала, готовилась, представляла. Но знание не делало происходящее легче. Моё тело делало то, что должно было делать, а я — впервые за долгое время — почти не могла на это повлиять.

В какой-то момент стало ясно: тот контроль, на который я привыкла опираться, здесь не работает.

Роды — момент максимальной незащитности. Нет ни времени, ни сил на что-то ещё. Иногда сложно сконцентрироваться даже на словах врача, не то что на собственных мыслях.

И тогда я вдруг очень ясно поняла: мне нужна не информация. Мне нужна безопасность.

Я сформулировала это для себя просто: «правильно выбранный папа» — это человек, который берёт на себя заботу о матери, пока она не может позаботиться даже о себе.

Если папа в обморок от крови падает — пусть падает. Лучше раньше, чем позже. Если он не может защитить женщину в момент её максимальной незащищённости, непонятно, какие функции у него будут дальше.

Рано или поздно любой человек оказывается в состоянии, когда ему нужна помощь. Я рассуждала так: мама заботится о ребёнке — значит, кто-то должен позаботиться о ней. Кто, если не муж?

Оглядываясь назад, я могу сказать, что мне повезло. Я старалась максимально обезопасить себя: выбирала врача, роддом, условия. Я «правильно выбрала мужа».

Но рожал всё равно не он.

И не врач влиял на генетику или исход. Мой ребёнок родился сам — за десять с половиной часов.

Эти часы почти не сохранились в памяти. Будто их и не было. Зато хорошо помню, насколько я была несамостоятельна. Не могла думать. Не могла сосредоточиться ни на чём, кроме коротких пауз между схватками.

Никто не может родить за нас. Но и мы сами в этом процессе контролируем куда меньше, чем привыкли думать.

Я слышала истории про тех, кто «научился дышать» — и поэтому родил без боли. Я дышала, как учили. Это не помогло.

Верующим, наверное, легче — им есть на кого опереться. Я была атеистом. И в какой-то момент просто поняла, что больше не могу.

Я сдалась. И попросила врача что-нибудь сделать.

Мне очень хотелось «родить самой» — от начала до конца. Дать ребёнку возможность появиться на свет максимально естественно. Я до сих пор уверена, что сделала всё, что могла.

Но помню момент, когда акушерка с тревогой спросила у врача: во мне ли дело — плохо стараюсь — или ребёнок всё-таки крупноват. Доктор ничего не ответил. Просто недовольно скривился.

Я не помню свои ощущения в деталях. Но если представить роды как танец, в котором ритм всё ускоряется, напряжение растёт, а потом наступает облегчение — у меня было иначе.

В какой-то момент темп перестал расти. Сил становилось меньше. И вместо того чтобы «вытолкнуть ребёнка», я пыталась просто дождаться передышки.

Это пугало.

Помню, как несколько схваток подряд я искала момент, чтобы попросить о помощи. Мне казалось, что просить — стыдно.

Доктор помог. Ребёнок родился. Всё было хорошо.

Зашивая меня, он действовал резко. Я словно чувствовала его раздражение.

— Вы не любите зашивать? — спросила я.

— Это часть работы, — ответил он.

Я и так всё понимала. И была просто рада, что это скоро закончится.

Я не виню себя за ту слабость. За то, что в какой-то момент признала поражение и не довела всё до «полностью сама — от и до».

Возможно, именно это и позволило мне быстрее восстановиться и насладиться первыми днями с ребёнком. Кто знает, что было бы, если бы я продолжала упорствовать.

«В родах главное — правильно выбрать папу», — сказала я Лене, своей сестре, когда она пришла в роддом.

Она излучала такую готовность к любви и поддержке, что мне стало даже неловко. Накануне я родила первенца. Я была физически измотана и опустошена, но морально — на седьмом небе.

Я справилась.

Мой муж не падал в обморок, был рядом, помогал как умел. Благодаря ему я была уверена, что не умру от жажды и не истеку кровью, пытаюсь докричаться до медсестры. В мои жизненные планы не входила смерть от чужой некомпетентности.

Я благодарна ему за то, что он поддержал решение рожать платно и провёл с нами в роддоме все дни до выписки. В такой период рядом должен быть человек, чьей задачей будет позаботиться обо мне. Не так важно, что это был именно муж. Важно — что я не чувствовала себя брошенной и одинокой.

Когда я сказала сестре, что главное в родах — выбрать папу, я, конечно, сильно упростила.

В родах должно совпасть слишком многое: тело, здоровье, врач, обстоятельства, поддержка.

Но ни муж, ни деньги, ни подготовка не дают гарантий.

В какой-то момент остаётся только сделать всё, что в твоих силах. И признать, что этого может быть недостаточно.

## Глава 5 Почему никто не сказал?

Никто никогда не говорил мне, что беременность может пойти не по плану. Я не слышала ни одной истории о замерших беременностях — до того, как это случилось со мной.

Уже потом женщины начали делиться своими историями. Тихо, без слёз, будто давно отгоревали. Будто это какая-то стыдная часть жизни. От мысли об этом мне хочется кричать.

Замершие беременности бывают. Причём часто. Иногда — по нескольку раз. А потом ты открываешь форум — и видишь: «У меня ЗБ». «После ЗБ прошло три месяца».

ЗБ. Две буквы, за которыми — тишина на УЗИ.

Никто не говорил мне, что это может случиться даже тогда, когда ты всё сделала правильно. Когда готовилась, береглась, старалась. Когда очень хотела.

Никто заранее не объяснил, что так устроена природа: отбор происходит без нашего участия. Генетический сбой — это не ошибка, не наказание и не следствие неправильных действий.

Иногда это просто происходит. Но это «просто» потом не даёт тебе нормально жить.

Я много месяцев прокручивала в голове одну и ту же мысль: Как это возможно? Как это могло случиться со мной?

## Глава 6 Я где-то накосячила?

На форумах писали, что такие, как я, просто «недообследовались». Что я «мало занималась спортом». Кто-то подсказывал, что «стоило проверить мужа»...

Я часто перебирала в голове свой опыт и искала, что стоило бы улучшить.

Было так много всего, что я сделала правильно.

Мы были вместе уже несколько лет, хорошо знали друг друга. Не были безрассудно влюблёнными подростками. Понимали, чего хотим. И хотели одного и того же — семьи и детей.

Разговор случился ещё до свадьбы.

— Как думаешь, мы готовы?

— Да. У нас всё есть. Мы справимся.

Мы начали следующую главу.

Я пошла к гинекологу не потому, что что-то беспокоило, а потому что «так надо». Пришла и с порога сказала: хочу детей, давайте убедимся, что у меня всё в порядке.

Каждый поход к гинекологу — это отдельное испытание. Ты должна знать, когда прийти, что принести, в какой день цикла. Но тебе этого никто не скажет. Ты просто должна.

Каждый выход из женской консультации — как глоток воздуха после погружения на дно.

Я не жалею. Моя врач была очень милой. С ней я сдала анализы, прошла осмотр, кольпоскопию — неприятную, довольно болезненную процедуру.

Вышла в тот день из поликлиники с чувством гордости за себя. Словно несла над головой знамя: «готова на всё ради детей».

Тогда мне казалось, что именно это и есть главный признак готовности стать родителями — готовность терпеть, жертвовать, идти до конца.

Врач сказала, что небольшая эрозия не мешает беременности, дала чёткие инструкции. Сказала приходить на десятой или одиннадцатой неделе.

Хорошая клиника. Хороший врач. Понятный план. Всё выглядело именно так, как и должно выглядеть, когда делаешь важный взрослый шаг.

И всё равно этого оказалось недостаточно. Не знаю, может, стоило пройти больше обследований?

Может, если бы я знала, я бы сделала ещё что-то. Потратила бы больше времени. Проверила бы всё ещё раз.

Всегда можно сделать больше.

Я подходила к материнству «правильно» — исходя из своего понимания и возможностей. Но раз что-то пошло не так, значит, я сделала недостаточно. Так ведь?

## Глава 7 Попытки

Мы приступили к попыткам через какое-то время после свадьбы. Я купила самый дорогой тест с красивыми циферками. Хотелось точности и чтобы всё выглядело серьёзно. Как будто от цены теста что-то зависит.

Было чёткое ожидание, что всё получится легко и просто.

Первый месяц оказался нерезультативным. Задержка была всего один день. Это заставило меня с лёгким раздражением выкинуть тест в мусорку.

Зато я сделала выводы и купила тест подешевле.

На второй месяц мы вели себя так, будто пробуем уже полгода. Я читала сайты, изучала рекомендации, употребляла «правильные» продукты. Меня сильно интересовало, как повлиять на пол ребёнка, и я даже добралась до китайских календарей зачатия. Было приятно думать, что я делаю всё, что нужно.

Что интересно, муж полом ребёнка не заморачивался. Отсутствие ожиданий позволяло ему расслабиться и плыть по течению.

В том месяце я заболела. Начиналась весна — сезон простуд. Срок месячных уже подходил, живот, как обычно, немного тянуло. Я расстроилась, но тест всё равно сделала. Он снова оказался отрицательным.

Чтобы не идти на работу сопливой и разбитой, я вызвала врача.

Она выписала антибиотики. Я вообще побаиваюсь задавать вопросы врачам. И иногда не готова бороться со своими страхами. Поэтому не сказала ей, что мы планируем ребёнка.

Просто спросила:

— Можно без антибиотиков?

Ответ был короткий:

— Нельзя.

И больше никто из нас вопросов не задал. Я ни в чём не виню врача. Тогда эта ситуация вообще не выглядела проблемой. Я пила антибиотики и через несколько дней выздоровела.

Месячные не пришли.

Я подумала — и сделала тест. Это было раннее утро. Обычно мы встаём почти одновременно, но в тот день я вскочила раньше.

Две полоски были очень чёткими. Перед глазами пролетели все те фильмы, где героиня добивается своего. Я разбудила мужа и сказала:

— Я беременна.

Он, конечно, обрадовался. Просто не так бурно, как мне хотелось в семь утра. Не как в кино. Я ожидала большего, хотя теперь понимаю: будить человека в такое время с подобной новостью — не лучший способ получить фейерверк эмоций.

Я не обиделась. Но настроение всё же слегка подпортилось.

Живот побаливал, а мне хотелось, чтобы всё было идеально. Поэтому я как можно скорее записалась в платную клинику.

Гинеколог посмотрела меня.

Она сказала:

— Да, пятая неделя. Лёгкая анемия. Почему не пьёшь железо? У тебя угроза выкидыша.

Я услышала:

— Ты убиваешь его.

Она отправила меня в мою консультацию «сегодня же». Я была там через час. Считала, что от скорости моего появления зависит жизнь ребёнка.

Но в консультации меня приняли холодно.

— Ваш врач сегодня не работает. Идите к дежурному.

— Но ведь дежурная с двух. Сейчас двенадцать.

— Тогда идите занимайте очередь.

Я была пятой.

Пока сидела, размышляла о жизни. Старалась мыслить исключительно позитивно. И, кажется, выглядела как очень улыбчивая корова.

Наконец вошла в кабинет и сообщила цель визита.

— Сохраняем? — резко спросила врач.

Я, честно говоря, вообще не поняла, о чём она. Переспросила:

— Что?

— Беременность сохранять будем? — уточнила она.

Я ответила:

— Конечно!

В этот момент в мой мозг просочилась странная мысль: где-то в параллельной вселенной на этот вопрос отвечают иначе.

Врач выписала дюфастон и отправила до десятой недели. Она заверила меня, что всё отлично. Если врач говорит тебе, что всё отлично, это очень успокаивает.

Ну что ж, начало получилось какое-то сумбурное. Я решила, что закрою глаза на мелкие шероховатости. Зато дальше всё будет идеально. На пять с плюсом.

## Глава 8 Семечка

Мир вокруг меня сжался до «всё о детях». Я поставила приложение и раз в неделю зачитывала вслух: «Ваш малыш размером с кунжутное зёрнышко». Потом «с фасолину».

А однажды там написали: «размером с семечку».

Это показалось нам с мужем таким невероятно милым, что имя появилось само собой.

Мы стали звать его Семечкой.

## **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.