



Ефанова Валенсия

Я, молодая мама в декрете

«Автор»

2026

Валенсия Е. С.

Я, молодая мама в декрете / Е. С. Валенсия — «Автор», 2026

«Я — молодая мама в декрете — это история о том, как совмещать две важные роли: мамы и супервайзера. Героиня учится быть нежной и заботливой дома и собранной, ответственной на работе — пусть даже удалённо. В книге — реальные будни: прогулки с коляской, первые улыбки малыша, заказы для отеля, стирка и глажка, а ещё — разговоры с мужем, которые помогают не выгорать. Это не руководство как всё успеть, а честный рассказ о том, как искать свой ритм, когда день состоит из множества маленьких задач и одной большой любви. Книга будет полезна молодым мамам, которые хотят сохранить связь с профессией, и всем, кто интересуется темой баланса семьи и работы».

© Валенсия Е. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ефанова Валенсия

Я, молодая мама в декрете

Глава

Часть 1. «Первый месяц дома: когда всё кажется огромным» (главы 1–3)

Глава 1. День, когда я перестала быть просто женщиной и стала мамой.

Я думала, что самое страшное — это сами роды. А оказалось, самое страшное начинается потом, когда тебе вручают этот крошечный свёрток и говорят: «Всё, дальше ты сама». И ты стоишь, держишь его, а внутри только одна мысль: «Я не знаю, что делать. Вообще ничего не знаю».

Первые дни дома были как в тумане. Ребёнок кричал, и я не понимала почему. То ли голоден, то ли болит живот, то ли ему просто страшно в этом огромном мире. Мы начали с грудного вскармливания, но становилось только хуже: он кричал после каждого кормления, выгибался, сжимался в комок. Я смотрела на него и чувствовала, как внутри всё сжимается от беспомощности. «Я делаю что-то не так. Я плохая мама», — крутилось в голове на повторе.

Потом врач сказал переходить на смесь. И началось то, что я теперь называю «великий подбор питания». Мы пробовали одну, вторую, третью. Каждый раз я смотрела на бутылочку как на испытание: «Сейчас я всё сделаю правильно, сейчас ему станет легче». Но становилось то лучше, то снова хуже. Вздутие, плач, бессонные ночи, когда ты качаешь и ходишь кругами по комнате, а ребёнок кричит так, будто ему больно. И ты не знаешь, что с этим делать. Ты просто качаешь и плачешь вместе с ним, потому что больше ничего не умеешь.

А ещё я никак не могла разобраться с этим сном. В голове крутились десятки противоречивых советов: «Буди, если спит больше двух часов», «Пусть спит, сколько хочет», «Нужно строго по часам», «Ребёнок сам знает, что ему нужно». Я стояла над кроваткой и не знала, что делать: будить или дать доспать эти драгоценные минуты. Каждый такой выбор казался судьбоносным, будто от него зависит, вырастет ли он здоровым и спокойным. И каждый раз, когда я ошибалась (а я ошибалась постоянно), накатывало чувство вины: «Другие мамы всё понимают с первого дня, а я даже со сном разобраться не могу».

Но был один человек, который в эти дни не спрашивал, почему я плачу, не давал советов из интернета, а просто брал и делал. Мой муж. Он взял небольшой отпуск, чтобы быть с нами рядом. Пока я сидела с ребёнком, он мыл, гладил, ходил в магазин, разогревал еду и ставил её передо мной: «Поешь, пока тёплая». А когда я уже не могла держать ребёнка на руках от усталости, он забирал его: «Иди ляг на 20 минут. Я сам покачаю». Иногда эти 20 минут были единственным, что держало меня на плаву.

И среди этого хаоса были такие крошечные, почти стыдные радости, о которых не принято говорить вслух. Например, я никогда не думала, что буду радоваться, когда ребёнок наконец покакал. Это звучит смешно, но в тот момент это было как победа: «Всё работает, он в порядке, у него всё хорошо». Я смотрела на этот подгузник и чуть не плакала от облегчения. И это тоже была моя новая реальность: радоваться самым простым вещам, потому что они значили, что мы справляемся.

В какой-то момент среди всех этих кормлений, смен подгузников и ночных кругов по комнате во мне начала прорастать одна тихая мысль: «Мне нужно хоть немного времени вне дома. Не чтобы сбежать от него, а чтобы снова почувствовать, что я умею делать что-то, где есть понятные правила». На работе всё было иначе: есть стандарты, есть задачи, есть

начало и конец. Там не нужно было гадать, почему кто-то плачет и что с этим делать. Там я знала, что от меня требуется, и могла это сделать.

(Внутренний голос в те дни: «Если я хотя бы раз в неделю выйду на работу, я не перестану быть хорошей мамой. Я стану спокойнее. А спокойный человек лучше заботится о других».)

Когда я наконец сказала мужу: «Мне кажется, мне нужно выйти на работу хотя бы на пару дней», я боялась, что он подумает: «Ей не хочется сидеть с ребёнком». Но он просто посмотрел на меня, а потом тихо сказал: «Ты не обязана быть идеальной. Если тебе нужно 4 часа в неделю, чтобы выдохнуть, — я посижу с ней. Я рядом». И в этом «я рядом» было столько поддержки, что слёзы пришли не от усталости, а от того, что меня услышали.

Так первый месяц дома стал не про «идеальное материнство», а про выживание и поиск опоры. И одной из этих опор в итоге стала работа.

Глава 2. Режим новорождённого: как я пыталась всё успеть.

Я думала, что если заведу красивый блокнот и распишу день по часам, всё сразу встанет на свои места. «Кормление — 8:00, сон — 9:00, уборка — 10:00». Звучало как план спасения. А на деле этот план рассыпался в первые же сутки, потому что ребёнок не читал мой блокнот.

Сначала я пыталась действовать по науке. На магнитной доске на холодильнике вывела расписание маркером: когда кормление, когда сон, когда короткая «бытовая пауза» на стирку. Красиво. По-взрослому. По-супервайзерски: всё под контролем. Но уже к обеду этот идеальный план развалился. Ребёнок не захотел есть в 12:00 — он захотел плакать. Не захотел спать в 13:30 — он захотел лежать с открытыми глазами и смотреть в потолок, будто там происходит что-то очень важное. А я стояла перед этой доской, смотрела на ровные строчки и чувствовала, как внутри всё сжимается: «Ты не справляешься. Ты даже режим удержать не можешь».

День начинался не по будильнику, а по писку. Иногда это было в 5 утра, иногда в 3, а иногда казалось, что ночь вообще не заканчивалась. Я хватала его, пыталась понять: голоден? мокрый? болит животик? И каждый раз это было как экзамен, где я не выучила ни одного билета. Пока я мешала смесь *Senper*, руки тряслись: «Только бы не ошибиться с мерной ложкой, только бы сегодня ему стало легче». Каждое кормление было не просто едой — это была надежда: «Сейчас он поест, расслабится и уснёт, а у меня будет хотя бы 40 минут на себя». Но чаще после бутылочки он только сильнее выгибался и кричал — и я снова качала, ходила кругами и шептала: «Ну пожалуйста, усни».

А потом наступил тот самый день — и ночь. Впервые он уснул и проспал почти 7 часов подряд. Я сначала не поверила.

Перепроверила: дышит? Точно дышит? Я подходила к кроватке раз пять, стояла и смотрела, как поднимается и опускается его крошечная грудная клетка, и боялась пошевелиться. В голове крутилось: «Так вообще бывает? Это нормально? Или что-то не так, и я должна его разбудить?» Я схватила телефон, открыла чаты, начала печатать: «Ребёнок спит 7 часов, это ок?», но потом остановилась. Просто села на край кровати и сидела, слушала тишину. Это была такая редкая, почти нереальная тишина, что хотелось её обнять.

И в эту тишину пришла паника другого рода: «А вдруг он слишком долго спит? Вдруг надо было покормить? Вдруг я плохая мама, потому что сижу и радуюсь, вместо того чтобы его будить?» Я металась между двумя страхами: «Я недогляжу» и «Я всё делаю не так». В итоге позвонила мужу — он был рядом, в соседней комнате, но мне нужно было услышать его голос, чтобы просто выдохнуть. Он тихо сказал: «Посмотри на него. Он спокойно спит. Это не ошибка. Это удача. Посиди и просто порадуйся». И я посидела. И впервые за долгое время не чувствовала вины за то, что ничего не делаю.

Пока я воевала с режимом, дом тоже не останавливался. Пелёнки копились быстрее, чем я успевала их стирать. Холодильник будто сам пустел, а список покупок рос. Я пыталась делать всё по очереди: сначала ребёнок, потом быт. Но стоило положить его в кроватку, чтобы быстро загрузить стирку, как он тут же просыпался. Это было как жонглирование: только подбросишь одно — падает другое. И каждый раз, когда я не успевала, накатывало это тихое, липкое чувство: «Ты не справляешься. Другие успевают и готовить, и убираться, и фото красивые выкладывать, а ты даже чашку помыть не можешь».

При этом я всё равно пыталась как-то упорядочить этот хаос. Завела таблицу в телефоне: время кормления, сколько съел, сколько спал, сколько раз плакал. Сначала это было про контроль: «Я всё запишу, и тогда пойму систему». А потом эта таблица стала моей терапией. Даже если день был сплошным «кругом по комнате с ребёнком на руках», я могла открыть её и увидеть: «Сегодня он три раза нормально поел. Сегодня он спал 40 минут подряд. Сегодня я успела переодеться». И эти три строчки вдруг становились доказательством, что день не прошёл зря.

Постепенно до меня начало доходить самое главное: невозможно выставить план для новорождённого. Это ведь не работа, где можно строить графики и ставить задачи. На работе как супервайзер я привыкла: есть стандарты, есть сроки, есть понятные критерии «сделано/не сделано». А тут не было никаких стандартов. Тут был живой человек, который не обязан укладываться в расписание. В какой-то момент я взяла маркер и стёрла эту красивую таблицу с магнитной доски. Просто провела по ней ладонью, и ровные строчки исчезли. И от этого стало чуть легче: я перестала воевать с тем, что не поддаётся планированию.

Были и такие моменты, когда режим вдруг как будто случайно складывался. Например, после купания он засыпал сразу и спал почти час. В эти минуты я не бежала стирать или мыть пол. Я просто сидела рядом, смотрела, как он дышит, и боялась пошевелиться, будто любое движение могло разрушить это хрупкое спокойствие. И в эти редкие тихие минуты ко мне возвращалась мысль, которая становилась всё громче: «Мне нужно хоть немного времени вне дома. Не чтобы сбежать от него, а чтобы снова почувствовать, что я умею делать что-то по правилам».

На работе всё было иначе. Там были стандарты, понятные задачи и чёткие сроки. Как супервайзер я знала: вот эти три пункта нужно закрыть сегодня, и день уже не пустой. Там не нужно было гадать, почему кто-то плачет и что с этим делать. Там я могла сказать: «Я закрыла смену, всё под контролем». И это чувство контроля было как глоток воздуха.

(Внутренний голос тогда: «Если я смогу хотя бы два раза в неделю выходить на работу, я не перестану быть хорошей мамой. Я стану спокойнее. А спокойный человек лучше заботится о других».)

Так я училась жить в этом рваном ритме, где нет идеальных дней, зато есть маленькие победы: покормила, передела, уложила, не сорвалась. И где самое важное — рядом был человек, который не давал мне упасть.

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.