

Антонина Салимова

МАМА В РЕСУРСЕ, РЕБЕНОК В ЛЮБВИ

КНИГА-ОПОРА
для мам, которые устали
быть идеальными

От автора
популярного
подкаста
«Мам Мама Маам»



Популярная психология для бизнеса и жизни

Антонина Салимова

**Мама в ресурсе, ребенок в
любви. Книга-опора для мам,
которые устали быть идеальными**

«Азбука»

2026

УДК 159.922.7
ББК 88.41

Салимова А. В.

Мама в ресурсе, ребенок в любви. Книга-опора для мам, которые устали быть идеальными / А. В. Салимова — «Азбука», 2026 — (Популярная психология для бизнеса и жизни)

ISBN 978-5-389-35563-7

Родительство — это путь, полный противоречий. Эйфория сменяется усталостью, уверенность — сомнениями, любовь — раздражением. И на этом пути каждая мама хотя бы раз задавала себе вопрос: «Я справляюсь? Я достаточно хороша?» Книга «Мама в ресурсе, ребенок в любви» развилась из подкаста «Мам мама маам» — честного разговора о родительстве, где в гостях побывали психологи, педиатры, специалисты по сну и, конечно же, мамы. За каждым выпуском стояли одни и те же переживания: страхи, чувство вины и одновременно — огромная, всепоглощающая любовь к детям. Именно это единство переживаний и стало отправной точкой. Антонина Салимова собрала самое важное из многолетних разговоров с экспертами и слушательницами — от беременности и первых месяцев жизни до кризиса трех лет, отношений с мужем и принятия себя. Здесь нет универсальных рецептов «правильного» воспитания. Лишь поддержка и напоминание: быть усталой и просить о помощи — нормально, чувствовать злость, грусть, раздражение и при этом любить своего ребенка — тоже. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.41

ISBN 978-5-389-35563-7

© Салимова А. В., 2026

© Азбука, 2026

Содержание

Введение	7
Часть 1	8
На пороге родительства	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Антонина Салимова
Мама в ресурсе, ребенок в любви
Книга-опора для мам, которые
устали быть идеальными

*Эта книга посвящается моим детям – Олегу, Илье и Арине.
Пусть она станет напоминанием о том, как сильно я вас люблю
– сегодня, завтра и всегда...
С любовью, мама*



© Салимова А. В., 2026

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

Введение

Вот и настал момент, когда вы держите в руках очередную книгу о материнстве, и вероятно, вы видели их уже предостаточно, ведь в последние годы тема осознанного родительства стремительно завоевывает популярность по всему миру. Современное общество переживает трансформацию в вопросах развития и воспитания детей. Молодые пары начинают готовиться к роли родителей задолго до наступления беременности. Они посещают специализированные курсы, углубляются в литературу, общаются с опытными консультантами и психологами. Каждая семья хочет дать своему ребенку все самое лучшее! Но в мире, полном противоречивой информации, очень легко потеряться среди множества советов и рекомендаций.

Я надеюсь, что эта книга не будет восприниматься вами как пособие по материнству и тем более не вызовет чувство вины, а станет источником вдохновения и поддержки. Ведь нет идеальных мам, есть те, которые делают все возможное, чтобы быть лучшими для своих детей, – и именно это по-настоящему важно.

Чтобы не звучать голословно, предлагаю познакомиться. Меня зовут Тоня, я обычная мама, такая же, как и вы. Я не доула¹, не эксперт по грудному вскармливанию, горшкам, запуску речи или прикорму. Я не педагог и не детский нейропсихолог. Но вот уже более 5 лет вместе со своей лучшей подругой Кариной я веду один из самых популярных подкастов о материнстве – «Мам мама маам». Сначала мы общались только вдвоем, как в личных разговорах, но вскоре появились первые слушательницы. Набравшись смелости, мы начали приглашать экспертов и задавать им вопросы, волновавшие не только нас, но и аудиторию. Подкаст стал для нас общим хобби и воскресной традицией: после того как дети засыпают, мы собираемся на виртуальном совещании, где обсуждаем все самые актуальные вопросы материнства.

Честно говоря, я до сих пор не до конца осознаю, сколько мам слушали и продолжают слушать подкаст. Сначала я представляла, что каждая наша слушательница – это пассажир большого самолета, сидящий в наушниках. Но вскоре заметила, что количество подписчиц растет быстрее, чем авиапромышленность. Тогда я стала смотреть на города и страны, а потом даже на материки. Однажды мы в шутку написали в социальных сетях, что нас слушают везде, кроме Антарктиды. И каково же было мое удивление, когда одна из мам написала, что слушала эпизоды во время своей экспедиции... в Антарктиде! Вот так обычные обсуждения материнства слышали на всех континентах, и это невероятно вдохновляет по сей день.

За время ведения подкаста и общения с другими мамами я поняла: все мы проходим через одни и те же радости и сложности материнства.

Тогда и возникла идея написать эту книгу. В ней я собрала самые обсуждаемые темы и переживания, вызвавшие наибольший отклик у нашей аудитории.

Когда будет сложно, помните: вы не одни. За каждой страницей книги стоят такие же мамы. В этом единстве и есть сила.

С любовью и надеждой на то, что материнство станет не только вызовом, но и источником вдохновения.

Ваша Т.

¹ Доула (или дула, от древнегреч. δοῦλη – «рабыня») – помощница женщины в родах, которая заботится о ней на протяжении всего процесса.

Часть 1

На пути к мечте

На пороге родительства

Мой путь к материнству начался с эмиграции в Австрию, в сердце которой расположена прекрасная Вена. Этот переезд стал поворотным моментом, полностью изменившим мое восприятие мира. Нам с мужем пришлось заново строить свою жизнь: учить немецкий язык, разбираться в местном законодательстве и привыкать к менталитету новой страны. Постепенно, шаг за шагом, мы осваивались, преодолевая все трудности плечом к плечу, создавая еще более прочный фундамент нашей семьи. И когда венский вальс жизни стал звучать все более уверенно, мы узнали, что скоро станем родителями. Это был не просто волнительный момент, а взрыв счастья! Перед нами открывалась новая глава, и мы встречали ее не с тревогой, а с бесконечной любовью и непоколебимой уверенностью в своих силах. Неизвестность? Да, но любовь сильнее страха. Мы уже доказали самим себе, что вместе способны на все. А этот маленький человек, зародившийся во мне, стал символом нашей любви и общего прекрасного будущего.

Я не случайно начала свой рассказ с этого поворотного момента. Подготовка к родительству и эмиграция удивительно похожи: в какой-то момент вам нужно оставить всё привычное и комфортное, чтобы начать новый путь, полный неизвестности. Это требует глубокого доверия к жизни, готовности отказаться от контроля и открыться новым возможностям.

В обоих случаях вам предстоит изучить новый язык: в одном – язык младенца, его потребностей и сигналов, в другом – язык страны, ее законов и обычаев. Придется создавать всё с нуля, строя новую жизнь, основываясь на опыте, интуиции и неизбежных ошибках.

Вопросы о том, справитесь ли вы с новыми вызовами, будут постоянно мелькать в голове. В поисках ответов вы начнете обращаться к другим, находя поддержку в сообществе тех, кто прошел через подобный опыт.

И эмиграция, и предстоящее родительство – два судьбоносных шага в неизвестность. Оба события требуют полной переоценки ценностей, перестановки приоритетов и глубокого самоанализа. Это трансформирующий опыт, заставляющий взглянуть на себя и свой мир по-новому.

И вот вы держите в руках эту книгу. Она написана для вас, для каждой семьи, для каждого родителя, независимо от того, строите ли вы свою жизнь в условиях незнакомой культуры и звуков чужого языка или же находитесь в привычной обстановке, в окружении родных и близких.

Путь родительства объединяет всех нас. Он индивидуален и неповторим для каждой семьи, но пронизан одними и теми же эмоциями: радостью, тревогой, растерянностью и бесконечной любовью. Именно об этих уникальных и общих ощущениях мы и будем говорить дальше.

Начнем с главного – с вас. Насколько вы готовы к изменениям, которые ждут на этом пути? Это не просто риторический вопрос, а приглашение к глубокому самоанализу. Здесь важна не столько материальная составляющая (наличие необходимых вещей вроде детской кровати и подгузников, хотя и это важно), сколько готовность учиться на ходу, адаптироваться к новому и доверять себе.

К материнству полностью подготовиться *невозможно*. Я мама троих детей, но, откровенно признаюсь, всё еще не чувствую себя полностью готовой. Казалось бы, уже есть опыт, но

с появлением каждого ребенка открывается новая, совершенно неизведанная грань материнства, к которой заранее подготовиться просто невозможно.

Когда я только собиралась стать мамой, то полностью погрузилась в изучение популярной литературы по развитию и воспитанию детей, посещала курсы по грудному вскармливанию и первой медицинской помощи. Я пересмотрела множество видео с ведущими специалистами по уходу за новорожденными. Нет, не скажу, что всё изученное мной оказалось бесполезным. Скорее, этого было недостаточно. Материнство открыло дверь в другую реальность, где многое для меня оказалось сюрпризом.

Например, с рождением старшего сына для меня стало неожиданным то, насколько сильно отсутствие сна влияет на мое настроение и поведение. Зато с появлением второго ребенка наконец-то пришло осознание: забота о себе – это не проявление эгоизма, а жизненная необходимость. Я поняла, что просить о помощи абсолютно нормально и с близкими людьми можно делиться не только радостями, но и трудностями. А планирование? Безусловно, оно полезно, но относиться к нему нужно с легкостью.

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.