



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	7
«Беременность». Меня не предупреждали . . . . .	10
Глава 1. <b>НАЧАЛО</b> . . . . .	13
Сладенькое . . . . .	17
Стереотипы . . . . .	19
Дни, недели, месяцы... . . . .	20
<i>Триместры!</i> . . . . .	20
Сказать – не сказать, узнают – не узнают... . . . . .	21
<i>Часть 1. Семейная</i> . . . . .	21
<i>Часть 2. Глобальная</i> . . . . .	22
Планирование . . . . .	23
<i>Подготовительный этап</i> . . . . .	24
<i>И беременность</i> . . . . .	24
Глава 2. <b>БЕРЕМЕННОСТЬ</b> . . . . .	25
Эмоции . . . . .	28
Первый скрининг . . . . .	31
Бестактность. Советы, вопросы, комментарии . . . . .	33
Ты в горизонтальном положении . . . . .	36
Спокойствие, спокойствие, только спокойствие . . . . .	39
Хм... Одежда . . . . .	40
Фото на память . . . . .	42
День первого шевеления, точнее ночь . . . . .	44
Сохранение . . . . .	45
Расслабляться? Леня . . . . .	48
«Страшное» . . . . .	48
Неожиданные открытия . . . . .	50
Ехать – не ехать . . . . .	53
Трогай меня полностью . . . . .	55

Его величество пролактин . . . . .	55
<i>Список необходимых вещей</i> . . . . .	56
Сон . . . . .	59
Движение семимильными шагами . . . . .	62
<i>24 недели</i> . . . . .	62
<i>Чем бы заняться</i> . . . . .	63
<i>Услышь мой рев</i> . . . . .	66
Официальный декрет . . . . .	69
Технологичные забавы. . . . .	70
Красота во время беременности . . . . .	72
Водные процедуры . . . . .	75
Роды по контракту: Ожидание. . . . .	77
Пятна Роршаха . . . . .	79
Пока не родила . . . . .	86
<i>«Сеансы связи»</i> . . . . .	87
<i>И снова о сне</i> . . . . .	87
Исторический максимум . . . . .	89
На память . . . . .	91
Пока не родила. Продолжение. . . . .	95
Дата назначена . . . . .	96
<b>Глава 3. РОЖДЕНИЕ</b> . . . . .	99
«Без начинки». . . . .	101
«Традиционные беременные штуки». . . . .	102
Кесарево сечение — как это было . . . . .	103
<i>Ангелы и демоны теперь всегда со мной</i> . . . . .	113
Побег из роддома . . . . .	114
<b>Глава 4. МАТЕРИНСТВО.</b> . . . . .	117
Список в роддом . . . . .	122
Сон . . . . .	126
Документы. Теперь Двое не букашки. . . . .	129
Мои двойняшки . . . . .	132
<i>А пока они разные!</i> . . . . .	133



Мамские страхи . . . . .	136
Гаджеты . . . . .	137
<i>Термометр</i> . . . . .	137
<i>Фитбол</i> . . . . .	138
<i>Пустьышки</i> . . . . .	138
<i>Двойняшные коляски</i> . . . . .	138
<i>Машина</i> . . . . .	139
<i>Мобиль</i> . . . . .	140
<i>Кресло-качалка</i> . . . . .	141
<i>Гаджеты могут быть не только у детей, но и у родителей</i> . . . . .	142
«В ожидании» и newborn-фотосессия . . . . .	145
<i>Волосы и цвет</i> . . . . .	150
<i>Мама двойни: ожидание и реальность</i> . . . . .	151
Я ж м а т ь, мне плевать! . . . . .	160
<i>Игрушки мечты</i> . . . . .	162
<i>Снова мы все больны мамсболом</i> . . . . .	163
<i>Идентификация мамы</i> . . . . .	164
<i>Словарь для мам</i> . . . . .	169
<i>Шкала Апгар</i> . . . . .	169
<i>Показатели шкалы Апгар</i> . . . . .	170
<i>Шкала Апгар: как насчитывают баллы</i> . . . . .	170
<i>Шкала Апгар: таблица</i> . . . . .	172
<i>Шкала Апгар: расшифровка</i> . . . . .	173
Заключение . . . . .	166
Дополнительные материалы . . . . .	169

**Первое правило беременности:** не вздумай гуглить о беременности. Никогда.

**Второе правило беременности:** не проходи мимо работающего туалета. Кто знает, когда снова... Это могут быть долгие 20 минут страданий и лишений!

**Третье правило беременности:** еда — это не роскошь, а способ питания ребенка/детей. Да, и вон те десять шоколадных конфет тоже.

**Четвертое правило беременности:** что упало на пол, то пропало, разверзлась земля, и пусть горит оно в аду синим пламенем, но я не буду это поднимать!

**Пятое правило беременности:** видишь фотоаппарат — умильно складывай руки на живот. Вот вообще без разговоров. К родам должен выработаться безусловный рефлекс.



# ВВЕДЕНИЕ

## Анкета

Возраст на момент родов: такое не спрашивают, но вообще 32 годика, большенькая девочка уже.

Беременность: первая (вот те крест).

Роды: первые (как неожиданно).

Тест с двумя полосками: 13.05 (и это была пятница!).

Токсикоз: слабый, по мнению врачей (врут! Нагло врут-с!).

В основном постоянная тошнота и невозможность есть с 7-й по 14-ю неделю примерно.

Первое шевеление: в 19 недель (наконец-то!).

Отеки: да, с 31-й недели («Ой, милый, а можно я твои ботинки носить буду?»). С 36-й недели – «Эти ноги слона не имеют ко мне никакого отношения. Я сказала НИ-КА-КО-ГО!»



Изжога: да, с 26-й по 28-ю неделю (это были две долгие недели, мы выживали как могли).

Сохранение: дневной стационар с 18-й по 20-ю неделю с угрозой прерывания («А нефиг было на поезде сутки кататься!») и с 33-й по 34-ю неделю в рамках борьбы с отеками («Упекли, изверги!»).

Вес до беременности: 80 кг.

Прибавка: 19,5 кг.

Вес после родов: 88,5 кг («Боже, как я рискнула ЭТО вставить в книгу? Где мой орден за смелость?»).

ЕР/КС<sup>1</sup>: плановое кесарево сечение.

Дата рождения:  
05.01.2017.

Пол: девочка и мальчик.

Вес: 2850 (девочка)  
и 2200 (мальчик).

Рост: 50 см (девочка)  
и 49 см (мальчик).

Вес при выписке: 2808  
(девочка) и 2121 (мальчик).

Шкала Апгар<sup>2</sup>:  
8/9 у обоих.

ГВ/ИВ/СВ: СВ.

Хочу ли еще: давайте не будем торопиться (спустя 2,5 года — НИ ЗА ЧТО! Хотя...)

<sup>1</sup> См. словарь

<sup>2</sup> См. доп. материалы

Я, если честно, до рождения детей думала, что в роддоме в комплекте с детьми выдают инструкцию по применению. Такую качественную, многотомную, где есть все от «Как мыть попу, чтоб полквартиры не было в говне» до «Что делать, если ребенок ложится на пол супермаркета и орет, а все посетители тычут на тебя пальцем и орут: “плохая-плохая мать»! Реально, мне со стороны казалось, что все, у кого есть дети, абсолютно уверены в своих действиях и всегда знают, что делать.

В первую же ночь в роддоме я поняла: где-то нас обманули. Сейчас, спустя некоторое время после этой худшей ночи в моей жизни, я по-прежнему понимаю, что инструкция эта пишется даже не кровью, а материнскими нервами и складывается из опыта. «О, вот это помогло, а сейчас нет! О, прокатило... А нет, не прокатило». Мы набиваем шишки, теряемся, волнуемся...

А еще я преклоняюсь перед теми, кто опыт со своими детьми умеет экстраполировать на других. Я, если честно, с чужими детьми вообще не знаю, что делать. И ладно с теми, кто старше котанов<sup>1</sup> (понятно, что эти уровни в моей компьютерной игре «Мамс рейдер» еще не пройдены), но и с теми, кто их ровесник или младше. То есть я, конечно, могу взять на руки и сделать привычное, но срабатывает это в 50% случаев.

---

<sup>1</sup> Мои дети, да, я их так называю.





«Выдыхай» –

единственная инструкция, которую я могла бы передать от себя нынешней себе прошлой.

И приписочка:

P.S. Всё остальное узнаешь в процессе, не буду спойлерить. Твоя Аня-из-будущего

P.P.S. Ок, вот тебе результаты матчей чемпионата, на ремонт и ипотеку заработай.

А с детьми разберешься...

Я ж разобралась!

## **«БЕРЕМЕННОСТЬ». МЕНЯ НЕ ПРЕДУПРЕЖДАЛИ**

Давно хотела собрать вместе все мысли об изменениях в женщине во время беременности, как часто обсуждаемые, так и не особо. И так, честно говоря, я вообще была не просвещена в этой области, «тундра» Аня считала, что просто растёт живот и — ура! — 9 месяцев нет месячных... Ну ещё в начале тошнит и хочется странного в еде, а также настроение скачет. Все!

Наивность.

Что же в обществе про беременность широко известно? Да в общем, то, что я и перечислила, с вариациями: кто-то знает чуть больше (к примеру, живот растёт → спина напрягается, или ме-



сячных-то нет, а вот панический страх крови или других выделений появляется).

Но вот беда, меня вообще никто не предупреждал, что на каждом сроке есть свои особенности и опасности: то ты сначала боишься отслойки, потом выкидыша, потом ИЦН<sup>1</sup> и сокращающейся длины шейки, далее преждевременных родов... Все это я узнала лишь в процессе: что вод может быть мало или много, не знаешь, что и как грозит при неправильном положении ребенка и страшно ли слово «обвитие»... Ты обнаруживаешь, что может там тянуть, сям колоть — и это нормально и не повод для паники. И наоборот, какое из ощущений должно быть поводом срочно обращаться к врачу, узнаешь только на собственном опыте. И обо всем этом никто не предупреждает.

В последние годы набирают популярность курсы подготовки к родам, курсы, посвященные грудному вскармливанию. Есть и курсы подготовки к беременности, но вот о каком-то введении в анатомию и физиологию беременности я не слышала. А хотелось бы. Потому что так и появляются глупые вопросы в сети, так и множатся зачастую противоположные советы на форумах и в статьях. Да, было бы круто приглашать беременную при постановке на учет на такие курсы, по желанию, разумеется, а после — круглосуточные консультации по телефону медицинской поддержки с квалифицированными специалистами, например. Но, если честно, это такая утопия, понимаю, читая классические совдеповские посты девочек в положении про их ЖК. Да и у меня в перинаталке на платном наблюдении пусть все было

---

<sup>1</sup> ИЦН – истмико-цервикальная недостаточность, то есть состояние, при котором перешеек (по-латыни «истмус») и шейка («цервикс») матки не справляются с возрастающей нагрузкой (растущий плод, околоплодные воды) и начинают преждевременно раскрываться.



вроде хорошо, но информации немного, даже на весьма долгих приемах не хватает ее.

Ты или безоговорочно доверяешь врачам, или ставишь диагнозы по юзерпику себе и другим. А это ненормально, и в случае огромной ответственности как за себя, так и за будущего ребенка (детей) просто опасно.

Беременность — не болезнь. Я не устану это утверждать. Но с развитием медицины и накоплением знаний насколько лучше стало с вынашиваемостью, а? А насколько стало бы лучше со своевременным информированием о том, что делать в том или ином случае? Вот-вот.

Блин, хотела написать легкий текстик о том, что меня забыли предупредить, что в бонус к животу добавляется изжога и невозможность сделать педикюр, а что-то не вышло. Извините, я иногда была излишне серьезна. Хотя меня и предупреждали, что беременные женщины склонны видеть драму там, где ее нет.



Глава 1

# НАЧАЛО





## **Я не была идеальной беременной, потому что:**

- не заморачивалась с рационом, предпочитая есть прежде всего то, что хочется, а не то, что сверхполезно;
- не считала беременность поводом лежать лежнем и при хорошем самочувствии всегда была готова на какую-нибудь движуху: от поездок до просто событий в городе. Впрочем, «гастрольную деятельность» я все-таки завершила, но опять же только тогда, когда сама посчитала нужным;
- регулярно забывала пить свои витаминки, по крайней мере по утрам;
- реально жалела об упущенных в связи с беременностью возможностях. Да, я расставила для себя приоритеты и посчитала, что дети важнее, но лгать, что я не огорчалась отмененным поездкам в Казань или на Камчатку, что не хотела купить ширик<sup>1</sup> или стедикам<sup>2</sup> вместо коляски не в моем стиле;
- раздражалась от крайностей в мамском жаргоне и считала (это не изменилось), что беременность — не повод отказываться от русского языка во всем его разнообразии. Да-да, и матерюсь я тоже як сапожник;
- могла выпить винца раз в две-три недели по случаю — три глотка или одобренные врачами сто миллилитров, по настроению;
- выбрала кесарево сечение и против выражения «Не родила сама — не мать». Это, мягко говоря, некорректное высказывание. Даже не так... тупое;

---

<sup>1</sup> Широкоугольный объектив.

<sup>2</sup> Носимая система стабилизации съемочной камеры для кино- или видеосъемки в движении.

- при попытке врачей положить меня в стационар сбежала отсюда и не жалела ни разу, впрочем, замену дневным посещением в моем случае считаю равноценной;
- делала УЗИ настолько часто, насколько считала нужным (у котанов нехилый дородовой «фотоальбомчик» зато скопился!);
- режим дня не соблюдала от слова «вообще». Хочется спать — сплю, не хочется — не сплю. Заморочек с этим и так достаточно, а «приучай себя заранее, потом легче будет» читаю как «начинай себя мучить заранее, садизм, но вдруг поможет»;
- и самое страшное, почти недопустимое: вообще не верю в приметы. Ни в какие!

Можно еще много повспоминать, но приторможу уже, чтобы сказать последнее: нетипичная/неидеальная не значит, что я вся такая чересчур уникальная. Напротив, я уверена, нас таких много и все порой сталкиваются с осуждением по тому или иному поводу.

Почему еще об этом часто не пишут? Потому что этим еще и пнут потом, чуть что не так. Как меня, например, попыталась в моем блоге зацепить одна мимокрокодилица. В комментариях к посту про растяжки она выдала, что у меня тонус был, и я из стационаров не выползаю (Внезапно! А я-то не в курсе была!) именно из-за того, что слишком интенсивно живот наглаживаю, когда маслами мажу и скрабами скрабирую. Над ней я тогда, конечно, разве что повеселилась (выкидывая очередной полный скраб с истекшим сроком годности), но сколько находится людей, страстно желающих пнуть лежачего, если у беременной или у ее ребенка/детей возникают какие-то проблемы по здоровью, привязав это именно к тем неправильностям, которые она сме-



ла до этого озвучить. У беспардонной совсем не феечки меня на это, правда, один ответ: «\*\*\* — это вон туда!», — но ведь он многих задевает, и они действительно начинают себя винить.

В общем есть три варианта:

- стараться подстроиться, действительно изображая сферическую беременную в вакууме;
- посылать навязывающих свои представления в их реальность и злиться на уродцев;
- отращивать дзен, пропуская все мимо ушей и сворачиваться в позу шарообразного лотоса.

Ясен перец, последний вариант — мой идеал, и я к нему стремлюсь, но, как я уже писала выше, я ж не идеальная беременная, даже в своих глазах, поэтому чаще тусуюсь в районе второго пункта, что уж!

## СЛАДЕНЬКОЕ

Я всегда сладкое любила, но вот во время беременности желание обострилось. Хочется максимально шоколадного, а много нельзя. В итоге я хрумкала сушеными яблоками из бабушкиной деревни с прекрасным названием «Оселок» и в качестве компенсации для себя и для вас написала список «Любимое из сладкого и нелюбимое».

Итак, обожаю:

- птичье молоко, особенно приморскую «птичку»;
- из шоколада разброс от Alpen Gold до Ritter Sport, но, увы, только молочный. Темный, горький и другие никак. Хотя вот