

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б90

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Букина, Дарья.

Ш63 Жирожабль семейного счастья. Вредные советы для неутомимых мам, которые хотят получить 28 часов в сутках / Дарья Букина. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 208 с. — (#Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-122019-8

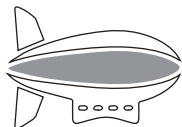
Мама — это одна из самых трудных, но увлекательных профессий. Мама может все, но иногда маме категорически не хватает времени на саму себя — а это вредно для семейного счастья! Как сделать так, чтобы счастливое материнство было не просто красивой картинкой из Интернета, а вашей реальностью, читайте в книге Дарьи Букиной — успешного блогера, специалиста по физическому развитию детей и молодой счастливой мамы. В книге — опыт автора и рекомендации на все случаи жизни: беременность и роды, первые дни с малышом, радости и сложности декрета, отношения в семье, уход за собой и поддержание порядка в доме — все, о чем хочет знать будущая и начинающая мама. А заразительный юмор и активная жизненная позиция автора точно не оставят вас равнодушными, как не оставили равнодушными несколько сотен тысяч читателей ее блога.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast

ISBN 978-5-17-122019-8

© Букина Д., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ

Кто я такая и зачем вам эта книга.	
Что еще за Жирожабль?	12
Всем новеньким привет!	12
Почему Жирожабль?	
Тем, кто еще обо мне не слышал	14
О предприимчивости.	15
Популярный блог	18

Часть первая. МАТЕРИНСКАЯ

<i>Глава 1.</i>	
Знакомство с младенцем Никитой	22
Прыжок веры.	23
Папа сможет!	24
Еще о первых страхах	26
К знакомству надо подготовиться	28
Долгожданное знакомство	31

Тяжело в учении, легко на родах!	32
Роды. Волшебная история.	34
Мысли «до» и «после».	37
Кто выбирает имя?	38
Первый год малыша	40
Новый уровень общения	45
Как-то так!	46

Глава 2.

Почему декрет — это не стыдно	48
Омамилась	48
День сурка отменяется!	52
Кайф быть беременной	54
Информационный минимализм. Все свое время	56
Радости декрета	57

Глава 3.

Ошибки воспитания детей	59
Совместный сон и укладывание	59
Режим сна и саботаж	65
Ручной ребенок и самостоятельность	66
Еще раз про истерики. И почему у блогеров дети не плачут?	70

Глава 4.

Ошибки воспитания родителей	75
Сумасшедшие родители	75
Так я или мы?	77

Детские умелки, родительские понты или «повезло с ребенком»	78
Интимные зоны	79
Атмосфера в семье	81

Глава 5.

Вредные советы мамам	83
Движение — это жизнь!	84
Помощники для сна	86
Родственные руки помощи	90
Прогулки с коляской	94
Куда ребенка потащила?!	96
Путешествия для настроения	98

**Часть вторая.
ХОЗЯЙСТВЕННАЯ**

Глава 1.

Как скинуть с себя бремя женщины- хозяйки и немного расслабиться	102
---	-----

Глава 2.

Минимализм.

А не пора ли вам расхламиться?	106
Для минимализма нужны условия. Ремонт	106
Помним о безопасности	113
Плюсы и минусы минимализма — мифы и реальность	114

Принципы расхламления и план расхламления на день	118
--	-----

Глава 3.

Что и куда выбрасываем	121
Не думать! В помойку!	121
А если жалко выбрасывать?	123

Глава 4.

Чистота и поряядочек.

Лайфхаки по уборке	126
Уборка. Не хочется, а надо!	126
Как бы так убираться, чтобы не убираться	128
Кибербарахольщик	130

Глава 5.

Как приучить семью и не вернуться

к беспорядку снова	132
Правила поддержания порядка	132
А может, уже хватит?	135
Минимум вещей для ребенка	136
Покупки и минимализм	136

Глава 6.

Как организовать не только быт,

но и отдых	139
Ребенок в транспорте	139
Чемодан минималиста	142

Глава 7.

Семейный бюджет	145
Дорогие дети!	145
Дорого-богато	146
Тратить или зажать	149
За правду!	151
Ипотека	152
Помощь родителей и помощь родителям.	153

**Часть третья.
ЖЕНСКАЯ. КАК БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ,
А НЕ ЛОМОВОЙ ЛОШАДЬЮ**

Глава 1.

Немного про тайм-менеджмент. Как все успевать.

Или не успевать и не переживать	156
Мой режим важнее.	156
Магия шиложопости	159
Печалька или выгорание?	160
Хочушки и планы	162
Неделя начинается в воскресенье, а год — в декабре!	164

Глава 2.

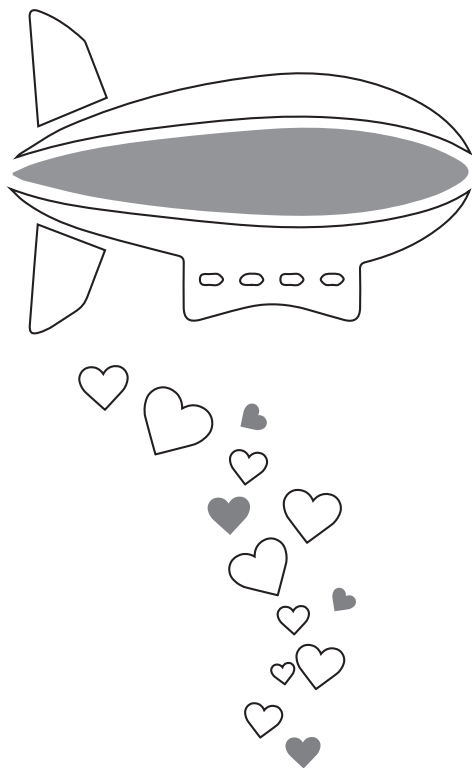
Бьюти-лайфхаки, или Как стать царицей	167
Не обабиться	167
Профессиональное. Уход за волосами	168
Брови — лицо лица	186

Уход за лицом	184
Тело в дело!	188
Сиськи. Ой, нет! Грудь!	190
Чувствовать и видеть себя	193

Глава 3.

Почему важно любить себя	195
Эмоции важны	195
Уверенность и доверие	199
Любить себя!	200

ВВЕДЕНИЕ



КТО Я ТАКАЯ И ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА. ЧТО ЕЩЕ ЗА ЖИРОЖАБЛЬ?

ВСЕМ НОВЕНЬКИМ ПРИВЕТ!

Меня зовут Даша, а это — моя книга мамских советов на все случаи жизни: о прививках, памперсах и «козявках», но не только. В книге найдутся и хозяйственные лайфхаки, и женские хитрости для поддержания здоровья и красоты, которые помогут начинающей маме не утонуть в море забот.

Скоренько, **только факты!**

- Я живу в Санкт-Петербурге и очень люблю этот город, и я не стесняюсь об этом говорить. Не, муж не ревнует!
- Замужем за хорошим парнем, его зовут Руслан, в прошлом мы были друзьями.
- К материнству пришла осознанно. Родив Никиту, я не тронулась умом, а осталась сама собой, с тем же юмором и легким отношением к жизни.
- Возраст свой не скажу, по инерции в голову лезет, что мне двадцать три. Для меня главное — не стареть душой: я все так же скачу по улице

вприпрыжку, радуюсь киндер-сюрпризу и надуваю пузыри из жвачки.

- В моем доме царит минимализм, и близкие меня поддерживают.
- Всю жизнь в спорте.
- До декрета работала с детьми инструктором по адаптивной физкультуре. Почти шесть лет, но, можно сказать, не работала ни дня, потому что работа была любимая!
- Обожаю путешествовать, много где была и считаю путешествия лучшим вложением денег!
- Люблю себя и разбираюсь в теме ухода за собой.
- При знакомстве с человеком смотрю сначала на его брови, очень важно, чтобы они были ухоженные.
- Любимая моя фраза, она же и лучше всего меня характеризует: **«Счастье — это набить рот конфетами и командовать»**.
- Ни о чем в жизни не жалею. Никогда!
- Очень люблю, когда меня хвалят, и если кто-то забыл меня оценить по достоинству, непременно скажу: «Вот я сегодня молодец! Все так хорошо сделала/убрала/приготовила/спланировала, да?!»
- Люблю большие шумные компании, легко устанавливаю контакт с людьми, но только если они мне нравятся.

- В жизни мне повезло: училась где хотела, занималась чем хотела, работала где хотела! Знаете, годы спустя приятно осознать, что я выбрала свою дорогу правильно!
- Никого ничему не учу! А лишь делюсь мнением и своим опытом.

ПОЧЕМУ ЖИРОЖАБЛЬ? ТЕМ, КТО ЕЩЕ ОБО МНЕ НЕ СЛЫШАЛ

История одного Жирожабля. Она будет совсем недолгой.

Как только мы переехали в новую квартиру, где все белое и есть кирпичная стена, о которой я всегда мечтала, сразу решила завести блог. Мне есть теперь не только что рассказать, но и где красиво сфоткать не выходя из дома.

Руслан эту идею поддержал. Почему-то с самого начала верил, что у меня будет получаться. Хотя, вообще, вначале он предлагал вещать в Youtube. Но какой Youtube, если я со сторис-то первые две недели разобратся не могла? В общем, решено было завести блог в Инстаграм!

Как вы лодку назовете, так она и поплывет! А жир не тонет, верно? Ой, то есть нет, там же про другое...

В общем, хотелось звучности, узнаваемости и личного бренда, так сказать. Когда я сидела и вводила ники с моей фамилией, то видела, что они все заняты, а ники

в стиле mom_kabachka, mama_cheloveka и svyatozavra_тама как-то не вызвали бурю эмоций. Я сдалась Руслану и попросила придумать ник за меня. Была у нас шутка во время беременности по поводу моего шарообразного состояния, даже две. Первая звучала так: «Ты — просто инкубатор для моего сына, но зато красивый!», а вторая — как раз про жирожабль. Вот муж и говорит: «Давай так и назовем». Правда, получилось немного на французский манер, зато ярко и запоминается: ЖИРОЖАБЛЬ!

Люблю самоиронию, в общем, ну и шутки мужа.

О ПРЕДПРИИМЧИВОСТИ

Бизнес — он в крови!

С детства у меня есть бизнес-жилка.

Моя бабушка возила выращенные ягоды продавать на рынок, и такой азарт меня охватывал, вы бы знали. Мне было около четырех лет, а я на весь рынок работала промоутером: «Подходите, покупайте! Ягоды свежие! Только вчера собирали!»


В школе я смекнула, что можно на компьютере делать шпоры на весь класс. Печатала текст, уменьшала все до малюсенького листочка и вставляла в прозрачную шариковую ручку. Делала себе и продавала неподготовленным одноклассникам, не наделенным смекалкой.

Но обошла сама себя, устроившись на работу с детьми! Зарплата была выше средней в Петербурге, но мне

хотелось еще большей самореализации. И я постоянно предлагала директору пути дополнительных заработков, кое-что он даже разрешил.

С детства я решила, что **буду зарабатывать столько, сколько хочу!** Никогда не сидела на шее у мужиков, чему я очень рада. Не представляю, как это, когда у тебя совершенно нет своих денег. Не тех, которые надо просить, и не тех, которые сами появились на карте, а заработанных самостоятельно.

Финансово независимой я стала с университета. Сначала работала промоутером, затем выучилась на мастера по наращиванию ресниц, потом работала в клинике по специальности и принимала параллельно клиентов, еще выучилась на мастера кератинового выпрямления волос и всегда старалась осваивать что-то новое. Был момент, когда я находила клиентов знакомой художнице и брала за это свой неплохой процент.


 Берусь за любое дело, горю идеями и стараюсь думать головой.

Все это приносило мне не только удовольствие, но и деньги. К декрету подошла со своей хорошей клиентской базой и помощницей, которую научила всему, что знаю, и оставила за себя работать.

Конечно, Руслан бы меня полностью обеспечивал, отдал бы мне свою карту и сам отдался бы мне

в рабство. Но у меня совсем другой взгляд на мир. Мне просто приятно не сидеть на месте, а придумывать и реализовывать идеи и, как итог, иметь свои деньги.

Если уж мне что-то захотелось, то я мчусь вприпрыжку к своей цели. А Вселенная мне помогает в этом.

 Вижу цель, не вижу препятствий!

Я из тех людей, которые просто берут и делают, и все получается. И я не очень хорошо отношусь к людям, которые смотрят в спину успешным и только ноют, что все нереально. Вот стараюсь их не замечать, но...

Знаете историю о крабах?

Один краб из ведра выскочит легко, но, если в то же самое ведро положить несколько крабов, они окажутся в ловушке. Причина заключается в том, что крабы — очень бестолковые и примитивные существа. Стремясь выбраться из ведра, они хватаются за крайнего краба, а он, не выдерживая тяжести собратьев, падает вниз, его место занимает другой краб, и ситуация повторяется.

В жизни то же самое. Как только один человек пытается хоть что-то сделать, его недалекие собратья тут же его закидывают критикой и стараются внедрить в его голову установки: «Ничего не выйдет, сиди с нами в ведре».

ПОПУЛЯРНЫЙ БЛОГ

Нет, тут не будет десяти советов, как развивать блог. Но немного расскажу!

Завела блог как беременный дневник, но в середине срока. Там уже роды на носу, а я только начать решилась.

Всегда знала, что у меня получится, хотя первые посты — это смешно, конечно, — в стиле: «Сходила в поликлинику, покормила голубей, а вы чего?»

Поставила цель — сначала 10 000 подписчиков, набрала их за два месяца, а потом за год — уже 100 000, естественно, живой аудитории, без ботов и халявщиков.

Мой блог мне дал очень многое.

Да, Инстаграм иногда выбивает из колеи, загоняя аккаунт в тень, подписчики ленятся ставить лайки, рекламщики заваливают сомнительными предложениями, времени блог съедает море, а отдача видна не сразу.

Но есть очень важные результаты, которые помогают мне любить это дело и не жалеть ни о чем. Это новые знакомства, друзья, интересные рабочие встречи и поездки, новые возможности и неограниченное море информации. А еще Инстаграм меня наградил! И это не первая моя номинация, но первая победа! Наша победа!



Еще раз спасибо огромное, что читаете, смотрите сторис каждый день и проживаете со мной мой *life style!*

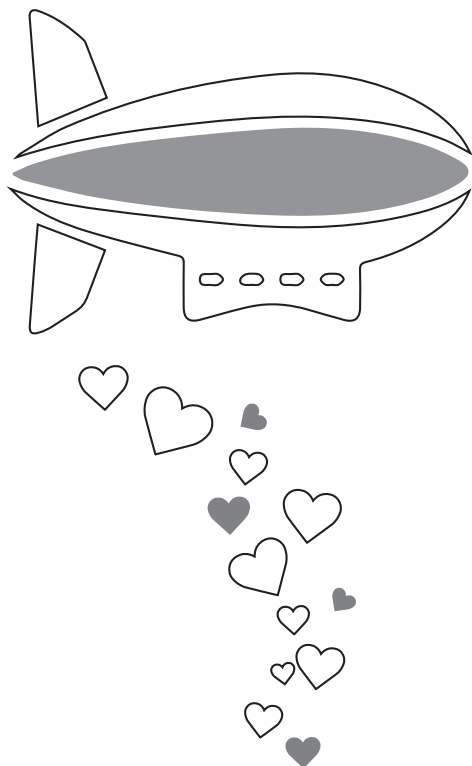
У меня много тем, на которые мне еще хочется с вами поговорить. Больше двух лет я делаю это в своем блоге, и мы уже обсудили уже так много вопросов. И вы, я знаю, иногда принимали мою точку зрения, и я, поверьте, менялась, читая ваши комментарии.

Все, о чем я писала в блоге, собрано в этой книге. Путь это будет промежуточный итог нашего с вами развития.

Столько всего у нас с вами пережито, а сколько еще впереди!

Часть первая

МАТЕРИНСКАЯ



Глава 1

ЗНАКОМСТВО С МЛАДЕНЦЕМ НИКИТОЙ

«Как я жила до этого раньше?!» — любимая фраза всех недавно родивших, замечали? Вот все так пишут!

А я? Да, как жила? Замечательно! И сейчас, уверяю вас, так же, но еще интереснее и насыщеннее.

Знаю я родителей старорежимных:

«Чем сложнее, тем лучше для ребенка!

Чем больше страданий для матери, тем она лучше для ребенка!

Чем больше в воспитании специальных систем: индивидуальный сон, индивидуальное питание, индивидуальная посуда и прочее — тем лучше для ребенка!»

Не слишком ли много для одного члена семьи? Нет-нет-нет! Это не про моего ребенка.

Он у меня идеальный! И идеально встроенный в нашу жизнь.

Мы ему — он нам — все по-честному!

Вот такое мое позитивное материнство!



Позитивное материнство с чего начинается?
Правильно — с позитивного осознанного желания родить ребенка!

Совсем скоро я познакомлю вас с младенцем Никитой, а пока немного отрезвляющих рассуждений.

ПРЫЖОК ВЕРЫ

Знаете, когда Руслан, мой будущий муж и отец Никиты, переехал в Петербург и наши отношения стали стабильными, это я ему предложила что-то вроде: «А почему бы нам не завести ребенка?»

Если честно, очень волнительно было ему признаться, что я, такая вся независимая, критичная эгоистка, созрела для чего-то настолько ответственного. Помню, в ту ночь, когда я ему заявила о своих желаниях, боясь услышать: «Давай попозже, я не готов», накрылась с головой одеялом!

Но в ответ я услышала, что он согласен и тоже считает, что, наверное, мы оба созрели: «Почему бы и нет? И тем более, на подготовку еще будет девять месяцев!»

В тот момент я была рада, что мою грандиозную идею не зарубили на корню, и мне этого было достаточно! Я совсем не задумывалась о том, каким же Руслан будет папой. Но кажется, и тут мне повезло! Как только я забеременела, он, наверное, быстрее и осознанней принял этот факт, чем я!

Нет, он не стал тревожно опекать мою беременность. Ну, потому что такое меня бесит. Я сразу заявила, что беременность — не болезнь и что не надо из меня делать больную. И к рождению Никиты я не ждала

от Руслана супервнимания и помощи, потому что знала, что зачастую отец первые полгода не знает, как подойти к младенцу и что с ним делать. И это вроде как нормально.

 Беременность — не болезнь!

Но к счастью, это не наш случай! Руслан сразу стал суперотцом!

ПАПА СМОЖЕТ!

Как там говорят?

«Самый главный вклад в воспитание ребенка — это правильно выбранный папа!»

Теперь заявления сверхтревожных мамочек «мой муж не справится!» меня просто бомбят!

Муж не справится с ребенком?! Как вам такое?

Ваш партнер — зрячий и, скорее всего, с руками и с мозгом в черепе. Это тот человек, которого вы, кстати, выбрали сами, родили от него ребенка, а теперь оказывается, что он с ним «не справится».

Нет, серьезно? Посидеть два-четыре часа с малышом может даже другой ребенок, и ничего не случится, потому как нет в этом ничего сложного. А что уж говорить про мужа/партнера.

А если муж боится?

Так борьба со страхом дает результаты именно тогда, когда встречаешься со страхом один на один.

⇒ Позвольте вашему близкому человеку самому справиться со своими страхами!

Или же вы сами не хотите, чтобы он справлялся? Не доверяете ему?

Мысли: «как же я оставлю ребеночка», «никто не справится лучше, чем я» — и вот вы уже в любимом болоте жертвенного материнства: гиперопека и нежелание заниматься чем-то еще, кроме ребенка.

Мне кажется, стоит еще «на берегу» предупредить партнера, какое поведение для вас неприемлемо; довериться своему уже сделанному выбору и не делать выводы за других, решая, что они могут, а чего не могут. Откровенность позволит заранее разрешить возможные конфликты из-за ребенка, независимо от того, какой системы воспитания вы придерживаетесь.

⇒ У всех затруднений есть причина, поняв ее, проблему всегда можно решить!

Поэтому я, с самого начала доверившись своему мужу на все сто, без страха отдавала ему Никиту, если была возможность. А сама старалась как-то интересно и с пользой для себя проводить это время!