

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
Вступление	6
Глава 1. На роды – только вдвоем.	8
Глава 2. После 35 еще не поздно.	19
Глава 3. Беременность – не болезнь.	32
Глава 4. Sdrammatizzare, или Искусство не драматизировать.	48
Глава 5. Не больше восьми чашек кофе в день, или «Диета» кормящих матерей	61
Глава 6. Социализация с первых дней жизни	73
Глава 7. Никакой стерильности	85
Глава 8. Не тратить деньги на бесполезные «штуки» для младенцев	95
Глава 9. Каждый спит как ему нравится	111

Глава 10. Прикорм с шести месяцев: между домашним ягненком и брокколи	126
Глава 11. Не казаться идеальными и принимать помощь.	138
Глава 12. Отдавать детей в ясли и детский сад	162
Глава 13. Помнить, что пациент скорее здоров, чем болен.	173
Глава 14. Прислушиваться к своему ребенку и доверять ему	193
Глава 15. Быть simpatico и учить этому своих детей	211
Глава 16. Поощрять, а не наказывать	226
Глава 17. Любовь важнее раннего развития.	242
Вместо заключения	254

ОТ АВТОРА

Я написала эту книгу для таких же родителей, как я сама, которые с детства слышали: «Не сиди на холодном», «Ешь суп» и «Шапочку надень» — а теперь выросли, обзавелись детьми и пытаются понять, как же на самом деле лучше и как правильно. А еще боятся сломать в ребенке личность и в то же время не хотят, чтобы он или она сели им потом на шею, как пророчествуют всезнающие бабушки.

Эта книга не о том, «как надо», а о том, «как можно». Жить легко, упрощать, не накручивать себя на ровном месте и не переживать из-за пустяков. Тратить меньше денег и нервов и не экономить на любви, получая прекрасный результат — счастливых, здоровых и развитых детей.

Здесь собраны забавные и полезные наблюдения почти за 10 лет жизни в Италии. Без белого пальто и назидательного тона. Все ли итальянцы делают так? Нет, конечно. Не все, но многие.

Если, прочитав ее, вы пару раз улыбнетесь и хотя бы немного сбросите с себя груз чужих ожиданий от вас как от родителей, то моя задача выполнена.

ВСТУПЛЕНИЕ

В Италии будущей маме можно все. В пределах разумного и при отсутствии противопоказаний. Заниматься спортом и сексом, окрашивать и стричь волосы, танцевать, ездить на велосипеде, ходить в бассейн, носить каблуки (правда, итальянки и без беременности их не сильно жалуют), летать на самолете и даже время от времени позволять себе бокал вина. Кое-что все-таки нельзя — например, погружаться под воду с аквалангом, тягать штангу или взбираться на Эверест. Еще рекомендуется не курить и держаться подальше от кошек. В остальном можно просто расслабиться и получать удовольствие. Когда еще, если не сейчас?

Итальянки рожают первого ребенка ближе к 35 годам, не знают о диете для кормящих матерей, не кипятят соски, не гладят детскую одежду и не нервничают, если восьмимесячный младенец не собирает пирамидку, а двухлетка до сих пор ходит в подгузниках. «Всему свое время», «перерастет» — универсальные советы итальянского педиатра почти на все случаи жизни.

А еще в Италии нет обязательных прогулок и супов, никто не одержим ранним развитием и воспитанием лидерских качеств. Главное, считают итальянцы, — любить своего ребенка и получать удовольствие от

Вступление

жизни. Может, именно поэтому их дети вырастают счастливыми.

Автор книги, журналистка и мама двух девочек (пять лет и два года), за девять лет жизни в Италии собрала 17 правил, благодаря которым итальянцы растят счастливых и уверенных в себе детей, без драмы и паники.

В каждой главе — полезные техники и практические рекомендации плюс мнения экспертов: итальянских акушеров, детских психологов и педиатров.



ГЛАВА 1

НА РОДЫ — ТОЛЬКО ВДВОЕМ

Май месяц, жара. Двери в палаты родового отделения крупного итальянского госпиталя открыты настежь. По коридору ходит туда-сюда взволнованный мужчина и восторженно рассказывает кому-то по телефону: «Представляешь, она села на такую

штуку, ну, как унитаза, представь себе, потом тужилась-тужилась и оп — ребенок просто выскочил из нее, акушерка еле успела его поймать!»

Штука, похожая на унитаза, — это голландский стул для родовспоможения, а сам мужчина только что побывал на родах. Обычное для итальянского отца дело. Так же как и обсудить с товарищами скорость раскрытия шейки матки, или в деталях описать, какие чувства он испытал, впервые увидев чубчик сына — в тот деликатный момент, когда голова ребенка застряла в родовых путях. И никого не смущает тот факт, что разговор происходит за обедом. Разве только какой-нибудь бездетный друг пару раз от ужаса уронит вилку под стол.

Если верить отчету по рождаемости, опубликованному Министерством здравоохранения в 2011 году, почти 90 % пар на севере Италии выбирают совместные роды. На юге эта цифра несколько ниже, и тем не менее с каждым годом все больше рожениц хотят, чтобы их партнер присутствовал на родах.

Ничего особенного для этого не нужно, кроме желания самого отца. В родблок пускают без справок, рентгенов и бюрократии: кто в чем пришел, в том и заходит, даже бахилы надевать не надо. Исключение — кесарево сечение. По всей Италии, от Фриули до Сардинии, есть лишь 15 медицинских учреждений, где отцам разрешается присутствовать на кесаревом, и то

если операция плановая, а не экстренная. Папе в таком случае понадобится полная экипировка (халат, шапочка, бахилы), и стоять ему придется строго у изголовья. В отличие от обычных родов, где можно вести себя как угодно: хочешь — ешь, хочешь — музыку слушай.

Курс молодого отца

«Не забудьте взять с собой энергетические батончики и сок», — наставляет будущих отцов акушерка Мануэла, ведущая курсов для беременных при городской больнице в провинции Милана.

Роды родами, а еда — по расписанию. Не приведи господь оказаться запертым в родблоке без возможности подкрепиться. В конце концов, после всего пережитого у отца должно остаться достаточно храбрости и сил на то, чтобы перерезать пуповину.

Присутствие отца на родах настолько само собой подразумевается, что даже материалы курса для беременных заточены на двоих. Вот на одном рисунке мужчина бережно обнимает роженицу за плечи, на другом — она опирается на него, чтобы продышать очередную схватку. Что делать тем, у кого партнера нет, информационная брошюра умалчивает.

«Считайте промежутки между схватками, — продолжает Мануэла. — Вашей женщине будет не до

этого. Скачайте самое простое приложение, чтобы понять, когда ехать в роддом».

Десять мужчин в возрасте от 27 до 45 лет склонились над тетрадами и, как прилежные школьники, записывают за Мануэлой каждое слово:

- делать массаж плеч, стоп и поясницы — по требованию;
- напоминать дышать;
- давать попить;
- отвлекать между схватками;
- не обижаться, если вдруг она начнет кричать дурным голосом: «Это все из-за тебя!»;
- не спрашивать ее, почему ваш ребенок такой страшный. Личико разгладится, и уже через пару дней он станет самым красивым младенцем на свете.

«Просто будьте с ней рядом в этот волнительный, прекрасный и ответственный для вас обоих момент», — добавляет Мануэла.

Зачем он там нужен

«Раз уж присутствовал при зачатии, будь добр теперь не пропускать и все остальное», — смеется 37-летняя Франческа, поглаживая свой беременный живот. «Моя любимая женщина рождает

нашего первенца. Такое бывает раз в жизни. Как я могу это пропустить?!» — удивляется ее 39-летний супруг.

«Если бы не он, я не знаю, как бы я выдержала, — признается 30-летняя Анджелика. — Акушерка просто вышла из палаты и оставила меня с сыном наедине. Сама я не дотянулась бы даже до кнопки вызова медперсонала». «Я взял на работе отгул и провел в больнице двое суток. Спал на кресле прямо в палате. Брал сына на руки, чтобы жена могла спокойно поесть или сходить в туалет, — вспоминает ее муж Марко. — Сын так на меня похож, что я как будто побывал на собственном рождении».

«Никогда не забуду тот день, когда моя дочь появилась на свет. Это еще больше сплотило нас с женой. Я плакал одновременно от счастья и от сострадания. День рождения — это, по сути, праздник матери, а не ребенка, после всего, через что ей пришлось пройти», — говорит 28-летний Джиджи.

«Честно говоря, я даже не понял, как все произошло, — смеется другой отец. — Оба наших ребенка просто вылетели из нее пулей. В первый раз я буквально на пять минут отлучился выпить кофе, и тут звонок: „Твоя жена рождает, беги скорее“. Я бросился обратно со всех ног, а там полная суматоха: ее везут на кресле-каталке в родзал, она кричит, медсестры на ходу срывают с нее одежду. Только ее положили на кушетку, как наша дочь уже плачет у акушерки на руках. Мне

даже не дали перерезать пуповину. Вторые роды прошли чуть спокойнее, потому что мы с порога предупредили врачей, что жена у меня быстрая, и правильно сделали. Младшая дочь родилась со второй потуги».

Физиологические подробности итальянских мужчин не слишком пугают и уж точно не сказываются впоследствии на либидо: раз побывавшие на родах отцы умудряются потом зачать второго и третьего. Опытные акушерки говорят, что главная эмоция, которую мужчины обычно испытывают после совместных родов, — это восхищение своими женщинами и тем, через что им приходится пройти, чтобы привести в этот мир новую жизнь. Согласно результатам опросов, проведенных среди «рожавших» пар социологом Лией Ломбарди из Миланского университета, итальянские отцы охотно идут на роды, а их партнерши говорят об особом чувстве защищенности рядом со своими мужчинами.

Упал, очнулся — ребенок

Журналистка Элиза Пессина составила мини-классификацию итальянских пап, присутствующих на родах:

Хорошо подкованный

С самого начала понятно, что он пришел сюда не на экскурсию, а готовился к этому ответственному

событию все девять месяцев, перелопачивая килобайты видео о родах на Ютьюбе. Он прекрасно осведомлен обо всех возможных осложнениях и как коршун следит за манипуляциями медперсонала: не дай бог что-то напутают или недосмотрят. Он точно знает, в какой позе лучше рожать, как правильно дышать и когда делать эпидуралку (эпидуральная анестезия — метод обезболивания во время родов).

Диджитал

Не выпускает телефон из рук даже во время сна, что уж говорить о родах любимой женщины. Еще на стадии беременности он тщательно сканировал результаты каждого УЗИ и рассылал их друзьям (хорошо еще, если не выставлял на всеобщее обозрение в Фейсбуке). Во время родов он ведет в соцсетях подробный репортаж о самочувствии роженицы, прилагая реалистичные фотографии с муками схваток на лице. Будь его воля, он бы прикрепил к голове акушерки камеру GoPro, чтобы не пропустить ни одного мгновения появления своего наследника на свет.

Недотеха

Это он забывает сумку для роддома, которую жена собирала несколько месяцев, и приносит на выписку старые треники. Во время схваток не зна-

ет, куда себя деть и как помочь, а если и пытается — то тут же задевает провода КТГ и роняет все приборы с риском для матери и ребенка. В попытке перерезать новорожденному пуповину он больно ранит себя ножницами и создает несчастным медикам кучу хлопот.

Восторженный

После каждого УЗИ выходит из кабинета врача с улыбкой до ушей и блуждающим в романтических фантазиях взглядом. В родблок он приходит с ведром красных роз и огромной вязанкой воздушных шаров в форме сердца. Запросто может подбросить кольцо с бриллиантом в больничную еду, предварительно вырезав из хлеба слова «спасибо за сына и за дочь».

А может, не надо?

Итальянские врачи не рекомендуют брать с собой на роды слишком впечатлительных, легкоранимых и впадающих в панику при виде капли крови мужчин.

Специально для сомневающихся в римской клинике Villa Pia подготовили небольшой тест, по результатам которого можно определить, стоит ли будущему отцу присутствовать на родах.

Вопросы для нее:

1. Он может понять без слов, что вас что-то беспокоит?

Всегда — 2

Иногда — 1

Почти никогда — 0

2. До беременности он помнил ваш менструальный цикл?

Всегда — 2

Иногда — 1

Никогда — 0

3. Вы смотрите вместе телевизор?

Всегда — 2

Иногда — 1

Никогда — 0

4. Часто ли он ходит с вами к врачу?

Всегда — 2

Иногда — 1

Никогда — 0

5. Если вы идете покупать себе одежду, он идет с вами?

Всегда — 2

Иногда — 1

Никогда — 0

Вопросы для него:

1. *Насколько вы впечатлительны?*

Очень — 0

Немного — 1

Вообще нет — 2

2. *Вы способны самостоятельно обработать себе небольшой порез?*

Всегда — 2

Иногда — 1

Никогда — 0

3. *Вы переживали вместе рискованные приключения?*

Часто — 2

Иногда — 1

Никогда — 0

4. *Сколько раз в жизни вы держали младенца на руках?*

Больше пяти — 2

Меньше пяти — 1

Никогда — 0

5. *Вы прошли курсы подготовки к родам?*

Да, с интересом — 2

Пришлось — 1

Нет — 0

Если в сумме вы набрали 10 баллов и больше, можете идти на роды вдвоем не задумываясь. Если меньше 10 — возможно, одному из вас лучше остаться дома.

Пять советов будущим отцам от итальянских акушерок

Прежде чем идти на роды, взвесьте все «за» и «против», и если вы чувствуете, что не готовы, — честно скажите об этом партнерше, спокойно объяснив свою позицию. Вместе вы сумеете найти альтернативное решение. Возможно, она возьмет с собой сестру, маму или подругу, или вы всё же пойдете с ней, но в самый ответственный момент просто выйдете в коридор.

Роды — процесс довольно непредсказуемый, будьте готовы к тому, что все пойдет не по плану, и не паникуйте.

Сходите на пару занятий для будущих родителей, чтобы хотя бы примерно представлять себе, что вас ждет не только на родах, но и после рождения ребенка.

Не обижайтесь, если она срывается на вас по пустякам в первые несколько недель после родов. Помните, что ее эмоциональное состояние сейчас очень неустойчиво.

Постарайтесь организовать вашу жизнь так, чтобы по возвращении домой ей не пришлось заботиться ни о чем, кроме ребенка. Покупайте готовую еду, возьмите на себя работу по дому или пригласите помощницу по хозяйству. Основная задача молодой мамы на ближайшие три месяца — быть рядом с малышом и обеспечивать ему максимум тактильного контакта, так называемого «кожа к коже».



ГЛАВА 2

ПОСЛЕ 35 ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО

«Сколько раз в день она у вас какает?» — Лука с подозрением разглядывает трехмесячную дочь своих друзей. И, услышав ответ, награждает жену выразительным взглядом: «Нет уж, со своими мы, пожалуй, еще подождем».

Луке 43, он подающий надежды кинорежиссер — настоящий самородок. Без дипломов, связей и богатых родителей. Днем работает в строительном гипермаркете, а по вечерам и на выходных снимает кино. Недавно его короткометражка попала в программу Венецианского кинофестиваля, и смена детских подгузников в планы Луки пока не входит. 35-летняя супруга во всем его поддерживает, в том числе и в решении поменять с детьми.

Итальянцы вообще не спешат становиться родителями. По данным Национального института статистики ISTAT за 2017 год, первый ребенок у итальянских мужчин появляется примерно в 35 лет, а средний возраст матерей — 31 с хвостиком, и на эту цифру сильно влияют показатели южной части страны, где всё еще рождают раньше.

За последние 10–15 лет в итальянском обществе появилось куда больше 40-летних молодых матерей, чем 30-летних. В миланской клинике акушерства и гинекологии Mangiagalli, которую еще называют «фабрикой малышей», подсчитали, что тех, кто рождает первого ребенка между 35 и 44 годами, на 4 процента больше тех, кто становится матерью с 25 до 34 лет (48,4 и 44,7 % соответственно). Число 45-летних матерей за пять лет выросло с 0,5 до 1,4 процента, и эти данные никак не связаны с процедурой ЭКО.

Для севера Италии первенец в 40 лет — обычное дело. Особенно в больших городах. Итальянки

сначала делают карьеру и зарабатывают деньги, и, лишь достигнув определенной финансовой независимости, начинают задумываться о детях. Замуж выходят тоже достаточно поздно, чаще всего после тридцати лет. Пары могут подолгу жить вместе, официально не расписываясь. Есть и те, кто решают вступить в брак уже после рождения детей. Невеста с подросшим малышом на руках и ребенок постарше, который подает родителям кольца, — довольно частая картина.

40 лет — новые 20

По мнению блогера Клаудио Гальярдини, итальянское общество сдвинуло возрастные рамки на 10–15 лет: 20-летние теперь считаются подростками, 30-летние — юнцами, а 40-летние — молодыми людьми, которые только начинают жить. Чтобы убедиться в правоте его слов, достаточно хотя бы раз заглянуть на любое мероприятие для молодых итальянских стартаперов, где 50-летняя «молодежь» с горящими глазами строит наполеоновские планы на будущее.

Газета *Corriere della Sera* пишет, что в Италии как минимум 10 миллионов сорокалетних Питеров Пэнов или, как их еще называют, *Second Teen*. Они не состоят в официальном браке, у них нет детей и кредитов, они снимают жилье с друзьями, мотаются по миру и ищут себя, часто не имеют постоянной работы, не задумываются о пенсии и могут

продать свою бас-гитару, чтобы перекантоваться от зарплаты до зарплаты.

Как вышло, что взрослые люди ведут себя как подростки и избегают любых обязательств? Если не брать в расчет идейных холостяков и холостячек и убежденных чайлдфри, получается, что во многом, если не во всем, виноваты современный уклад жизни и экономическая ситуация в стране.

Подростковый возраст для большинства итальянцев заканчивается ближе к тридцати годам, когда получен диплом, найдена работа и начинается отдельная от родителей жизнь. Но и тут все не так просто. На первых порах молодые специалисты получают недостаточно для полной независимости от родителей. Выпускник факультета международных отношений в первый год после окончания университета вполне может работать за 400 евро в месяц, а то и вовсе бесплатно, зарабатывая стаж, без которого устроиться в Италии на хорошую работу крайне проблематично.

Получить место с бессрочным контрактом — и вовсе большая удача. Сегодня работа есть, а что будет завтра, не знает никто. Брать кредит на приобретение собственного жилья при таких исходных — не самая разумная идея, поэтому многие итальянцы продолжают жить с родителями и после 30–40 лет или по-студенчески снимают жилье с такими же неустроенными друзьями.

Квартирный вопрос породил в Италии целое поколение «маминых холостяков»: чаще мужчин, кото-

рые живут с родителями сначала из соображений экономии, а потом просто по привычке. «Зачем мне покупать свое жилье? — рассуждает 43-летний Фабрицио, аудитор в крупной строительной фирме. — Это двойные расходы для меня и для мамы». Фабрицио давно встал на ноги, хорошо зарабатывает и может многое себе позволить, в том числе и жить отдельно от овдовевшей матери, но не видит в этом никакого смысла. Еще не слишком старая мать готовит, убирает и ведет общее хозяйство. Вечером сына ждет вкусный ужин, утром — наглаженные рубашки. Фабрицио и хотелось бы завести отношения и, возможно, даже создать семью, но что-то кардинально менять в своей жизни он не готов, да и место хозяйки в его доме уже занято. Ближе к пятидесяти годам такие как Фабрицио вдруг обнаруживают себя с престарелыми родителями на руках, и уйти из дома им не позволяет уже сыновний долг. А когда родители отправляются в мир иной, задумываться о своей семье становится слишком поздно.

Сначала деньги, потом дети

Согласно результатам опроса, проведенного Институтом Тониоло, молодые итальянцы в 28 лет видят себя родителями и хотели бы иметь как минимум двоих детей. Но реальность вносит в эти радужные планы свои коррективы: большинство пар не заводят больше одного ребенка и делают это после тридцати лет. Ситуация с рождаемостью в стране

пока оставляет желать лучшего — 1,32 ребенка на семью.

Несколько лет назад итальянский политик Беатриче Лоренцин, занимавшая на тот момент пост министра здравоохранения, решила напомнить итальянкам о том, что рожать надо как можно раньше, не откладывая материнство в долгий ящик. На что получила от соотечественниц закономерный ответ: «А ты попробуй содержать ребенка на зарплату в 800 евро. Готова? Тогда вперед, а мы на это посмотрим». Учитывая одну только стоимость частных яслей (от 500 евро в месяц), 800 евро действительно не самый приемлемый доход для будущих мам, но рассчитывать на большие суммы многим не приходится, особенно в начале карьеры.

«Идеальный возраст для материнства? — смеется 44-летняя Арианна. — Тот, в котором можешь себе это позволить».

С 25 до 35 лет Арианна искала себя: жила в Испании и в Париже, подрабатывала официанткой и хостес в ресторанах, объездила всю Европу с рюкзаком за спиной, влюбилась в студента из Японии и успела пару лет пожить в Токио, хотела стать дизайнером и художницей, пробовала свои силы в маркетинге и PR и ближе к сорока годам вернулась в родной Милан, чтобы начать все с чистого листа. Сейчас она работает в одном из крупнейших рекламных агентств Италии и вместе со своим коллегой по работе и партнером по жизни, 45-летним Клаудио, воспитывает