



#Секреты умных родителей

Юлия ДЕМАКОВА

Полина ДРОБИНА

Адриана ИМЖ

#ЩАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА

**Пособие по выживанию
для мамы**

ПРАЙМ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 316
ББК 60.54
ДЗО

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

Демакова, Юлия Петровна.

ДЗО #Щастьематеринства. Пособие по выживанию для мамы / Юлия Демакова, Полина Дробина, Адриана Имж. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (#Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-105799-2

Почему материнство, которое может приносить женщине столько радости, зачастую превращается в фильм ужасов? Почему женщины с детьми оказываются самыми незащищенными в правовой и финансовой областях слоями населения?

Почему огромное число женщин в нашей стране страдает от послеродовой депрессии, не получая необходимой физической и психологической помощи? Почему мужчины зачастую делают, что хотят, а женщины — все остальное?

И это не история одной женщины. Это не история десяти женщин. Это история половины населения страны.

По мнению общества, мать должна излучать только счастье, говорить же о трудностях не принято и считается стыдным. И женщины молчат и делают вид, что все в порядке, справляясь с проблемами в одиночку. Или не справляясь — тут как повезет. Но если дать женщинам возможность высказаться, то можно услышать много страшного.

Первый шаг к решению любой проблемы — это озвучить ее. Молчание нас не защитит. Давайте говорить и слушать!

Текст публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии, грамматики и пунктуации.

Высказанные в тексте мнения отражают исключительно личные взгляды авторов и могут не совпадать с позицией издательства.

© Демакова Ю., 2019

© Дробина П., 2019

© Имж А., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-105799-2

Оглавление

| | |
|---|----|
| Благодарности | 10 |
| Вступительное слово | 12 |
| М-материнство | 12 |
| #Щастьематеринства 24/7 | 14 |
| О тени | 22 |
| Глава 1. | |
| «Самое волшебное» время | 32 |
| Как отделить мух от котлет | 47 |
| Официальная медицина | 48 |
| Истории подруг и знакомых | 51 |
| Средства массовой информации | 51 |
| Кто кому что должен | 51 |
| «Плачь, плачь, танцуй, танцуй...» | 53 |
| Глава 2. | |
| «Главное – все живы-здоровы» | 56 |
| «Как все» | 74 |
| Домашние роды | 77 |
| Платные роды | 79 |

Глава 3.

| | |
|--------------------------------------|----|
| Розовые пяточки | 81 |
| Спать, как младенец | 82 |
| В добеременную форму — срочно! | 92 |

Глава 4.

| | |
|---|-----|
| «Ты же дома сидишь!» | 95 |
| Материнство vs офис | 96 |
| Декретные будни | 101 |
| Материнские будни | 113 |
| Тлен, безысходность и депрессия | 127 |
| Как выжить с депрессией, если нет возможности/денег обратиться за помощью | 137 |

Глава 5.

| | |
|--|-----|
| Цветы жизни. Трудности воспитания детей | 143 |
| Почему ребенок не слушается | 152 |
| Дети и голуби | 152 |
| Стадии развития детского мозга | 156 |
| Детский сад: иллюзия выбора | 159 |
| Чем больше, тем легче? | 164 |
| Подростки | 166 |

Глава 6.

| | |
|---|-----|
| Мамочка vs яжемать. Материнство и общество ... | 170 |
| «Врач знает лучше!» | 171 |
| Закон на вашей стороне | 175 |

| | |
|---|------------|
| «Сначала в декрет уйдешь, потом из больничных не вылезешь» | 187 |
| «Что ты за мать?!» | 195 |
| Выбирая лучшее для ребенка | 201 |
| Как я все успеваю | 208 |
| «Отец года» | 212 |
| Продолжение рода: где женщина? | 216 |
| Материнство vs армия | 217 |
| «Не пьет, не бьет, что тебе еще надо?!» | 219 |
| Похвала и благодарность | 223 |
| Если все безнадежно плохо | 227 |
| | |
| Что может сделать материнство легче | 231 |
| | |
| Манифест | 237 |
| | |
| Завершающее слово | 245 |
| | |
| Приложение 1. | |
| Права беременных и детных женщин | 253 |
| Трудовые права беременных женщин | 253 |
| Гарантии при заключении трудового договора | 253 |
| Гарантии и льготы, которые полагаются беременным сотрудницам | 254 |
| Право на перерывы для кормления ребенка ... | 258 |
| Пособия по беременности, родам и уходу за ребенком в 2019 году | 259 |

| | |
|--|------------|
| Единовременная выплата по беременности и родам | 259 |
| Пособие при постановке на учет на ранних сроках | 262 |
| Единовременные пособия при рождении ребенка | 263 |
| Пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет | 264 |
| Пособие женам военнослужащих, проходящих службу по призыву | 269 |
| Материнский капитал | 271 |
| Родовой сертификат | 272 |
| Льготы на получение лекарств | 274 |
| Список лекарственных препаратов, которые беременные женщины имеют право получать бесплатно | 275 |
| Приложение 2. | |
| Полезные ресурсы для женщин | 281 |
| Книги о родительстве | 281 |
| Правовые ресурсы | 283 |
| Безопасные интернет-сообщества для женщин | 284 |

Юлия Демакова

Рождение сына оказалось для меня потрясением. Я знала, что будет сложно и тяжело, но была искренне уверена, что мне все нипочем и что уж я-то смогу.

Оказалось, что не все. Оказалось, что не смогу. В процессе я бесчисленное количество раз ломалась и чудом собирала себя по кусочкам. Огромное спасибо моим подругам, которые помогали мне в этом увлекательном занятии.

Я начала писать. Я очень боялась забыть все то, что происходит со мной. Я боялась потерять себя. Мои статьи есть в книге.

Мне нужно было куда-то выплескивать все то, что творилось в моей жизни. Так появился паблик #щастьематеринства. Как оказалось — проблема слишком актуальна и для других мам. Безопасно, без осуждения, анонимно поделиться всеми болями и проблемами, связанными с детьми и материнством, было просто негде! А сейчас там ШЕСТЬДЕСЯТ ТЫСЯЧ УЧАСТНИЦ!

Материнство было для меня сложным и тяжелым. Я хочу, чтобы другим матерям было лучше и легче. В наших силах менять этот мир. Первый шаг к решению любой проблемы — это ее обсуждение.

Молчание нас не защитит. Нас должны слышать и услышать!

Ради нас. Ради наших детей. Ради других матерей.





Полина Дробина

Я стала феминисткой с рождением младшей. Внезапно я осознала, что, несмотря на то что была правильной, хорошей женой и любила своих детей, мне отчего-то постоянно хотелось накрыться одеялом с головой и исчезнуть. Каково же было мое удивление, когда я узнала, что такие чувства и мысли посещают не только

меня. Огромное количество женщин вокруг переживали то же самое. Молча. Я начала задавать неудобные вопросы вслух и так и открыла для себя феминизм и борьбу за права женщин.

С тех пор я занимаюсь феминистским активизмом уже пять лет. Администрировала крупные феминистские сообщества для женщин с детьми «Мама знает все» и #щастьематеринства с 2014 по 2018 год, основала собственное — «Мама может».

Участвовала с серией плакатов о материнстве в выставке «И-искусство, Ф-феминизм» в Москве в 2015 году, а в 2016 году — в Фем-уикенде в ГЦСИ в Екатеринбурге с воркшопом по организации безопасного пространства для женщин в соцсетях.

Регулярно принимаю участие в пикетах и уличных акциях, выступая за права женщин.

С 2017 года постоянно провожу феминистские мероприятия в Екатеринбурге.

Эта книга — мой голос, моя правда и боль о материнстве. Я обнажаю свое сердце, чтобы поддержать женщин, которые молчат. Я с вами, родные.

Адриана Имж

В 2006 году окончила психологический факультет МГУ им. Ломоносова, в 2007 году закончила институт групповой и семейной психотерапии, в 2014 году сертифицировалась как гештальт-терапевт по стандартам европейской ассоциации (EAGT), в 2018-м сертифицировалась как супервизор в Лондонском Гештальт-Центре.

Живет в Израиле, автор книг «Психологическое здоровье семьи», «Любовь. Отношения. Психотерапия» и «Воспитание — это не только контроль», колумнист «Cosmopolitan», «Lifehacker», «Psychology», «Afisha.Daily», создатель сообщества «Психологическая реабилитация. Ресурсная психология» (более 10 000 читателей) и благотворительного проекта психологической помощи «Адриатика».



Благодарности

Мы гордимся тем, что сделали сами, и бесконечно благодарны всем женщинам, которые работали вместе с нами над пабликом #щастьематеринства, этой книгой и многими другими важными социальными проектами.

Мы делали это вместе. Спасибо вам.

Наталья Шилова, Полина Селиванова, Ольга Новикова, Валерия, Екатерина Лапшина, Алина Виноградова, Мария Дербенцева — вы проделываете колоссальную работу с пабликом.

Спасибо всем, кто присылал свои истории. Спасибо нашим подписчицам и близким. Мы вас любим и ценим вашу поддержку.

Отдельное спасибо сообществу «Лялечка» в ЖЖ и Фейсбуке и его создательницам Марине Копыловой и Наталии Гербеде-Вилсон, ведь ваш платиновый лозунг «Поддержи или пройди мимо», а также принципы взаимоподдержки от женщины к женщине на равных, без осуждения мы несем с собой и учим экологичному общению других.

Юлия Демакова и Полина Дробина

Спасибо моему сыну Саше. Он разделил мою жизнь на «до» и «после». Я стала совершенно другой и продолжаю меняться.

Спасибо моим подругам, сильным и потрясающим женщинам, которые поддерживали меня и тащили

наверх, зачастую будучи сами без сил. Если бы не вы, я бы это не писала.

Спасибо восхитительным подругам из «Мама знает все», спасибо дорогим женщинам из «гнезда».

Отдельное спасибо Юлии Федоровой и Наталье Шиловой.

Спасибо моей маме, ведь у нее получилась такая классная дочь.

Спасибо всем тем, кто читает и поддерживает меня на протяжении уже нескольких лет.

Это бесценно. Это помогает мне двигаться дальше.

Спасибо. Люблю.

Ваша Юлия Демакова

Благодарю своих детей — Кирилла и Зою. С вами мое материнство не только #щастье, но и счастье. Спасибо, мои хорошие.

Я говорю спасибо своим подругам, которые вытягивали меня во время депрессии. Наташон, Настя и Маша — ваша поддержка бесценна.

Спасибо моим соратницам из «Мама знает все». Вы стали не просто командой админок, а моими подругами. Отдельно крепко обнимаю Наташу Ломаеву.

Спасибо моему мужу Славе. Ты всегда рядом и поддерживаешь меня.

И спасибо моей маме. За то, что выносила, вырастила и выстрадала меня. Спасибо бабушке.

Без всех вас — не было бы меня, такой, какая я есть. Храню вас в сердце.

Полина Дробина

Вступительное слово

М-материнство

Материнство — это социальная роль женщины, которая предполагает вынашивание, воспитание, содержание детей и уход за ними. Роль с очень жесткими рамками и ограничениями: физическими (круглосуточная занятость без перерывов и выходных), моральными (требование обязательного соответствия общественным ценностям и ожиданиям), экономическими (низкие выплаты по беременности и родам, смехотворные пособия на детей).

Это единственная социально одобряемая роль женщины. Однако женщину, которая становится мамой, общество поощряет только за решение родить. Далее ее ждут суровые санкции за этот выбор. Огромная доля дискриминации женщин завязана на деторождении и привязанности матери к ребенку. Быть матерью в современном обществе очень сложно. Женщины проходят унижительные процедуры, сталкиваются с грубым обращением в женских консультациях и роддомах.

Минимальная поддержка государства (мизерные пособия, очереди в детские сады) и проблемы с трудоустройством (частые больничные, халатное отношение работодателей) ставят мать в финансовую зависимость от партнера. Труд матерей постоянно обесценивается — декрет называется «отпуском», а в народе «сидением дома». Вся инфраструктура рассчитана на бездетных людей без проблем со здоровьем. Матери оказываются в изоляции, и у них нет права даже рассказать о своих проблемах, потому что в ответ они получают только обвинения и осуждение.

Матерей осуждают не только патриархально настроенные люди, но и многие феминистки. Кормление грудью, роды, послеродовая депрессия, отсутствие поддержки — табуированные темы. Общество скрывает минусы и риски, толкая женщин к материнству, а некоторые феминистки осуждают родивших женщин за пособничество патриархату и «адаптивный выбор». Двойной капкан уготован каждой матери.

Но, если все так плохо, почему женщины продолжают рожать? Потому что существуют мифы о материнстве. Они пропагандируют счастливый образ, который на самом деле далек от реальности. В этой книге мы хотим разрушить наиболее известные мифы и показать правду без прикрас.

Полина Дробина

#Щастьематеринства

24/7

Мое материнство не было счастливым. Оно было терпимым, невыносимым, адовым. Предвосхищая возмущение: да, мне есть что вспомнить хорошего, но общий лейтмотив от этого не меняется.

Я помню, как на протяжении нескольких месяцев сын спал исключительно с моей грудью во рту. Помню свои соски в трещинах и как кормила сквозь слезы первые две недели его жизни. Помню, как мы легли в больницу с моим послеродовым осложнением. Помню, как сын чесался на протяжении трех лет. Помню его вопли и истерики на тему того, что я не даю ему расчесать все в кровь, и свои эмоции — бессилие, отчаяние. Я помню его психологические запоры, которые длились больше двух лет. Его дикие вопли, его слезы, мои слезы, опускающиеся руки. Я помню, как он раскидывал все в квартире — соль, сахар, растительное масло, крупы, — и как я это убирала.

Я мать почти 7 лет. И когда я мысленно возвращаюсь в прошлое, мне страшно и больно. За сына. Не заслужил он такого. Он ни в чем не виноват. Надеюсь, он меня простит.

С самого его рождения моими лучшими друзьями были телефон и планшет. Я отчаянно пыталась отдохнуть или хотя бы перевести дыхание. У меня это не получалось, не было такой возможности, поэтому я спасалась единственным доступным мне способом — бежала в интернет.

Для многих женщин материнство означает социальную изоляцию. Общение в интернете мало-мальски помогает держаться на плаву. При этом использование матерью телефона, планшета, компьютера дольше получаса в день весьма порицается. Чойта она там сидит? У нее же ребенок! Нельзя кормить и сидеть в телефоне — надо сосредоточенно смотреть на ребенка. Нельзя на прогулке отвлекаться на телефон — это плохо. Нельзя, чтобы ребенок играл сам, а ты в это время что-то читала. Надо заниматься ребенком. Всегда и везде. При любых обстоятельствах. Ты же мать.

Матери и сами себя гнобят из-за того, что много времени уделяют гаджетам. Они не задумываются о причинах. Им просто со всех сторон талдычат, что так нельзя, что это плохо, не предлагая при этом никакой помощи. Не разгружая с ребенком. Не поддерживая. Не обеспечивая возможностью общения с людьми в реале, а не онлайн. Просто ко всему прочему добавляя чувство вины по еще одному поводу.

Я поздно ложусь спать, сильно за полночь. Потому что несколько часов после засыпания сына — это намек на мое личное время, которого у меня в принципе нет.

У меня нет отдыха. Нет выходных. Нет перерывов. Просто #щастьематеринства 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 4,5 недели в месяц, 12 месяцев в году.

Естественно, вы можете подумать, что я какая-то ненормальная и вообще квинтэссенция чудовищности. Но нет. Таких мам очень и очень много. Матери бегут в интернет не от хорошей жизни. У материнства нет поддержки. И никто не предупреждает, что все будет ТАК.

У меня был занятный опрос. Из тридцати женщин только одна сказала, что бабушка ей с детства расска-