

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 женщине 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.*

ISBN 978-5-17-105799-2

© Демакова Ю., 2019

© Дробина П., 2019

© Имж А., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Оглавление

<b>Благодарности</b> .....	10
<b>Вступительное слово</b> .....	12
М-материнство .....	12
#Щастьематеринства 24/7 .....	14
О тени .....	22
<b>Глава 1.</b>	
<b>«Самое волшебное» время</b> .....	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
<b>Глава 2.</b>	
<b>«Главное – все живы-здоровы»</b> .....	56
«Как все» .....	74
Домашние роды .....	77
Платные роды .....	79

### Глава 3.

<b>Розовые пяточки</b> .....	81
Спать, как младенец .....	82
В добеременную форму — срочно! .....	92

### Глава 4.

<b>«Ты же дома сидишь!»</b> .....	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.

<b>Цветы жизни. Трудности воспитания детей</b> .....	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.

<b>Мамочка vs яжемать. Материнство и общество</b> ...	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
<b>Что может сделать материнство легче .....</b>	<b>231</b>
<b>Манифест .....</b>	<b>237</b>
<b>Завершающее слово .....</b>	<b>245</b>
<b>Приложение 1.</b>	
<b>Права беременных и детных женщин .....</b>	<b>253</b>
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
<b>Приложение 2.</b>	
<b>Полезные ресурсы для женщин .....</b>	<b>281</b>
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-

зывала, как на самом деле сложно быть мамой. Только одной женщине из тридцати!

Со своими проблемами матери остаются один на один. Кто-то пытается понять, что именно они делают не так, кто-то искренне уверен в том, что с жиру бесятся.

**Правда в том, что материнство — очень тяжелая неблагодарная работа, которая никем не ценится. Матерей не поддерживают, не хвалят, их лишь гнобят и тыкают в то, что они недостаточно хорошо сделали.**

В нашем дурацком обществе сильны какие-то совершенно дикие стереотипы. Начиная с того, что дети — это не мужская забота, а исключительно женская, включая то, что женщины созданы для материнства, а посему с рождения умеют взаимодействовать с детьми, заканчивая тем, что папы очень устают на работе, а дома им надо бы отдохнуть.

В реальности же ничтожно малое количество профессий имеет столько сложностей и предполагает такую занятость, как материнство. При этом работа приносит доход, удовлетворение. Если что-то не устраивает, можно уволиться и устроиться в другое место. От работы не зазорно уставать и различными способами снимать стресс. На работе существует обеденный перерыв. Никто не мешает спокойно сходить в туалет. Выпить чай, кофе с вкусняшками. С работы можно пораньше уйти, отпроситься. Есть оплачиваемые больничные. Отпуск. Можно взять отгулы. Ты видишь результаты своего труда. Можно гордиться своими профессиональными успехами.

А материнство? Все же рожают и воспитывают детей. Ничего сложного в этом нет. От материнства нельзя

устать — это же радость и счастье. В конце концов, ты сама решила родить, никто не заставлял. Твой выбор, тяни лямку и не ной. А главное — улыбайся. Ведь ребенку нужна счастливая мать. За эти маленькие ручки и ножки можно все простить. Беззубой улыбки достаточно, чтобы горы свернуть. Что-то не так? Не получается? Нужно лучше стараться!

Уставать, злиться, срываться — стыдно и позорно. Как будто мама — не живой человек, а какой-то идеальный сверхчеловек из сферического вакуума. Мало того, что она должна все делать сама — заботиться о ребенке, обслуживать дом, — так еще и реагировать негативом на придирки нельзя. Ты же мать, излучай позитив, а то ребенка напугаешь своей истерикой.

В нашем обществе депрессия — это блажь. Особенно послеродовая депрессия. Кроме депрессии существует великое множество не менее прекрасных диагнозов. С чего матери уставать? Горячая вода! Подгузники! Мультиварки! Пылесосы! Роботы-пылесосы!!! Все условия!!!

И как бы за кадром остается тот факт, что множество матерей питаются при самом хорошем раскладе 1–2 раза в сутки. Потому что не успевают. Принять ванну — для многих мечта. Вдумайтесь в это. Просто принять ванну — мечта за гранью реальности. Душ раз в несколько дней за 2–3 минуты — вот реальность.

Отсутствие помощи со стороны мужа и потрясающие претензии на самые разные темы — тоже реальность.

- Что-то ты себя запустила.
- Почему ты не хочешь секса?
- Почему ты ничего не приготовила поесть?
- Почему дома бардак?



- Я работал, устал, не хочу и не буду ничего делать.
- Ты весь день сидела дома, почему ничего не сделала?
- Ты стала какой-то раздражительной и злой.
- Раньше ты была совсем другая.
- А вот N все успевает и вообще умница и красавица, не то что ты.
- Ты ничего не делаешь и устаешь?
- Тебе отдых? Ахаха, где ты устать-то успела? Это вот я устал, я пойду отдыхать и развлекаться, а ты не заслужила.
- Я хочу секса и ничего не хочу слышать.

Угрозы, физическое насилие, побои, шантаж, абьюз, сексуальное насилие — вот реальность.

Еще довольно устойчиво мнение: «Знала, от кого родила». А раз родила, то нефиг ныть. Самадуравиновата.

На самом деле никто не может предсказать, как изменится муж после рождения ребенка. Метаморфозы могут начаться еще в беременность. И они многих женщин не обрадуют. Никто не может предсказать, как изменится мужчина после рождения ребенка.

Даже если случится чудо, и муж будет адекватный и включенный в родительство, и у него не начнет срыпывать башню от власти над женщиной в декрете с ребенком на руках, жизнь все равно не будет сказкой. Любое действие в любой момент времени будет прервано: «Уа-уа», «АААААА!!», «Мама! Маааамааа! Мама-мама-мамочка!!! МАМА!!!!». В любой момент, особенно в самый неподходящий, внезапно выяснится, что у вашего ребенка совершенно иное видение ситуации. Другие планы. Например, уснуть. Или поесть. Или покакать — это, кстати, хит. Или начать громко страдать и вопить

на любую тему. Или заболеть. Это расшатывает остатки нервной системы.

Материнство могло бы быть куда более приятным. Если бы общество по-настоящему было информировано о том, как это все происходит в реальности. Насколько несчастны матери, чего нам не хватает, какие у нас специфические проблемы, какая помощь и поддержка нужны и прочее, прочее.

Но это никому не нужно. Этим никто не собирается заниматься. Даже некоторые феминистки считают, что проблем этих нет. Для чего обществу признавать проблему, думать, как ее решать, тратить на это время, силы, деньги? Если можно притвориться, что все нормально, и продолжать пропагандировать подъем демографии.

Множество женщин не могут получить медицинскую помощь только потому, что не с кем оставить детей. И это очень страшно. Потому что беременность, роды и материнство совершенно не омолаживают и не оздоравливают.

**Страшно, скольких матерей посещают суицидальные мысли. Страшно, что матери ловят себя на мысли о том, что выйти вместе с ребенком из окна — не такая уж и дикая идея. Страшно, какое количество женщин переходит от идей к действиям. Таких матерей порицают, называют чудовищами и желают им гореть в аду. И практически никто не задумывается о причинах. Зачем, в самом деле, об этом думать?**

Женщины мучаются чувством вины, проводя со своими детьми 24 часа в сутки. Мужчины при самом хорошем раскладе играют час с сытым, чистым, сухим ребенком и чувствуют себя лучшими отцами на свете.