



Оглавление

Введение 7

Глава 1

РЕШЕНИЕ ЗАВЕСТИ ЕЩЕ ОДНОГО РЕБЕНКА 13

Глава 2

ВТОРОЕ ЗАЧАТИЕ 44

Глава 3

ЧЕГО ЖДАТЬ, КОГДА ВЫ СНОВА ЖДЕТЕ РЕБЕНКА 65

Глава 4

ПОДГОТАВЛИВАЕМ ПЕРВОГО КО ВТОРОМУ 95

Глава 5

СОРТИРУЕМ, ХОДИМ ПО МАГАЗИНАМ И ДЕЛИМСЯ 131

Глава 6

ВТОРЫЕ РОДЫ 145

Глава 7

ЗАБОТА О РЕБЕНКЕ ВО ВРЕМЯ РОДОВ И ПОСЛЕ 205

Глава 8

МАЛЫШ ПОЯВИЛСЯ! А ВМЕСТЕ С НИМ
И ЧУВСТВО ВИНЫ 225

Глава 9

ПРЕКРАСНЫЙ ХАОС:
ПЕРВЫЕ ДНИ С МАЛЫШАМИ 248

Глава 10

СЛОЖНЫЕ РЕАКЦИИ И КАПРИЗНОЕ ПОВЕДЕНИЕ 275

Глава 11

ЛЮБОВЬ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР,
А ТАКЖЕ ИХ СОПЕРНИЧЕСТВО 307

Глава 12

ВАШИ ЧУВСТВА В БУДУЩЕМ 322

Заключительное слово 337

Список причин подождать 339

Ресурсы 340

Список источников 343



Введение

«У нас снова будет ребенок!» — сказала я своей подруге после УЗИ на сроке в 12 недель. Но вместо поздравлений, которые я ожидала услышать (потому что именно так все реагировали на новость о моей первой беременности), она лишь ответила: «Ого, вы влипли!» И в этот момент я поняла, что появление в семье второго ребенка — совершенно иной опыт, нежели рождение первенца. Не только потому, что другие реагируют на эту новость иначе, но и из-за того, что ты чувствуешь себя по-другому — как физически, так и эмоционально.

Я встретила свою вторую беременность с чувством уверенности и при наличии «стажа». Спустя всего несколько недель я поняла, что это будет совершенно новый для меня опыт, несмотря на то что я уже родила и воспитывала одно чадо. Да, к некоторым вещам я относилась спокойнее: я совершенно не беспокоилась о смене подгузников, купании

и одевании, как это было с первым ребенком. Но на место этих переживаний быстро пришли другие: что, если я не буду любить новорожденного так же сильно, как своего первого ребенка? Возможно ли вообще так сильно любить другого? Какое влияние появление нового ребенка окажет на моего первенца? Мне бы хотелось, чтобы они были друзьями на всю жизнь, но что, если они не будут ладить? Что, если я разрушу маленький мир моего старшего? Может, он был бы счастливее, будучи единственным ребенком в семье?

А что насчет меня? Как я справлюсь с беременностью — с утренней тошнотой и усталостью, — когда у меня уже есть малыш, за которым нужно следить? И рождение ребенка: пройдет ли все так же, как и в первый раз? Что я буду делать со своим первенцем, когда начнутся роды? Как я буду справляться с двумя детьми, когда мой партнер вернется на работу? Как мне помочь моим детям сблизиться? Как мне проводить время с новорожденным, чтобы старший не чувствовал себя брошенным? Как я вообще буду выходить из дома, когда у меня будут грудной ребенок и малыш, начинающий ходить, одновременно?

Чем больше я думала о появлении на свет еще одного ребенка, тем больше возникало вопросов и опасений. А ведь я уже должна быть экспертом! В какой-то мере я чувствовала себя большим новичком, нежели в первый раз. Существует мнение, что если вы уже делали что-то раньше, то вы способны это повторить — именно поэтому поддержке второй беременности уделяется так мало внимания. Но в этот раз у меня было меньше встреч с акушеркой

и меньше общения с консультирующим персоналом. Большая часть книг и журналов о беременности, родах и уходе за ребенком предназначались для новичков, равно как и курсы для беременных и молодых мам. У меня было много вопросов, но мало возможностей задать их. Я начала задумываться, насколько нормально так сильно переживать во второй раз. Может быть, другие женщины не испытывали таких проблем, поэтому никто и не думал поддерживать меня.

Не поймите меня неправильно — все было не так уж и плохо. Помимо всех прочих забот, в моей голове была картина жизни с двумя детьми в стиле Уолтонов*, поэтому я переживала за будущее. Я чувствовала взволнованность, думая, будет ли у нас мальчик или девочка, и как вообще будет выглядеть наш ребенок. Будут ли у него такие же большие карие глаза и темно-каштановые волосы, как у нашего сына? Будет ли он таким же тихим и чувствительным, как наш первенец, или же более открытым? Как нам назвать новорожденного? Я была взволнована тем, что наша маленькая семья растет. Четыре казалось хорошим четным числом. Мне было любопытно, какие изменения принесет малыш в нашу жизнь. Испытаю ли я чувство «наполненности» с рождением ребенка? Я с нетерпением ждала, что смогу обнять новорожденного и увидеть развитие его отношений со старшим братом: я уже представляла, как детишки смеются и играют в саду, как вскакивают ранним рождествен-

* «Уолтоны» (англ. *The Waltons*) — американский сериал (1972–1981), рассказывающий историю одной дружной семьи, которая многими американцами считалась примером для подражания. — Прим. пер.

ским утром, чтобы разбудить нас; я представляла, как в двадцать с небольшим они вместе идут в бар словно лучшие друзья; а ближе к сорока приезжают к нам на воскресный обед со своими семьями.

Думаю, справедливо будет отметить, что моя вторая беременность была странным сочетанием тревоги, страха, сомнения, предвкушения, счастья и надежды. И я подозреваю, что вы испытываете столь же непонятную смесь эмоций. Но знайте, что независимо от того, находитесь ли вы на стадии размышления о рождении второго ребенка или уже держите его на руках, эти чувства абсолютно нормальны.

Моя цель — помочь вам почувствовать себя более уверенно, подготовить вас к жизни с двумя детьми, мягко подтолкнуть к ощущению предвкушения, а не беспокойства. Я попыталась осветить все вопросы и проблемы, с которыми столкнулась сама. И пока они не успели застать вас врасплох, вы обнаружите, что большинство из них уже решены.

Главы 1–3 освещают принятие решения о пополнении в семье, подходящее для этого время, когда приходит чувство абсолютной уверенности (порой для этого может потребоваться больше времени, чем кажется, или же это может произойти неожиданно), а также беспокойство о том, как справиться с беременностью, когда у вас уже есть ребенок, о котором нужно заботиться. Главы 4–8 посвящены практическим аспектам планирования родов и прохождения этого этапа во второй раз, особенно если ваши первые роды прошли не совсем гладко. Кроме того, эти главы раскрывают тему подготовки вашего первенца к тому, что вот-вот произойдет, а также фокусируются на периоде сразу после рождения ре-

бенка — четвертом триместре, — включая процесс кормления грудью, ваше восстановление после родов и то, как все это происходит, когда у вас двое детей. Решения предлагаются как для ситуации, когда все идет по плану, так и для непредвиденных обстоятельств.

В главах 9, 10 и 11 рассматриваются практические аспекты жизни с двумя маленькими детьми (иными словами, как сделать так, чтобы все успевать) и развитие отношений между детьми. Я предлагаю варианты, как вы можете помочь вашему первенцу привыкнуть к роли старшего брата или сестры, как свести к минимуму любые возможные трудности (а также как сохранить спокойствие, когда дети плохо себя ведут) и как помочь вашим детям стать по-настоящему близкими друг другу людьми. Наконец, в 12-й главе исследуется тема ваших родительских чувств к обоим детям — особенно чувства вины, которое будет возникать снова и снова в процессе чтения этой книги. Я надеюсь убедить вас, что почти все, что вы чувствуете сейчас и будете чувствовать в ближайшие месяцы, является абсолютно нормальным, а главное — временным. В этой главе также говорится, как не разочароваться в детях и в том, что у вас родился ребенок того или иного пола.

Затрагивая самые распространенные вопросы и проблемы, я надеюсь дать вам ощущение эмоциональной и практической подготовленности, спокойствия, уверенности и предвкушения жизни с двумя детьми. Ведь хотя жизнь в качестве родителей двух детей может быть (и, скорее всего, будет) трудна, она также невероятно приятна.

Совет по использованию ЭТОЙ КНИГИ

Эта книга написана в хронологическом порядке, начиная с решения о зачатии второго ребенка (в главе 1) и заканчивая обсуждением жизни с двумя детьми (в главах 11 и 12). Если вы читаете эту книгу, когда ребенок номер два пока только в вашем воображении, то, пожалуйста, начните чтение с самой первой главы. Однако я советую дочитать до девятой главы (включительно), а оставшуюся часть книги приберечь до того момента, когда вы уже станете родителями во второй раз. Тогда эти главы будут иметь больший смысл, и, я думаю, вы получите от них максимум пользы. Если вы обеспокоены какой-то конкретной проблемой и не хотите читать книгу целиком, то каждая глава является вполне самостоятельной — вы можете погрузиться в те главы, которые в данный момент представляют для вас интерес или помогут вам решить проблему.

Глава 1



Решение завести еще одного ребенка

Один из самых частых вопросов, который мне задают родители, это: «Как вы думаете, какая разница в возрасте будет идеальной?» Существует множество исследований, изучающих влияние разницы в возрасте на развитие семьи и взаимоотношений. На каждое исследование, выступающее за небольшую разницу в возрасте, вы найдете опровержение; на каждое утверждение, что большая разница в возрасте предпочтительнее, будет приходиться другое, предполагающее, что больше — не всегда лучше. Есть даже научные публикации, опирающиеся в этом вопросе на здоровье матери. В общем, вы всегда можете найти исследования, подтверждающие любую точку зрения. Но ни одно из них не даст ответа на вопрос, что правильно для каждой отдельно взятой семьи и их уникальной ситуации. В некоторых семьях дела идут хорошо, когда между детьми небольшая разница в возрасте;

другие предпочитают гораздо большую возрастную дистанцию. У кого-то и вовсе нет возможности сделать выбор, поскольку беременность наступает неожиданно; другим приходится ждать больше, чем они планировали, поскольку порой приходится вмешаться в естественный процесс зачатия.

Опираясь на свой почти двадцатилетний опыт работы с семьями, могу сказать, что независимо от разницы в возрасте вы справитесь; все сложится лучшим образом для каждого члена семьи, и со временем, оглядываясь назад, вы поймете, что не стали бы ничего менять, независимо от того, что вы чувствуете в данный момент. Любая разница в возрасте имеет как преимущества, так и недостатки. Моя цель состоит в том, чтобы помочь вам понять, что говорит на этот счет наука и, что более важно, как вы можете извлечь максимум пользы из разницы в возрасте.

Лучшее время для рождения еще одного ребенка: что говорит наука

Чем больше я изучаю воспитание детей, тем больше я чувствую, что наука абсолютно непредсказуема и ненадежна в вопросах изучения поведения, отношений и чувств. Исследование разницы в возрасте между братьями и сестрами не стало исключением, и я хочу, чтобы вы не забывали об этом, когда я возьму вас в краткий ознакомительный тур по исследованиям в этой области. Вы можете брать во внимание

эту информацию при принятии решения о зачатии второго ребенка, но все же прислушивайтесь больше к своему сердцу. А если вы уже родили второго ребенка, не застревайте на этих исследованиях, не ставьте под сомнение ваше решение и не переживайте из-за того, какая судьба выпала вам. Помните, что исследователи не знают ни вас, ни вашей семьи. Они никогда не встречали вас, а потому не могут сказать, что лучше для вас и ваших детей.

Идеальная разница в возрасте для первенца

В течение многих лет ученые обсуждали лучшую разницу в возрасте между братьями и сестрами, почти всегда основываясь на уровне интеллекта и образования. Самая известная из теорий — работа социальных психологов Зайонца и Маркуса, которые в 1975 году провели исследования порядка рождения почти 20 000 подростков. В своей статье они обсуждали величину разницы в возрасте между братьями и сестрами, утверждая, что негативное влияние порядка рождения на интеллект и уровень образования «полностью зависит от разницы в возрасте между братьями и сестрами»¹. Они полагали, что чем меньше разница в возрасте, тем меньше времени новорожденный проводит в интеллектуальном взаимодействии со своими родителями.

На Гавайях было проведено длительное исследование, в котором ученые наблюдали за жизнью почти 700 детей. Результаты показали, что разница в возрасте менее двух лет может оказать негативное влияние на состояние первенца, особенно на устойчивость

психики². Исследователи полагают, что это связано с меньшей возможностью получить полноценное внимание со стороны родителей. В то же время опрос 1700 подростков показал, что разница в возрасте менее одного года или более пяти лет гораздо лучше для первенца с психологической точки зрения³. Считается, что совсем маленькая или, напротив, большая разница в возрасте позволяет первенцу чувствовать себя комфортнее и испытывать меньше недовольства в отношении брата или сестры.

Сложно делать выводы на основе столь противоречивых исследований. Единственное, в чем ученые более-менее сходятся во мнении, — это в том, что разница в возрасте около четырех лет обычно лучше всего подходит для первенца. Интересно подумать, каким был бы естественный интервал, точнее, как ситуация сложилась бы в естественных условиях в мире без контрацепции и молочных смесей, где грудное вскармливание представляет собой норму (в том числе грудное вскармливание в позднем детском возрасте). В то время как современные условия создают трудности для исследования этого явления среди людей, исследования временных промежутков между рождением потомства у других приматов (в частности, у орангутангов, шимпанзе и горилл) показывают, что в среднем интервалы составляют от трех до шести лет⁴. Наблюдения за современными племенами охотников-собирателей, такими как племя Гайндж в Папуа — Новой Гвинее, демонстрируют среднюю разницу в возрасте в три с половиной года⁵. Законы природы и современные психологические исследования подсказывают нам, что оптимальными все же являются чуть большие возрастные промежутки.

Идеальная разница в возрасте для второго ребенка

Исследования показывают, что здоровье второго ребенка обычно лучше, если с момента рождения первого до наступления второй беременности проходит хотя бы 18 месяцев⁶. Ученые обнаружили повышенный риск младенческой смертности, если перерыв между беременностями составляет менее двух лет⁷. Никто точно не знает, почему короткий перерыв так сказывается на здоровье второго ребенка, но есть предположение, что это связано с возможностями организма матери и потенциальным дефицитом макронутриентов или микроэлементов и витаминов — запасы организма могли быть попросту истощены во время первой беременности и послеродового периода и еще не успели восполниться. И хотя это может сильно шокировать, однако не стоит забывать, что речь идет только о рисках, а не гарантированных последствиях. Ежедневно тысячи женщин рожают совершенно здоровых детей, имеющих небольшую разницу в возрасте со старшим братом или сестрой. Мы также должны сопоставить эти данные с исследованиями, которые предполагают, что большие промежутки между беременностями могут также иметь неприятные последствия. На самом деле те же исследования, обнаружившие проблемы в случае разницы в возрасте менее двух лет, сообщают о более частых преждевременных родах и низкой массе тела младенца, если с момента последних родов до очередного зачатия прошло более четырех с половиной лет⁸. Таким образом, что касается физического здоровья, ученые склон-

ны думать, что оптимальным является перерыв от восемнадцати месяцев до четырех лет.

А что насчет психологического здоровья? То же самое исследование, упомянутое ранее в отношении первенца, показывает те же результаты, и в этом случае предпочтительнее большая, а не меньшая разница в возрасте.

Идеальный перерыв для матери

Исследования сообщают, что, если женщина забеременеет снова, прежде чем ее ребенку исполнится восемнадцать месяцев, она может столкнуться с повышенным риском преждевременного разрыва околоплодных оболочек, проблемами с плацентой (например: ее отслоение, когда плацента раньше положенного времени отделяется от марки, преэклампсия плаценты, когда плацента развивается очень близко к шейке матки, открывая матку). Есть также риск разрыва матки, если при первых родах было проведено кесарево сечение или же если первая беременность сопровождалась преэклампсией⁹. Еще одно тревожное исследование обнаружило, что риск ранней смерти (в возрасте от 40 до 73 лет) для обоих родителей гораздо выше, если разница в возрасте между их детьми составляет менее восемнадцати месяцев¹⁰. Эти же родители чаще других нуждаются в приеме рецептурных лекарств. Однако те родители, у чьих детей разница в возрасте гораздо больше (более четырех лет), также имеют более высокий показатель смертности.

В этом вопросе наука, судя по всему, согласна с исследованиями, проведенными для детей: идеальным будет перерыв от восемнадцати месяцев до пяти

лет. Но наука — это лишь одна часть всей картины, и, как я отмечала ранее, исследователи не знают ни вас, ни ваших личных обстоятельств. Таким образом, хотя исследования могут помочь вам сделать более осознанный выбор в данном вопросе, они не смогут дать нам окончательного ответа. Это решение должно быть полностью индивидуальным, как индивидуальна и ваша жизненная ситуация.

До этого момента мы рассматривали лишь риски, связанные с определенной разницей в возрасте. Давайте теперь взглянем на соответствующие преимущества и на опыт реальных семей (в том числе моей), которые прошли через это.

Десять главных преимуществ небольшой разницы в возрасте

«Ты по уши в делах!» — вот что обычно слышат те, у кого есть дети с небольшой разницей в возрасте. Я на это всегда отвечаю: «А еще в любви».

Маленькая разница в возрасте подходит не всем. Это очень изматывает и требует прямо-таки военной дисциплины. Но в этом может быть также и масса преимуществ:

1. Избавление от бессонных ночей раз и навсегда.

Ваше тело наверняка привыкло к частым ночным пробуждениям. Скорее всего, ваш первенец только-только начнет спать по ночам, когда появится второй ребенок, либо он по-прежнему будет просы-

паться время от времени. Объединение бессонных ночей может показаться странным преимуществом, но, когда вы уже привыкли к недостатку сна, это не кажется огромной проблемой, вам просто придется продлить этот период на год-два и больше не придется возвращаться к этой стадии снова. То же самое касается смены подгузников, отлучения от груди, прорезывания зубов — все это произойдет в течение одного периода, а не растянется на многие годы.

2. **Восстановление вашего дома.** Когда ваши дети начинают подрастать примерно в одно время, ваш дом больше похож на каталог детских игрушек, нежели на журнал со стильными интерьерами. Все будет усыпано пластиковыми игрушками, стульчиками для кормления, надувными креслами на протяжении четырех-пяти лет, но затем вы сможете вновь вернуться к нормальной жизни взрослых людей. Отпечатки ладоней на дверях, цветные карандаши на стенах и непонятные липкие пятна на каждой поверхности навсегда исчезнут, а ковер кремового цвета, который казался глупым выбором для дома с детьми, вновь станет отличной идеей.
3. **Совместное использование игрушек и оборудования.** Когда ваши дети примерно одного возраста, они могут вместе пользоваться крупными вещами: шведская стенка, детская машина и чуть позже даже игровая приставка могут быть использованы обоими детьми в один период. Да, им также будут нужны отдельные игрушки, но многими крупными и дорогими вещами можно делиться, тем самым существенно сэкономив.

4. **Общие интересы детей.** Когда ваши малыши одного возраста, вероятность того, что их интересы совпадут, гораздо выше, а это значит, что не будет никаких ссор при выборе, что смотреть: «Свинку Пеппу» или же канал MTV. Семейные мероприятия также легче планировать, когда все одновременно увлекаются поездами или принцессами, супергероями или динозаврами.
5. **Меньше возможностей для соперничества.** Если ваш первенец совсем маленький, то есть вероятность, что при появлении второго ребенка он и не вспомнит, что когда-то был единственным. Это значит, что скорее всего они смогут избежать ревности, капризов и соперничества друг с другом в ранние годы.
6. **Сближение по мере взросления.** Дети с небольшой разницей в возрасте вместе растут, а значит они могут разделить взросление и переходный возраст, поступление в университет или колледж и начало карьеры, а позже, возможно, в одно время создадут собственные семьи. Таким образом, делясь жизненным опытом, они могут больше поддерживать друг друга и формировать с возрастом более тесную связь.
7. **Меньше проблем с построением карьеры.** Наличие детей с маленькой разницей в возрасте означает, что, скорее всего, один декретный отпуск у вас плавно перейдет во второй. Такой перерыв может поначалу показаться губительным для карьеры, но как только вы выйдете на работу, вы сможете

полностью сосредоточиться на профессиональных достижениях.

8. **Посещение одной и той же школы в одно и то же время.** Помимо того что с практической точки зрения проще, когда дети ходят в школу вместе, они также могут поддерживать друг друга в школе и иметь там общих друзей.
9. **Упрощенный уход за детьми.** Детей примерно одного возраста можно оставить в детской игровой комнате вместе или нанять им одну няню. Вам также не придется разрываться между сборами одного ребенка в школу, а второго куда-либо еще.
10. **Фертильность и трудности, связанные с возрастом.** Если зачатие первого ребенка заняло у вас много времени, то вполне возможно, что вам пришлось пройти через лечение бесплодия. В этом случае вполне логичным решением будет постараться забеременеть снова как можно раньше. То же самое касается возраста — если вы чувствуете, что тикают биологические часы и что возраст не на вашей стороне, то меньший перерыв будет очевидным преимуществом.

Моя история

Я единственный ребенок в семье, и я потеряла своих родителей, когда мне было чуть больше двадцати. Оставшись абсолютно одна, я понимала, что хочу заве-

сти более одного ребенка, чтобы избавить моих детей от того чувства одиночества, которое испытывала я. Так что еще до рождения моего первенца я понимала, что хочу еще одного ребенка как можно скорее.

Когда родился мой сын, я с удивлением обнаружила, что отлично справляюсь с новой для меня ролью. У меня не было конкретных представлений о материнстве, но поначалу я была весьма пессимистично настроена. Грудное вскармливание далось мне легко, и я чувствовала себя очень уверенно и спокойно, даже несмотря на то, что роды прошли тяжело. Мне шел лишь третий десяток, я была в отличной форме благодаря занятиям йогой. Мое физическое восстановление после естественных (хоть и неприятных) родов происходило быстро, и, несмотря на то что я кормила ребенка грудью, мои месячные вернулись уже через 12 недель после родов. Когда моему сыну исполнилось шесть месяцев, мы с мужем решили попытаться завести еще одного ребенка. Я уволилась с работы, заявив, что не планирую возвращаться по окончании декретного отпуска, и я чувствовала, что у нас есть все основания ждать скорейшего пополнения в нашей семье и нам совершенно незачем тянуть. Через четыре недели тест на беременность оказался положительным.

Ранняя стадия беременности прошла хорошо, я совершенно не чувствовала тошноты или усталости и полностью сосредоточилась на воспитании сына. Недели пролетали незаметно. В первый раз каждый триместр ощущался словно вечность, и казалось, что я беременна навсегда. В этот раз время летело быстрее. Однако вторая половина беременности прошла непросто. Мой сын рано начал ходить, уже

в десять месяцев, — как раз в тот период, когда началась самая неудобная стадия беременности. Бегать за энергичным малышом на поздних сроках беременности вовсе не весело, позже я начала испытывать боли в области таза. Гиперактивность сына возрастала по мере того, как уменьшалась моя собственная подвижность. Конец моей беременности был сложным, у меня развилась преэклампсия, и мне пришлось лечь в больницу. (Сейчас-то мне уже известно, что маленький промежуток между беременностями увеличивает риск преэклампсии.) Но мы со всем справились, хоть нам и потребовалась помощь.

Когда родился второй ребенок, моему первенцу было без одного дня шестнадцать месяцев. Мы проводили беседы и вместе читали книги, но он, вероятно, до конца не осознавал концепцию еще одного ребенка. И хотя я поначалу переживала по этому поводу, я думаю, именно это непонимание сыграло нам на руку. Он сразу принял своего брата, не было никакой ревности, капризов, истерик или слез из-за нового ребенка — возможно, потому, что он действительно не помнил более раннего периода. Это продолжалось в течение всего раннего детства моего второго ребенка, и мы не замечали соперничества между братьями около двух лет.

Второй ребенок легко вписался в семью, у нас уже было все необходимое оборудование, а небольшая разница в возрасте способствовала формированию общих интересов у наших мальчиков. Они делили комнату, спали в одно и то же время, давая мне столь необходимый отдых. Мне это казалось настолько потрясающим, что, когда

моему второму ребенку было пять месяцев, я забеременела в третий раз (а спустя два года — в четвертый)!

Были времена, когда я ставила под сомнение свое решение завести детей с маленькой разницей в возрасте, но я думаю, что я испытывала бы сомнения при любом раскладе. Воспитание детей было тяжелым и изнурительным трудом, но теперь мы пожинаем прекрасные плоды. Для нашей семьи маленькая разница в возрасте оказалась отличным вариантом. Для кого-то ситуация может сложиться иначе, но все, что мы можем сделать, — это рассмотреть наши личные обстоятельства и сделать выбор, который покажется нам правильным.

Десять главных преимуществ большей разницы в возрасте

Мы уже знаем, что наука в целом поддерживает чуть большую разницу в возрасте, но это не единственная причина для данного выбора. Вот еще несколько примеров в пользу того, почему стоит немного подождать, прежде чем завести второго ребенка:

- 1. Больше внимания каждому из детей.** Возможно, главное преимущество большей разницы в возрасте заключается в возможности уделить больше своего времени и внимания каждому ребенку. Первые три года жизни часто считаются самыми важными с точки зрения получения родительской ласки и внимания. Подождав, пока вашему пер-

венцу исполнится три года, вы можете полностью посвятить себя ему. К тому времени как появится второй ребенок, старшему уже нужно будет идти в школу (если вы не планируете домашнее обучение), что позволит вам всецело посвятить себя вашему новорожденному. Удовлетворение потребности во внимании один на один в ранние годы снижает вероятность соперничества между братьями и сестрами, поскольку каждый ребенок с большей вероятностью будет чувствовать, что получил от вас все, что ему нужно.

2. **Подготовка первенца проходит легче.** Подготовить малыша к появлению нового члена семьи — непростая задача. С ограниченными знаниями и навыками коммуникации ребенок практически не способен понять весь масштаб того, что его ждет. Дети постарше имеют более развитое абстрактное и гипотетическое мышление, а значит, они гораздо больше понимают. Любые предпринятые меры по подготовке наверняка будут более успешными, а подготовленный ребенок с большей вероятностью положительно отреагирует на появление нового ребенка в семье.
3. **Готовый помощник.** Большая разница в возрасте означает, что ваш первенец, скорее всего, будет больше готов вам помочь, когда появится второй ребенок. Не стоит недооценивать помощь, которую может оказать малыш, — от вовремя поданного чистого подгузника до возможности развлечь младенца, пока вы готовите ужин. Этот вклад просто не оценим.

4. **Большой потенциал для карьерного роста.** Большой перерыв между рождением детей означает, что вам не придется надолго оставлять свою работу. Это дает больше возможностей для подъема по карьерной лестнице, завершения текущего обучения или начала нового.
5. **Меньше соперничества между братьями и сестрами.** По мере того как дети становятся старше, большая разница в возрасте позволит развивать индивидуальные интересы и обрести свой круг общения. Разные интересы способствуют меньшему количеству ссор, а меньшее количество общих игрушек позволит ощутить чувство собственности ввиду отсутствия необходимости с кем-то делиться.
6. **Больше времени на восстановление физической формы и веса.** Нельзя отрицать, что беременность, роды и грудное вскармливание не проходят бесследно для организма. Я всегда считала, что фраза «девять месяцев трудишься, девять отдыхаешь» звучит слишком оптимистично, потому что первые три-шесть месяцев после родов вы буквально не отрываетесь от младенца. Более реалистично говорить о годах, а не о месяцах, необходимых на восстановление тела, физической формы и на похудение. Возможность стать более привычной «собой», прежде чем родить еще одного ребенка, является распространенной причиной выбрать большой перерыв между родами.
7. **Радость длится дольше.** Небольшой перерыв, конечно, поможет вам быстрее пройти через пе-

риод невероятной усталости, но столь же быстро пройдет и все приятное. Когда вы поглощены бытом и заботами о детях, время пролетает незаметно. Не успеете оглянуться, как дети станут подростками, а время, когда вы были родителями малышей, останется в прошлом. Большая разница в возрасте между детьми позволит растянуть удовольствие и насладиться каждым памятным событием.

8. **Спокойная беременность и послеродовой период.** Несомненно, воспитание ребенка является далеко не самым легким занятием в мире. Беременность и послеродовой период пройдут более комфортно, вы будете испытывать меньше стресса, если подождете, пока ваш ребенок подрастет, станет спокойнее, будет спать по ночам и больше понимать в целом. Если ваш первенец достаточно взрослый для того, чтобы ходить в детский сад или даже в школу, у вас будет время расслабиться и вздремнуть днем, когда вы почувствуете усталость. Беременность также будет ощущаться как нечто особенное, а не словно период, который нужно просто перетерпеть.
9. **Меньшее чувство вины.** Независимо от того, насколько маленькая или большая разница в возрасте будет между детьми, вы в любом случае будете испытывать чувство вины, когда родится второй ребенок. Однако, если вы выждете немного времени, вам не будет казаться, что вы не можете удовлетворить все потребности первенца или отняли у него часть его младенчества.

10. Время сэкономить. Это может показаться бессердечным, но финансовый вопрос все же играет важную роль при принятии решения завести второго ребенка. Ожидание даст вам время поднакопить средства, совершить важные крупные покупки, прежде чем появятся расходы на нового ребенка. Вы можете сэкономить деньги, чтобы продлить декретный отпуск, сменить место работы или вовсе избавиться от необходимости возвращаться на работу после рождения второго ребенка.

Я попросила некоторых родителей, чьи дети имеют большую разницу в возрасте, поделиться своим опытом с теми, кто сейчас стоит перед выбором.

Вот две истории:

История Эбби

Между рождением наших сыновей прошло 12 лет. Оба ребенка были запланированными, но со вторым нам пришлось подождать чуть дольше. Мы предпринимали активные попытки с того момента, как старшему исполнилось три года, но после четырех выкидышей и пяти попыток ЭКО мы решили, что нам не суждено иметь второго ребенка. А затем, спустя пять месяцев, я внезапно забеременела естественным путем!

К счастью, наш первый ребенок всегда хотел братика или сестренку, хотя во время беременности мы считали, что он не до конца понимает, о чем просит. Он был очень внимательным и заботливым, даже сопровождал меня на УЗИ и слушал сердцебиение. Мы

открыто говорили о наших чувствах и в то же время следили, чтобы все разговоры не сводились к ребенку.

Как только родился второй ребенок, наш сын был очень взволнован тем, что у него наконец-то появился брат, и всегда хотел помогать, когда мог. Большая разница в возрасте означала, что он лучше понимал, что происходит. И хотя он привык получать всю любовь и внимание целиком, он знал, что в первые месяцы малыш будет занимать больше нашего времени. К счастью, не было никакой ревности. Старший становится более независимым и самостоятельным; он любит играть с младшим братом, но также он проводит время и со своими друзьями. Я знаю, что наши мальчики не будут расти, играя вместе, но у них есть своя особая связь, которая, я уверена, будет только крепнуть с годами.

Решение о разнице в возрасте должно быть полностью индивидуальным. Самое главное — чтобы все были окружены заботой и любовью. Нам большая разница в возрасте сыграла на руку, поскольку мы смогли включить первого ребенка во все аспекты жизни его брата, вплоть до того, что он присутствовал на родах, что, по нашему мнению, должно было способствовать более крепкой связи. Всем, кто думает над большой разницей в возрасте, я бы посоветовала открыто поговорить с вашим ребенком и вовлечь его в процесс проживания вашей беременности. Он будет чувствовать себя частью семьи, что поможет ему сблизиться как с родителями, так и с новорожденным. Это также поможет старшему по-прежнему оставаться ребенком, когда он будет играть с младшим. За этим безумно приятно наблюдать.

История Кэтрин

Еще до того, как у нас родился первый ребенок, мы думали, что заведем второго сразу, чтобы не растягивать годы отсутствия сна и полной зависимости. «Если уж вляпался во что-то, разбирайся с этим», — говорит один мой друг. Когда родилась наша дочь, я помню, мы постоянно говорили о том, что надо поскорее завести еще одного, ведь первые дни после рождения вызывали у нас эйфорию и восторг. Однако наши ожидания, что сна со временем станет больше, оказались нереалистичными. От периода с шестого по двенадцатый месяц остались лишь болезненные воспоминания о полном изнеможении, чувстве вины, что я недостаточно радуюсь рождению ребенка, и о проблемах в моих взаимоотношениях с мужем. Я стала одержима всем, что могло повлиять на сон дочери, обижалась на мужа, потому что мне часто приходилось кормить грудью по ночам, из-за чего казалось, что просыпаться приходится только мне одной. Он, в свою очередь, чувствовал себя отвергнутым из-за того, что я говорила только о сне и трудностях с грудным вскармливанием. Когда дочери был год и месяц, я вернулась на работу на неполный рабочий день; я была вынуждена вставать по ночам, так как она просыпалась каждые полтора часа, из-за чего я не могла нормально функционировать. На самом деле все сложилось хорошо, потому что, несмотря на постоянные ночные пробуждения ребенка, мой муж внезапно начал мне больше помогать. Обретя возможность спать чуточку дольше, я стала думать (немного) рациональнее обо всем, что происходило.

До того момента, если бы кто-то заикнулся о втором ребенке, мы бы содрогнулись от ужаса. Я не могла представить большего кошмара! Когда дочь стала спать спокойнее, мы начали осторожно говорить о втором ребенке, хотя я чувствовала, что мне нужно больше времени, чтобы получить удовольствие от общества моей дочери, чего раньше я не могла сделать из-за отсутствия сна. Примерно в этот же период я поняла, что беременна (незапланированно), но рано потеряла ребенка — это была биохимическая беременность. Несмотря на то, что я не была готова к беременности в этот момент, мне стало грустно. На моего мужа это повлияло не так сильно, поскольку потеря произошла на раннем сроке, но мы окончательно убедились, что еще не были готовы пройти этот путь снова. Мы решили попытаться вновь, когда дочери исполнилось два года, и я забеременела в первый же месяц. К тому времени мы уже наслаждались детством с ней, трудные времена начали отступать, что позволило настроиться на более оптимистичный лад. Все это кажется таким правильным, и мы чувствуем, что готовы справиться с трудностями, зная, что нам уже удавалось преодолеть подобное.

Как понять, что вы готовы ко второму ребенку?

Я бы хотела дать вам конкретный ответ на этот вопрос, но не могу. Некоторые люди «просто знают», что время пришло; другие сомневаются в своем решении вплоть до самого рождения ребенка и даже после. Некоторые принимают рациональное реше-

ние, взвесив все «за» и «против»; кто-то слушает лишь свое сердце и интуицию.

Не думаю, что есть лишь один правильный ответ, и уж точно нет неправильных. Поэтому я обозначу для вас только некоторые моменты, которые стоит учитывать, если у вас нет интуитивного ощущения «правильного» времени или если судьба не делает выбор за вас. Я разделила все пункты на две категории: голова и сердце. В идеале они должны совпадать, но такое случается редко. Если у вас как раз наблюдается несовпадение, то я не могу вам дать совет, поскольку у всех очень разные обстоятельства, но могу вас уверить, что я не встречала никого, кто пожалел бы о рождении второго ребенка (хотя они не были уверены, что выбрали подходящее для этого время). Но я встречала тех, кто жалел, что не завел второго.

Решения «головы»

Я спросила у родителей, какие практические моменты они учитывали, когда планировали второго ребенка. Вот их ответы:

Финансы

Мы решили подождать три года, прежде чем я снова забеременею. У нас был кредит, который нужно было погасить, и мы знали, что с двумя детьми это будет сложно. Ожидание помогло нам сэкономить деньги и разобраться с долгами, благодаря чему вторая беременность и рождение дочери прошли спокойнее.

Работа

Я собиралась родить детей с двухлетней разницей в возрасте, но я нашла новую работу, как только кончился декретный отпуск. Я хотела войти в курс дела прежде, чем забеременею вновь. В итоге у нас получился перерыв в два с половиной года, что тоже весьма неплохо.

Жилищные условия

В нашем прежнем доме было очень мало места. Мы решили переоборудовать чердак до того, как я снова забеременею.

Я очень переживала из-за хаоса и беспорядка, я знала, что беременность во время ремонта — не лучшая идея. Как только работы были окончены, мы решились на второго ребенка, он родился спустя год. К тому времени мы уже переехали в нашу новую комнату на чердаке, а старую спальню превратили в детскую.

Ожидание, когда первый ребенок отвыкнет от памперсов

Мы всегда хотели брата или сестру для нашей дочери, и не было никаких серьезных поводов для ожидания, поэтому мы начали пытаться, когда дочке исполнился год.

На попытки зачать у нас ушло пять месяцев, в результате чего разница в возрасте составила два с половиной года. Это огромный плюс, что наша старшая уже не нуждалась в памперсах, когда родился второй ребенок.

*Ожидание, когда первый ребенок
начнет лучше спать*

Моему второму ребенку полтора года, а между ней и первенцем разница чуть больше двух лет. Я не хотела заводить второго ребенка раньше, поскольку у первого были проблемы со сном.

Тикающие биологические часы

Моему старшему сыну было два с половиной года, когда родился второй ребенок. За год до этого мне сказали, что у меня вторичное бесплодие, поэтому мы решили просто попытаться с мыслью «сейчас или никогда».

Проблемы с фертильностью в прошлом

У нас разница составила два года и шесть недель. Мы довольно рано начали попытки зачать второго ребенка, потому что в первый раз у нас ушло на это четыре года. Мы думали, что нам снова придется пройти через это, но второй появился почти сразу.

*Повторение — или избегание —
сценария своей семьи*

У меня и моего партнера разница в возрасте в наших семьях составляла год и десять месяцев и два с половиной года, что было комфортно для нас, когда мы были детьми, так что мы решили пойти по тому же пути. Попытаться зачать снова, прежде чем нашему первенцу исполнилось двенадцать месяцев, было бы слишком рано. В течение первого года после рождения трудно принимать важные решения, так как на наше состояние влияют гормоны

и недостаток сна. Когда дочери было год и месяц, она стала лучше спать, и мы решили, что пришло время попробовать. Я читала, что восстановление после родов занимает не менее года, а разница в два года благотворно влияет на развитие мозга ребенка.

Взвешивание плюсов и минусов

Некоторые родители, особенно те, что любят принимать рациональные решения, считают, что взвешивание плюсов и минусов при решении, когда (и вообще стоит ли) заводить второго ребенка, и составление «списка причин подождать» — полезная практика.

Если вы еще не определились, попробуйте заполнить таблицу в конце книги. Там есть следующие колонки:

- Причины подождать
- Важность по десятибалльной шкале (где 10 — наиболее важное)
- Возможные решения

Вероятно, вам также имеет смысл сделать копию для вашего партнера, а затем совместно обсудить результаты.

Решения «сердца»

Некоторые люди не могут рационально обосновать причины, чтобы подождать или сразу завести второго ребенка. У них просто есть внутреннее ощущение,