

АЛЕНА КОНОНОВИЧ



#НОРМАЛЬНАЯ МАМА ТРОИХ детей



- ✧ Как вырастить мужчин,
а не маменькиных сынков
- ✧ Как совместить
семью и карьеру
- ✧ Лайфхаки семейной жизни



УДК 159.9

ББК 88.5

К64

Кононович, Алена.

К64 Нормальная мама троих детей / Алена Кононович. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 240 с. : ил. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-135971-3.

Очень часто молодые мамы буквально впадают в панику с появлением первого малыша. А что делать, когда у тебя сразу три маленьких ребенка? Тут нужен особый подход. И Алена нашла его. В этой книге она делится своими принципами воспитания и лайфхаками, которые пригодятся многим. Это и режим дня, и взаимоотношения, и быт, и путешествия. А еще она пишет о том, как при любых обстоятельствах оставаться энергичной, позитивной и жизнелюбивой. Алена считает, что глубокие, теплые отношения с мужем при наличии троих детей — главный секрет ее успеха. И честно и откровенно рассказывает об этом. За годы декрета ей пришлось попробовать несколько новых профессий в попытках найти себя, что привело к невероятному результату — она сумела открыть собственный бизнес в очень сложный период жизни. Бизнес, который стремительно растет и доставляет ей безумное удовольствие. Видео, которые доступны благодаря QR-кодам, размещенным на страницах издания, позволят вам узнать об Алене еще больше.

Читая эту книгу, вы поймете, что все, что происходит в вашей жизни, — это нормально. Нормально переживать, сомневаться, допускать ошибки. Нормально позволять своим детям расти самостоятельными. Нормально любить себя, несмотря на то, что ты уже не одна. Нормально уделять время только себе и своему мужчине. Нормально быть современной активной женщиной.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-135971-3

© Алена Кононович, 2017—2021

© ООО «Интеджер», 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Моим читателям	5
С чем вы точно столкнетесь с ребенком до 3-х лет	9
Нам бы поспать немножко.....	10
...и поесть не помешает!	13
Только полезные покупки	17
Растем и развиваемся.	21
Вопросы воспитания	24
История моих родов	35
Беременность первая – открытия, беременность вторая – опыт	36
Роды	41
Восстановление после родов	57
Любимая семья	63
Наши нормальные родители	64
Счастливые рецепты самых вкусных блюд.....	70
Наш Чарли. Собака и дети	76
Худеем и хорошеем	81

Нормальная история нормальной любви	89
Знакомство	90
Я первая ему написала... ..	95
Руку и сердце	101
Фантастические отношения	107
Бюджет в семье	119
Повезло ли мне с мужем?	120
Что подарить, чем порадовать	127
Лайфхаки для семейной жизни	133
Любимый Муж	143
Просто я работаю	153
Учитель	156
Блогер	165
Фотограф	169
В поисках своего дела	177
Создатель бренда	179
Мы любим путешествия	197
Лететь отдыхать беременной или нет?	200
Путешествие с малышами	204
Когда первый юбилей позади	220
Отдых без детей	234

МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Всем привет! Меня зовут Алена, и я блогер. Теперь уже бывший блогер.

Именно тот факт, что я решила уйти от классического понимания профессии блогера и закончить рекламную деятельность на просторах Инстаграма, и сыграл ключевую роль в том, что вы сейчас держите эту книгу в руках. Захотелось подвести итоги последних лет, так сказать. Ну, и ввязаться в новую для себя авантюру: создание настоящей книги.



Кто я такая?

Такая же женщина, как и вы. Счастливая жена и мама троих сыновей.



Читать или не читать эту книгу — решать вам.

На ее страницах нет ничего сверхъестественного. Здесь вы найдете историю превращения маленькой девочки в современную состоявшуюся женщину. Именно брак и материнство для нас — переломные моменты в жизни. Благодаря этим событиям мы меняемся, узнаем себя, учимся находить баланс между всеми нашими ипостасями. По-другому начинаем относиться к мужчинам, родителям, друзьям.

Поначалу мы теряемся в этой лавине перемен. Упускаем понимание, чего мы хотим на самом деле и действительно ли этого хотим. Но эта потерянность для многих из нас становится толчком к возрождению новой личности. Этот захватывающий процесс поиска себя — яркая примета современной женщины. И я хочу поделиться с вами своими находками на этом непростом пути.

Современная женщина. Какая она? Активная, действующая, принимающая решения. Мы многое можем, думаем, работаем больше, чем когда-либо. Женщина сегодня способна абсолютно на все: от ремонта кофемашины до покорения космоса. Она найдет аргументы для любой своей позиции, непоколебима в своих жизненных принципах, она сильная, разносторонняя. Но самое главное — мудрая. По крайней мере, мне очень хочется верить, что так оно и есть.

Я верю, что современная женщина анализирует факты, меняет направление действий, если это необходимо, обоснованно принимает решения и уверенно берет на себя ответственность. Это та женщина, которой стремлюсь стать я.

Нет, я еще ею не стала. Я учусь, пытаюсь, ищу, пробую, расстраиваюсь — и двигаюсь вперед.

За время ведения блога, опираясь на поддержку моих подписчиц, я прошла невероятный путь в работе над собой. И я абсолютно убеждена: эта работа — самая сложная.

Раздавать советы легко, все мы тысячу раз так делали. А вот искать решение проблем, работать со своими мыслями, эмоциями, убеждениями, менять себя — сложнее всего. Но результат этой работы — потрясающий! Попробуйте, и вы со мной согласитесь!

Что конкретно я пытаюсь получить? Я хочу жить в согласии с собой, комфортно ощущать себя в своих идеях, делах, переживаниях. И пытаюсь найти этот баланс в реальности. И хочу поделиться с вами своим опытом.

Я всегда была очень эмоциональной, «прыгала» из крайности в крайность, что, разумеется, сказывалось не только на моем состоянии, решениях, но и на взаимодействии с другими людьми, особенно с противоположным полом. Ох и сложно же было моему мужу в самом начале нашей супружеской жизни! Надеюсь, что только тогда. Ведь постепенно мы нашли наше общее понимание «нормальной жизни».

Что такое, на мой взгляд, «нормальная мама»? Нормальная — значит без перегибов, крайностей. Нормальная — значит адекватно оценивающая ситуацию.

Нормальная — значит приемлющая другое мнение, отличное от своего.

Когда это описание появилось в моем Инстаграме, я уже насмотрелась на мам на улицах и мам-блогеров, от поведения которых порой волосы вставали дыбом. Поэтому нормальная — это без треша, без скандалов и истерик, без слез и трагедий на камеру.

Не потому, что в моей жизни этого нет. А потому, что в такие моменты мне не до камеры и Инстаграма. А драм в жизни и без меня хватает.

Хотя, с точки зрения блогера, трагедия, скандал, драма — лучший инструмент для привлечения подписчиков. Но лично мне этот инструмент не подходит.

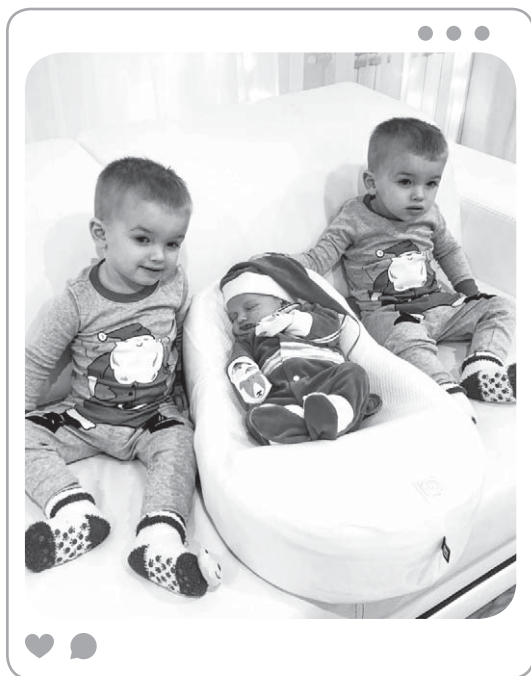
Самым главным в блоге для меня всегда была честность перед моей аудиторией. И еще я за то, чтобы в соцсетях, куда люди приходят отдохнуть, излучать позитив. Надеюсь, такой позитивной будет и эта книга.

Я презентовала в Инстаграме далеко не всю свою жизнь. Эти главы раскроют меня с другой стороны и расскажут истории, которые вы от меня не слышали. Тут будет еще больше моей настоящей жизни: много радости, как я люблю, и немного сложностей и неприятностей, о которых я раньше предпочитала промолчать.

На этих страницах я вернусь вместе с вами на несколько лет назад, пройду заново весь путь. Мы будем смеяться и плакать, радоваться и огорчаться, вы будете со мной соглашаться и принимать «в штыки» мои слова — но вам точно не будет скучно!

Как же сложно писать без смайликов, так хочется улыбнуться вам или посмеяться над собой вместе с вами...

*С чем вы точно
столкнетесь с ребенком
до 3-х лет*



Для меня реальность материнства оказалась лучше, чем ожидания. Во многом благодаря тому, что моя первая беременность была не совсем обычной: я ждала двойню и понимала, что наш быт окажется не таким, как после рождения одного ребенка. Я заранее продумывала каждый пункт — от сна до прогулок и поездок.

Хотя только потом я поняла, как многого сначала не знала и как многому мне придется научиться.

НАМ БЫ ПОСПАТЬ НЕМНОЖКО...

Режим — это то, что помогло нам выжить с парнями в первый год. Я кормила Артема и Платона и укладывала спать всегда одновременно, режим питания тоже был достаточно быстро выстроен по часам, хотя иногда мне приходилось укладывать их в качельки и по полчаса танцевать и петь перед ними, чтобы дотянуть до времени кормления. Но это дало свои плоды, и к месяцам четырем у нас был сформирован идеальный режим дня.



Хочу предупредить

Ни один из моих детей ни в каком возрасте не спал и не бодрствовал столько, сколько указано в книгах.

Однажды стою я над кроватками детей, а они все не засыпают, садятся, встают, покрикивают. Может, они думают: «Так хочется спать, а мама все не наиграется никак! Ладно, надо встать, еще поиграть с ней».

Что касается младшего, то на «пункте выдачи младенцев» 11 декабря, видимо, Боженька замолвил за нас словечко, и нам достался спокойно спящий Роберт.

Роберт оказался совсем другой не только внешне, но и в плане сна: много спал, а когда просыпался, не кричал на весь дом, как некоторые, а тихонько покряхтывал. И поэтому спали мы поначалу все в одной комнате. Роберт никому не мешал, и даже муж редко слышал, как мы вставали покушать. Я не могла нарадоваться своей «сплюшке»!

Не знаю, откуда это взялось в моей голове, но я придумала себе, что дети должны засыпать в хорошем настроении. И я не даю им капризничать перед сном.



Если все же начинают, то у меня есть парочка действенных способов их развеселить: спеть колыбельную (они почему-то смеются, когда ее слушают), поцеловать и побурчать в живот и бока, поиграть в козу рогатую, подуть на шею и волосы. Таким образом, мы всегда засыпаем после порции хохота или с улыбкой на лице. Я почему-то решила, что тогда им будут хорошие сны сниться и спать они будут лучше. Не знаю, есть ли в этом какая-то связь с реальностью, но мне нравится эта игра, а парням нравится веселая мама.

Безусловно, иногда ребенка нужно взять на руки и покачать. Но мы делали это, только когда малышам нужно было помочь успокоиться или они не могли сами уснуть из-за перевозбуждения за день. Ну, и во время колик со старшими.

Взять тайм-аут

Колики мы познали во всей красе. Мой муж вспоминает первые 3 месяца с двойняшками как самые сложные. До 3 месяцев нам порой приходилось по часу скакать с мужем на фитболах, чтобы уложить детей на ночь. Из-за колик они часто просыпались по ночам, по очереди или вдвоем сразу.

Я до сих пор помню одну абсолютно бессонную ночь, когда к семи утра я чувствовала себя полностью разбитой. Муж тоже нервничал, «подливая масла в огонь». Я вскочила с кровати, что-то крикнула, с размаху пнула фитбол и убежала в гардеробную. Там я просто села на пол и разрыдалась. Не только от собственного бессилия и усталости, но и от чувства вины, что позволила себе так сорваться.

После этого случая мы с мужем пришли к правилу «Я больше не могу, помоги», к которому еще много раз приходилось прибегать нам обоим. Когда ситуация доходила до своего апогея и я понимала, что сейчас сорвусь, просто говорила мужу: «Я больше не могу, дай мне немного времени». Выходила в другую комнату, успокаивалась и возвращалась совсем другим человеком. Если же я видела, что муж начинает выходить из себя, предлагала ему взять немного времени, чтобы успокоиться. Этот способ позволил нам сохранить баланс и спокойствие, не дойти до крика очень много раз.

...И ПОЕСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ!

Грудное или искусственное вскармливание? На сегодняшний день, я не вижу никакого смысла в спорах на эту тему. Безусловно, мамино молочко — лучшее, что придумала природа. Хотя экология и качество некоторых продуктов питания, несомненно, вносят свои коррективы.

✓ Хочу предупредить!

Современные смеси обеспечивают детей всеми необходимыми веществами. Как и много лет назад, сейчас одни женщины долго кормят грудью, другим приходится выбирать искусственное вскармливание по абсолютно разным причинам. Самое важное, что нужно об этом знать, — это не наше дело, почему одна женщина выбрала один способ, а другая — противоположный. Это личное дело каждой мамы.

Мои парни были на грудном вскармливании недолго, все по полтора месяца. И завершала я его по разным причинам.

С двойняшками грудное вскармливание превращалось в весьма своеобразное занятие. Как я уже говорила, с рождения я их приучала к одинаковому режиму — спать и кушать всегда одновременно. Вот и кормила грудью я их тоже одновременно. Из Америки заказала подушку для кормления двойни (если кто-то ожидает двойню и не найдет готовую, стоит попробовать изготовить такую на заказ). Я укладывала парней на подушку по обе стороны от себя, и так они кушали минут по сорок — часу. Каждое кормление я меняла их местами: надевала им шапочки разного цвета и фотографировала, чтобы не забыть, кто с какой стороны ел в прошлый раз.

Когда парни окрепли, это занятие перестало иметь что-то общее с тем волшебством кормления, о котором рассказывают в книжках, — они прикусывали с двух сторон и оттягивали груди в разные стороны. Приложить их нормально становилось сложнее, а устраивать кормления по очереди означало бы, что мой промежуток между кормлениями был бы часа полтора — в лучшем случае. Кроме того, молока им явно не хватало, они нервничали и все чаще просили кушать. Это действительно было сложно, и морально, и физически.

На семейном совете мы приняли решение, что надо кормить из бутылочки. Стало проще, муж, когда был дома, мог мне помогать. Но я постоянно себя винила, что рано закончила кормить грудью. Нам настолько навязан лишь один правильный вариант, что мы даже не допускаем другого развития событий. Могла бы я кормить дольше? Думаю, что да. Но какой ценой?!



Мое решение

Я не говорю, что мой путь правильный. Я не пропагандирую любой из способов кормления. Я лишь за то, чтобы женщина сама принимала это решение для себя. Такое, какое будет комфортным для нее и для ее семьи.

С Робертом все сначала складывалось неплохо. Он хорошо кушал, главное было, чтобы в момент кормления он быстро не уснул. Я это поняла и подстраивалась под него, по ночам хорошенько будила, чтобы он нормально поел.

Проблема была в другом: через неделю-две после нашего возвращения из роддома Артем перестал замечать Роберта. Когда он направлялся ко мне с желанием поиграть и видел, что я кормлю брата, просто разворачивался на полпути и уходил. Он уже знал, что я скажу: «Артем, подожди немного».



А Роберт в то время кушал каждые 2,5 часа по часу. И когда на очередном взвешивании я поняла, что Роберт всю неделю провисел на мне, а не набрал ни грамма, я просто сдалась. И тогда все стало проще: няня, например, могла подменить меня на кормлении, а я — поиграть со старшими мальчишками.

Как научить детей спокойно кушать

Когда парни подросли, возникла проблема: старшие дети за столом начинали баловаться, играть, притаскивали с собой игрушки, ручки у них «не работали» и кушать они «разучились».



Мой лайфхак

У нас есть «режим таймера». Если я вижу, что дети начинают заниматься баловством за столом, включаю таймер и говорю, что, когда он сработает, я заберу тарелки. Один раз за завтраком так и сделала, дети походили до обеда голодными и потом уже уплетали за обе щеки.

А еще очень хорошо действует игра «Сюрприз». Я говорю: «Сейчас я выйду, а когда вернусь, увижу сюрприз, как мальчики все-все съели». Потом возвращаюсь и с восторгом говорю: «Ого! Какой сюрприз! Какие вы молодцы!» Они обожают эту игру.

Теперь они сами иногда помогают включать таймер. Если они действительно голодные, то кушают хорошо, особо не отвлекаясь. Если же дети говорят: «Все, я поел», то мы их не заставляем доедать всю порцию, не пытаемся всунуть еще ложечку. Если таймер закончился, но я вижу, что они нормально кушают, то даю

им спокойно доесть. Не едят, балуются — забираю тарелки. Вкусняшки и хлеб — после еды. Стараемся обходиться без перекусов на ходу. Хотите кушать? Идем за стол кушать/перекусить.

Я и сейчас не разрешаю им тащить игрушки на стол. И у еды, и у игры должно быть свое время и место.



ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫЕ ПОКУПКИ

Быть молодой мамой и одновременно шопоголиком очень сложно и опасно для бюджета семьи. Я составила список вещей, которые оказались для нас крайне полезными, думаю, что предостерегу кого-то от ненужных трат.

✓ Хочу предупредить!

Дорогие мамочки, не скупайте всю «мимимишную милоту», которую увидите на сайтах и в витринах магазинов одежды для малышей. Половину из этого вы на ребенка либо ни разу не наденете, либо это окажется неудобным, либо – некуда носить.

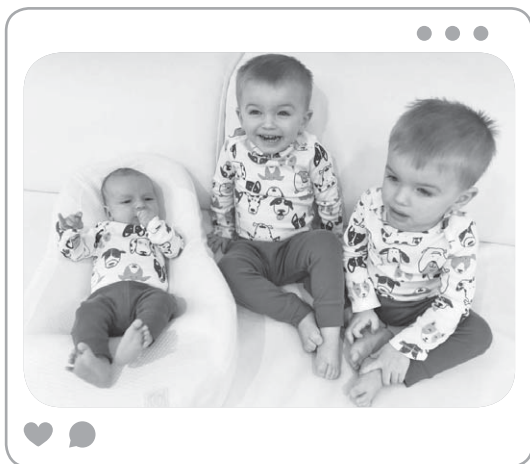
Список нужных вещей на первые месяцы очень прост:

1. Слипы. Нет одежды удобнее на первые месяцы. На самое первое время в идеале — с закрытыми ножками и отворачивающимися антицарапками. Бывают они на заклепках и молниях.

На молниях надевать, конечно же, быстрее, но найти их сложнее.

Скажу, кстати, что какими бы симпатичными не были бодики, надевать их на маленьких неудобно. На каждый размер, думаю, должно быть не меньше трех слипов: чтобы успевали стираться и сохнуть.

2. Пледы. Признаюсь, я «пледовый маньяк». У старших парней было порядка 12—14 пледов. Часть я раздала, часть осталась. Из некоторых они выросли, остальными активно пользуемся. Но не купить новенький пледик для новенького малыша я не могла. Я рекомендую, чтобы в приданом малыша было минимум три пледа: домашний (днем «тусить»), уличный и на сон. Пледы выбирайте из натуральных материалов.
3. Шапочки. Нормальные маленькие шапочки сложно найти, поэтому, если видите нужный размер, покупайте. Мы пользовались шапочками



дома недель до трех. Потом надевали только на улицу. Пары штучек достаточно.

4. Носки. Они нужны не только на ножки, но и на ручки: это отличные антицарапки — держатся лучше специальных. Пары четыре должны быть, так как один носочек из пары вечно куда-то девается.

Мой топ удачных покупок

На первые месяцы малыша вам пригодятся:

- ☒ Коляска.
- ☒ Кроватка — очень важный пункт! Наша кроватка прочная, уже два «бандита» ее хорошо протестировали, и третьему сгодилась.

Из нее можно сделать пеленальный столик — в собранном виде кроватка круглая. Потом она преобразалась в овальную кроватку, а когда малыши выросли, их спальное место трансформировалось в два стульчика и столик.

- ☒ Автолюлька.
- ☒ Кокон — первые пять месяцев они просто незаменимы. Мы брали их с собой везде, и детки спали в своих «кроватках» в любом новом месте. Дома их носили по всей квартире.
- ☒ Меховые конверты в коляску — сначала были конверты в люльках, их делали на заказ. Затем были конверты от коляски на прогулочных блоках. Для зимы нет ничего полезнее!

- ☑ Муфта — забота о маминых ручках. Отличное приобретение!
- ☑ Шапки-ушанки — перепробовали много шапок, но для лежащих и сидящих в коляске лучше шапок я не нашла. Не сползают и ровно держатся на голове.
- ☑ Комбинезон — вместе с зимним конвертом идеален. И наши сборы на улицу были очень быстрыми!
- ☑ Качельки — очень спасали первые семь месяцев, детям нравилось в них кататься.
- ☑ Круги для купания — они избавили нас от стояния в позе «зю» над ванной. Купались в них до того момента, пока не сели.
- ☑ Манеж — не знаю, что бы я без него делала! Пользовались много месяцев, пока дети не научились из него вылезать. Мы взяли большой, размером $2,22 \times 2,22$ м. Так что у парней были свои личные 4,5 квадратных метра. Сделанный из дерева, он был устойчив. Не было сетки, что хорошо для глазок. Потом они хватались ручками и поднимались, держась за деревяшки. Такой манеж можно трансформировать в зависимости от имеющегося места — один пролет имеет длину 1,14 м.

Впрочем, была одна проблема (или же наоборот) — наш пес Чарли не мог в него пролезть. А так хотелось, и ему, и деткам!

Мама, пользуясь этими вещами, была счастлива. Дети, надеюсь, тоже.