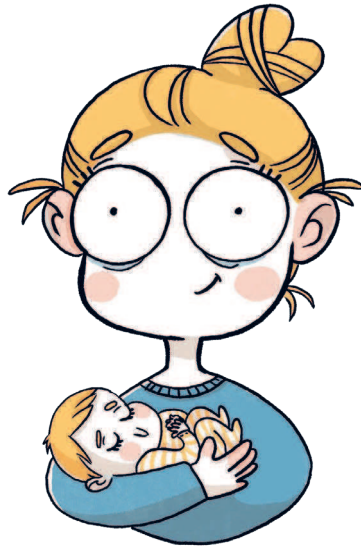




Юлия Исмоилова

Дома после роддома

100 иллюстрированных подсказок, как не сойти
с ума на первом году материнства



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 613.95
ББК 57.3
И87

Исмоилова, Юлия Сурхалишоевна.

И87 Дома после роддома : 100 иллюстрированных подсказок, как не сойти с ума на первом году материнства : иллюстрации автора / Юлия Исмоилова. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-121322-0

Когда ты становишься мамой, все вокруг меняется.

Появляются новые поводы для радости, но и новые страхи, сомнения, трудности и непрошенные советчики.

Чтобы не перегореть и не сойти с ума в этот период, нужно научиться видеть поводы для улыбок и понять, что каждая молодая мама сталкивается с чем-то подобным.

Юлия Исмоилова, художник-иллюстратор из Москвы, поможет вам в этом! В ее ироничных комиксах — вся правда о первом годе материнства. С юмором, пониманием и теплом она делится своими зарисовками из повседневной жизни молодой мамы. А так же снабжает свои комиксы советами от психологов и педиатров.

**УДК 613.95
ББК 57.3**

ISBN 978-5-04-121322-0

© Исмоилова Юлия, текст, иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Меня зовут Юля. Я – мама маленького Тимофея. По образованию педагог английского и художник-мультипликатор. Еще до рождения сына я рисовала комиксы о своей жизни, но с появлением малыша мои будничные зарисовки стали своеобразным дневником и возможностью для самовыражения. Выкладываю я их в своем блоге о материнстве @doma_posle_roddoma.

Этой книгой я хочу поддержать новоиспеченную маму, показать, что «так не только у тебя», дать пищу для размышлений и поговорить о наблевшем.

Здесь я буду делиться своими мыслями и историями, и вовсе не претендую на роль эксперта, и не стремлюсь стать примером для подражания.

Это всего лишь мой личный опыт: так было у меня, это то, что подходило мне и моему малышу.

И все-таки я попросила прекрасных специалистов разбавить мои рисунки и истории профессиональными советами.

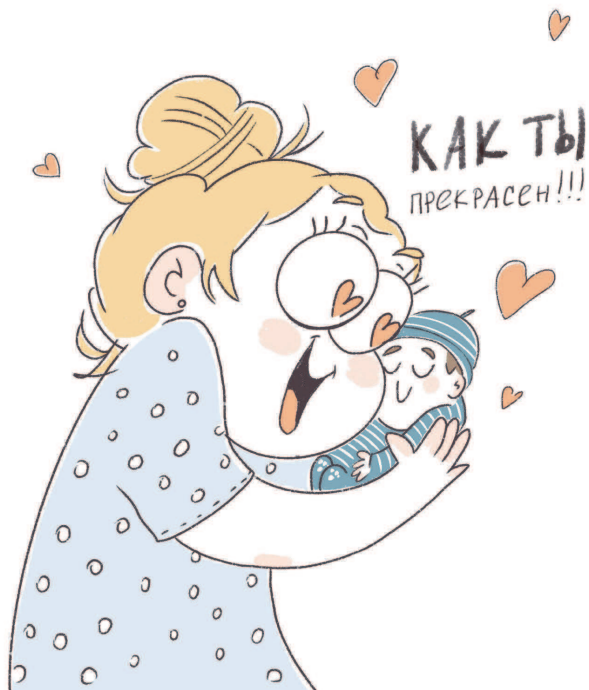
Поэтому Сафронова Гаянэ Ашотовна, врач-педиатр и мама мальчика по имени Рома, психолог Екатерина Пухова, мама троих, и Екатерина Иванова, основательница школы для родителей «Мамы вместе», дополнили эту книгу, проверили некоторые мои статьи на верность и адекватность.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выписка. (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)	9
Глава 1. ДОМА ПОСЛЕ РОДДОМА	19
Глава 2. УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ИЛИ «ТЫ ЖЕ ЕГО К РУКАМ ПРИУЧИШЬ» ...	35
Глава 3. ПРО ГРУДНОЕ И НЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	49
Глава 4. ПРО КАКАШКИ	63
Глава 5. БЫТ	75
Глава 6. ПРО ТЕЛО	87
Глава 7. ОБЩЕНИЕ	101
Глава 8. НЕ СУДИ	123
Глава 9. КАК ВСЕ УСПЕТЬ, ИЛИ ПРО РАБОТУ	131

Глава 10. ВЫГОРАНИЕ	145
Глава 11. УЖАСНАЯ МАТЬ	161
Глава 12. ПРО ЛЮБОВЬ	175
Вместо эпилога. ПРО ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ	187

Выписка
(Вместо предисловия)



Выписка из роддома у всех проходит по-разному: кого-то ждет толпа родных, кто-то уходит домой в маленькой компании, а бывает, что маму с малышом отправляют на лечение, или ей приходится ухаживать без ребенка, оставляя его в боксе для недоношенных крошек.

Но чаще всего событие это все же радостное и долгожданное, ведь так долго длилась подготовка к появлению нового члена семьи, и маме так хочется самой оказаться в уютной домашней обстановке, а не в больнице.

Для меня выписка оказалась очень эмоциональным событием, почти как свадьба.

Одиннадцать дней я жила совсем в другом мире, со своими правилами, режимом, друзьями и привычками.

Казалось, что дом и прошлую жизнь ты или придумал, или она была когда-то невероятно давно :)

Посещения в отделении патологии не предполагались, так что лишь несколько раз урывками мне довелось увидеть брата, мужа и близкую подругу, и каждая мимолетная встреча неизменно заканчивалась выговором: «Вообще-то посещения у нас запрещены!» С компанией мне очень повезло: мы болтали без умолку, смеялись, шутили над анализами

и «чемоданчиками», которые катетером прикрепляются к вене. Ты пять часов таскаешь его за собой и выглядишь, как киборг, который волочет по пятам свой искусственный орган.

Мы поддерживали друг друга, если приходил плохой анализ или кто-то ссорился по телефону с родными.

Но я все равно тосковала. Тосковала по любимому, по родителям — у меня мама тогда впервые за три года приехала в Москву, по друзьям, которые превратились в голос на том конце мобильного и в буквы в соцсетях, по шторам на окнах, по возможности прокатиться на лифте без сопровождения и просто выйти на улицу. Даже не по прогулке как таковой, а просто по свободе выбора.

После родов я попала в другое отделение, и тут мне, видимо, не очень повезло с бригадой. То есть врачи были хорошие (одна из них присутствовала на моих родах), а акушерки — профессиональные, но у нас как-то с самого начала не задалось. Как только сразу после родов в четыре часа утра я попала в послеродовую палату, кто-то сказал мне фразу, которая стала девизом моего пребывания в больнице: «Вы у нас на потоке, нам вас ждать некогда». Обращаться с вопросами резко расхотелось.

И действительно, чувствовалось, что для большинства мы были лишь вереницей безликих женщин с кульками. О том, как кормить грудью, нам рассказали перед самой выпиской, хотя это была якобы «фишка» роддома, и уже четыре дня мы сами, кто как умеет, кормили детей.

Так было во всем: на вопросы большинство сотрудников отвечали неохотно, некоторые пытались перенаправить к кому-то другому, но я человек активный — с трудом ковыляя по коридору походкой пингвина-ковбоя, раз за разом преодолевала-таки расстояние до детского кабинета и задавала свои вопросы.

Во всем сквозило пренебрежение, безразличие и формальность. Уставшая в родах, в непривычной атмосфере больницы в патологии, я с трудом выдержала эти последние дни. Поэтому, увидев близких в холле выписки, взволнованных, с цветами, искренне родных мне людей, я была так счастлива, как на свадьбе! Я подумала, что наконец-то все закончилось!

Но все только начиналось:)

ПОСЛЕ РОДОВ

ТИП №1
МАМЫ
это было проще,
чем я
думала



хоть сейчас
за вторым!
и за третьим!

ТИП №2
МАМЫ №2
НИКОГДА
БОЛЬШЕ
ЗНАЛА БЫ,
НЕ СОГЛАСИЛАСЬ
КАКАЯ
ЖЕСТЬ
БЫЛА
КАПЕЦ



