

МАША
ТРАУБ

Не мамкай!



Москва
2023

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Т65

Оформление серии и переплета:

*Александр Кудрявцев,
студия графического дизайна
«FOLD & SPINE»*

Иллюстрация на обложке *Ирины Ветровой*

Трауб, Маша.

Т65 Не мамкай! / Маша Трауб. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с.

ISBN 978-5-04-187088-1

Однажды знакомая молодая мама услышала от меня: «Я не Макаренко и не знаю, как воспитывать детей». Девушка деловито уточнила, есть ли Макаренко в соцсетях, решив подписаться на человека, знающего ответы на все вопросы. Как накормить ребенка и чем? Что делать или не делать при капризах? В какие игры играть? Какие книги читать? А как поступать, если не хочет читать (спать днем, одеваться, ходить на горшок — нужно подчеркнуть)? Как вообще воспитывать детей? Четкого ответа у меня нет. Это они нас, родителей, воспитывают. Нам остается их только любить. В этой книге — опыт такой любви.

Маша Трауб

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-187088-1

© Трауб М., 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Не мамкай!

Советы по воспитанию и питанию детей от Маши Трауб

Эта книга своего рода литературный БАД. Не является лекарственным средством. Можно использовать вместе с пустырником и валерьянкой или вместо. Прекрасно сочетается с бокалом вина — и белого, и красного. С чашкой чая — хоть черного, хоть зеленого. Рекомендуются молодым мамам, не противопоказана беременным. Бабушкам с гипертонией тоже можно читать.



Макаренко в инстаграме¹

Сразу хочу предупредить: в детях я смыслю мало. То есть вообще ничего. Я не разбираюсь в детской психологии, не знаю секретов пальчиковой гимнастики для малышей. Я даже не психолог, не детский диетолог и не врач. Я мама двоих детей. То есть даже не многодетная. Но меня все время просят поделиться советами по воспитанию и кормлению детей и написать своего рода пособие для молодых родителей.

— Ну я же не Макаренко, — рассмеялась я, когда одна моя знакомая, чудесная молодая мама двух очаровательных девочек, попросила поделиться секретами опытной матери.

¹ Деятельность социальной сети Фейсбук/Инстаграм запрещена на территории РФ по основаниям осуществления экстремистской деятельности.

Маша Трауб



— А кто это? — удивилась молодая женщина и достала телефон. — Он есть в инстаграме?

И тут я поняла, что мои знания, банальные, примитивные, с моей точки зрения, очевидные, могут пригодиться широкой, так сказать, аудитории. Тем более молодым родителям, которые хотят подписаться на Макаренко в соцсетях.

— Я даже не Монтессори, хотя и тоже Мария. — Я сделала попытку пошутить и найти пример, который будет понятен.

— В смысле? — не поняла молодая мать.

— Мария Монтессори — автор методики.

— Монтессори — человек? Женщина? — ахнула мамочка.

— Ну с кем не бывает, — улыбнулась я.

— Так что делать? Не могу взять анализ кала! Уже в истерике! А с памперса вроде нельзя, — призналась знакомая.

— А трубочкой ректальной пробовали? Можно еще яблочко печеное дать, точно результат получите, — сказала я.

— Какой трубочкой? Яблоко печеное, это как? В «Азбуке вкуса» продается? Ой, а можно я вас на телефон запишу?

Не мамкай!



Тогда я подробно рассказала знакомой и про существование в природе ректальной трубочки, и про то, как запекать яблочко. Как смешать его с печеным же бананом, чтобы было вкуснее. Знакомая держала телефон с включенным диктофоном. Смотрела на меня с легким ужасом, будто я владею тайными знаниями.

Но я подумала, что сама была в такой же ситуации — неопытная, пугливая молодая мама. И некому подсказать или посоветовать. Ни бабушки, обремененной знаниями о детях, ни профессиональной няни с двумя образованиями — медицинским и педагогическим. Тогда я плакала. Сейчас понимаю, что оказалась в уникальной ситуации. Бабушки не трепали мне нервы рассказами о том, что я все делаю неправильно, а «вот в их время...». Няни не давили авторитетом.

Моя знакомая Элла убедила себя в том, что ей лучше не приближаться к собственному сыну, пока не разрешит в высшей степени профессиональная няня. Эта дама, найденная через знакомых, со ста миллионами рекомендаций, убедила молодую мамочку, что если она неправильно поменяет памперс Матвею — а она непременно неправильно все сделает, — то все... наступит как минимум конец света. Даже когда Элла лежала с малышом в кровати, няня стояла над ними, рассказывая пугливой родительнице,

Маша Трауб



залитой по самую макушку эндорфинами и окситоцинами, что если она сейчас повернется, то наверняка задушит Матвея. И ни в коем случае нельзя спать с ребенком, ни при каких обстоятельствах! А еще есть синдром внезапной младенческой смерти!

Элла уже в депрессию впала от собственной неспособности как матери: и кормит неправильно, потому что бутылочку держит так, что Матвей непременно захлебнется. И одевает сына на прогулку неумело — глядишь, руку вывернет, пока в комбинезон засунет. Элла во всем слушала няню, владевшую всеми возможными (и бонусными тоже) навыками, требующимися для воспитания младенца — от массажа до обучения чтению с пеленок. От методики закаливания до английского для малышей. Плюс музыкальное образование. Плюс курсы логопедии и семейной психологии. И, естественно, ментальная математика! Куда ж в наше время без математики, к тому же ментальной? Ребенок без нее не выживет.

Няня продолжала пугать разнообразными страшилками, которые знала без счета. Элла, признав, что проигрывает няне по всем образовательным фронтам, плакала по ночам, чтобы утром, с опухшими глазами, опять получить нагоняй по полной программе от няни: «Кто так укачивает ребенка? Пеленки не вдоль глядятся, а поперек. Кто так в ванночке

Не мамкай!



малыша придерживает? Массажик не сверху вниз надо делать, а снизу вверх. И глазки не так промывать. Вы что же, хотите, чтобы ребенок ослеп? Дайте мне Матвея, я сама сделаю. Не могу на издевательство спокойно смотреть».

Когда Элла усилием воли брала себя и собственного ребенка в руки, чтобы овладеть искусством укачивания, и отказывалась отдавать няне, та начинала вытирать уголки глаз: «Я ж так его люблю. Сердце разрывается, как люблю. Заместо внучка он мне».

Элла понимала, что няня с таким образовательным бэкграундом не может говорить «заместо», но сердце молодой матери наполнялось благодарностью. Это ведь так удивительно, что няня считает малыша родным!

К счастью, конец этому безумию положила свекровь, приехавшая со светским визитом повидать внука. Нонна Матвеевна — малыш был назван в честь прадеда — увидела невестку в состоянии транса, явно под гипнозом или под сильнодействующими препаратами.

Услышала монолог няни, которая решила считать Матвея родным внучком. Отметила и «заместо». Застала и собственного сына, который с мотопшлемом под мышкой сделал попытку сбежать из дома. Его, кстати, няня успела убедить в том, что он вообще не

Маша Трауб



отец. Не в смысле ДНК, а в смысле умения обращаться с ребенком. Хотя и про анализ на отцовство тоже не раз намекала: «Ну вообще никакого внешнего сходства с папкой-то вашим!»

Нонна Матвеевна орала так, что все предки — выходцы из Одессы — ею бы гордились. В бабушке проснулись дремавшие до поры гены, и она закатила няне форменный скандал: «Так шо я вам скажу — это что-то. Думала из трусов выпрыгну от крика. А как я кидала! Как кидала! Так я попала, чтоб вы не сомневались! Два раза! Тапочками ее драными. Двумя и попала! Была бы трехногой, я бы и третьим попала! Не, ну так устроилась, что я сама так хочу! Чтоб ее понос настиг! И рвота! И в одно время, чтоб два раза не бегать. Чтоб сидела на толчке и с тазиком обнималась!»

Эту историю сама Нонна Матвеевна потом часто пересказывала во всех подробностях на всех семейных встречах, и особенно нам, подругам ее невестки, в качестве нравоучения. Дабы мы не повторяли плачевный опыт Эллы и учились на чужих ошибках. Но мы, конечно, только хохотали.

Няня была изгнана из квартиры, а ей вслед летели не только тапочки, но прочее движимое имущество — няня за это время успела переехать в квартиру к молодым родителям и заняла самую большую

Не мамкай!



и удобную комнату. Помимо поноса одновременно с рвотой, Нонна Матвеевна наслала еще одно страшное проклятие: «Чтоб ты всю оставшуюся жизнь детскими банками питалась!»

— И что теперь делать? — Элла не понимала, как жить дальше.

— Как что? Элка, не делай мне сейчас нервы. Принеси мне мою сумку, курить хочу, не могу, — велела свекровь.

— Вы же бросили тридцать лет назад, Нонна Матвеевна.

— Ой, я тебя умоляю, что ты такая доверчивая! — отмахнулась Нонна Матвеевна, роясь в модной сумке размером с дорожный баул, выживая оттуда не только пачку сигарет, но и контейнер с пирожками, банку варенья, хлеб, явно домашний, и еще что-то невообразимо вкусное и пахучее.

— У вас там форшмак? — унюхала Элла, слглатывая обильную слюну. — Жаль, мне нельзя.

— Тю, возьми отрежь хлеб и уже поешь один раз в свое удовольствие. Кофе у тебя есть? Свари мне. Нет, дай мне турку, я сама сварю. И тебе, и себе. Садись, не бегай мне спринт перед глазами туда-сюда, поешь нормально. Ничего с тобой не будет.

Элла съела форшмак, выпила кофе с молоком и наконец расплакалась. От счастья.

Маша Трауб



— Мне теперь нельзя кормить, да? Иначе у Матвея животик разболится, да? — хлопала Элла.

— У него живот разболится, если он твое лицо такое увидит. Даже меня подташнивает от твоего вида — зеленая, как то брокколи, которое у тебя в кастрюле воняет. А это что? — Нонна Матвеевна приподняла крышку еще одной стоявшей на плите кастрюли. — Фу, ты давно стала варить голубой Дунай? Последний раз я такой Дунай видела в исполнении второй жены моего младшего брата. Так я тебе скажу, что он с ней таки развелся!

— Это суп. Для Ильи, — призналась Элла. — А почему голубой Дунай? Я по рецепту правильного питания готовила. А цвет такой, наверное, из-за базилика.

— Лук не пробовала положить, обжаренный на масле? С морковкой, помидорами, перцем болгарским? А голубой Дунай — потому что эта вторая невестка, у которой руки даже не из жопы, а я не знаю откуда росли, выбирала на рынке самую тощую синюшную курицу на суп. А у тебя тут и курицей не пахнет. Вода одна.

— Я же как лучше хотела, — снова расплакалась Элла.

— Лучше станет, если еда будет нормального цвета и запаха, — рывкнула свекровь. — А это что такое? Элка, ты куда-то опаздываешь или тебе так сильно

Не мамкай!



некогда? Зачем тебе это? — Свекровь ткнула пальцем в мультиварку.

— В ней вкусные запеканки получаются и овощное рагу, — проямлила невестка.

— Если я что-то понимаю в ногах, а я в них понимаю, то это ноги бедной утки, которую ты решила помучить уже после того, как она отмучилась и умерла не своей смертью, — Нонна Матвеевна безглаголиво двумя пальцами вынула из мультиварки утиную ногу.

— Я хотела суп из утки сварить, — призналась Элла.

— Пожалуйста, вылей это варево в унитаз, чтобы я сейчас спокойно покурила и выпила кофе. Ты это хотя бы нюхала? Я же не прошу, чтобы ты пробовала! Но хотя бы понюхай! Ты что, туда запасные тапки няньки засунула вместо специй? Так я тебе сейчас скажу, если ты не знаешь. Суп из курицы варят, цыпленка. Курица, понимаешь? Которая говорит «ко-ко-ко», яйца несет. Не хочешь курицу, возьми петуха. Но! Не надо варить суп из того, кто крикает или хрюкает!

— Хорошо, Нонна Матвеевна, больше не буду, — покорно кивнула Элла.

— А это у тебя что тут? — Свекровь открыла ящик и обнаружила сложенные пирамидкой банки

Маша Трауб

●

с детским питанием, купленными по совету няни заранее и впрок. — Чтобы я этого в доме больше не видела! Встанешь и пригостишь! — Свекровь выгребла все припасы в мусорный пакет и выволокла к двери. И найми домработницу. Срач в доме развела. Ковер отсюда убери, пока я его сама не выбросила. Посмотри, пылица по углам. Приеду в следующий раз, с ватной палочкой буду ходить.

— Сейчас, я все помою.

Элла вдруг очнулась. Свекровь будто подключила ее к невидимому аккумулятору. Элла с радостью кинулась мыть полы, скручивать ковер, с ужасом замечая, что действительно повсюду пыль, грязные пятна на полу. Как она могла запустить и себя, и квартиру? Ведь всегда была образцовой, маниакальной чистюлей. А еще заметила, что Матвей, который днем спал плохо, просыпался в слезах, сейчас спит спокойно, даже улыбается во сне. Элла боялась, что сын проснется от криков бабушки, но тот даже не ворочался.

— Так, где Илья? — грозно спросила Нонна Матвеевна.

— В кабинете, — ответила Элла, — в наушниках, наверное, поэтому ничего не слышит.

— В наушниках, значит, — хмыкнула свекровь и пошла обрушивать гнев на собственного сына. Ему она сообщила, что, если он еще раз уедет кататься на

Не мамкай!



мотоцикле, который называла «тарантайкой», вместо того чтобы взять коляску и пойти гулять, она родит его обратно или вовсе отречется от единственного отпрыска. А если он еще раз наденет наушники, вместо того чтобы прислушиваться к дыханию Матвея, то она... не знает, что сделает, но что-нибудь пострашнее отречения и родов, вместе взятых.

— Все мужчины в нашем роду были какие? Послушные, бесхребетные, мнительные меланхолики! — кричала на весь дом Нонна Матвеевна. — Такие мужчины, что непонятно, как их терпеть и не убить сразу. А знаешь, почему они умирали своей смертью, спокойной и счастливой, чтоб я так умерла? Потому что были лучшими отцами на свете! Такими отцами, что могли ребенка грудью вскормить вместо матери. Мой отец, твой дед, мой дедушка, твой прадед! Как они пеленки стирали, как гладили! А как умели пеленать? Да женщины приходили к ним учиться! Они лактировать могли! И не смей в этом сомневаться! Их жены не сомневались! И все женщины в это верили! Никто не мог лактировать так, как мужчины нашего рода! Никто не умел гулять так долго с коляской, как твои прадеды и деды! Они вставали по ночам, давая своим женам выспаться! А как они пели колыбельные? Как пели! Никто так не мог долго петь! И что я теперь вижу? Что ты решил

Маша Трауб



стать исключением? У твоей тетки, моей сестры, два мужа было! А почему? Потому что и первый муж хорошим отцом был, и второй. Ей сложно было выбрать! Никто бы не смог выбрать! Они наперегонки с детьми гуляли, кормили, купали. На два голоса книжки им вслух читали! В четыре руки пеленали! Как моя бедная сестра мучилась, страдала, что не может выбрать, кто из них лучший отец. Оба ее мужа все на себя взяли, чтобы она могла так спокойно страдать. А ты? Быстро поставил свою тарантайку в гараж и пошел быть лучшим отцом! Зачем себя перед предками позоришь? Зачем ты своего отца и деда, которые тебя вырастили, позоришь? Почему ты сейчас не гладишь пеленки? Почему еще не развесил мокрую простыню, чтобы в комнате твоего сына была влажность?

— Мам, у нас стоит увлажнитель воздуха. Я купил, — пытался оправдаться сын.

— Он купил! А ты в этот увлажнитель эвкалипт накапал? Или ты туда чайное дерево накапал? Нет! А твой отец на все твои пеленки эвкалиптом капал, чтобы ты дышал в свое удовольствие. Он купил столько масла чайного дерева в дом, что я до сих пор этим деревом пахну, а не своими духами, которые ты мне подарил. Как ты позволил своей жене поставить в шкаф банки? Если бы я так сделала — а я хотела, по-

Не мамкай!



верь, тогда только яблочное пюре в магазинах появилось, — так твой отец меня бы с балкона выбросил. И я бы его поняла. Даже не стала бы с асфальта возмущаться. Посмотри, во что ты Элку превратил. Такая девочка была — хорошая, умная, чистюля, каких поискать. А сейчас? Ты куда дел Элку, которая мне нравилась? И зачем мне эта замученная, перепуганная невестка, у которой вместо мозга брокколи, а в кастрюле голубой Дунай? Или ты сейчас не мой сын!

— Да, мама, прости, больше так не буду, — промямлил Илья.

В этот момент заплакал проснувшийся Матвей. Элла кинула в ведро тряпку и побежала в комнату.

— Ой, ты неправильно сейчас бежишь, — не задержалась с комментарием Нонна Матвеевна. — Знаешь, как я бежала к детской кроватке? Красиво. Думала, я же лань. Надо помедленнее, чтобы грудь так ритмично вверх, вниз, и свет из окна. Чтобы муж меня увидел и забыл, зачем тоже бежит. Ты беги, но думай, что ты не мать, а лань. Немножко быстро, но медленно. Дай мужу возможность первому прибежать. Ты вид делай. Эффектно.

Нонна Матвеевна изобразила бег лани, стремящейся к колыбельке. Элла наконец расхохоталась и попыталась повторить. Нонна Матвеевна тоже рассмеялась.

Маша Трауб



Как ни удивительно, Илья не подвел предков. Он метнулся в детскую, вытащил сына из кроватки и начал менять памперс. После чего аккуратно отдал жене на кормление и остался рядом.

— Сейчас лактировать начнет, — глядя на сына, радостно объявила Нонна Матвеевна.

После чего еще два часа диктовала невестке рецепты — сколько капель масла из пипетки нужно положить в кашку, как варить овсянку на мясном бульоне и в каких пропорциях смешать фарш мяса кролика и индейки, чтобы получились идеальные детские котлетки.

— Нонна Матвеевна, я вас люблю. — Элла говорила искренне.

— Я тебя тоже люблю, девочка, — ответила ласково Нонна Матвеевна, качая на коленке внука, который осоловел от форшмака и кофе, полученных вместе с грудным молоком.

— Мама, нам пора гулять, — сообщил Илья, забирая Матвея.

— Ну вот, я же говорила, что не знаю, какой у тебя будет муж, но отцом он станет идеальным, — рассмеялась Нонна Матвеевна.

Не всем женщинам так везет со свекровьями. Не все способны заставить мужа вставать и кормить ребенка по ночам. В роли деспотичной няни может

Не мамкай!



выступить и родная бабушка младенца, которая доведет собственную дочь до нервного срыва в рекордные сроки. И что делать? Начнем с самого начала.

Пункт первый. Кто в семье главный?

Пункт первый и единственно возможный ответ на вопрос, кто в семье главный, — мать. Пункт второй — смотри пункт первый. Только мать знает, что нужно ее ребенку. Только она может решать, какой способ воспитания и питания выбрать. Кормить грудью до трех месяцев, до шести, до года или дольше или сразу переходить на искусственное вскармливание (ужасное словосочетание, если честно). Первый прикорм в пять месяцев или в шесть? А если ребенок не ест и плюется? Заставлять или нет? Мамы, дорогие, оставьте это решение за собой и врачом, которому вы доверяете. Все семьи разные. И дети тоже разные. Поэтому совет первый для молодых мамочек — купить наушники. Желательно профессиональные, не пропускающие никаких посторонних звуков. И надевать их в тех случаях, когда вам начинают давать советы посторонние бабули на детской площадке или делиться страхами мамочки, которых вы видите в первый и в последний раз в жизни.

Маша Трауб

•

Наушники вам сослужат добрую службу. Приехала дальняя родственница знакомиться с чадом — тут же хватайте наушники. Не забудьте захватить их на крестины, именины и прочие семейные мероприятия. Хотя туда лучше беспроводные брать.

Поставьте на мамские чаты пароль — такой, чтобы никогда его не вспомнить. Не спрашивайте совета в соцсетях — в половине случаев совет окажется бестолковым, во второй половине вас обвинят в том, что вы все делали не так и уже давно. Не нужно бежать к семейному психологу и уж тем более тащить туда мужа или грудного ребенка. Вспомните о том, что за ваше настроение все еще отвечают гормоны, а не детские или подростковые проблемы в отношениях с собственной матерью. Под действием гормонов вы и не такие травмы вспомните и даже в них веруете. Нет ничего подвижнее психики женщины, ставшей матерью.

У меня начинает дергаться глаз, когда я слышу самые распространенные жалобы молодых мамочек: «Я не могу выстроить отношения с мужем, потому что выросла без отца». Я тоже выросла без отца и до сих пор не знаю, существовал ли он в принципе или мама родила меня от беспорочного зачатия. Ничего, как-то справляюсь с мужем. Одним. Скоро серебряную свадьбу будем отмечать.

Не мамкай!



«Мама все время работала, мной не занималась, поэтому я не знаю, как воспитывать детей. Меня никто не воспитывал, не любил и не читал мне на ночь книги». Отлично. Есть шанс начать все с нуля и читать на ночь.

Мама не заплетала вам косы, а обстригала под горшок? Отрастите своей малышке косы и плетите в свое удовольствие. Мама вас не целовала и не говорила, что вы красавица? Целуйте до одурения своего ребенка. Никто не запрещает. Говорите, что он самый красивый младенец в мире.

И далее — по списку детских обид и комплексов. Вы мечтали стать балериной, но мама запретила? Отдайте девочку на балет — хуже точно не будет. Отец не брал вас в лес собирать грибы, о чем вы мечтали все свое детство, — берите с собой ребенка и исполняйте детскую мечту. Иногда несбывшиеся мечты детства родителей приносят пользу детям, хотя психологи будут утверждать обратное.

Конечно, есть уникальные женщины, которые владеют ценнейшим навыком погружаться во внутренний транс и не реагировать на окружающую действительность. У меня такая подруга. Когда у нее неприятности или что-то случилось и я интересуюсь, как она это переживает, она неизменно отвечает: «Я стараюсь об этом не думать». И у нее получается. Когда ее все