

## ЗМІСТ

Дошморгалася, або Тест на вагітність	◆	II
Любий, я вагітна!	◆	17
«Ти ж вагітна, тобі не можна...», або Животворящий забобон	◆	23
Баба — людина-легенда	◆	31
Жіноча консультація	◆	37
Перший триместр. Токсикоз	◆	53
Другий триместр	◆	71
Пологи	◆	117
Тіло після пологів	◆	137
Грудне вигодовування. Початок	◆	145
Дієта годуючої мами	◆	159
Перше купання	◆	165
Вроки	◆	169
Післяпологова депресія	◆	175
Вразливість і страх за дітей	◆	189
Дитячий сон	◆	197

Прикорм	✦	217
Перші кроки	✦	231
Дитячі хвороби	✦	239
Горщик	✦	249
Садочок: «нарешті!» чи «нарешті?»	✦	257
Школа	✦	279
Харчування дітей	✦	299
Правила дому, або «Матера вам не наймичка!»	✦	305
Про материнство і його щоденне диво	✦	313
Найкраща мама	✦	319

## ВІДГУКИ ПРО КНИЖКУ

Я впевнена, що через рік вагітним жінкам, щоб підготуватися до народження дитини, будуть не тільки радити дивитися відео Комаровського, а й обов'язково прочитати книжку Каті Бльостки.

Такої правди-матки про вагітність, пологи і перший рік життя дитини я не зустрічала в жодній книжці.

Видання буде цікаве і жінкам, які вже раніше народжували, бо згадувати цей період з добірними жартами від Каті — суцільне задоволення.

Читаючи деякі сторінки, я хотіла одразу бігти вагітніти знову, а перегорнувши сторінку, думала: «Та не, ну його», бо таке воно, материнство.

А ще я не пропустила б можливості дати почитати цю книжку своєму чоловікові, бо не знаю, хто ще простіше і веселіше може розказати про шлях і почуття жінки від зачаття до перших слів малюка.

*Галина Шкіндер,  
авторка інстаграм-блогу  
про життя з целюлітом  
і без фільтрів (galinda007)*

Як це — бути мамою?

Це коли тривога твоя всепроклятуца народжується, перш ніж лікар-уздіст покаже солодкі пальчики на моніторі. Це коли всі кругом щось кажуть, баба каже, мама каже, подруга каже, санітарка в поліклініці каже, свекруха каже — і ти в усьому тому, мов риба в киселі, пливеш і думаєш... Та що там думати.

Бути мамою — це коли після першої дитини ти така ідеш по другу в жіночу консультацію і думаєш: «Та я ж опитна, йопта, я щас всьо тут бігом вирішаю — і родім, як за клуб сходим». Но ніт, як мама двох, мушу сказати оте відоме «Не все так просто».

І книжка Каті Бльостки — це така правдісінька правда про материнство, бо Катя — це вам не первоход, вона матера з опитом.

Дякую, Катю, тепер я знаю, що я теж нормальна мама.

Дякую і люблю!

*Татуся Бо,  
блогерка, дитяча письменниця,  
мама двох дітей*

ДОШМОРГАЛАСЯ,  
АБО ТЕСТ  
НА ВАГІТНІСТЬ

«Ну що, Катю, дошморгалася?» — запитувала я себе, ідучи в аптеку по тест на вагітність, хоча

й без нього підсвідомо наперед уже знала, що таки дошморгалася і «котенятко більше срать не буде». Аптека недалечко, через дорогу від гуртожитку. Надворі грудневий дубак, у пику дме, губи на вітру парусять, а я йду поволі, вдивляючись у червоні обличчя людей, що проходять повз, і здається мені, що всі вони знають, чому Катерина туди чеше, і також думають: «Дошморгалася».

Заходжу в аптеку, вливаюсь у чергу, тупаю з ноги на ногу. Попереду мене молода симпатична дівчина, напевно, з мого ж гуртожитку. За мною в приміщення зайшли дві бабусі в сірих пальтах і стали позаду. На одній — пухова хустка. На другій — червоний бюрет у стилі чегеваро. По погляду видно, що та, яка в бюреті, більш нарвана і може всипать кому хоч. Підслуховую їхню жваву розмову (точніше, не підслуховую, а слухаю, бо бабулечки гелґочуть на всю аптеку). Нічого нового не почула: їбуками обкладають владу, бо вважають, що то Рада затверджує ціни на «Троксе-

вазин», і підсирають сусідку Любку, бо та в сімдесят літ отказується думати про смерть і взяла, зараза така, записалась на йогу. Діалог перебиває молода дівчина, яка досить голосно замовляє у віконечко: «Презервативи, будь ласка. “Дюрекс”. Ні, ті, що рельєфні. Дякую». Дивлюся на бабусь. За виразом облич розумію, що вони вже забули про безстижу жагу до життя сусідки Любки і вся їхня увага прикута до дівчини, що купує контрацептиви. У літніх очах читається: «От же прастітутка! Хай бог милує. . .». Дівчина виходить з аптеки, прямуючи в пристрасну ніч, і бабулечки починають свою стандартну пісню про безпорядочні статеві зв'язки сучасної молодьожі. Посміхаюсь, бо знаю, що зараз купуватиму тест на вагітність і моментально буду зарахована в браві лави здешніх прастітуток.

Підходжу до прилавка. Сую морду у віконечко. Звідти: «Слушаю вас». Кажу: «Дайте тест на вагітність, будь ласка». Дивлюсь, як продавчиня закотила очі, чмакнула роздратовано ротом і стукає нарощеним нігтем, на якому красується золотий узор у стилі класичного циганського рококо, по вітрині, де лежать усі тести, ніби сигналізуючи мені: «Вибирай скоріше і вйобуй». «Какой? Девушка, какой?» — питає вона. «Негативний», — кажу я, трішки істерично посміхаючись сама до себе. Бачу, що провізору, яка стовідсотково була рождена, щоб працювати з людьми, і явно знайшла своє покликання в цій професії, мої шуточки до сраки, тому справді час закруглитися з цим животрепещущим діалогом. Вибираю дешевший тест, розраховуюсь і дрелюю назад в общагу, по дорозі думаючи, що таке чудове обслуговування клієнтів я зустрічала лише в паспортному столі.

Карабунюся сходами на п'ятий поверх гуртожитку. Захекалась, упріла, піт по дупі тече. Знімаю пуховик. «Йобтвоюмать, Катя, а одноразовий стаканчик? Куди ж ти маєш цього теста вмокать? То ж не в кружку дзюрить?!» — говорю сама до себе. Трохи поматюкавшись, знову п'ялю на себе пуховик і шапку (так, у віці двадцяти років я вже перестала вийобуватись, щоб бути красивою, і почала носити головні убори в холодну пору року) і йду в магазин.

Звичайно, можна подумати, що це все — пиздбож і провокація. Як у студентському гуртожитку, святому місці, де стабільно бухають п'ятдесят відсотків мешканців, я не змогла знайти одноразового стаканчика? А я твердо відповім, що цьому є раціональне пояснення. Кінець грудня, сесія на фінішній прямій, більша частина студентів усі экзамени поздавала й роз'їхалася по домівках, попередньо відсвяткувавши закінчення семестру й випивши все, що горить (з тих самих стаканчиків). Як же годиться на останніх п'янках перед канікулами, закушували алкоголь останньою банкою консервованих патисонів, які мама передала з умовою «сам як хоч, а слоїка додому щоб привіз», і в результаті обблювали унітази на всіх п'яти поверхах гуртожитку.

«Ну, все, стаканчик єсть», — підсумовую я, прийшовши захекана з магазину. Обережно, немов обезврежуючи атомну бомбу, розпаковую той тест. Чому на упаковках такої продукції жирним шрифтом не пишуть фрази «Усе буде добре! Не сци!»? Ну круто ж, якби писали, правда? Хоча «не сци» в цьому випадку звучить досить іронічно. Розпакувала, все на місці. Починаю уважно читати інструкцію, хапаючись за кожне слово

на папірці. У голові мелькнуло: «Ти, Катя, пизда з ушима, в економічну теорію так вчитувалась би, як у цю срану інструкцію. А то здала на трійку. Хер тобі на воротнік тепер, а не стипендію!».

Прихопивши стаканчик і розракований тест, попередньо випивши дві кружки чаю, у позі бігущого єгиптянина прудовгим коридором у туалет, який аж у кінці малого крила п'ятого поверху гуртожитку, що на Російській, 70. Обираю кабінку, яка найменш засрана. Вибір тяжкий. Визначилася. Пісяю в стаканчик і щиро хвалю себе за приціл і точність, бо якщо є талант, то треба його визнавать. Під дверима чую: «Катрофан, мілая, ну що там?». Ледь підтягнувши ажурні труселя, куплені на Дарницькому ринку, відчиняю двері вбиральні, за якими стоїть моя подруга Юляха. Вона прийшла підтримати. «Может, тебя за руку подержать в такой важный момент?» — питає вона, дивлячись на мене якось так по-доброму, перелякано й трохи приречено. «Стаканчик подержи», — кажу я і протягую їй наполовину повного (бо я — закінчена оптимістка) «кубка». Вона тримає, я поправляю штани і дістаю з кишені ту тонесеньку судьбоносну смужечку. Мокаю, вголос відраховуючи п'ять секунд. Дістала, стрепенула й поклала на підвіконня в горизонтальному положенні. Виробник обіцяє, що результат буде готовий через дві хвилини. Точність 99,9 %. Ті дві хвилини тягнуться, як хуй по стекловаті — болісно й дуже довго. Не витримую, беру тест у руки і, не відводячи очей від поля результату, чекаю.

На, Катерино, получи, розлишись! Дві яскраві рожеві смужки з'являються перед очима, підтверджуючи той факт, що я таки дошморгалася.

Що я відчувала в той момент? Нічого. Якесь дивне оніміння. Подруга невпевнено сказала: «Паздравляю». Точніше, це звучало більше як запитання: «Паздравляю?». «Ага», — це все, що я могла з себе вичавити в ту секунду.

...Полягали спати. Планувала Катерина трохи пострадати перед сном, можливо, навіть легонько всплакнута, як же годиться в тому віці й ситуації, але ні, заснула одразу, бо хай яка срака в житті Катрусі траплялась, а її сон і апетит не могло потривожити ніщо.

На ранок, після чайку і хлібчика з абрикосовим варенням, прийшов страх: «Ти не готова!». Потім у двері постукалася розгубленість: «Що ти будеш робити з дитиною, матня ти дурна? Ти на третьому курсі! А навчання? А плани? А подорожі світом?». Наступною навідалася злість: «Заливалася тим халявним вином у Хургаді, як циган сироваткою, то тепер маєш!». Останньою прийшла радість. Спокійна й трошки дивна радість, про яку не хотілось одразу нікому розповідати, а залишити для себе, як останню шоколадну цукерку в багатодітній поліській сім'ї. «Я буду мамою», — пробубніла тихенько, ніби переконуючи себе. «Йобтворюють, Юляха, я буду мамою!» — кинулася до подруги, яка ледве продерла очі від сну. «Ой, Катрофан, ти будеш атлічної мамай», — позіхаючи, промовила вона. Саме так, я буду атлічної мамою...

Це була моя перша вагітність, від першого чоловіка (дай йому, Боже, здоров'я і мішок грошей. Недавно в нього народилася двійня, тому вони йому точно не лишні). Від нього я маю прекрасного сина Артема. Якщо ви думаєте, що Катерина на тому зупинилася, то

ніт. Як то кажуть, для бешеної собаки кілометр — то не крос. Після Артема, не покладаючи рук та інших частин тіла, ми з моїм теперішнім чоловіком склепали ще трьох чудових україно-американських хлопчиків: Гната, Ілая та Фореста. Когось клепали свідомо, хтось став для нас величезним сюрпризом (привіт, Ілаю, привіт, синку). І знаєш, що я скажу? Навіть якщо вагітність запланована й очікувана, ти все одно переживаєш усі ті суперечливі емоції, дивлячись на обпіяну смужку тесту на вагітність. Безмежна радість може межувати зі страхом і сумнівами в собі. Коли жінка дізнається про вагітність, у неї в голові формується діалог із цілою купою різноманітних запитань. Деякі з них досить логічні й закономірні, наприклад, чи впораєшся ти фізично й морально; як відреагує він; чи потягнете фінансово; що скажуть батьки; як бути з навчанням. . . Думок усередині роїться стільки, що здається, ніби всі стіни цього ветхого й непостійного світу обвалюються на твою міліровану голову. Хочеш прикол? Це абсолютно нормально. Дозволь собі відчувати весь спектр почуттів і емоцій, від страху й злості до радості й ейфорії. Не приглушуй їх, не дави. Проживи їх і будь терплячою до себе. Ти, їдрийогомать, подаруєш цьому світу нову людину. Нову людину, а не бульку з носа.

Усе буде добре.