

**МАША**  
**ТРАУБ**

# Читайте книги Маши Трауб

ЛЮБОВНАЯ АРИТМИЯ  
О ЧЕМ ГОВОРЯТ МЛАДЕНЦЫ  
Я НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖНА  
ВСЯ LA VIE  
СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ  
ЛАСТОЧ...КА  
ЗАМОЧНАЯ СКВАЖИНА  
НЕ ВСЯ LA VIE  
ПЬЯНАЯ СТЕРЛЯДЬ  
ТЕТЯ АСЯ, ДЯДЯ ВАХО И ОДНА СВАДЬБА  
ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАСНИКА  
ПАДШАЯ ЖЕНЩИНА  
ДОМИК НА ЮГЕ  
ОСТОРОЖНО – ДЕТИ! ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ  
СОБИРАЙСЯ, МЫ УЕЗЖАЕМ  
СОНЯ И АЛЕКСАНДРА  
ПЛЮС ОДИН СТУЛ  
ЧУЖОЙ  
СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ  
ИСТОРИИ МОЕЙ МАМЫ  
НАША ДЕВОЧКА  
ПЛОХАЯ МАТЬ  
ШУШАНА, ЖУЖУНА И ДРУГИЕ РОДСТВЕННИКИ  
ВТОРАЯ ЖИЗНЬ  
ПРОДАЕТСЯ ДОМ С ДЕДУШКОЙ  
УВАЖАЕМЫЕ ОТДЫХАЮЩИЕ!  
НА ГРАНИ РАЗВОДА  
ЛИШНИЕ ДЕТИ  
БЕДАБЕДА  
ИЛИ Я СЕЙЧАС УМРУ ОТ СЧАСТЬЯ  
ПОЛНОЕ ОЗОМЛЕНИЕ  
ПЛОХАЯ ДОЧЬ  
НЕ МАМКАЙ!

МАША  
ТРАУБ

Не мамкай!



Москва  
2021

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 переплете *Ирины Ветровой*

**Трауб, Маша.**  
Т65 Не мамкай! / Маша Трауб. — Москва : Эксмо, 2021. —  
384 с.

ISBN 978-5-04-118225-0

Однажды знакомая молодая мама услышала от меня: «Я не Макаренко и не знаю, как воспитывать детей». Девушка деловито уточнила, есть ли Макаренко в инстаграме, 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 – нужное 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 978-5-04-118225-0

© Трауб М., 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

# 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 инстаграме

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.

— 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.

## Маша Трауб



— 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?

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 тре-



## *Макаренко в инстаграме*



пали 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 миллионными рекомендациями, 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, 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 несостоятельности 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 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 рывается, 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.

## *Макаренко в инстаграме*



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

## Маша Трауб



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, выуживая 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, сглатывая 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.

— Мне теперь нельзя кормить, да? Иначе у Матвея животик разболится, да? — хлюпала 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, — рявкнула свекровь. — А это что такое? Эллка, ты куда-то опаздываешь или тебе так сильно 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

## Маша Трауб



брезгливо 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 с детским питанием, купленными по совету няни заранее и впрок. — Чтобы я этого в доме больше не видела! Встанешь и приготовишь! — Свекровь выгребла все припасы в мусорный пакет и выволокла к двери. И найми домработницу. Сроч в доме развела. Ковер отсюда уברי, 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 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