

Да, я мать! Секреты активного материнства

Автор:

[Ирина Акопян](#)

Да, я мать! Секреты активного материнства

Ирина Жораевна Акопян

Клуб молодых мам

Книга от Ирины и экспертов популярнейшего в сети Клуб Молодых Мам. Речь идет о материнстве нового поколения, когда декрет становится наилучшим моментом для реализации своих стремлений. Не нужно жить ради ребенка, нужно жить вместе с ребенком – развиваться, расти, быть счастливой! Активная, женственная, ухоженная, бизнес-леди, внимательная мама – как совместить все роли и не сойти с ума.

Ирина Жораевна Акопян

Да, я мать! Секреты активного материнства

© Акопян И., 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Предисловие

Привет, я Ирина Акопян, руководитель Клуба Молодых Мам MamaClub. И я очень рада, что вы взяли эту книгу в руки.

MamaClub – это самый крупный интернет-проект для родителей, который вышел за рамки онлайн. Он объединяет более трех миллионов человек и постоянно развивается. Instagram, ВКонтакте, YouTube, масштабные фестивали и встречи мам офлайн – мы уверены, что это только начало.

Наш девиз – активное материнство. Наша цель – объединить всех мам в большое сообщество и помочь им, даже при наличии совсем маленьких деток, не забывать о себе, развиваться, самосовершенствоваться. Мы создаем условия для того, чтобы мамы могли общаться между собой, приходя на встречи с детьми, отвлекаться от рутины, вдохновляться и обмениваться идеями. И желаем, чтобы для каждой женщины материнство было удовольствием, а не тяжелым трудом.

Клуб Молодых Мам стал для наших подписчиц тем идеальным местом, где они всегда могут спросить совета у лучших специалистов и поделиться опытом, получить поддержку и просто отдохнуть душой.

А теперь немного хочу рассказать об авторах, которые вместе со мной участвовали в создании этой книги.

Дарья Дегтярева (@vorpos_gv) стояла у истоков @mama.club. Она все четыре года с нами и постоянно радуется наших подписчиц актуальной информацией по грудному вскармливанию. Хотя Дарья живет в Санкт-Петербурге, она приезжает в Москву на каждую нашу встречу и очень ждет, когда Клуб Молодых Мам проведет мероприятие в ее городе. И мы активно работаем над тем, чтобы воплотить ее желание в реальность.

Екатерина Якушева (@katerina.yakusheva) – психолог, который пишет для @mama.club с первого дня его создания. Все четыре года существования Клуба Молодых Мам Екатерина дарит нашим подписчицам ценные советы и рекомендации, изменяющие жизнь к лучшему.

С Андреем Клевериним (@kleverin_andrey) нас связывала дружба, и я решила, что папа пятерых мальчиков обязательно должен стать автором @mama.club. Ведь это не просто отличная возможность узнать о мужском взгляде на материнство, это возможность получить совет от мужчины с колоссальным

опытом отцовства! Предложив Андрею присоединиться к нашей команде, я не ошиблась – он отлично пишет, его любят наши подписчицы и уважают их мужья.

Периодически я ищу новых авторов для @mama.club и прошу желающих присоединиться к нашей команде, прислать какой-нибудь свой материал. Анастасия Громовская (@gromovskaya_nastya) была в числе тех, чьи статьи мне понравились. Обычно мы делаем так – размещаем один пост от автора и оцениваем реакцию подписчиков на него. Если аудитории нравится пост, появляются комментарии, обсуждение, отклики, то мы начинаем плотно сотрудничать с автором. Анастасия своим слогом и чувством юмора завоевала любовь подписчиков сразу же! Мне даже в личных сообщениях писали о том, как ждут ее посты, и просили почаще ее публиковать.

Стилиста Анну Московцеву (@anna.moskovtseva) как автора порекомендовал один из редакторов @mama.club. И я очень рада, что Аня теперь вместе с нами. Анна – стилист-практик, с опытом работы более 10 лет. За плечами у нее работа стилистом на ТВ, оформителем витрин и мерчендайзером в компании Zara, Uterque в лучших магазинах по всей России и Испании. Анну постоянно приглашают для ведения лекций на различные площадки и бренды: ТЦ Океания, H&M, Oysho, Дом с маяком, журнал «Красота и здоровье». На данный момент у Анны есть свое бюро профессиональных стилистов (с опытом на «Модном приговоре», в ЦУМе), которые каждый день совершают с клиентами разбор гардероба и шопинг-сопровождение. Уверена, в ее главе вы почерпнете для себя ценную информацию.

Каждая из нас, впервые становясь мамой, всегда ищет поддержку. Когда-то и я искала ее, находила в различных книгах о материнстве и психологии, а потом вывела формулу активного материнства, которая помогает мне каждый день ощущать радость жизни и достигать новых целей. И я очень хочу поделиться этой формулой с вами. Показать, что декрет – это лучшее время в жизни женщины, самое позитивное и активное. Я буду очень рада, если эта книга станет для вас надежной опорой, даст новый глоток воздуха. Вдохновит вас и будет мотивировать на новые уверенные шаги на пути счастливого материнства.

Ирина Акопян

руководитель MamaClub

Бизнес-мама: будь свободной и счастливой

Ирина Акопян, 34 года

Мама двух сыновей

Главная мама Инстаграма,

руководитель Клуба Молодых Мам

@Irina_MamaClub

Сейчас о MamaClub знают не только в России, но и за ее пределами. Мы проводим масштабные фестивали и объединяем в нашем сообществе более трех миллионов активных женщин. А начало этому было положено в тот момент, когда я еще ничего не знала о материнстве...

Когда я носила под сердцем первого сына, я совершенно не разбиралась даже в самых простых вещах, которые касались беременности, родов и ухода за ребенком. Тогда я вела домашнее хозяйство, поэтому свободного времени было предостаточно, и я тратила его на изучение беби-форумов. Информация навалилась на меня огромной лавиной: оказалось, что вынашивание и воспитание ребенка – целая наука. Конечно, я в тот момент была очень неопытной, но в то же время ощущала огромную ответственность перед своим еще не родившимся сыном. Поэтому я внимательно изучала на форумах каждый вопрос, читала о том, как проходит беременность у разных девушек. Иногда даже замечала, что на меня оказывает влияние самовнушение: прочту о каком-то симптоме у кого-нибудь из форумчанок – и тут же ловлю это ощущение у себя. Я была очень, даже порой чрезмерно ответственной. Проходила всех врачей, сдавала все анализы, составляла списки в роддом.

Первая беременность, к сожалению, протекала не гладко – у меня был жуткий токсикоз. Я впервые в жизни столкнулась с тем, что мое тело полностью вышло из-под контроля. Состояние было ужасное: я не могла ни есть, ни пить. Но,

несмотря на эти проблемы, чем ближе подходил срок родов, тем более сумасшедшей становилась подготовка к ним. Сейчас я вспоминаю это с улыбкой, но тогда я пыталась скупить весь ассортимент детских магазинов. И все, что нужно и что ненужно. Мой супруг не знал, как остановить мой безумный шопинг. Он тоже впервые становился папой и соглашался со всем: раз уж надо – значит, покупай. Причем мы не могли себе позволить каких-то бешеных трат, но я очень сильно зациклилась на ответственности.

После рождения Яна поглощение всем этим миром детства еще больше усилилось. Себя я полностью забросила – ходила ненакрашенная, с гулькой на голове, вечно невыспавшаяся.

У Яна был повышенный билирубин, потребовалось медикаментозное лечение. Я впервые столкнулась с такой проблемой, над сыном все тряслись. Это было очень сложное время. Первые месяцы после рождения у Яна никак не налаживался сон, и мне приходилось вставать ночью по нескольку раз. Чтобы супруг мог работать и уделять внимание сыну, он спал в отдельной комнате. Хотя кто-то из нас мог немного выспаться!

В первые дни хочется быть неотлучно со своим малышом, с этим новорожденным маленьким чудом. Гладить его, обнимать, целовать, чувствовать его тепло и запах, а у меня даже не было сил встать и взять сына на руки. Наверное, я выжила только благодаря моей маме, которая помогала мне с ребенком. Я просила ее, чтобы она доставала сына из кроватки и давала мне. Но, конечно же, бо?льшая часть ночных бдений лежала на моих плечах. Поэтому маме приходилось следить за тем, чтобы я не уснула и не уронила сына. Кому-то это может показаться глупостью, ну как же мать может уронить собственного ребенка! Но для меня это был первый опыт: бессонные ночи, хронический недосып. Я была вымотана, глаза закрывались буквально на ходу. И выше моего понимания было, как же справляются другие девочки, у которых нет помощников в виде мамы, няни или супруга.

Через пару месяцев все наладилось, и мне стало полегче. Тем не менее первая беременность и роды стали для меня тяжелым испытанием. Я превратилась в совсем другого человека, который полностью забыл о себе. Не обращала внимание на одежду, прическу и макияж. Признаю, в то время я абсолютно перестала следить за собой, переключив все внимание на сына. Конечно же, эта ситуация стала отличной питательной средой для появления комплексов.

Спустя некоторое время после рождения сына я дошла до такого состояния, что, когда смотрела в зеркало, я даже улыбаться не хотела. Ведь в отражении на меня глядела уставшая, замученная женщина с синяками под глазами. Мне просто хотелось плакать.

Когда Яну было чуть больше года мы с мужем уехали на работу в Китай. Именно там, в Поднебесной, и произошел первый переломный момент, который сделал меня такой, какой вы меня сейчас знаете.

Въезжали мы по студенческой визе, поэтому я должна была обязательно посещать китайский университет. И вот впервые после декрета у меня возникла необходимость регулярно выходить в общество. Группа, в которой я училась, оказалась многонациональной и разновозрастной. Мои сокурсники были очень активными, следили за собой, вели насыщенную жизнь. Я, замученная и забитая мамочка, выглядела их полной противоположностью.

И я решила меняться. Пошла в магазин и купила себе разную красивую одежду, стряхнула пыль с косметички, сделала прическу. Дала себе зарок каждый день выглядеть на все сто. Вначале пришлось себя заставлять, но через некоторое время я уже не могла по-другому – мне нравилось ощущать себя красивой!

Итак, я начала активно следить за собой и с удивлением обнаружила, что это никак не помешало реализации моих материнских обязанностей. Я осталась для своего ребенка такой же заботливой мамой, но к тому же еще и красивой! Когда все хорошо у мамы, ребенку тоже плохо быть не может. А вот когда мы полностью отдаем себя ребенку и семье, забываем о себе, как ни крути, это все равно негативно сказывается на отношениях. Сейчас, оглядываясь назад, я хочу донести до всех девочек самое главное. Да, семья – это очень важно, она всегда стоит для нас на первом месте. Но иногда мы совсем растворяемся в ней, в обеспечении быта, стараемся сделать так, чтобы всем нашим домашним было комфортно и удобно, но забываем о самих себе. Важно понять, что ты существуешь не только для мужа или детей – в первую очередь ты для себя!

Тогда же, в Китае, я завела блог в Инстаграме: рассказывала о туризме и достопримечательностях страны. И это стало дополнительной мотивацией для меня – ведь нельзя выложить селфи в халате и с заспанным лицом, нужно всегда быть в форме. Постепенно уход за собой стал неотъемлемой частью моей жизни. Я кайфовала! И даже если я целый день занималась, уставшая приходила домой, то меня это состояние радости побуждало еще плодотворней

заниматься с ребенком.

Совсем недавно меня спросили: «Что же тебе дает блог, для чего он тебе нужен?» Чтобы ответить на этот вопрос, приведу пример. Иногда я принимаю участие в различных мероприятиях в качестве ведущей. Много часов на ногах, на высоких каблуках, улыбаясь, а иногда даже весело танцуя. Приходишь домой и буквально падаешь в кровать от усталости. Но с утра нужно сделать новый пост, а значит, необходимо уложить волосы, накраситься, подобрать красивую одежду. В результате ты каждый день хочешь или не хочешь, но выглядишь красиво, и, конечно же, это очень сильно влияет на твою самооценку, на твое самоощущение. Я всегда помню о том, что на меня устремлены тысячи глаз и мне всегда нужно быть в форме, держать себя в порядке. И это не тяжелая обязанность, а просто кайф. За что я безумно благодарна каждому своему подписчику. Вы – мегамотиваторы!

Важно понять, что ты существуешь не только для мужа или детей – в первую очередь ты для себя!

В Китае мое преображение не осталось незамеченным. Я получала множество комплиментов и от моих сокурсников, и от подписчиков моего блога. Я расцветала на глазах. Особенно приятно, когда мне кто-то говорил, что у меня ребенок (а сейчас их уже двое!), а я выгляжу как юная девушка.

Китай вдохнул в меня второе дыхание, и так продолжалось, пока мы не вернулись в Москву. Моя активность, мое увлечение соцсетями – все сразу исчезло. Ведь в Поднебесной что ни сфотографируй – все будет интересно подписчикам. А в Москве яркая жизнь путешественницы испарилась: мы жили очень скромно, у нас не было шикарных апартаментов, только двушка на окраине, не было каких-то мероприятий, которые можно было бы освещать.

Я снова вернулась в свой «день сурка», и меня накрыла депрессия. Каждое утро начиналось с одного и того же: ребенок, сад, приготовление еды, прогулки, приготовление ужина, сон. Ничего нового.

У депрессии была еще одна причина. Мы уже давно планировали с мужем завести второго ребенка после возвращения из Китая. Первым сыном я

забеременела буквально за месяц, а вот со второй беременностью возникла заминка – ничего не получалось, несмотря на все наши попытки. При этом врачи лишь разводили руками – со здоровьем ни у меня, ни у мужа не было никаких проблем. Но я так заиклилась на том, что беременность не наступает.

Я вернулась практически в то же состояние, что было в первый месяц после рождения сына. Дело обстояло даже еще хуже. От безделья я ныла, трепала нервы мужу. И он нашел выход – на Новый год подарил мне фотоаппарат и сказал: «Хватит скучать, иди учишься фотографировать». Я пошла на курсы. Окончив их, я, конечно, не стала гениальным фотографом, но они много мне дали. И тут я подхожу к самому важному...

Я хотела сделать пасхальные фотосессии, и для этого мне нужны были люди с маленькими детишками. Чтобы найти их, я обратилась в @mama.club. И в процессе сотрудничества познакомилась с создателем этого сообщества – Романом. После того как я сделала пасхальную фотосессию, один из кадров репостнул европейский паблик – под постом было много комментариев и лайков. Для меня в то время это было суперкруто. Пришло немало подписчиков. Я словно свежего воздуха глотнула, так гордилась этим признанием. И тут я увидела на фотографии лайк от @mama.club и сразу же написала Роману сообщение, что европейский паблик взял мою фотографию, а он даже и не выложил. Уже через пять минут в @mama.club висела моя фотография с указанием моего аккаунта. Она собрала более 400 комментариев! Кроме того, в нашем с Романом разговоре я предложила много идей по развитию его аккаунта, и он пригласил меня вести @mama.club

Так началась моя новая жизнь. Я получила пароль к аккаунту, сразу познакомилась с авторами, начала внедрять свои идеи и стала готовить первую встречу Клуба Молодых Мам. Мы провели ее уже через три недели после того, как я стала вести @mama.club. До сих пор помню эту знаменательную дату – 4 июня. На встрече я наконец-то очно познакомилась с Романом, а 5 июня мы обсудили все рабочие дела и приняли решение, что я официально перехожу в Клуб Молодых Мам и становлюсь лицом этого сообщества.

Клуб Молодых Мам стал моей второй семьей. Я горела идеей развития этого паблика настолько, что забыла про все остальное – про свою депрессию, заикленность на желании забеременеть. Да и сейчас, стоит мне начать кому-нибудь рассказывать о MamaClub, у меня сразу искрятся глаза, а голос принимает восторженную интонацию. Может быть, это веление судьбы, но

буквально через две недели после первой встречи Клуба Молодых Мам я поняла, что беременна! Что это, как не магия и сила сообщества мамочек?!

Но были и проблемы. Да, я стала лицом Клуба Молодых Мам, но меня не отпускали мои комплексы. Я боялась говорить о себе, была очень зажата. Могла выложить в аккаунт 1000 фотографий красивых детей, но стеснялась выложить одну свою. Увы, за время проживания в Москве ко мне снова вернулась неуверенность в себе. Были постоянные сомнения в своей востребованности людьми. «Я некрасивая, я толстая, я никакая, писать не умею», – все эти мысли постоянно преследовали меня. Смешно, что самые большие комплексы у меня были из-за моих волос, по поводу которых я сейчас получаю в Инстаграме обилие комплиментов. Мне тогда казалось, что они слишком густые, их слишком много. Я все время пыталась их выпрямить и «зализать». «Неужели я могу кого-то вдохновлять?» – жаловалась я Роману. После очередной подобной беседы он мне прислал одну смешную картинку. Там была надпись:

Тогда Роман мне сказал: «Ира, пора уже твою самооценку поднимать со дна океана». И это что-то переключило во мне. Я поняла, что дальше так продолжаться не может, и начала работать над собой: буквально заставляла себя принимать комплименты, радоваться жизни и делиться своими ощущениями в паблице.

Сейчас, спустя два с половиной года, я абсолютно уверена в себе. Постоянно пишу о том, что меня окружает, и стараюсь вдохновить своих подписчиков. А тогда, в процессе самосовершенствования, я становилась счастливее с каждым днем. Благодаря моей семье и Клубу Молодых Мам.

Вторая беременность была абсолютно другой. Как я уже рассказывала выше, во время первой я охала, ахала, жалела себя и читала кучу форумов. Теперь же у меня был опыт, я прекрасно знала, что меня ждет, и даже начала делиться своими знаниями с подписчиками – описывала все, что со мной происходит в процессе беременности. Уже на двенадцатой неделе я рассказала о своем положении – такой уж я человек, готова кричать о своей радости на весь мир.

Я старалась делать свои рассказы о беременности вдохновляющими. Ведь беременность, несмотря на все сложности, – один из самых прекрасных периодов в жизни женщины. Благодаря моему позитивному настрою подписчиков становилось все больше и больше. Они давали обратную связь, и это придавало мне уверенность, что я все делаю правильно. Активное материнство стало моим образом жизни, и это невероятно круто.

И я хочу донести до всех женщин: жизнь с рождением ребенка не заканчивается – она только начинается! Появление малыша, наоборот, тебя мотивирует на большие подвиги, на лучшую реализацию себя. Эти утверждения отлично подтверждают своим опытом члены команды MamaClub: все они – мамочки в декрете, но с активной жизненной позицией.

Важно идти к своей цели, заниматься любимым делом даже вопреки трудностям. В мой первый год в качестве идеолога @mama.club я все создавала сама: полностью взяла на себя авторов, общение с рекламодателями, мероприятия, продвижение. Значительной победой стало получение премии среди инстаграм-аккаунтов на материнскую тематику – в 2016 году MamaClub был признан самым лучшим сообществом для семьи. А для того чтобы данное событие свершилось, мне пришлось приложить много усилий – я подняла на уши весь Инстаграм. Но все это далось мне с легкостью, потому что идея меня зажигала.

И я хочу донести до всех женщин: жизнь с рождением ребенка не заканчивается – она только начинается!

И вот я уже на церемонии вручения премии. Получив заветный приз, я, невероятно счастливая и гордая, спускалась вниз со сцены. И вдруг где-то в районе позвоночника раздался щелчок, а тело пронзила боль. Через две недели боль не отпустила меня, вдобавок стало тяжело дышать... МРТ показала, что у меня компрессионный перелом позвоночника. А при дальнейшем обследовании врачи выявили его причину – остеопороз. При данном заболевании кости становятся слабыми и хрупкими. Выяснилось, что 40 % моей костной ткани изношено.

Мне тогда казалось, что это какая-то злая шутка. Только что я достигала успехов и намечала новые цели, и вот – корсет, постельный режим, необходимость в

срочной отмене грудного вскармливания. Первые дни я рыдала навзрыд, ведь боли были невыносимыми. К тому же мне психологически было очень тяжело принять тот факт, что нужно отлучить от груди трехмесячного сына. Он капризничал, отказывался от бутылочки, не мог нормально засыпать без привычного тепла маминой груди – от этого мое сердце разрывалось. Да и ощущать себя лежащим инвалидом – то еще удовольствие. Я погрузилась в ужасную депрессию. И только благодаря поддержке моей семьи, моих друзей и дорогих подписчиков я нашла в себе силы двигаться дальше.

Фотограф Клуба Молодых Мам приехала ко мне домой и заявила: «Это что же ты такая несчастная лежишь? Ну-ка, надевай корсет и поехали на фотосессию». Она действительно помогла мне сделать шикарные фотографии – я потом долго их постила в свой блог. Такая поддержка вселила в меня уверенность, что все будет хорошо, что нет ничего невозможного. Я прекратила хандрить и начала активно заниматься набором команды для паблика. Сначала ко мне присоединились всего пять человек, потом наш пул расширился. В команду MamaClub приходили отличные люди – мамочки в декрете, горящие желанием развиваться и двигаться вперед. Мне кажется, что декрет – это самое лучшее время, чтобы понять, чем ты хочешь заниматься. У тебя есть возможность спокойно поразмышлять над своим призванием, обучиться чему-то новому. В голову приходит множество идей – остается лишь записывать их и реализовывать. Причем многие из этих идей находятся вне спектра твоей привычной деятельности – наверное, рождение новой жизни меняет и желания: хочется попробовать что-то новое.

Я знаю множество примеров, когда во время декрета женщины кардинально меняли свою профессию. Была юристом – увлеклась изготовлением тортов, работала менеджером по продажам – стала преподавать йогу. Есть случаи, когда мамы придумывали для своего ребенка интересные игрушки или особую методику развития, и эти идеи потом выросли в серьезный бизнес. Даже если взять мой пример: когда только начиналось мое увлечение блогом, я, откровенно говоря, не умела хорошо писать, находить темы для постов. Но во время декрета появилась возможность тренировать, нарабатывать этот навык. Сначала пару строчек, потом абзац, а сейчас я жалею о том, что в инсте есть ограничение по количеству знаков.

В обычной жизни мы боимся менять род своей деятельности: а вдруг не получится, вдруг не понравится, зря потрачу время и т. п. Но в декрете ты в любом случае временно прекращаешь работать – происходит своеобразное

«обнуление», которое может стать новой отправной точкой. Обучаясь новым навыкам, пробуя реализоваться в новом роде деятельности во время декретного отпуска, ты ничем не рискуешь – не получится или не понравится, можно по мере взросления ребенка снова вернуться к привычной профессии. А вдруг получится заняться своим любимым делом? И оно начнет приносить доход. В этом и есть вся прелесть декрета.

В обычной жизни мы боимся менять род своей деятельности: а вдруг не получится, вдруг не понравится, зря потрачу время и т. п. Но в декрете ты в любом случае временно прекращаешь работать – происходит своеобразное «обнуление», которое может стать новой отправной точкой.

«Если мама работает, значит, ребенок будет брошенным» – так считают многие и упускают золотое время декрета для того, чтобы начать свое дело. Сейчас, набравшись опыта и наблюдая за работающими мамочками в моей команде, я могу полностью опровергнуть это устоявшееся мнение. Потому что реально работает в жизни совсем другое правило – если счастлива мама, счастлив и ребенок. Я уверена, что для ребенка намного лучше, если его мамочка увлечена своим делом, получает от него удовольствие и осуществляет свои желания, нежели если она сидит в четырех стенах, страдает от отсутствия реализации и раздражена бесконечными бытовыми делами.

За доказательством мне даже ходить далеко не надо: два моих сына по характеру абсолютно разные. Ян более требовательный, во многом зависит от взрослых – ведь над ним все тряслись, я чрезмерно его опекала, была зациклена на своих мамочкиных обязанностях, а Арон более самостоятельный, ведь его рождение пришлось на начало моей активности в Клубе Молодых Мам, он вырос без сюсюканья и гиперопеки. Я могу точно сказать – если у мамы есть в жизни еще что-то, кроме семейных обязательств, на ребенка, на климат внутри семьи это действует только положительно.

Дети работающей мамы больше ценят время, проведенное вместе с семьей. У нас, например, сложилась традиция совместных завтраков – мы встаем рано, собираемся за столом и на весь день заряжаем друг друга энергией любви и счастья. А вечером, даже если я, уставшая, приеду домой и проведу с детьми час, этот час будет буквально пропитан любовью и заботой. Мне очень нравится, что мое любимое дело позволяет мне не работать от звонка до звонка, а быть

активной в свободном графике. Я успеваю получить удовольствие и от работы, и от обнимашек с сыновьями, и от романтических вечеров с мужем. И это не досталось мне внезапно как подарок – я много трудилась, чтобы таким образом выстроить свою жизнь. И вы тоже можете добиться этой гармонии между увлекательной работой и уютом в семье. Все возможно, если очень захотеть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/akopyan_irina/da-ya-mat-sekrety-aktivnogo-materinstva

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)