



Из книги Анастасии Ольшевской

**«Двойня, или Чудо в квадрате.
Пособие для мам близнецов и двойняшек»**
(Приложение к Главе 1. «Две полоски»)

**Список полезной литературы и источников информации о
беременности, родах и воспитании двойняшек**

Полезная литература

Хороших книг на русском языке по рождению и воспитанию близнецов я попросту не нашла — ни шесть лет назад, ни теперь. Под хорошими книгами я имею в виду такие, в которых была бы ощутимая психологическая поддержка будущей маме, в которых бы честно рассказывалось про то, какие трудности ожидают женщину, но при этом давались бы конкретные рекомендации, как эти трудности свести к минимуму. И главное, в которых бы красной нитью шла мысль: все будет хорошо.

К сожалению, то, что мне довелось прочесть про двойняшек, вызывало внутренний протест. Список спецкниг ничтожно мал и представлен либо околомистической литературой, либо сухими медицинскими исследованиями, рассчитанными на кого угодно, но только не на женщин, ожидающих двойню. Поэтому я черпала знания по крупицам из источников, в которых, на мой взгляд, соблюдена золотая середина. То есть формула «предупрежден — вооружен» соседствует с однозначным психологическим настроем «вы со всем справитесь, и все будет отлично!»

Вне зависимости от того, сколько детей вы ждете — одного или больше, — очень советую прочесть следующие книги:

- Марта и Уильям Сирс «Ваш ребенок»;
- Марта и Уильям Сирс «Готовимся к родам»;
- Марта и Уильям Сирс «Грудное вскармливание»;
- Грентли Дик-Рид «Роды без страха»;
- Мишель Оден «Возрожденные роды»;



Анастасия Ольшевская
«Двойня, или Чудо в квадрате»
Пособие для мам близнецов и двойняшек

www.olshevskaja.com

- Катарина Циммер «Жизнь до рождения»;
- Катрин Кволс «Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания»;
- Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым»;
- Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»

В интернете есть отдельные статьи, блоги и форумы, на которых мамы двойняшек и тройняшек общаются и делятся опытом. Вот ссылки на них (все действующие по состоянию на декабрь 2017 года):

- <https://www.babyblog.ru/community/lenta/bliznecy> — спецраздел форума «Бэбиблог»;
- <http://dvojnja.ru> — сайт про двойняшек и близнецов;
- <https://vk.com/twinssu> — группа во «ВКонтакте», посвященная близнецам;
- <http://www.triplets.ru> — сайт «Тройняшки+»;
- <https://www.facebook.com/a.aksyanova> — отличный, жизнеутверждающий блог мамы тройняшек;
- <http://www.koob.ru/mama/> — огромная подборка книг по беременности, родам и воспитанию детей (не двойняшек);
- <https://www.babyblog.ru/community/post/living/3196885> — толковая статья с множеством ссылок на специализированные видеоканалы Youtube, посвященные беременности, родам и послеродовому периоду;
- <http://twins.popular.ru/links.html> — сайт «Двойняшки и их мамашки», подборка ссылок на веб-ресурсы, посвященные двойням;
- <http://portal-bliznetsy.ru/> — сайт обновляется редко, но в архивах много полезной информации про двойню;
- <http://dwoiniashki.ru/> — сайт про развитие и воспитание двойни;
- <http://happytwins.by> — сайт «Счастье в двойне»;
- <https://www.u-mama.ru/forum/kids/twins/> — форум мам двойняшек и близнецов;
- <http://двойня.com/> — блог мамы двойняшек-«ЭКО-шек»;
- <https://forum.sibmama.ru/viewforum.php?f=98&sid=9d90a69b0f6d22ccd1e338cef0aac2a5> — форум про двойняшек, тройняшек и так далее;
- <http://bddb.narod.ru/> — сайт про близнецов и двойняшек;
- <http://twins.su/> — клуб родителей близнецов «Двойное счастье»;



Анастасия Ольшевская
«Двойня, или Чудо в квадрате»
Пособие для мам близнецов и двойняшек

www.olshevskaja.com

- <https://vk.com/twingsgroup> — группа во «ВКонтакте» «Близнецы, двойняшки и их друзья»;
- <http://www.bliznyata.ru/> — еще один веб-проект в поддержку родителей двойняшек;
- <http://www.mother.ru/phorum5/read/1/124.html> — форум про близнецов и многоплодную беременность;
- <http://nedeli.org/articles/twins/> — подборка статей про близнецов;
- http://nnnn10.narod.ru/links_twins_1.html — небольшой список веб-ресурсов и статей, посвященных двойняшкам;
- <http://twins-happy.com/> — блог мамы двойняшек, года три не обновлялся, но в архивах есть полезная информация;
- <http://www.twinsy.ru/index.php> — весьма полезный ресурс с практическими советами для родителей близнецов;
- <http://forum.littleone.ru/forumdisplay.php?f=57> — форум двойняшковых и тройняшковых мам.

Больше информации для мам двойняшек и близнецов:

<https://www.olshevskaja.com/non-fikshn>

Читать книгу «Двойня, или Чудо в квадрате»:

<https://www.litres.ru/anastasiya-olshevskaja/dvoynya-ili-chudo-v-kvadrate-posobie-dlya-mam-bliznec/>