Александр Петров

ДЕКРЕТНЫЙ ПАПА

Руководство для молодых родителей, основанное на реальных событиях

Саратов 2025

УДК 392.3
ББК 60.561.51
П30

А. Петров

П30 Декретный папа. Руководство для молодых родителей, основанное на реальных событиях/ Александр Петров. – Саратов: Издательство «КУБиК», 2025. – 128 с.

ISBN 978-5-605****

© Петров А., 2025
© Издательство «КУБиК», 2025

Содержание

Об авторе 5
О книге 8
Пролог 10
Введение от автора 13

Глава 1. Принятие решения и подготовка к декрету . . 16
1.1 Кому логичнее уходить в декрет? Критерии и чек-лист. 17
1.2 Финансовая подушка и бюджет на 6 месяцев 18
1.3 Выплаты и право: что проверить? 20
1.4 Разговор с работодателем: как согласовать формат?. 22
1.5 Домашняя «сменность»: взаимозаменяемость и профилактика выгорания. 23
1.6 Покупки для старта: «минимум», «по возможности», «подождать» 26
1.7 Питание и безопасность: общие принципы 27
1.8 Вакцинация и здоровье малыша 28
1.9 Первая аптечка 36

Глава 2. Первые часы и дни с новорождённым 38

Глава 3. Ежедневный распорядок и тайм-менеджмент 58
3.1 Как находить время «для себя» и не перегореть? 63

Глава 4. Документы и пособия: быстрый маршрут декретного папы 65
4.1 «Дорожная карта» 0–60 дней (ориентир) 66
4.2 Свидетельство о рождении – это ЗАГС! 66
4.3 Гражданство ребёнка 67

4.4 СНИЛС и ИНН ребёнка 68
4.5 Полис ОМС и прикрепление к поликлинике. 68
4.6 Прикрепление к поликлинике (Важно!). 69
4.7 Регистрация по месту жительства («прописка») 69
4.8 Очередь в детский сад 70
Чек-лист «Папина папка»
(берите в МФЦ/ЗАГС/МВД/СФР) 70
Оформление выплат и пособий 71
Частые ошибки и как их избежать? 75
Шаблоны заявлений. 78

Глава 5. Поддержка супруги и профилактика
послеродовой депрессии 91
5.1 Признаки послеродовой депрессии
(расширенный список) 92
5.2 Инструменты раннего выявления
(самопроверка, не диагноз) 94
5.3 Папе тоже бывает тяжело:
послеродовая депрессия у отцов 100

Глава 6. Личный рост, новые взгляды
и внутренние инсайты 102
6.1 Стратегии управления стрессом и сохранения
внутреннего баланса в отцовстве. 104

Глава 7. Лайфхаки и чек-листы
для декретного папы/мамы. 108

Эпилог 119
Послесловие 120
Благодарности 123
Список необходимых терминов и определений. . 124

ОБ АВТОРЕ



Петров Александр Александрович — это человек с богатой судьбой и неиссякаемой страстью к словам, литературе и жизни. Родившись 30 октября 1994 года в живописной Пензенской области, он с самого детства проявлял необычайную тягу к знаниям и творчеству. В его сердце всегда жива была любовь к литературе, истории и медицине — трем направлениям, которые помогли сформировать его уникальный взгляд на мир и людей.

Его творческий путь начался в 2018 году — в тот момент, когда он впервые взялся за серьезный проект, военно-исторический роман «Прощаться не будем». Этот роман стал для него не только возможностью поделиться своими мыслями и чувствами, но и настоящим испытанием силы характера. Признание читателей и

положительные отзывы стали мощным вдохновением для дальнейшего творчества, подтвердив его талант и дар. После этого успеха молодой писатель почувствовал, что может и хочет больше — и началось его увлекательное путешествие в мир поэзии.

Пережитые жизненные испытания и внутренние переживания нашли отражение в стихах, посвящённых социальным темам, человеческим судьбам и проблемам современности. Его стихи — это голос души, искренний и открытый, способный тронуть сердце каждого читателя. За эти годы было опубликовано несколько сборников, которые нашли отклик в сердцах многих и неоднократно отмечались критиками и литературными сообществами.

В период с 2018 по 2025 годы Александр Александрович приобрёл заслуженное признание в литературных кругах. Неоднократно награждён Союзом писателей России медалями, дипломами и благодарностями при поддержке Правительства Москвы, министерств и ведомств, он стал символом творческой стойкости и патриотизма. Его творчество — это не только слова на бумаге, а мост, соединяющий людей и культуры, способный вдохновлять и менять судьбы. В литературе Петров Александр Александрович известен под псевдонимом Александр Каренин. Его перу принадлежат:

- Военно-историческая драма «Прощаться не будем!», где он воссоздаёт героизм и трагедию фронтовых судеб.
- Мистическая драма «Привет из прошлого», наполненная тайнами и необычными силами, пробуждающими память поколений.
- Стихотворный сборник, охватывающий темы войны, любви, женственности и смысла жизни.

- Циклы рассказов в двух томах «Исполняя свой долг» и «Исполняя свой долг: Связь поколений», где повествуются истории о работе, службе и воспоминаниях в формате исторического контекста героических предков писателя.

Помимо литературных достижений, в жизни автора есть и героические страницы.Всю свою жизнь, проявляя внимательность и сострадание к людям, он выбрал путь медицины и окончил Саратовский государственный медицинский университет по специальности «анестезиология-реаниматология». Сегодня Александр Александрович работает по специальности в нескольких клиниках города Саратова, где ежедневно оказывает помощь самым разным пациентам. В 2023 и 2024 годах, добровольно участвуя в Специальной военной операции, оказывал экстренную медицинскую помощь мирным жителям Луганской Народной Республики, детям и военнослужащим РФ в условиях боевых действий. За проявленное мужество и профессионализм он был награждён ведомственной медалью.

Петров Александр Александрович — это не просто автор книг, а волшебник слов и души, человек, чей путь наполнен искренностью, смелостью и верой в силу творчества. Его произведения — это голос сердца, который хочется услышать каждому.

О КНИГЕ

Эта книга — не просто сборник советов, а настоящий путеводитель в удивительный мир отцовства, наполненный личными историями, руководством к действию, гайдами, лайфхаками и т.д. Автор делится своим опытом, рассказывает о первых месяцах жизни с двухмесячным сыночком с честностью и открытостью, что делает книгу близкой и понятной каждой молодой семье.

Внутри вы найдете полезные практические рекомендации по уходу за новорожденным: от кормления и смены подгузников до организации правильного режима дня и первой терапии. Рассмотрены важные темы — забота о себе, поддержка партнера, создание комфортной атмосферы для малыша и укрепление семейных связей. Вся информация подается доступно и с юмором, что помогает немножко избавиться от стресса и почувствовать уверенность в своих действиях.

Особое место занимает личный опыт автора. Он рассказывает о своих переживаниях, страхах и радостях, связанных с первой встречей с малышом. Эти истории насыщены трогательными моментами, смешными ситуациями и уроками, которые помогают понять, что каждый отец — герой своей уникальной семейной истории. Вдохновляющие примеры и откровенное описание чувств помогают новым родителям понять, что они не одиноки в своих переживаниях.

Книга ориентирована на мужчин, которые впервые сталкиваются с ролью папы и хотят не только помочь в заботе о ребенке, но и стать полноценной поддержкой для своей партнерши. Это помогает укрепить командный дух, научиться слушать и понимать друг друга, находить радость в мелочах и вместе преодолевать трудности.

«Декретный папа» — это также источник вдохновения для будущих мам. Совместное чтение и обмен мыслями помогают лучше понять друг друга и сделать первый совместный опыт более приятным и гармоничным.

Если вы хотите почувствовать себя увереннее, научиться слышать и чувствовать своего маленького человека, при этом не забывать о своих чувствах и потребностях — эта книга станет вашим надежным другом на пути к отцовству. Здесь есть не только советы, но и море любви, тепла и поддержки, которые помогут вам стать настоящим героем семьи.

Погружайтесь в страницу за страницей, и вы обязательно найдете ответы на свои вопросы, поддержку и вдохновение для новых открытий в роли папы. Ведь самое главное — это быть рядом, любить и заботиться о своем малыше, ведь именно так рождается настоящая семья.

ПРОЛОГ

Каждый раз, когда я вспоминаю первые дни после рождения моего сына, у меня перехватывает дыхание: смешанные эмоции восторга, нескончаемой тревоги и искренней радости. Идея написать эту книгу «Декретный папа» родилась из желания зафиксировать свой уникальный опыт — опыт мужчины, который добровольно окунулся в мир детских сосок, бессонных ночей и бесконечных обязанностей, чтобы стать для своего сына не просто отцом по документам, а близким, надёжным и любящим другом. Моя мотивация к написанию этой книги — поделиться ресурсами знаний, которые помогут мужчинам преодолеть внутренние сомнения и внешние стереотипы. Я хочу доказать, что декрет для папы — это не потеря статуса, а обретение новых граней собственной личности. Моё отношение к отцовству всегда было серьёзным и ответственным: я верю, что каждый мужчина способен быть полноценным воспитателем, понимать нужды ребёнка и поддерживать супругу не только морально, но и конкретными делами.

Книга будет полезна:

- *будущим и нынешним декретным отцам, которые ищут практические советы и моральную поддержку;*
- *женщинам, желающим понять внутренние переживания своего спутника жизни в период ухода за ребёнком;*
- *специалистам (психологам, педагогам), работающим с семейными парами и желающим шире взглянуть на современные формы родительства.*

Я пришёл к мысли о собственной книге постепенно. В начале каждый успех и неудача записывались в маленький личный

блокнот: первый смешок сына, первый невозмутимый взгляд, когда подгузник протёк в самый неподходящий момент. Со временем эти заметки превратились в рассказы друзьям, а потом я понял — такая «практика отцовства» должна дойти до широкой аудитории. И вот сейчас я держу в руках справочное руководство и одновременно семейную хронику — книгу, которая расскажет обо всём, что произошло в этот незабываемый год.

В своих личных переживаниях я обнаружил массу инсайтов: как важно уметь просить о помощи, даже если в первые минуты это кажется невозможным; как недостаток полноценного сна переворачивает сознание и заставляет по-новому оценить любую минуту спокойствия; как маленькая победа — ребёнок, впервые заснувший с вашей песенкой — становится самым ценным достижением. Эти наблюдения трансформировались в советы и лайфхаки, которые вы найдёте на страницах этой книги.

Написание «Декретный папа» — не просто творческий акт, это моя благодарность жизни, жене и сыну за то, что они сделали меня сильнее, терпеливее и счастливее. Я приглашаю вас отправиться вместе со мной в это удивительное путешествие, где каждый шаг — новый урок, а каждый день — повод для гордости и радости.

ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРА

21 августа 2025 года, раннее утро. Я держу на руках тёплый свёрток, слушаю хрипловатое дыхание и не понимаю, как в одном маленьком человеке помещается столько силы. Мы ждали Льва почти десять лет. Когда он наконец родился, мы с Юлией организовали семейный совет и решили: в декрет уйду я. Это было честно по отношению к нашей реальности: Юля — самозанятая, каждый пропущенный день — минус доход. Я — врач анестезиолог-реаниматолог в государственной клинике, со стажем и стабильным доходом. В начале 2025 года действовали нормы, позволявшие отцу взять отпуск по уходу; досконально изучив приказы и ФЗ, я заранее отправился на разговор с руководством.

Первые недели — как ускоренная съёмка. Утро начинается с обязательного ритуала: смесь, стерилизация, укачивание, стирка. Днём — МФЦ, ЗАГС, Социальный фонд, страховка, «ещё одна справка». Я боялся пеленать Льва (расскажу дальше почему), путал график кормлений и впервые понял, насколько быстро кончаются деньги, когда дома появляется ребёнок.

С начальством мы сразу договорились о моих планах: отпуск по уходу — и дальше возвращение к работе в согласованном формате. Сохранить выплаты и не потерять квалификацию — задача, которую можно решать, но с нюансами! В этой книге я расскажу, как договариваться с работодателем и на что ссылаться. Важное примечание: я не юрист! Законы меняются, поэтому во всех правовых местах даю ссылки и «чек-пункты», что проверить именно сегодня.

Зачем я пишу эту книгу? Мне сильно не хватало голоса тех, кто уже прошёл это до меня. Голоса без морализаторства, но с конкретикой. Я хочу показать отцовский декрет без героизма,

мифов и пафоса — с честными трудностями, маленькими победами и работающими приёмами.

Для кого это? Для пап, которые собираются в декрет или уже в нём. Для партнёрш/партнёров, которые хотят понимать, как устроена «смена» и как поддержать. Для будущих родителей, которым нужна практическая картина вместо чужих ожиданий.

Что внутри и как этим пользоваться?

Каждая глава — это:

- *короткая сцена из нашей жизни;*
- *разбор: что пошло не так и что помогло;*
- *блок «сделайте сегодня» на 5–7 шагов;*
- *чек-лист на одну страницу.*

Читайте подряд, как историю, или точечно — открывайте нужный пункт: «Первый день дома», «Сон: как не сойти с ума», «Разговор с работодателем», «Бюджет семьи», «Поддержка партнёра», «Когда нужна помощь специалиста». Юридические и финансовые детали собраны в отдельной главе и приложении с шаблонами заявлений и ссылками на официальные источники.

Чему я быстро научился? Просить о помощи — это навык, а не слабость. Сон — валюта: мы завели «таблицу ночных смен» и перестали спорить, кто вымотался больше. Маленькие системы спасают большие нервы: коробка «Ночь» у кровати, правило «двух минут», ритуал «тишины» перед сном.

Эта книга — не про идеальных родителей. Она про устойчивость и договорённости. Про то, как оставаться командой, когда всё идёт не по плану. Перелистывайте страницу — и начнём с того дня, когда мы вернулись домой из роддома.

Примечание по правовым вопросам.

Дисклеймер

В книге я делюсь как личным и пережитым опытом, так и схемами, но это не юридическая консультация. Обязательно проверяйте актуальные нормы на «Госуслугах», в Социальном фонде России и по базе правовых актов. Условия совмещения пособия и работы зависят от графика и формулировок в законе!

ГЛАВА 1

Принятие решения и подготовка к декрету

Одним из главных критериев для воспитания ребенка является «финансовая подушка». Это то, без чего не возможно себе будет представить содержание малыша. Случай из личной практики ведения «финансовой подушки» это систематическое накопление своих средств извлекаемых из месячной заработной платы. К примеру, работая анестезиологом в государственной и частной клинике в моем регионе, я зарабатываю около 90 тысяч рублей. Для финансовой подушки на ребенка я следовал финансовой схеме 50%x30%x20%, где 50% – уходило на ипотеку, 30% – на ребенка и остальные 20% – на еду и «хотелки». Как видите на свои капризы остается совсем мало денег, так как вся жизнь и весь ваш интерес будет уходить на ребенка, для закрытия его потребностей. Теперь же, благодаря поддержке государства, которая ввела в закон выплаты по уходу за ребенком, стало в разы легче жить. Откровенно говоря, учитывая мои командировки в зону СВО как гражданского врача, перечисления командировочных оставили свой след в моем 2-НДФЛ. Декретные выплаты по уходу за ребенком составили в моем случае 36560 рублей, которые я буду получать на ребенка вплоть до февраля 2027 года. Согласитесь, неплохая прибавка к зарплате. Подходя к данному вопросу как откладывать свои сбережения, ответ прост, попробуйте следовать схеме приведенной ниже.

Прежде чем мы начнем, давайте разберем несколько вопросов.

О чём эта глава и что вы получите?

Ответ прост! Эта глава поможет принять взвешенное решение «кто в декрет и на каких условиях», создать «финансовую подушку» и подготовиться к первым неделям без хаоса. Внутри — критерии выбора, бюджет-шаблон, чек-лист документов и скрипт разговора с работодателем. Юридические детали и шаблоны заявлений — в отдельном приложении с актуальными ссылками.

1.1 Кому логичнее уходить в декрет? Критерии и чек-лист

Решение — не про героизм, а про честный расчёт и командную работу. Мы с супругой прошли по пунктам и выбрали меня.

Основные критерии:

- *Доход и стабильность занятости.*
- *Влияние перерыва на квалификацию/клиентскую базу.*
- *Гибкость графика и возможность частичной занятости.*
- *Здоровье мамы и ребёнка, наличие помощи (родители/няня).*
- *Готовность выполнять бытовые задачи и задачи по уходу за малышом.*

Быстрый чек-лист «ответь да/нет»:

Вопросы?	Да	Нет
У кого доход стабильнее и легче восстановим после паузы?		
то может договориться о гибком графике без конфликта интересов?		
Есть ли у мамы медицинские показания к восстановлению (кесарево, осложнения)?		
Хватает ли подушки на 3–6 месяцев при любом сценарии?		
Есть ли план «Б» на случай задержек выплат?		

Если «да» чаще звучит в вашу сторону — вероятно, декрет логичнее брать вам.

1.2 Финансовая подушка и бюджет на 6 месяцев

Я ошибочно недооценивал скорость расходов. Думал по своей наивности, что детки мало потребляют денег, но оказалось, что детки настоящие волшебники, и умеют превращать финансы в памперсы, пеленки, смеси и т.п. Прошло буквально несколько недель и до меня дошла одна схема. Положение удалось выправить благодаря этой простой системе: «подушка» + приоритеты. Итак, поехали:

«Подушка»:

Цель: 3–6 месяцев базовых расходов семьи (лучше 4–6 при новорождённом).

Где держать: отдельный счёт/вклад с быстрым доступом, не смешивать с текущими счетами.

Приоритеты расходов (примерный порядок):

Жильё и обязательные платежи.

Регулярные расходы на ребёнка.

Питание семьи и базовые быт-расходы.

Транспорт/связь.

Остальное («хотелки») — после закрытия базовых статей.

Пример распределения при доходе ~90 000 ₽ (мой опыт, не эталон):

Жильё/ипотека: ~50%.

Ребёнок (повторяющиеся траты): ~25–35%.

Остальное: ~15–25%.

Повторяющиеся траты на ребёнка в 0–3 мес (динамика):

Подгузники: 6–10 шт/сутки — диапазон по месяцу.

Влажные салфетки/подстилки/крем под подгузник.

Питание: грудное вскармливание/докорм/смесь — стоимость зависит от схемы (под контролем педиатра!!!).

Гигиена: шампунь, масло/крем, ватные палочки, термометр и т.п.

Непредвиденные: лекарства по назначению врача, расходники.

Как собрать бюджет на 6 месяцев:

Сложите фиксированные платежи семьи.

Добавьте «корзину ребёнка» по трём сценариям: минимум/средне/максимум (разброс зависит от питания и цен в регионе).

Заложите 10–15% на непредвиденные.

Проверьте, тянете ли бюджет без внешней подработки. Если нет — ищите частичную занятость, совместимую с декретом и правилами по пособиям.

1.3 Выплаты и право: что проверить?

Как это сделал я? Все довольно просто. Я оформил отпуск по уходу на себя и согласовал с работодателем формат занятости, совместимый с правом на пособие.

Что важно знать?

Базовый принцип: пособие по уходу за ребёнком обычно рассчитывается как доля среднего заработка, с минимумом/максимумом по закону.

Условия совмещения работы и пособия зависят от формы занятости и действующих норм (полная ставка/частичная/удалёнка — нюансы есть!!!).

Порядок и сроки выплат отличаются для работающих/неработающих, индексации и региональные коэффициенты — также.

Как не ошибиться?

Проверяйте актуальные правила на «Госуслугах», сайте Социального фонда России и в официальных разъяснениях вашего работодателя/ведомства.

Прикладывайте к заявлению полный пакет документов (чек-лист в приложении).

Фиксируйте договорённости о графике письменно.

Особые случаи!

NB! Для военнослужащих и сотрудников силовых ведомств действуют ведомственные порядки. Уточняйте в кадровом подразделении и по профильным приказам. В книге даю общую логику и ссылки, но финальное слово — за вашими документами.

1.4 Разговор с работодателем: как согласовать формат?

Мне помогли честный план, готовые формулировки и немного коммуникабельности.

Подготовка!

Соберите средний заработок за 12–24 месяца и список задач, которые передадите.

Предложите варианты графика (частичная занятость/гибкие часы/удалённые задачи) с оценкой нагрузки. Но не пугайтесь! Возвращаться на работу можно, если работаете свыше 1,0 ставки! В моем случае, я работаю 1.25 ставки в госклинике и 0.1 в частной. Были огромные переживания и вопросы по этому поводу, но все сомнения развеялись после личной беседы с юристом и начальником регионального СФР – ответ был однозначно - можно!

Поэтому дорогие папы, не бойтесь возвращаться на работу на прежние ставки. Если же ваши права будут нарушены, то следует обратиться в соответствующие органы.

Скрипт для разговора с руководством (сокращённый):

«Хочу оформить отпуск по уходу с [дата]. Готов заранее передать дела и обеспечить непрерывность процессов.»

«Предлагаю формат занятости [вариант], который не конфликтует с законодательством о пособии. Прошу согласовать и зафиксировать.»

«Вот список задач на мою замену и контакты, вот пакет документов. Готов обсуждать детали.»

1.5 Домашняя «сменность»: взаимозаменяемость и профилактика выгорания

Последнее, что хочется — сорваться из-за хронического недосыпа. Мы с супругой ввели простые правила.

Принципы!

Взаимозаменяемость: у каждого есть «окна» сна и «окна» работы/бытовых дел.

«Правило двух минут»: мелочи делаем сразу (разложить «ночную коробку», долить воду в увлажнитель).

«Таблица ночных смен»: фиксируем, кто сколько спал — не для споров, а для прозрачности. Кому то покажется муторно, но все же попробуйте – реально работает!

Наш личный пример дневного ритма (можете адаптировать для себя):

06:00–09:00 — папа «на смене», мама спит.

09:00–13:00 — мама с ребёнком, папа закрывает быт/спит.

13:00–17:00 — папа с ребёнком, мама отдыхает/дела.

Ночь — по очереди, «коробка Ночь» у кровати.

Для чего мы с вами создаем это планирование? Да все просто. Чтобы найти в этих промежутках времени окно для себя любимого/мой. Лично я, внедряя в свою жизнь планирование успеваю и подрабатывать по совмещению, и писать книги/стихи, изучать что то новое. Оставлять время для себя – это категорически важная задача! Потому что постоянная рутинная работа «дом-ребенок-ребенок-дом» может привести к выгоранию, психозам, срыву и депрессии. Поэтому, ребята, как врач советую вам найти время для хобби и развлечений.

Давайте разберем мини-гайд «Как найти время для себя?»

Мини-перерывы: 10-минутная медитация, короткая прогулка без ребёнка – оставьте ребенка с мамой на один час и наслаждитесь свежим воздухом, под классическую музыку либо аудиокнигу. Потом по истечении времени меняйтесь. Мама покормит малыша и она заснет. Вы на дежурстве, а мама на прогулку, и лучше всего если это будет встреча с подругами в кафе. Матери очень важно

отстранится на определенное время от домашней суеты. Мы, как мужчины представители сильного пола, поэтому и должны вести себя по-мужски, помочь супруге с отдыхом, поддерживать её во всем. Ведь наивысшая благодарность нашим женам - это сохранение их спокойствия и нервной системы. Ведь они вынесли основною тяжесть беременности и родов на себе, а наша задача заключается в поддержке и поддержании спокойной атмосферы дома и в личной жизни. Вот увидите, будете помогать по дому, по хозяйству и с ребенком жене, и у вас не будет проблем в браке. А только все удвоится и усилится, для продолжения великого дела – воспитания детей и увеличения потомства.

Делегирование простых домашних дел (заказ продуктов онлайн). Ну тут все просто. Сейчас век технологии и новшеств, еду можно заказать из магазина, одежду и прибамбасы с маркетплейсов. Пользуйся - не хочу! В наше суровое время 90-х годов, такой роскоши не было. Поэтому Слава Богу, что наши детки живут в этом времени, где все есть, где можно все купить не выходя из дома.

Вывод:

1. Расписание/планирование – важная ступень в жизни и развитии.

2. Находите время для себя, для своих хобби воизбежании выгорания, психозов и депрессий.

Любите своих жен, дорожите ими и помогайте им во всем! Тогда в вашей семье будет царить любовь и гармония. Это не будет считаться тем, что вы «каблук» ничего подобного. Это ваша семья, это ваша любовь. И в этом мире, кто бы что не говорил есть только вы друг у друга, ни друзья ни кто, а только ВЫ! Поэтому берегите себя и берегите любовь!

График разобрали, теперь перейдем к основному – покупкам! Что необходимо именно на старте.