

Беседовала: Юлия Федосова
Фото: Ника Шатова (страничка в Instagram: @beautiful_preg)
Макияж: Алина Старкова (страничка в Instagram: @alinastarkova_mua)
Прическа: Кристина Константинова (страничка в Instagram: @tilista)
Стилист: Ирина Зима (страничка в Instagram: @thestylestories.ru)
Флористическое оформление: компания @HappyBabyMonster

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАГАДЫВАЙТЕ ЖЕЛАНИЯ, ЗАДУВАЯ СВЕЧИ НА ИМЕНИННОМ ТОРТЕ! НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ЭТОЙ ТРАДИЦИИ И **ПОВЕРЬТЕ НАМ**: ВСЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СБУДЕТСЯ! В СЕНТЯБРЕ МЫ В ЭТОМ **УБЕДИЛИСЬ** В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ВСЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ЖУРНАЛА. **АЛЕНА МИНЦ**, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР «РОДЫ.RU», НА СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЗАГАДАЛА ФОТОСЕССИЮ **С ЮЛИЕЙ КОВАЛЬЧУК**. ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ, НО БУКВАЛЬНО НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ЖЕЛАНИЕ **СБЫЛОСЬ!** С НАМИ СВЯЗАЛСЯ PR-МЕНЕДЖЕР ЗВЕЗДЫ И ПРЕДЛОЖИЛ ПРОВЕСТИ ЭКСКЛЮЗИВНУЮ СЪЕМКУ. ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ **КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ!** ПРЕКРАСНАЯ ФОТОСЕССИЯ, ТРОГАТЕЛЬНОЕ И ОЧЕНЬ **ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ** ИНТЕРВЬЮ И МНОЖЕСТВО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ **ЭМОЦИЙ** ОТ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА! НАСЛАЖДАЙТЕСЬ! МЫ СТАРАЛИСЬ ДЛЯ ВАС, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!



Юлия КОВАЛЬЧУК: «Я мечтаю быть мудрой мамой»

Юля, вашу беременность по праву можно назвать «Самой секретной беременностью 2017 года». Желание сохранить такую радостную и долгожданную новость в тайне – это такой продуманный пиар-ход или просто самая интимная часть семейной жизни?

– Все, что касается нашей с Алексеем личной жизни, – это достаточно закрытая тема. Мы всегда стараемся максимально защитить нашу семью, наше личное пространство от излишнего внимания со стороны поклонников и прессы. Естественно, в такой долгожданный эпизод нашей жизни как беременность, мы тоже не хотели посвящать никого. Открою тайну: очень долго новость о скором пополнении в семье мы скрывали даже от друзей. Не знаю, что конкретно нами двигало – суеверие, желание насладиться новостью «на двоих», – да это и не важно. Я точно знаю, что мы с Лешей обоюдно приняли решение сделать так, чтобы моя беременность оставалась тайной как можно дольше.

И все-таки летом сокровенная информация из жизни вашей семьи просочилась в прессу.

– Да, был случай, когда журналисты поступили не порядочно. Они подставили одну мою знакомую, Ирину Турчинскую. Ей просто позвонили и обманули. Сказали, что я дала откровенное интервью про беременность, и попросили Иру дать дополнительные комментарии, поздравления. И она от чистого сердца рассказала, что в курсе радостных событий, что все хорошо и все мы с нетерпением ждем пополнения. Этого было достаточно, чтобы поползли слухи. Мы с Лешей приняли решение никак не комментировать их.

Но в глубине души у вас было желание прокричать о беременности всем друзьям и подругам? Сложно ведь молчать о такой радости!

– Ну конечно! Я же все-таки девочка ☺ и хотела поделиться новостью о беременности хотя бы с близкими и друзьями немного раньше, чем мы с Лешей договорились. Но я умею терпеть и хранить секреты. Моей выдержке можно позавидовать!

С детства такая выдержка воспиталась? Наверное, за плечами серьезная спортивная школа?

– В спортивную школу я не ходила. Просто у меня с рождения скорпионий характер ☺ А еще я занималась художественной гимнастикой, но получила травму и переключилась на танцы. Так что дисциплина и умение терпеть у меня закалялись в том числе и на занятиях танцами. Во многом благодаря этому у меня выработалось чувство ответственности и коллективного долга, дисциплина.

У вас строгие родители?

– Нет! У меня мудрейшие родители. Я мечтаю быть таким же родителем и для своего ребенка. Они умели разговаривать со мной и с моей старшей сестрой и доносить до нас правильные истины. При этом все эти разговоры были без повышения голоса, без рукоприкладства. Нам доходчиво объясняли, что от нас ждут и как надо себя вести.

Наверное, у ваших родителей педагогическое образование?

– Только у моей мамы. Правда, она преподавала весьма страшную для многих науку – сопромат ☺ Она работала в техническом колледже и институте и преимущественно с парнями. А папа у меня – главный конструктор автобусного производства. У него тоже математический склад ума. Я пытаюсь проанализировать и понять, каким образом им удалось сделать так, что ни я, ни сестра – мы просто не могли себе позволить подвести родителей. Мы не возвращались с гуляний глубокой ночью не потому, что боялись наказаний. Мы боялись подвести родителей, обидеть их, боялись, что они за нас будут переживать. Согласитесь, это просто мудрость и доверие со стороны родителей.

В школе вы, наверное, были отличницей?

– Да, я была отличницей. Но вовсе не потому, что я вундеркинд. Я просто хотела доказать старшей сестре и маме, что я могу, что я умею, что у меня получится. Такая отличница вопреки ☺ Сначала все было через преодоление, а потом хорошая уче-

ба просто вошла в привычку, и мне стало приятно еще и помогать своим друзьям и подругам.

И все-таки: вас наказывали?

– Самым страшным наказанием для меня было встать в угол. Ограничение активности, бесполезное стояние и потеря времени для меня были просто нестерпимы. Поэтому приходилось сделать все возможное, чтобы в угол тебя не поставили и не заставили заниматься самоанализом. С папой было проще. Всякий раз, когда он собирался меня отругать, я округляла глаза и говорила: «Папуля, я тебя так люблю! Я так не права!» Папа таял мгновенно. Это чистой воды девчачья спекуляция, но она прекрасно работала ☺

Наверное, стоя в углу вы и начали петь – просто от безделья. И так нашли свое призвание?

– Ничего подобного! ☺ От безделья я стояла на руках, садилась на шпагат – так и развлекала себя. А петь, играть на гитаре и сочинять я начала в детском лагере – уж очень хотелось казаться взрослой и самовыражаться через музыку.

Очень интересно о вашем детстве слушать! Но все-таки давайте вернемся к теме беременности. Столкнулись с какими-то классическими проблемами всех будущих мам – токсикозом, перепадами настроения, отеками?

– Честно говорю, что нет. Хотя если бы я и столкнулась с этими проблемами, то вряд ли бы стала бы о них рассказывать ☺ И до беременности я была уверена, и сейчас продолжаю убеждаться, что с женщиной происходит все так, как она сама к этому относится. Если волшебное состояние воспринимать как один из лучших и интересных этапов в жизни, то так и будет протекать беременность. Не стоит заикливаться на том, что вдруг закололо в боку, отекала нога, закружилась голова. Это просто мелочи, которые могут случаться и в повседневной жизни. Но, наверное, я просто счастливая беременная: никакие серьезные проблемы будущих мам меня не коснулись. На пятом месяце беременности клип снимала в Барселоне! На минуточку – клип называется «Потанцуй». То есть подвигаться на жаре пришлось мне немало. А еще ведь надо было и животик скрыть. Мы нашли выход из ситуации – и одежду подобрали, и тенечек для отдыха оборудовали. Я не хотела спекулировать своим положением, поэтому никто, кроме режиссера и двух моих помощников, об этом не знал. Я просто занималась любимым делом и наслаждалась своим новым чудесным состоянием. Во многом благодаря этому моя беременность проходила легко и комфортно.

Спортом во время беременности заниматься продолжаете?

– Я очень много хожу. В день делаю минимум 5000 шагов. Хочется себя немного нагрузить, чтобы почувствовать мышцы. Те, чья жизнь связана со спортом, меня поймут! Еще я начала заниматься

В НАЧАЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ Я ОТНОСИЛАСЬ К ТЕМ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ПРОТИВ ПРИСУТСТВИЯ МУЖА НА РОДЫ. НО ЗА ПРОШЕДШИЕ МЕСЯЦЫ Я ПЕРЕСМОТРЕЛА СВОИ ВЗГЛЯДЫ; Я ПОНЯЛА, ЧТО БЫЛА НЕПРАВА

С ЖЕНЩИНОЙ ПРОИСХОДИТ ВСЕ ТАК, КАК ОНА САМА К ЭТОМУ ОТНОСИТСЯ. ЕСЛИ СВОЕ ВОЛШЕБНОЕ СОСТОЯНИЕ ВОСПРИНИМАТЬ КАК ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ЭТАПОВ В ЖИЗНИ, ТО ТАК И БУДЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ

МЫ ДОЛГО СКРЫВАЛИ НОВОСТЬ
О СКОРОМ ПОПОЛНЕНИИ В СЕМЬЕ ДАЖЕ
ОТ ДРУЗЕЙ. ХОТЯ, КОНЕЧНО, ПРОКРИЧАТЬ
ОБ ЭТОЙ РАДОСТИ ХОТЕЛОСЬ ОЧЕНЬ
ГРОМКО!

йогой для беременных в конце первого триместра. И до сих пор каждое утро я трачу минут 15–20 на комплекс упражнений. Это тонизирует тело, дух, помогает правильно дышать. Если меня спросят, советую ли я заниматься йогой будущим мамам, то я отвечу «да». Просто аккуратно, не фанатично, без сложных асан и под руководством опытного инструктора.

Какую-то специальную литературу по уходу за новорожденным и по воспитанию детей читаете?

– Читаю только ваш журнал! ☺ Особенно нравится рассматривать картинки с детскими товарами – все такое яркое, красивое. А в Интернет в поисках информации я намеренно не залезаю. Мне кажется, от Интернета в голове отложится больше негативного, чем позитивного. Узнаю лишь какие-то формальности.

Рожать пойдете с акушеркой?

– Да, конечно. А можно как-то еще? ☺ Я ей полностью доверяю, это мегапрофессиональный специалист и очень теплый человек, что тоже важно. И к родам я готова психологически. В своей голове и душе я дала себе установку, что я со всем справлюсь и рядом всегда будут проверенные врачи.

А муж рядом будет?

– Очень надеюсь! Если в день родов не будет концерта в другом городе, я уверена, что он будет рядом. Если честно, в начале беременности я относилась к тем женщинам, которые против присутствия мужа на роды. Излишняя мужская впечатлительность, иногда несдержанность меня пугали. Но за прошедшие месяцы я пересмотрела свои взгляды. Поняла, что была неправа. Мне психологически важно, чтобы Леша был рядом. Пусть в соседней комнате, а не в родзале, но рядом. Хотя до конца уверена, что партнерские роды – вопрос сугубо индивидуальный для каждой семьи.

Родившие подруги успели вас уже напугать и самим процессом родов, и бессонными ночами с малышом?

– У меня все подруги рожают легко и весело. Мы только и успеваем коллекционировать их истории ☺ Вот одна девочка рассказала историю четырехлетней давности, как на концерте Ивана Дорна

наплась и родила раньше срока, да еще и практически в машине. Зато говорит, что долго в роддоме не мучилась – через час после приезда малыш уже был на руках. Так что все эти истории только веселят, а не пугают. Все пройдет так, как должно пройти. Я верю, что Всевышний рядышком. Да и мне не 20 лет. Я зрелый человек, в ноябре мне будет уже 35 лет. Так что ко всем ситуациям и сложностям я научилась относиться философски.

Юля, беби-шауэр у вас уже был?

– Нет и, наверное, не будет. Меня почему-то все мои подружки подначивают его устроить. А я даже и не понимала сначала, что они от меня хотят. Спрашивала у них, что такое беби-шауэр? Какая-то новая традиция всем вместе собраться и помыть детей на удачу? ☺ Для меня этот праздник вообще был в новинку, никогда прежде о нем не слышала. Вообще: для чего проводят беби-шауэр?

Чтобы весело провести время с подружками, сделать много фото и собрать очень нужные подарки для себя и новорожденного!

– Подарки – это всегда приятно и сердечно! Но я слегка суеверна и считаю, что раньше времени праздновать ничего не стоит. Это меня останавливает. Пол и имя малыша тоже, кстати, раскрывать до родов не хочу, так что этот вопрос не задавайте! ☺

Юля, декретный отпуск-то у вас будет?

– А что это? ☺

Это законные несколько месяцев, которые вы проведете бок о бок с ребенком, забыв о концертах, гастролях и работе.

– Не могу пока сказать со 100%-ной уверенностью об этом. Что-то мне подсказывает, что если он и будет, то не очень продолжительный. Сейчас уже в планах есть концерты и в ноябре, и в декабре. Но время покажет! Может быть, я настолько утону в материнстве, что откажусь от всех выступлений. Давайте подождем и увидим, как все сложится. Просто, зная свой характер, без работы пока что представить себя сложновато.

Продолжаем традицию – в завершение интервью дайте какое-то напутствие всем нашим читателям.

– Я очень желаю всем будущим мамам достичь внутренней гармонии. Не важно, сколько вам лет – 20 или 50, проведите беременность максимально гармонично, насладитесь свежим воздухом и солнечными лучами, общением с друзьями и близкими людьми. Ваша внутренняя гармония 100%-но отразится и на вашем ребеночке, и на вашем любимом мужчине. Если женщина нервничает во время беременности, раздражается, спекулирует своим состоянием, то ее партнер тоже беспокоится и очень устает. Впоследствии все это приведет к разладу и ссорам. Будьте гармоничны и спокойны и вместе со своим мужем наслаждайтесь чудесным этапом в жизни – ожиданием ребенка.



Я СЧАСТЛИВАЯ
БЕРЕМЕННАЯ: НИ-
КАКИЕ СЕРЬЕЗНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ БУДУ-
ЩИХ МАМ МЕНЯ
НЕ КОСНУЛИСЬ. А
КО ВСЕМ СЛОЖ-
НЫМ СИТУАЦИ-
ЯМ Я ДАВНО УЖЕ
НАУЧИЛАСЬ ОТ-
НОСИТЬСЯ ФИЛО-
СОФСКИ