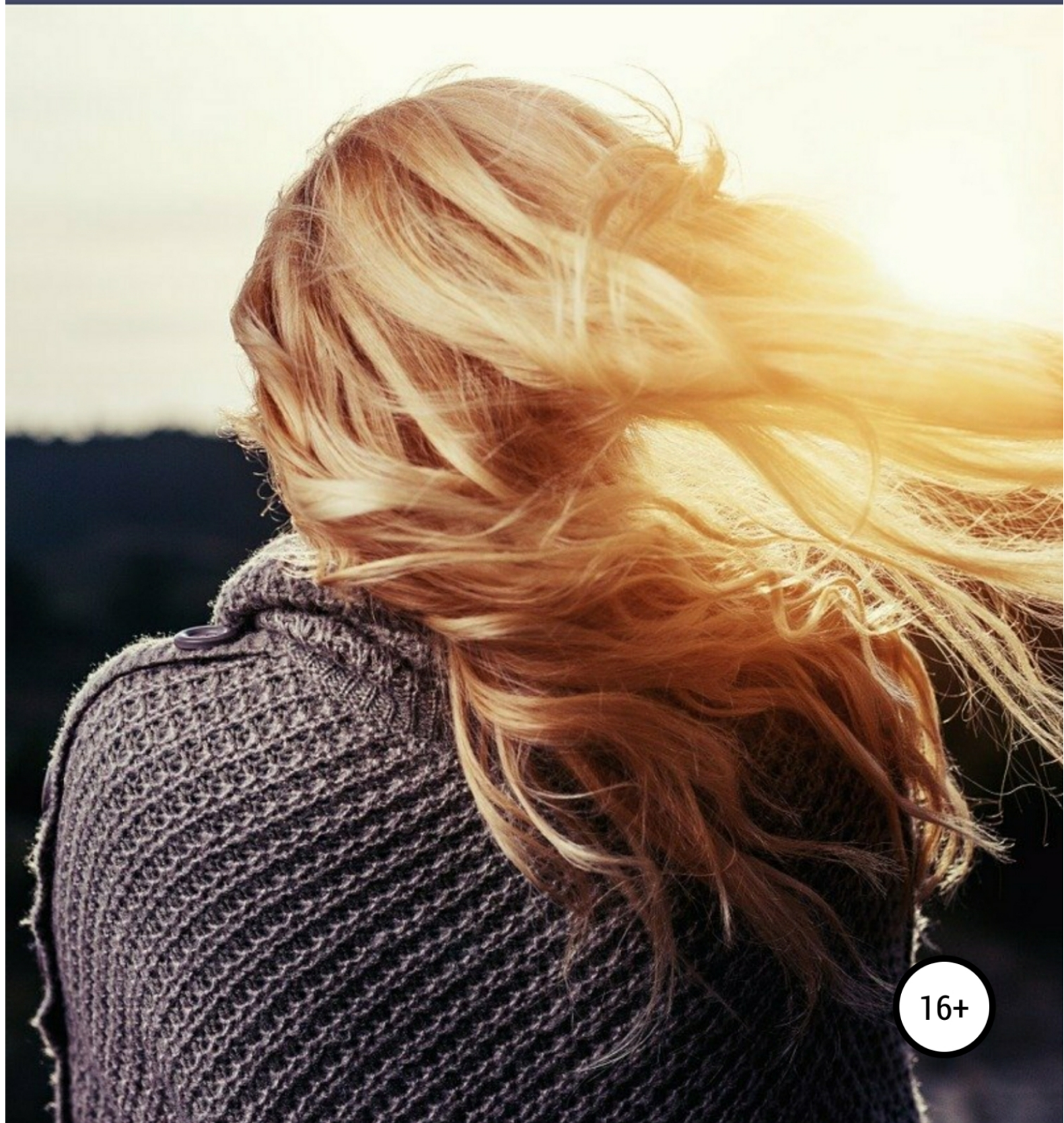


Морозова Дарья

*О чём молчат  
женщины*



16+

Дарья Морозова

**О чём молчат женщины**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Морозова Д. В.**

О чём молчат женщины / Д. В. Морозова — «ЛитРес: Самиздат»,  
2020

Эта книга расскажет о моём личном опыте преодоления разных жизненных трудностей, включая постродовую депрессию и отношения со свекровью. Я бы хотела, чтобы, прочитав её, вам стало легче и спокойнее: вы не одна. Некоторое время книга пересылалась только по электронной почте среди подруг, знакомых подруг и так далее. Я получала много отзывов о том, как точно я описала то, что прошла сама, и то, что проходят сейчас женщины. Вы можете в чем-то не согласиться, это нормально. Я описала своё видение, и оно не 100 долларов, чтобы нравиться всем. Буду рада, если смогу кому-то помочь!

# Содержание

Приветствие и знакомство	5
Глава 1. «Ребёнок испортил мне жизнь»	6
Предисловие	6
1.2. Постродовая депрессия: биологический аспект.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Дарья Морозова

## О чём молчат женщины

### Приветствие и знакомство

Почему я решила написать эту книгу? Почему я не ограничилась просто постами в социальных сетях? Кем я вообще себя возомнила, если решила что-то кому-то советовать?

Что ж, обо всём по порядку. Давайте знакомиться – меня зовут Дарья. То, что содержится в данной книге – мой личный опыт. Это то, что я пережила сама, испытала и увидела результат. И я хочу этим поделиться в надежде, что кому-то мои откровения помогут преодолеть похожие проблемы в жизни.

Я не психолог, не коуч, не гуру и не автор какой-то нового взгляда на жизнь. Я – всего лишь женщина, которая многое испытала и, не найдя нигде поддержки, нужной информации и источника знаний, была вынуждена вслепую двигаться в разных направлениях, чтобы в конце концов обрести путеводную звезду. Конечно, все мы всё равно учимся на своих ошибках, однако я верю, что моя история тронет Ваше сердце и поможет понять: Вы не одиноки!

Я считаю, что в нашей культуре исчезли неписанные правила поведения в семье, исчезла мудрость и терпение общения старших с младшими, нет уважения старших младшими. Список можно продолжать очень долго. Однако я не буду в этой книге ссылаться на мифическое словосочетание «на Руси», так как не приемлю его для себя и считаю, что этим выражением люди очень нечистоплотно пользуются, приписывая своим словам лишний вес. Настоящих письменных свидетельств тех времён, касающихся взаимоотношений в семье, не подправленных современниками и правильно истолкованных тогда и сейчас, я не видела. Поиск буду продолжать, но очень сомневаюсь, что найду трактат, который содержал бы нерушимую мудрость предков.

В этой книге Вы не встретите оскорбительного позитива в духе: «Делай как я!», не будет тут осуждения. Никакой рекламы чудодейственного метода или системы. Только Вы и я. Только моя исповедь.

Можете со мной не соглашаться, возмущаться, обвинять в чём угодно. Я описываю то, что помогло именно мне стать счастливее.

Нет какого-то строгого порядка для чтения данной книги: можно читать от начала до конца, можно читать только нужную главу. Это совершенно не важно. Самое главное, чтобы мне удалось вселить в Вас уверенность: Вы не одни! И не обязаны справляться с описанными проблемами в одиночку.

Эта книга по своему содержанию немного необычна: помимо повествования от лица мамочки тут будут и вставки-комментарии мужчины, моего мужа – Артёма. Мне видится такой формат наиболее удачным и всесторонним: во-первых, можно ощутить незримую поддержку, во-вторых, почерпнуть важные знания в лёгкой форме, а в-третьих, посмотреть на ситуацию глазами мужчины (супруга, друга, партнёра – нужное подчеркнуть).

О вопросах, затронутых здесь, не принято говорить громко. Но я хочу, чтобы каждая женщина, которая открыла для себя эту книгу, нашла для себя поддержку и утешение.

# Глава 1. «Ребёнок испортил мне жизнь»

## Предисловие

Идея этой главы возникла в тот момент, когда я смогла пройти «сквозь тернии к звёздам» и открыть ребёнку своё сердце на столько, на сколько это вообще возможно.

Не буду лукавить, что путь этот был труден и сложен. И самым тяжёлым для преодоления был именно информационный вакуум относительно тех проблем, с которыми я столкнулась. С одной стороны, о послеродовой депрессии было много статей в Интернете и один раздел в книгах о беременности и родах. С другой – информационный голод, подкреплённый тем, что статьи были бездушны, черствы, а на всевозможных форумах мамочек данная тема негласно и гласно порицалась.

Я решила, что такая глава, книга обязана появиться на свет: в наш век кажется, что данных о любом явлении предостаточно, но когда дело коснётся чего-то животрепещущего и того, о чём не принято говорить, то днём с огнём не сыщешь необходимой крупинки сочувствия и простого объяснения.

При этом хоть о проблеме послеродовой депрессии старательно молчат все женщины от мала до велика. По информации психологов зачастую именно она, особенно в первые месяцы жизни малыша, является причиной отказа от ребёнка в роддоме или отказа ребёнка от груди матери (что почему-то считается капризом ребёнка). Ведь никто к молодой растерянной мамочке не сядет на кровать, не обнимет, не расскажет, что её чувства нормально, нужно просто потерпеть... Нет, этим никто не занимается. И дело тут даже не в загруженности медперсонала. Просто не принято в нашем обществе чувствовать негатив по отношению к ребёнку, раз родила, значит, в подарок сразу должна прилагаться восторженная любовь и умиление.

Со мной можно не соглашаться, но иногда мамочки от равнодушия окружающих во время послеродовой депрессии выходят в окно...

Уже после того, как я преодолела послеродовую депрессию, то встретила двух женщин, которые вдохновили меня на то, чтобы поделиться своим опытом. Одну молодую мамочку, растерянную и оглушённую, как я когда-то, я встретила в сетевом детском магазине. Она молча толкала свою тележку к кассе, в этой тележке было специальное детское автомобильное кресло, в котором отчаянно раскинув ручки и ножки в стороны пищала малышка месяца 1-2 отроду. Если вдруг кто-то не знает, то эта поза указывает на сильный испуг у малыша. Женщина шла, словно во сне, конечно, она слышала крик ребёнка, но не погладила, не взяла дочь на руки. При этом сама женщина была хорошо одета, волосы были заколоты красивой заколкой с цветочным орнаментом. Она расплатилась на кассе и молча ушла из магазина. Весь персонал приник к окнам, чтобы посмотреть, как она дойдёт до машины и сядет в ней. А я стояла и чуть сама не плакала: я знаю, что чувствует эта женщина! Знаю, как хочется одеться во всё своё прежнее и вопреки мысли, что теперь жизнь уже не станет прежней и мой внешний вид тоже, делать вид, будто всё хорошо!

Вторую женщину я увидела на парковке: на меня шла молодая женщина в белой майке и длинной юбке с растрёпанными волосами и стеклянным взглядом шла в мою сторону и не слышала напуганного окрика её мужа, который в полной растерянности и панике качал из ребёнка перед открытой дверцей машины. Я до сих пор корю себя за то, что не побежала за той женщиной и не обняла её, сказав, что я знаю, что она переживает! И женщина просто устала, она больше «не могла»! Я уверена, что она вернулась через какое-то время, но ей было тяжело.

Если Вы достаточно смелы, чтобы признать у себя проблему, а может быть знаете того, кому могла бы пригодиться эта книга, то приветствуем Вас от всей души!

Очень важно, чтобы Вы понимали: эта глава не посвящена состоянию депрессии в её определении Класса V (F) – раздел [МКБ–10](#), то есть такого с которым человек должен справляться только с помощью специалистов – психиатров. Почему так важно для нас это разделить? Это связано с тем, что послеродовая депрессия проходит, она имеет временные рамки, связана исключительно с родами и постродовым периодом и не повторяется с завидным постоянством. Настоящая же депрессия имеет глубокие корни в душе человека и обычно он наблюдается с ней довольно давно. Если Вы чувствуете, что гнетущее состояние затягивается, то обязательно обратитесь за квалифицированной помощью!

Беременность и роды – это сложный процесс в теле и психике женщины, её осознании в этом мире как матери, понимания своего предназначения, ощущения ответственности за новую жизнь и атмосферы вокруг ребёнка в целом. Повторю прописную истину: от состояния матери зависит состояние ребёнка. Причём мы должны рассматривать главным образом психологическое состояние, как самое важное в этой тесной взаимосвязи тела и души. Бывает, что женщина физически неполноценна или не здорова (в наше время вообще сложно найти абсолютно здорового человека), но благодаря своему позитивному настрою, глубокой уверенности в здоровье своего малыша, а также не в последнюю очередь вере, рождает здорового ребёнка. И наоборот, когда у вполне благополучной в физическом плане женщины, полной плохих ожиданий и терзающих её сомнений, появляется на свет слабый малыш.

Связь матери и ребёнка сильна и начинается не только в момент рождения, а намного раньше. Ещё в чреве своей матери малыш чувствует её настроение, сопереживает вместе с ней и горести и радости. Однако после своего рождения он обретёт голос и способность общаться с матерью с помощью множества способов. Всё его существо будет жаждать жизни, которую будет оберегать его мать – женщина, которая взяла на себя такую ответственность.

***Комментарий Артёма:** Касательно отказа от груди хочу добавить: дети приходят в наш мир, чтобы жить, а не умирать! И если ребенок идёт на суицид в виде отказа от питания, то с душевным состоянием мамы явно не всё в порядке.*

Но что если мать в замешательстве по поводу своих чувств к ребёнку? Что если её радужные ожидания от материнства рушатся один за другим? Что делать мамочке, когда все вокруг в ответ на мольбу о помощи и поддержке только крутят пальцем у виска и требуют прекратить этот спектакль? Что если Вы настолько беспомощны и растеряны уже сейчас, а впереди долгая жизнь в статусе «мама» и это совсем Вас не радует?

***Комментарий Артёма:** Читал текст и вспоминал: когда родился наш сын, в течение недели супруге было вообще не до чего. Дальше стало полегче, но не особо. Жена для меня старалась выглядеть радостной, но в отношении ребенка было ровное настроение. Бывали периоды, когда она считала, что малыши над ней просто издеваются и специально кричит, чтобы её позлить. У супруги не было тех восторженных эмоций, о которых написано во всех прочитанных нами книгах из серии «Ваш ребенок от 0 до 65». :)*

Если хоть на один из вопросов есть ответ «почти», то чтение этой книги не пройдёт для Вас зря.

## **.1.**

Поговорим начистоту... без прикрас...

Ни одна беременная женщина, для которой беременность желанная, долгожданная и/или событие радостное «несмотря на» и «вопреки» никогда не думает, что скажет такое себе. Что Вы?! Это только плохие матери так думают, но не я! Я буду самой хорошей, самой любящей, самой терпеливой и понимающей матерью на свете! Я всегда буду умиротворённой и счастливой, как мамочки в рекламе, фильмах или знакомые женщины!

Но вот Вы родили... Казалось бы – венец счастья! Финишная прямая! Главный приз уже также реален и ощутим, как и любая часть этого мира! Однако вопреки своим ожиданиям,

картинкам из фильмов и реклам никаких восторгов и радости от этого факта Вы не испытываете... Больше того, Вы вообще не понимаете, из-за чего весь сыр-бор? Да, вот он Ваш ребёнок, маленький, смешной и неказистый. А где же обещанная радость материнства, которая сразу же должна нахлынуть на Вас? Где то пресловутое умиление и восторг?! Нету! Ничего этого нет! Если это то или близко к тому, что Вы испытывали, то эта книга для Вас.

Позвольте поделиться своим опытом.

Итак, роды позади, я обессиленно откинулась, услышав от мужа трепетное: «Ну что готова повторить?». От того, чтобы обmaterить его, меня удержала ситуация. Акушерка положила мне на грудь моего сына, и я тут же отметила, что он – копия мужа. И вроде должно быть от этого отраднo, но мне было очень обидно! Как в анекдоте: «9 месяцев носила, а он на мужа похож». Сын был в смазке, немного синеватый, нам обоим было холодно. Грудь он брать не хотел. Это всё уже выбилось из той умильной картинки, которую я себе сама рисовала, основываясь на рассказах родивших подруг и красочных описаний в книгах и на курсах по беременности.

– Ты знаешь, когда я увидела своего малыша, то тут же всю боль забыла и готова была ещё раз такое же пройти! – восторженно рассказывала мне одна из них.

– Как только я увидела своего ребёнка, то заплакала, захотелось его постоянно целовать и обнимать! – с благоговением вспоминала другая.

Это всё проносилось в моей голове, словно ураган, и никак не вязалось с тем ОПУСТОШЕНИЕМ, которое поселилось в моей душе. Ничего. Я абсолютно ничего не ощущала. Это какая-то была серая нирвана. Слово с рождением ребёнка из меня вышло всё: эмоции, чувства, сама я...

Пока я тщетно пробовала запихнуть сосок в рот ребёнка, наслаждаясь прекрасной музыкой, под которую проходили роды, моя акушерка ответила на телефонный звонок. Мы даже не обратили на это внимания, но она, желая извиниться за это, нам, молодым родителям, которые только знакомились со своим первенцем, поведала, что это ей звонили по поводу похорон сына-первенца её знакомой. Молодой человек умер в 21 год во время пожара на даче, не смог выбраться из огня из-за железных перекрытий...

Мы ошеломлённо воззрились на эту женщину, гадая, ЗАЧЕМ говорить такое нам СЕЙЧАС?

Беременные и мамочки вообще очень суеверные, а тут... Это показалось знаком! И никак не меньше! Я тут же решила, что нельзя сильно привязываться к ребёнку, раз тут вот такое дело! Очень жаль, что никто мне не сказал, что видение своего будущего и будущего своего ребёнка в мрачных тонах – первый признак постродовой депрессии.

А потом мне пришлось буквально разыгрывать то самое счастье и радость, разговаривая с роднёй и знакомыми по телефону, отсылать восторженные смс знакомым и коллегам. На душе же не было ничего, абсолютно. Хотя нет. Появилось чувство, что меня обманули! Нагло и ужасно! Всё это материнство виделось мне огромным мошенничеством!

Болела грудь причём так, что когда сын ел, то я морщилась от боли, хотя у меня нормальный болевой порог. Никогда не забуду внимательного взгляда малыша на мои гримасы, а потом отказа от одной груди и требования другой, менее болезненной на тот момент. Это было удивительно.

Однако лоохии<sup>1</sup> пачкали простыню и диван, так как, следуя рекомендациям на курсах, я пользовалась по старинке тряпочками, а не прокладками. Ой-ой-ой... В общем приспособилась по ходу дела. И было стыдно за эти грязные постельное бельё и свою одежду.

---

<sup>1</sup> Лоохии (от греч. lochios—относящийся к родам) – послеродовые выделения из матки, состоящие из крови, слизи, некротизированных тканей отпадающей оболочки.

Где-то на 3-4 месяц после родов у меня горстями посыпались волосы, и это было жутко. Оказалось, что с такой проблемой сталкиваются все, но единицы книг с понимаем описывают эту проблему, скупко констатируя, что так работают гормоны.

И ещё было обильное потоотделение... Это был ужас и кошмар. Я меняла одежду как одержимая, и если что-то оказывалось в стирке или ещё сырым, то моему горю не было предела.

**Комментарий Артёма:** *Помню—помню этот момент. Я несколько не понимал – каким образом от такой возвышенной и чистой богини, как моя жена, может сшибать потом как от заправского комбайнера, у которого враги сожгли родную баню. Причём не помогало ничего: дезодоранты и смена белья помогали максимум на пару часов. Если она одевала футболку, то под мышками моментально появлялись пятна.*

Конечно, мне очень хочется свалить на курсы по беременности и родам то, что на них абсолютно не рассказывали, что и как делать с ребёнком. Но тут я бы слукавила. Были книги, другие курсы, видео-уроки. Но я с упоением читала во время беременности про беременность, и думала, что буду после родов успевать читать про очередную месяц. Ах, если бы! Так что мой совет – читать про первые шесть месяцев уже при беременности.

Я стала замечать, что когда кормлю ребёнка, то нижняя часть тела у меня всегда была как можно дальше от ребёнка. Я не стремилась соединиться с ним, создать пространство, я отдалялась. И я это заметила.

Масла в пожирающий меня огонь подлило то, что мой сын – ребёнок с Высокими потребностями, как это описали Ульям и марта Сирс в книге «Ваш малыш от рождения до двух лет». Первые три месяца мне казалось, что сын плачет постоянно, делая небольшие передышки на еду и беспокойный сон. Малыш просыпался ночью так часто, что я уже думала не спать вовсе.

Когда родилась наша дочь, то я ощутила разницу в полной мере! И я поняла, почему мамочки, у которых не было постродовой депрессии, а дети были спокойными, на всех сайтах осуждают таких как я: даже представить себе было бы невозможно, что дети могут вызывать столько негативных эмоций, не пройди я это всё сама.

Мой супруг проявил в эти сложные для нас дни и месяцы столько чуткости, внимания, заботы и любви! Он был для меня настоящей опорой и поддержкой! Люблю его безмерно!

В первые дни после родов он взял на себя все заботы обо мне и малыше. Он готовил мне еду, приносил чай, воду, стирал пелёнки, смазывал швы, ухаживал за мной, как мог! Я была уверена, что у него всё под контролем и от этого мне было спокойнее. Однако, когда я на третий день увидела нашу кухню, то я поняла, как ему тяжело было, а он молчал: повсюду грязная посуда, хаос и бардак, а венчала всё это безобразие, которое отражало смятение в его душе, кастрюля с холодной водой и опущенными в неё пельменями...

Супруг стал для меня отдушиной, ему я поверяла свои страхи и сомнения, когда было страшно самой даже думать об этом! Я боялась за жизнь и судьбу ребёнка, постоянно думала о детских смертях, а Вселенная услужливо подкидывала мне в ответ на мой запрос страшные новости по телевизору и в сети Интернет.

**Комментарий Артёма:** *На заметку молодым папам: как только жена начинает заговаривать о детской смертности, постарайтесь сразу отбить у неё всякое желание искать и слушать подобный контент. Как в пословице "Бей бабу молотом, будет баба золотом". И я не шучу. Ничего хорошего из этого не Выйдет. Кроме гормонального урагана, в её головке ещё поселится дикая мысль, что малыш может умереть. Да может, но не стоит женщине думать об этом. Почитайте сами об этом в Интернете или книгах. Узнайте, как и из-за чего это происходит, на что обратить внимание, как оказать первую помощь. Если сочтёте, что эта информация должна быть доведена до жены, то постарайтесь как можно мягче ей это описать. Буквально пару предложений. Вам же потом легче будет.*

Я ощущала себя не просто плохой, а ужасной матерью, женщиной, которая просто не способна заботиться о ребёнке. Я даже думала, что моему малышу будет лучше с кем угодно,

с любой няней и бабушкой, только не со мной. Я просто не могу... И уж совершенно точно я не была намерена рожать второй раз. Как бы мне хотелось, чтобы именно тогда мне сказали, что так думать нормально для недавно родившей женщины! Это всё проделки гормонов! Об этих товарищах более подробно поговорим в отдельной главе, они этого заслуживают.

Тем не менее, я понимала, что со мной что-то не то творится. Казалось бы, всё прекрасно! Беременность проходила великолепно, ребёнок здоров, муж помогает и заботится, мой вес стал даже меньше, чем до беременности – живи и радуйся! Но в душе стоял блок. Глухой и прочный. Я злилась на себя, потому что чувствовала, что могу любить ребёнка сильнее, могу быть с ним ласковой и нежной, любящей и восхищающейся этим чудом, но не могла. Когда я наблюдала за неуклюжими и робкими ласками мужа к ребёнку, я с горечью осознавала: он любит его больше, чем я. Но как же так?!

Первое, в чём пришлось себе признаться: несмотря на свой весёлый нрав меня постигла постродовая депрессия.

Сразу вспомнилась сцена из американского юмористического сериала «Клиника», когда молодая мамочка Карла, которая так ждала свою дочку, беседует с Джордан по поводу смешанных чувств после родов. Помните? Беременная вторым ребёнком Джордан ей тогда спокойно и даже кажется жестоко признаётся, что хотела своего первенца выбросить в окно, когда он орал. Тогда я подумала, какая же эта героиня ужасная! Я так никогда не буду чувствовать! Однако я тогда не была знакомой со «звездой» своего фильма после родов...

Разделы в книгах по беременности и родам, а также воспитанию детей, которые стройными рядами стояли на полке, а также разные статьи и блоги в сети Интернет, не принесли мне утешения. Совсем. Вся суть общих и недружелюбных слов сводилась к тому, что к постродовой депрессии надо было отнестись как к насморку и не делать из этого трагедии, а пресловутые родственники, которые не читают подобные статьи, должны вдруг начать неожиданно для себя проявлять максимум чуткости.

**Комментарий Артёма:** Хорошенький насморк... При простуде помогает чай с малиной, а от гормонального вихря? Стероиды (вроде они подавляют гормоны)? Ну, может и поможет, только вот беда – жена грудью кормит. И любое вмешательство в организм противопоказано.

И что примечательно – женщины стесняются писать на форумах о том, как им плохо, и что они не испытывают того душевного подъёма, что остальная часть мамочек! Просто настоящее табу! Если кто-то осмеливается такое написать, то можно словить пару сухих как песок в Сахаре слов поддержки, а потом на женщину наваливается цунами «добрых и любящих» «мамашек», которые ещё больше усугубляют ситуацию словами вроде «нечего было рожать», «плохая мать», «чудовищно», «надо было готовиться к родам» и т.д. и т.п.

И что остаётся таким мамочкам? Сидеть и молчать тряпочку, тщательно скрывая свою проблему. И как жаль тех, у кого над ухом трубит мама или свекровь, указывающая на каждый промах молодой мамы, а супруг и все окружающие считают подавленное состояние женщины дурью и желанием быть лежебокой!

**Комментарий Артёма:** Вы не поверите, но до сих пор встречаются мужья, которые считают, что отпуск по беременности и родам является для женщины отдыхом на Багамах. И такие товарищи искренне удивляются: почему жена не худеет, почему выглядит как бомжиха? И вообще куда девался борщ и домашние котлетки? И что за бардак творится дома и на кухне? Так же они катастрофически не в состоянии понять, где так ими любимый секс и почему у жены постоянно болит голова? Куда подевался огонёк в виде стриптиза и... других постельных прелестей? Да, такие динозавры ещё встречаются. Но, я надеюсь, что их будет все меньше и меньше.

А между тем родовая депрессия – это очень и очень серьёзно. И это просто преступление, что о таких вещах не говорят, не рассказывают, не предупреждают, не пишут книжек! Наше

общество формирует мнение, что если мать не питает от восторга над ребёнком, то она его не любит и априори никудышная мать!

***Комментарий Артёма:** Открою маленький секрет. Во время написания этой книги, жена позвонила акушеру–гинекологу, которая вела беременность супруги, и предложила ей дать несколько комментариев как специалиста. Этой женщине, специалисту мы доверяли полностью, так как она старалась взглянуть на разные вопросы жизни и здоровья под разными углами, и нам казалось, что такой СПЕЦИАЛИСТ должен живо откликнуться на такое начинание жены. Каково же было удивление супруги, когда её жестко отбрили, ведь послеродовая депрессия – это блажь, «внутренние блоки» и вообще происки врагов народа. После чего я сделал Вывод, что как в официальной медицине, так и нетрадиционной на послеродовую депрессию смотрят как на фантазии женщины. Хотя справедливости ради должен сказать, что такое отношение встречается не у всех врачей, но у подавляющего большинства.*

Одна моя подруга признавалась мне, что когда в роддоме у них проходил практический урок купания малыша и медсестра спросила, может дать своего малыша на время для демонстрации, то она единственная согласилась. И не потому, что она такая смелая пофигистка! Нет! Это была потрясающая, любящая женщина! Просто проделать все эти манипуляции самостоятельно ей представлялось куда страшнее, чем если это сделает незнакомая женщина. Она боялась повредить малышу, хотела, чтобы о нём позаботился кто–то другой, так как была уверена: раз она не щебечет над своим ребёнком как другие мамочки в палате, то у неё просто нет материнского инстинкта, она не способна стать хорошей мамой.

Со слов психолога и акушерки 70-80% женщин сталкиваются с послеродовой депрессией в первый год жизни ребёнка. Только вдумайтесь! 70–80%! Это очень и очень много! 7-8 женщин из 10! И наследственность тут абсолютно ни причём! При этом она может начаться как сразу после родов, так и через несколько месяцев спустя.

Для того чтобы справиться с этой напастью надо рассмотреть послеродовую депрессию в двух аспектах: биологическом и эмоциональном.

## 1.2. Постродовая депрессия: биологический аспект.

Я тщетно искала именно определение послеродовой депрессии в Большой медицинской энциклопедии. Однако в разделе «Психические расстройства» есть пункт «Психические и поведенческие расстройства послеродового периода»<sup>2</sup>. Раз медицине это состояние известно, это радует, но его значимостью пренебрегают. Большая медицинская энциклопедия даёт вполне удовлетворительную с точки зрения медиков информацию. Позволю здесь привести некоторые части здесь.

Итак, причинами «послеродовых психических нарушений считаются резкие гормональные сдвиги в организме женщины после беременности, соматические осложнения в родах, а также психосоциальный стресс, который часто сопутствует деторождению. Многие зависит от того, насколько благоприятен брак, каким было отношение супругов к наступившей беременности, какие ожидания связывают они с появившимся на свет ребёнком».

Примечательно, что «чем хуже отношения в браке и менее желательной была беременность, тем выше частота послеродовых психических расстройств».

Тут мы с мужем покачали головами: мой случай явно не был вызван указанными выше причинами.

«Такие расстройства имеют очень широкое распространение и часто встречаются в работе врача общей практики – поимущественно три разновидности этих нарушений»:

– **«родовые блюзы»**, вероятной причиной которых являются резкие сдвиги в обмене гормонов и нейромедиаторов, происходящие в организме женщины сразу же после родов. Большая медицинская энциклопедия полагает, что «какого-либо специального лечения «родовые блюзы» не требуют, необходимы лишь правильный уход, психологическая поддержка со стороны персонала и родных, а также адекватное объяснение родственникам того, что происходит с женщиной.» Ах, как красиво написано! Вот только, где этот персонал, где врач, который должен всё объяснить родственникам, и насколько окажутся адекватны сами родственники?!;

– **«постнатальные депрессии»** чаще возникают у женщин, имевших в детстве конфликтные или натянутые отношения со своими родителями, а также тяжёлые жизненные события в прошлом. Большая медицинская энциклопедия в данном случае считает, что требуется назначение антидепрессантов в обычных дозах. «Необходимо также консультирование членов семьи пациентки. Иногда может потребоваться помещение в психиатрический стационар». И опять же – кто бы родственников ещё полно и подробно просветил?!;

– **«послеродовые психозы»** – самые серьёзные, требуют госпитализации женщины. Вероятность послеродовых психозов значительно (примерно в 2 раза) выше у первородящих, а также у женщин, имеющих семейную отягощённость как в плане послеродовых психозов, так и вообще любых психических нарушений. Высока вероятность (от 30% до 50% в зависимости от клинической картины) повторения психоза и в последующих родах, о чём обязательно следует информировать пациентку и её близких. «Во всех таких случаях необходимы госпитализация в психиатрический стационар и лечение в зависимости от синдромов...», «в состояниях острого психоза матери ребёнок должен быть на некоторое время изолирован от неё в виду опасности причинения ему вреда...».

Не считая послеродовых психозов, я бы объединила «родовые блюзы» и «постнатальные депрессии» в одно понятие – послеродовая (послеродовая) депрессия, так как состояния на мой взгляд тесно переплетены.

Мне очень понравилось вот это определение послеродовой депрессии:

<sup>2</sup> Большая медицинская энциклопедия // Москва 2015 // Издательство «Э», 2015.– стр.572

*Постродовая (послеродовая) депрессия* – это нарушение эмоциональной сферы, возникающее у женщин после рождения ребенка, проявляющееся сниженным настроением, тревожностью, неспособностью справляться со своими обязанностями. Данная патология негативным образом сказывается как на матери, так и на малыше<sup>3</sup>.

В целом её «срок действия» по разным источникам длится от 40 дней до 6 месяцев после родов, однако в отдельных случаях она может возникнуть не сразу после родов, а длится гораздо дольше.

Опишу некоторые синдромы постродовой депрессии, которые могут быть совместно, по отдельности или вообще иными:

- Страх за своё будущее и будущее своего ребёнка.
- У Вас глаза постоянно на мокром месте – Вы плачете по поводу и без повода.
- Плач ребёнка вызывает у Вас приступ ярости. Вы готовы сделать все, что угодно, лишь бы этот маленький тиран, наконец, замолчал.
- У Вас стойкое ощущение, что все родственники следят за каждым Вашим шагом, и только и ждут того, чтобы Вы сделали что-то не так – тогда они с полным правом будут учить Вас жизни.
- Вы чувствуете себя абсолютно беспомощной перед лицом обстоятельств. Вам некуда спрятаться, никто не может вам помочь, защитить и взять на себя груз материнских забот. Страшно за себя и еще страшнее – за ребенка. При этом Вы не испытываете никакой радости, ухаживая за малышом, хотя исправно выполняете все предписания врача. Да, Вы родили этого младенца, но он вам по-прежнему чужой.
- Вы каждую минуту боитесь сорваться, поэтому стараетесь следить за собой как можно строже. Но внутри Вас словно сжимается какая-то пружина, все сильнее и сильнее.
- Секс вызывает у Вас чувство глубокого отвращения.
- Не хочется лишний раз даже подходить к зеркалу. Вся беременность Вы так мечтали о том, что после родов опять станете стройной и лёгкой, но реальность оказалась к вам слишком сурова. Самые узкие джинсы по-прежнему лежат на дальней полке, а вам приходится довольствоваться широкими балахонами, как на шестом месяце. Собственный вид Вас раздражает.

---

<sup>3</sup> Причины и проявления послеродовой депрессии//Анна Зайкина

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.