

Хилари Джейкобсон

НЕУДАЧНОЕ трудное вскармливание



Исцеление
психологических
травм



Хилари Джейкобсон

**Неудачное грудное вскармливание.
Исцеление психологических травм**

«Издательство Ресурс»

2016

УДК 159.922
ББК 57.32

Джейкобсон Х.

Неудачное грудное вскармливание. Исцеление психологических травм / Х. Джейкобсон — «Издательство Ресурс», 2016

ISBN 978-5-6042435-0-3

В книге представлен опыт сотен матерей, включая интервью со специалистами, работающими с матерями, и с самими женщинами, который анализируется с использованием данных из нейробиологии, соматической терапии, практик осознанности и гипнотерапии. Автор придает большое значение эмоциональным реакциям матерей на проблемы при грудном вскармливании, отмечая повышенный риск послеродовой депрессии у таких женщин и потерю связи между мамой и малышом в подобных случаях. В книге показывается, что травма от неудачного грудного вскармливания может быть исцелена, когда матери осознают ее и получают поддержку, например, в том числе при обращении к некоторым процессам из нейробиологии, которые позволяют мозгу исцеляться. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922
ББК 57.32

ISBN 978-5-6042435-0-3

© Джейкобсон Х., 2016
© Издательство Ресурс, 2016

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Введение	9
Часть первая	10
Дар быть собой	10
Что такое «присутствие»?	11
Как я дошла до такой жизни?	12
Вы можете чувствовать себя лучше	13
Происхождение термина «травма от неудач при грудном вскармливании»	16
Мудрые слова матерей из группы Yahoo MOBI	17
Грудное вскармливание и послеродовая депрессия	18
Гипнотерапия для преодоления переживаний после травматичных родов и неудач при грудном вскармливании	19
Присоединиться к группе матерей	20
Что рассказывают сами матери	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Хилари Джейкобсон
Неудачное грудное вскармливание.
Исцеление психологических травм

© ООО «Издательство Ресурс», 2020, перевод, оформление
Copyright © 2016 by Hilary Jacobson

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить всех матерей, которые позволили мне поддержать их в борьбе за грудное вскармливание. Вы показали мне, как можно исцелить сердце и разум.

Я хотела бы выразить свою благодарность тем матерям и специалистам, которые внесли вклад в эту книгу своими интервью и рассказами. Ваши знания и открытия очень важны.

Я хотела бы поблагодарить матерей из группы Yahoo «МОБИ» («MOBI»), из групп на Facebook «Гипоплазия молочной железы и нехватка молока» («IGT and Low Milk Supply»), «Грудное вскармливание как стиль жизни» («Breastfeeder at Heart») и из нескольких закрытых групп на Facebook (вы знаете, к кому я обращаюсь) за искренние описания переживаний ваших неудач.

Я также благодарна авторам мастерской писателей Хейуайр (HayWire Writers Workshop), в частности Рут Уайр, Джо Суст, Синтии Роган, Джошуа Хендриксон и Мадлен Склар. Ваша здоровая критика и неослабевающий энтузиазм оказали мне серьезную поддержку в процессе написания этой книги.

Предисловие



Свою старшую дочь я практически не кормила грудью. Всего четыре месяца, с сосками, бутылочками – разве это грудное вскармливание? Тогда у меня возникло стойкое ощущение: кормление грудью невероятно сложно – это удел избранных!

Увы, впоследствии, узнав больше о роли материнского молока в жизни ребенка, я ощутила огромную вину перед ней. Когда дочка болела, я вспоминала наше непродолжительное кормление грудью, и думала: прояви я тогда больше настойчивости, приложи усилия – и сейчас все могло бы быть иначе. В голове постоянно крутилось: «Что было бы, если бы...»

Поэтому, когда появилась на свет вторая дочь, я очень хотела кормить ее своим молоком. В то время еще не было интернета. Я скупала книги о грудном вскармливании, обращалась к публикациям в журналах. Но ответа на все вопросы все равно не нашла. Тогда я познакомилась с девушкой-консультантом в центре поддержки грудного вскармливания. Она очень помогла мне. В итоге вторую дочь я кормила за двоих и тем самым исцеляла свою травму. Когда она в 4,5 года перестала сосать грудь, я плакала.

Но я очень благодарна своему опыту, как положительному, так и негативному: он мне дал силы и сделал меня тем, кем стала сейчас. Еще не думая о профессии консультанта, я начала изучать грудное вскармливание разных аспектах. Более всего в тот момент я нуждалась в поддерживающем окружении, общении с такими же страстными приверженцами кормления ребенка грудью.

Через некоторое время я сама стала обучать консультантов, открыла собственную школу. Сейчас, глядя на моих студентов, я вижу себя и радуюсь: они тоже нашли свое предназначение в жизни. Я учу их такому отношению к женщине, с любовью и принятием, как вижу это. Только так можно двигаться дальше, отдавая себя всю. Профессия консультанта – это про любовь.

К сожалению, сегодня женщина часто остаётся один на один со своими переживаниями. Поэтому хорошо, когда есть человек, которые берет тебя за руку и ведёт по тернистому пути.

Надеюсь, таким человеком для вас, дорогие читатели, станет Хилари Джейкобсон и ее книга, которую вы сейчас держите в руках. Автор дала ответы на многие мои «почему»: почему я так чувствовала и переживала после неудачного грудного вскармливания первой дочери; почему наше бессознательное идёт вразрез с логикой и многое другое. Книга поможет и тем, кто кормит грудью, но испытывает те или иные трудности.

Главное, о чем говорит Хилари: не переживайте! Даже если вы не смогли выкормить малыша по неопытности, незнанию или по состоянию здоровья – вы все равно будете для вашего ребенка единственной, самой любимой и любящей мамой. Невозможность кормить грудью совсем не значит, что вы плохая. Ребёнок может получить вашу любовь другими способами. Какими именно? Об этом и рассказывает книга Хилари Джейкобсон. Приятного чтения!

Троян Светлана.

Акушерка, консультант по ГВ,
основатель авторский Школы обучения специалистов
в области лактации и волонтерского движения
«Консультанты по ГВ в роддоме»

<https://www.facebook.com/groups/1611228679163105/?ref=share>

https://instagram.com/svetlana_troan?igshid=yv1k9kztfu2m

Введение

Если грудное вскармливание пошло не так, как было задумано, и вы боретесь с чувством опустошенности, печали, гнева, горя или стыда, то эта книга специально для вас.

Об этих эмоциональных переживаниях редко упоминается в книгах или на занятиях по подготовке к родам. Матери склонны думать, что только они испытывают подобные чувства. Но это не так. Вы не одиноки в своих чувствах.

К счастью, многие матери могут освободить свою душу от таких переживаний. Эта книга поможет вам на пути к исцелению.

Как пользоваться этой книгой

Большинство моих читателей страдают от недосыпания и нехватки времени, что поэтому инструкции по использованию этой книги позволяют обратиться сразу к той информации, которая вам нужна в данный момент.

В первой части книги перечислены стратегии, которые помогут вам почувствовать себя лучше.

Вторая часть содержит описание упражнений, которые помогут вам освободиться от беспокойства, расслабиться и осознать свои эмоции.

В третьей части собраны интервью с медицинскими работниками, которые делятся своим личным и профессиональным опытом в связи с травмами от неудачного грудного вскармливания.

В конце третьей части к прочтению предлагаются три истории матерей, которые рассказывают о своей борьбе за грудное вскармливание и делятся своими достижениями на пути к исцелению.

Для получения дополнительной информации посетите сайт автора на английском языке www.healingbreastfeedinggrief.com.

Хилари Джейкобсон, 2015 г.

Часть первая

Первые шаги к исцелению

Дар быть собой

Исцеление сердца

Грудное вскармливание является лучшим питанием для ребенка, но для полноценного развития детей не менее важны и другие виды взаимодействия. То, как мы чувствуем себя, когда кормим, выражаем любовь, держим на руках и обнимаем своих малышей, также оказывает большое влияние на них. И только мы, мамы, можем дать это нашим детям.

Во время беременности все системы ребенка точно настроены на ваш организм. После рождения мозг вашего ребенка, его сердце, нервная система, иммунитет и эмоциональное состояние продолжают зависеть от вас: он расцветает от взаимодействия с вами в вашем присутствии. Поэтому мамам следует спросить себя: присутствуем ли мы в моменте здесь и сейчас, находимся ли интеллектуально и эмоционально с ребенком.

Женщинам необходимо осознать ценность самих себя для своего ребенка, чтобы от всего сердца наполнять себя и его энергией. И главная цель, которую поставила перед собой автор этой книги, – помочь матерям исцелиться от любых травм, возникающих после сложных родов и неудачных попыток кормления грудью, от всего, что мешает им присутствовать в моменте здесь и сейчас.

Что такое «присутствие»?

Когда мы были детьми, то интуитивно распознавали «присутствие в моменте здесь и сейчас». Например, встречая взрослого, который наклонялся к нам поближе, чтобы поздороваться, ребенок мгновенно чувствовал, насколько комфортно и безопасно ощущали себя в его присутствии. Иногда мы предпочитали уйти от такого человека.

Позже, в школе, мы видели, как присутствие и личность учителя оказывали влияние на весь класс. К некоторым педагогам ученики внимательно прислушивались, с удовольствием взаимодействовали с ними. Но были и такие, кому дети не оказывали уважения, на чьих уроках были рассеянны и невнимательны.

Я уверена, вы вспомните много случаев, когда вы явно чувствовали чье-то присутствие. Но что значит «присутствие человека»? Философы и религиозные лидеры пытаются ответить на этот вопрос в течение нескольких тысяч лет. Что значит быть человеком? Быть осознанным?... Единого мнения по этим вопросам нет и по сей день. Известно: то, как мы думаем и чувствуем, влияет на наше тело. И наоборот, наше физическое состояние оказывает влияние на то, как мы думаем и чувствуем.

Ученые обнаружили, что кишечник, который отвечает за переваривание пищи, также содержит ткани и химические вещества, сходные с клетками головного мозга. Это открытие придает новый смысл фразе «нутром чувствую». Мы знаем, что сердце генерирует собственное электромагнитное поле – такой факт объясняет суть выражений «голос сердца» или «жить по сердцу (по зову сердца)». Поле умиротворенного сердца положительно влияет на головной мозг, на гормональную систему, на работу всех внутренних органов; оно также укрепляет в нас чувство собственного достоинства.

Идея о трех основных центрах «познания»: мозг, сердце и кишечник – становится все более популярной. Разум... чувства... интуиция... Через них вы сможете познавать своего ребенка и пребывать в присутствии с ним на протяжении многих лет. В этой книге под «присутствием» мы будем понимать способность матери успокоиться и расслабиться в данный момент времени в определенном месте и просто находиться здесь и сейчас. Ведь малыш чувствует все ваши эмоции, нервное состояние, тревоги и страхи, а также вашу любовь, радость и спокойствие. Многие женщины говорят, что с появлением ребенка стали чувствовать себя некомфортно, поскольку были расстроены или даже травмированы беременностью или родами. Борьба за налаживание или сохранение грудного вскармливания также может огорчать и ранить.

Поэтому матери нужно найти способ для выражения своих чувств, чтобы расслабиться и быть в контакте с собой и своим ребенком. В этом и состоит задача книги – сделать вас более уверенными в себе, спокойными и присутствующими. Итак, приступим к работе.

Как я дошла до такой жизни?

Когда возникают проблемы с грудным вскармливанием, многие женщины испытывают настолько бурные и неожиданные эмоции, что порой даже начинают думать: «Как я дошла до такой жизни?!»

Возможно, начало было таким: сразу после родов начались проблемы с грудным вскармливанием, что вызвало беспокойство. Не получая ответов на свои вопросы или необходимой поддержки, мы начинали тревожиться.

Однако проблемы не решались, и мы чувствовали себя беспомощно, испытывали страх, особенно если советы были противоречивы или бесполезны и не давали ожидаемого результата.

Мы могли злиться, недоумевая, почему мы не знали об этом или о том раньше, до родов, например? Почему нам никто не сказал о каких-то важных вещах? Возможно, вы чувствовали грусть или стыд, думая, что потерпели неудачу.

Нередко матери бывают просто ошеломлены интенсивностью этих чувств.

Некоторые говорят, что не узнают себя: они буквально потрясены тем, что могли чувствовать себя таким образом. У одних женщин интенсивность этих чувств со временем снижается, а у других остается на том же уровне и даже обостряется.

Если вы узнали в этом описании себя, пожалуйста, не падайте духом. Мы сможем вместе найти способы исцеления.

Вы можете чувствовать себя лучше

Вот пять шагов, которые помогут вам чувствовать себя лучше. Это просто резюме, обзор предстоящего большого пути. Следующий раздел и остальная часть книги содержат более подробную информацию и инструкции.

Создайте свою группу поддержки.

- Найдите других женщин, которые столкнулись с подобными трудностями. Обратитесь к друзьям, членам семьи и специалистам. Включите партнера в свою группу поддержки. «Раздел для партнеров» на странице 41 написан, чтобы помочь вашему партнеру понять, через что вы проходите в эмоциональном отношении.

- Признайте свои проблемы.
- Выясните, что вызвало проблему(-ы).
- Осознайте, почему это так ранит вас на эмоциональном уровне

Найдите способы решения своих проблем, если это возможно. Делайте все возможное, чтобы исправить то, что не работает.

- Работайте с группой поддержки, познакомьтесь с опытом других матерей и руководствами специалистов.

- Узнайте способы решения проблемы в своей ситуации и используйте их.
- Выражайте свои эмоции.
- Позвольте себе плакать.
- Найдите выражение для своих эмоций в творчестве.
- Танцуйте, гуляйте, двигайтесь: позвольте эмоциям проходить через вас.
- Практикуйте процессинг эмоций (см. вторую часть книги).

Сосредоточьтесь на любви, эмоциональной связи и выстраивании отношений с ребенком. Наполняйте малыша положительными эмоциями.

- Практикуйте контакт кожа к коже и выстраивайте отношения привязанности с ребенком.

- Научитесь делать массаж младенцам¹.
- Носите малыша на руках, практикуйте совместный сон и объятия.
- Выполняйте упражнения на расслабление и визуализацию или применяйте практики осознанности. С их помощью постарайтесь расслабиться и почувствовать близость с ребенком.

Вот более подробные инструкции:

Найдите **соответствующего специалиста**. Консультант IBCLC (консультант по лактации, прошедший международную сертификацию) – первый человек, к которому стоит обратиться за помощью². Договоритесь об очной или онлайн-встрече. Попробуйте найти в своем городе консультантов или по общей базе в интернете самостоятельно или получить рекомендацию от местной группы поддержки грудного вскармливания.

¹ Книга В. МакКлюр «Ранний массаж. Искусство общения с ребенком с помощью прикосновений», Издательство Ресурс, 2018 г.

² В России довольно высокий статус имеет также консультант АКЕВ (Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию).

Ищите матерей из группы поддержки грудного вскармливания. Присоединитесь к местному сообществу кормящих матерей очно или онлайн. Группы поддержки грудного вскармливания существуют во многих крупных городах России, и, вероятно, в вашем городе тоже есть отделение Ла Лече Лиги³ или другой организации по поддержке кормящих матерей. Онлайн-группы обычно сосредотачиваются на решении конкретных проблем, таких как кормление исключительно сцеженным молоком или грудное вскармливание детей с короткой уздечкой языка или рефлюксом (ГЭРБ). Поиск как местных, так и онлайн-групп поддержки кормящих матерей – хороший способ понять, что вы не одиноки. Это облегчает чувство социальной изоляции и беспомощности.

Организируйте свою личную группу поддержки. Отзывчивые друзья и родственники могут помочь во многих отношениях, чтобы у вас появилось больше времени на отдых, улучшение собственного эмоционального фона и на присутствие с ребенком. В вашей группе поддержки, вероятно, будет консультант по грудному вскармливанию, готовый порекомендовать и других специалистов. Если у вас сложились теплые отношения с вашей доулой или акушеркой, поддерживайте с ними связь, включите их в свою личную группу поддержки.

Поговорите об этом. Слова человека, который вас понимает, могут улучшить самочувствие. Если кто-то из вашей группы поддержки не осознает, через что вы проходите в эмоциональном плане, попросите его прочитать эту книгу, особенно первую главу.

Так же и с мужем или партнером. Если ваш близкий человек не до конца понимает, с чем вы столкнулись, предложите ему прочесть эту книгу или поделитесь тем, что почерпнули из нее.

Осознайте. Важно понимать причины проблем с грудным вскармливанием. Это помогает уменьшить чувство беспомощности.

Напишите об этом в дневнике. Записи о своих чувствах помогают нам лучше осознавать и проживать их. Когда мы спим, наше бессознательное продолжает обрабатывать эмоции и ситуации, о которых мы писали днем.

Мамам бывает трудно описывать в дневнике чувства, возникающие при проблемном грудном вскармливании. Список подсказок и вопросов в конце второй части книги поможет вам лучше разобраться в себе.

Найдите творческий способ выражения своих эмоций. Накопившимся эмоциям проще найти выход, если женщина ведет свой блог, фотографирует, рисует, готовит, занимается садоводством, пишет стихи или рассказы.

Позвольте чувствам проявляться в творчестве. Если хотите, пришлите мне свои рассказы, стихи, фотографии и рисунки. Я с удовольствием размещу их на своем сайте.

Двигайтесь, не сидите на месте. Движение успокаивает, утешает и исцеляет. Даже в окружении подгузников и пеленок можно немного потанцевать, позаниматься йогой или растяжкой. Потанцуйте с ребенком на руках, но ваши движения должны быть плавными, медленными и нежными. Лучше делать это под спокойную, легкую музыку, чтобы не перегружать нежную нервную систему вашего малыша.

Пожалуйста, помните, что вы только что пережили беременность и роды. Сейчас организму, в частности мышцам и связкам, нужно время, чтобы вернуться к своему обычному состоянию. Будьте осторожны, чтобы не навредить себе чрезмерными нагрузками во время упражнений.

Почувствуйте любовь своего ребенка. Вы дали жизнь ребенку, и его сердце, мозг и нервная система находятся тесной связи с вами. Вы, безусловно, делаете для малыша всё, что можете! Сконцентрируйтесь на этом положительном восприятии себя как матери и выстраи-

³ Встречи мам, которые проводит ЛЛЛЛ, анонсируются здесь: <https://lllruussia.ru/vstrechi-mam/>.

вайте отношения привязанности с ребенком, даже если иногда вы чувствуете недопонимание со стороны окружающих или порицание своего внутреннего критика.

Прибегайте к процедурам исцеления в душе или в ванне. Душ или ванна часто являются единственным местом, где молодые матери имеют возможность насладиться одиночеством и немного поухаживать за собой. Воспользуйтесь этим временем с удовольствием. Упражнения в начале второй части этой книги помогут вам в этом.

Происхождение термина «травма от неудач при грудном вскармливании»

Термин «травма от неудач при грудном вскармливании» впервые был использован в начале 2000-х годов на форуме группы Yahoo «МОБИ» (MOBI)⁴.

Английская аббревиатура MOBI расшифровывается как Mothers Overcoming Breastfeeding Issues – матери, преодолевающие проблемы с грудным вскармливанием. Наш форум стал первым интернет-сообществом, где мамы смогли выразить свои чувства по поводу кормления, дать поддержку тем, кто в ней нуждается, и получить ее от других женщин с подобными трудностями. К МОБИ присоединились и многие профессиональные консультанты по лактации, чтобы «затеряться» на фоне других матерей и наблюдать, как мы обсуждаем свои проблемы и оказываем друг другу поддержку.

Основная проблема, с которой обращаются женщины в МОБИ, – это уменьшение количества молока. Также здесь матери могут поделиться чувствами, возникающими у них в процессе борьбы за кормление грудью или в других ситуациях, выражают свою потребность в поддержке.

Ещё в начале 2000-х годов специалисты по грудному вскармливанию мало знали о механизмах снижения лактации, о влиянии короткой уздечки языка ребенка на сосание груди, пищевых аллергиях и других проблемах, которые сегодня встречаются всё чаще. После нескольких лет обмена опытом в группе МОБИ стало понятно, что и женщины, и дети сталкиваются с такими проблемами, которые до сих пор не освещались широко.

У детей нередко встречается короткая уздечка языка или верхней губы. Часто после ее подрезания ребенок активнее прикладывается к груди, а выработка молока у матери увеличивается.

Также многие младенцы чувствуют себя лучше после сеансов краниосакральной терапии или педиатрической хиропрактики.

У матерей с истинной нехваткой молока часто присутствует гормональный дисбаланс, такой как инсулинорезистентность, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), недостаточность железистой ткани груди (гипоплазия грудной железы), преддиабет или проблемы со щитовидной железой.

Сегодня об этом можно прочитать на многих сайтах. Но все началось МОБИ. Вот такой потенциал у онлайн-групп – мы помогаем увидеть проблему под другим углом.

⁴ В оригинале звучит более емко и слегка поэтично – *breastfeeding grief*, дословно «печаль или скорбь, вызванная неудачным грудным вскармливанием». (Прим. перев.).

Мудрые слова матерей из группы Yahoo MOBI

В группе MOBI матери часто рассказывают о своем пути к исцелению. Вот некоторые основные положения, квинтэссенция той мудрости и опыта, которыми поделились женщины, прошедшие через трудности с грудным вскармливанием.

Грудное вскармливание после рождения ребенка представляет наиболее подходящую и в некотором роде уникальную возможность для сближения, но это не единственный способ создать глубокую связь между матерью и ребенком. Другими возможностями для установления привязанности являются детский массаж, контакт кожа к коже и теплое отношение к ребенку.

Бондинг (или привязанность) – это непрерывный процесс развития ваших отношений с ребенком, который длится на протяжении всей жизни. Параллельно с ним происходит и ваше эмоциональное исцеление.

Вы хорошая и заботливая мать. Вашему ребенку повезло родиться именно у вас.

Обратитесь к друзьям и родственникам за поддержкой, например, попросите их сходить за покупками или приготовить вам еду, чтобы у вас было больше времени для себя и ребенка.

Поймите, что вам необходимо восполнять собственную энергию и любовь, чтобы заботиться о ребенке. Будьте бережны к себе.

Найдите время заниматься тем, что вы любите, или откройте для себя новые хобби, которые могли бы вписаться в ваше свободное время.

Вы непременно почувствуете себя лучше, самое позднее – через год после рождения ребенка. Вы откроете для себя новый мир увлекательных занятий и радостей, которые можно разделить с малышом.

Оказывается, ваш ребенок любит вас и нуждается в вас сейчас нисколько не меньше, чем в те первые дни и месяцы жизни. Осознание этого исцеляет.

Грудное вскармливание и послеродовая депрессия

В 2014 году одно британское исследование выявило у 14 тысяч матерей взаимосвязь между неудачным грудным вскармливанием и развитием послеродовой депрессии (ПРД). У матерей, желавших кормить грудью и не достигших своей цели, риск развития послеродовой депрессии повышается *в два раза* по сравнению с теми, кто преуспел в грудном вскармливании или изначально планировал кормить детей исключительно молочной смесью⁵. Даже женщины, которые никогда раньше не страдали депрессией, подвергались удвоенному риску ее возникновения.

Эта статистика заставляет нас задуматься: сколько из этих матерей действительно боролись с неудачами при грудном вскармливании? Сколько случаев ПРД можно было предотвратить, если бы женщины своевременно получили поддержку?

С точки зрения участниц группы МОБИ, одной из основных причин развития ПРД у матерей, переживших неудачный опыт кормления грудью, является чувство беспомощности. Обычно оно возникает от невозможности оценить свою ситуацию с грудным вскармливанием, повлиять на нее или изменить ее.

Мы обнаружили следующее: когда матери доходят до понимания сути своих проблем с грудным вскармливанием и разрабатывают стратегию дальнейших действий, они начинают чувствовать себя оптимистично. Важную роль здесь играет смена подхода от «все или ничего» до готовности идти на компромисс. Это помогает, например, когда ребенка докармливают смесью уже после кормления грудью или прибегают к использованию системы докорма у груди. Тогда и риск развития депрессии серьезно сокращается.

Очень важно, чтобы мать чувствовала поддержку, делая собственный выбор, могла рассчитывать на то, что его будут уважать окружающие: супруг, родственники, друзья, медицинские работники и другие женщины с детьми. К сожалению, женщины часто считают, что их обвиняют или стыдят, а не поддерживают. Поэтому так ценны интернет-сообщества, где бережно общаются с матерями, столкнувшимися с проблемами при грудном вскармливании, оказывают им поддержку.

Для преодоления негативного настроения хорошее питание кормящей матери так же важно, как информационная и эмоциональная поддержка. Например, женщины в Соединенных Штатах и Канаде часто испытывают дефицит железа, который приводит к усталости, способствует депрессии и может быть фактором снижения лактации. Включение в рацион множества хороших, так называемых незаменимых жирных кислот, также полезно: эти жиры обеспечивают необходимое питание головного мозга и нервной системы и серьезно влияют на наше самочувствие. В своей книге «Питание матерей» (в оригинале *Mother Food*, не переведена на русский – прим. перев.) я описываю взаимосвязь здоровья матери и выработки молока с недостатком некоторых питательных веществ.

Любой человек может страдать от депрессии. Это возможная реакция на сложную ситуацию. Если вы чувствуете, что вам угрожает депрессия, пожалуйста, обсудите свою ситуацию с врачом.

Пожалуйста, поймите также, что депрессия может заставлять матерей действовать так, как в уравновешенном состоянии они бы никогда не поступили. Иногда женщины в депрессии даже причиняют вред себе или детям. Если подобные мысли, пусть даже изредка, посещают вас, свяжитесь с медицинским работником, которому доверяете, например со своим врачом, акушеркой или терапевтом. Не ждите. Немедленно обратитесь за помощью.

⁵ Borra, C., Iacovou, M. and Sevilla, A. "New Evidence on Breastfeeding and Postpartum Depression: The Importance of Understanding Women's Intentions". *Maternal and Child Health Journal*: 20 Aug 2014).

Гипнотерапия для преодоления переживаний после травматичных родов и неудач при грудном вскармливании

Когда я была модератором в группе MOBI, то выслушивала душераздирающие истории сотен матерей. Тогда я часто хотела, чтобы у меня появилась волшебная палочка, которая помогла бы им преодолеть боль, чтобы женщины более полноценно проводили время со своими детьми.

Можно сказать, мое желание сбылось, когда я получила сертификат гипнотерапевта, начала практиковать и разработала набор инструкций, помогающих женщинам вернуть радость материнства и уверенность в себе.

Если вы хотите попробовать гипнотерапию, свяжитесь со мной через мой сайт healingbreastfeedinggrief.com.

Присоединиться к группе матерей

Нет ничего странного в том, что одни матери избегают общения с другими. Это выраженный тренд нашего времени. С таким количеством спорных вопросов в родительстве расслабиться и говорить открыто возможно разве что с очень близкими друзьями. А такие вопросы возникают буквально по любому поводу: роды и грудное вскармливание, обрезание крайней плоти, аборты, школьное образование, иммунизация, влияние телевидения и компьютерных игр на детей, лучшая диета, лучшие игрушки, лучшее все...

Но эти темы уходят на второй план в группе матерей, которая посвящена проблемам грудного вскармливания. Здесь обсуждаются снижение лактации, гипоплазия молочных желез, дисфорический рефлекс выброса молока, короткая уздечка языка, ГЭРБ, аллергии младенцев, исцеление эмоциональных травм от неудачного грудного вскармливания и многое другое.

Осознание того, что другие понимают тебя и прошли через похожие испытания, позволило матерям оставить в стороне разногласия и создать сообщество, посвященное именно вопросам лактации. Молодые мамы дают и получают поддержку – так начинается исцеление.

История бабушки

Эту историю мне рассказала одна женщина. У нее были доверительные отношения со своей матерью, и она захотела поделиться с ней собственными переживаниями, связанными с нехваткой молока.

В какой-то момент во время рассказа ее мама заплакала. Оказалось, она сама когда-то боролась с такой же проблемой, но тогда не могла ни с кем этим поделиться. Теперь, наконец, у нее появилась возможность горевать по этому поводу.

Очень важно делиться своими историями и слушать истории других. Это больше, чем просто обмен информацией.

Что рассказывают сами матери

Я попросила матерей в онлайн-группах описать, что они испытывали, когда столкнулись с трудностями при грудном вскармливании. Всем нам полезно знать, как другие матери чувствуют себя. А главное, вы поймете, что не одиноки – с похожими проблемами встречаются многие женщины. Видимо, именно поэтому многие читательницы, оглядываясь назад, выражают признательность за ту поддержку, которую они получили на пути к исцелению.

Если вам трудно читать истории этих матерей, просто пропустите этот раздел. Другой вариант подойдет для тех, кому тяжело воспринимать травмирующий опыт других людей: я выделила положительные мысли матерей курсивом. Если хотите, можете прочитайте только эти части текста.

Кристина

Я рыдала несколько часов подряд! Ничто не могло избавить меня от вины, беспокойства и неприятия ситуации. Это повлияло на мои отношения с малышом. Я была так занята собственными эмоциями, что многое пропустила в первые дни его жизни, чувствуя себя одинокой и оторванной от реальности.

Теперь мне стало лучше. У меня появилась надежда! И я знаю, что мой ребенок любит меня, несмотря на то что грудное вскармливание превратилось в борьбу, одну из величайших в моей жизни.

Ариэль

Моего молока хватало, чтобы покрыть только половину потребностей ребенка. Темные мысли и негативное представление о себе заставили меня думать, что я никудышная мать и подвела своего сына. Кроме того, я очень сильно поправилась. Но не только ожирение подорвало мою самооценку: те три первых изнурительных месяца борьбы полностью уничтожили мое самоуважение.

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.