

# Елена Савченко

Литературный конкурс  
«Книготерапия»

**Победитель**  
в номинации  
**Малая проза**

Литрес

## Мама, я не родился!

*Хроники одной внутриутробной гибели*

Елена Савченко

**Мама, я не родился! Хроники  
одной внутриутробной гибели**

«Автор»

2023

**Савченко Е.**

Мама, я не родился! Хроники одной внутриутробной гибели /  
Е. Савченко — «Автор», 2023

Книга-боль, книга-исповедь, плач о несбывшемся. Книга-память и дневник матери, потерявшей ребенка во время беременности. Посвящается Саше, светлому мальчику, который очень хотел, но не смог родиться живым.

© Савченко Е., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Предисловие	5
Путь на облачко. Начало	6
Жизнь после. 29 мая	7
Путь на облачко. Часть 1	8
Жизнь после. 1 июня	9
Путь на облачко. Часть 2	10
Жизнь после. 2 июня	11
Жизнь после. 3 июня	12
Жизнь после. 4 июня	13
Путь на облачко. Часть 3	14
Жизнь после. 9 июня	15
Жизнь после. 15 июня	16
Путь на облачко. Часть 4	17
Жизнь после. 23 июня	18
Жизнь после. 24 июня	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Елена Савченко

## Мама, я не родился! Хроники одной внутриутробной гибели

*Разве тебе не ведомо, что ребенок вырастает в нашу плоть, и мать, потерявшая дитя, перестает верить в бога? В. Гюго*

*Посвящаю Саше, светлому мальчику, который очень хотел, но не смог родиться живым...*

### Предисловие

Дорогая моя девочка, пережившая потерю беременности или смерть ребенка после родов!

Мне очень жаль, что это случилось именно с тобой и именно сейчас. Но знаешь, горе никогда не бывает вовремя. Оно всегда некстати и ни за что. Ты не заслужила смерть ребенка, как не заслужил ее никто. Но она сделала тебя намного сильнее тех, кто расслаблен счастьем.

Знаю, сейчас ты так не думаешь. Смотришь в зеркало и видишь затравленное, испуганное, выпотрошенное существо. Когда-нибудь это изменится.

А пока просто плачь. Плачь как никогда. Если надо, вой, кричи, бей подушку, можешь что-нибудь разбить.

Или не плачь, молчи и часами смотри в одну точку. Ни с кем не общайся и не выходи из дома, если не хочется. Избегай тех, у кого все хорошо. Не смотри на чужих детей. Или смотри и завидуй их родителям.

Радуйся солнцу и смейся над чужими шутками. Делай всё, чего просит душа. Ты имеешь право на любые эмоции, даже самые «плохие». И даже на радость и счастье.

Только не прячь горе, не делай вид, что его нет. Не слушай тех, кто считает, что у тебя нет повода для страданий. Он есть. И горе есть. А ребенка нет. И это нужно пережить.

Пережить, слышишь? Разреши себе горевать любым способом.

И, ради всего святого, заботься о своем теле. Корми его регулярно, пей чистую воду, дыши свежим воздухом. Сначала на автомате, просто потому что так надо. Когда-нибудь тело оживет, и ты будешь готова впустить в него новую жизнь.

Совсем-совсем новую, а не замену ушедшему малышу. Потому что его никто не заменит, он единственный, его уже не вернуть. Но можно продолжать помнить его и любить. И рассказывать о нем тем, кто готов это принять.

Потому что потеря на любом сроке или уже после родов не отнимает у наших малышей звания человека. Они имеют право на память, даже если мир так не думает.

Когда-нибудь горе отступит. Ты поймешь, что научилась с ним жить. Возможно, даже сама не заметишь, как это произошло. Просто однажды сможешь говорить о малыше без слез и боли, спокойно и с любовью.

Обнимаю тебя!

## Путь на облачко. Начало

– У тебя месячные!

Я лежу в гинекологическом кресле и непонимающе смотрю на врача.

– В смысле? У меня пятый день задержки. Пять положительных тестов. Это не могут быть месячные!

– Ага, ну да.

Врач, бабулька лет 70, брезгливо снимает перчатки. На них и правда кровь. Я все еще ничего не понимаю.

Она садится снова за свой стол и смотрит на меня. В ее взгляде смесь раздражения и презрения.

– Че пришла-то вообще?

– Так тесты же... Положительные... – блею я.

– Ну, задержка, и что? Положительные! Ты зачем вообще их делала-то, тесты эти?

– Мы хотим ребенка, мы готовились... – продолжаю блеять, беспомощно глядя на двух бабулек в белых халатах.

Врач переглядывается с медсестрой, они синхронно, как-то снисходительно, усмеваются.

– Ты не можешь так быстро забеременеть, тебе ж 35, и ты не рожала. Мало ли почему они положительные. Не беременная ты, иди домой. И да, я взяла анализ на рак. Через две недели придеешь за результатом.

Она смотрит на меня поверх очков, в ее взгляде появляется удивление:

– Да ты чего, расстроилась, что ли? Да хоро-о-ош тебе, это все ерунда.

Я выхожу из районной поликлиники в слезах. Я взрослая сильная женщина, но сейчас плачу навзрыд, как когда-то в детстве.

Фармакология XXI века ошиблась и, возможно, у меня рак. А мы с мужем уже всей семье рассказали о двух полосках. Идиоты.

Так началась моя беременность. Примерно так же она продолжится. И закончится через 20 недель.

Эта книга – дневник моей перинатальной потери. Я посвящаю ее своей боли и своему сыну Саше, который не смог родиться живым. Расскажу о том, как все происходило и что я делала и продолжаю делать, чтобы справиться с этим и предотвратить рецидив.

Кстати, такого исхода можно было бы избежать при правильных врачебных назначениях. Но я узнала это слишком поздно. Впрочем, об этом потом.

А пока...

## Жизнь после. 29 мая

Статистика – бессердечная сука. И я попала в ее жернова.

В среднем каждая пятая женщина узнает на своем опыте, что такое выкидыш, замершая беременность, антенатальная (внутриутробная) гибель плода или смерть ребенка вскоре после родов.

Совсем недавно я об этом не знала. Возможно, вы тоже.

Если подумать, наверняка у каждого в окружении найдется семья, пережившая перинатальную потерю. У меня таких родственников оказалось более чем достаточно.

Но вот узнала я об этом только после того, как потеряла своего сына.

А все потому, что «в приличном обществе» не принято об этом говорить. Сами родители, пережившие такую потерю, зачастую не хотят об этом рассказывать и даже между собой не обсуждают. Потому что слишком больно, стыдно, физиологично.

Тема горя вообще табуирована, а тема неудачной беременности – тем более. Считается, что это слишком личное. К тому же почти никто не знает, какими словами поддержать женщину после потери. Проще промолчать, чтобы не елозить лишний раз самосвалом по больному.

Проще. Только вот полезнее ли?

Когда я пишу этот текст, идет двадцать шестой день с момента моей потери. Сына нет почти четыре недели, и мне хочется кричать об этом на весь район как минимум. А лучше на всю вселенную.

Но я не могу.

У нас не принято открыто обсуждать болезненные темы. Мы не умеем.

Я чувствую, что это неправильно. Молчанием я как будто предаю память о своем мальчике. А я не хочу его забывать. Кроме того, проговаривание своей истории снова и снова имеет целебный эффект. Так я справляюсь с бедой. И это нормально.

А еще нормально в XXI веке – предавать огласке острые темы. Не молчать, когда происходит что-то плохое. Лучше всего теперь для этого подходит интернет, соцсети, но я по старинке выбираю книжный формат.

Возможно, мои записки кому-то помогут пережить потерю. Или дадут понять, как все грустно в российском акушерстве. Или и вовсе помогут изменить ситуацию к лучшему. Очень хочется в это верить.

Конечно, таких историй уже много и моя – очередная капля в море. Но тут как на выборах – важен каждый голос. И я присоединяюсь к этому печальному хору.

## Путь на облачко. Часть 1

Следующая неделя проходит в панике. Лихорадочно читаю интернет, бесконечно что-то гуглю.

В итоге узнаю, что кровотечение на 4-5 неделе может быть нормой. Что месячные могут быть во время беременности, и это не страшно. А положительный тест может означать как беременность, так и тяжелые диагнозы типа рака.

Легче не становится. Я по-прежнему не знаю, что со мной.

Начинается поиск хороших врачей и клиник. Заглянув в кошелек, понимаю, что медицина по ОМС – наш единственный вариант. Осталось только решить, к какой женской консультации прикрепиться. В итоге выбираю ЖК в самом центре города. Кажется, когда-то я слышала, что там прекрасные врачи.

И это становится моей первой большой ошибкой.

Проблемы начались в регистратуре. Я записалась к врачу наугад, через госпортал. Измученная регистраторша говорит, что моя прописка странная и не имеет отношения к их ЖК. Что у них участковость, и я должна идти куда-то еще, но куда, она не знает, ей все равно. Что я вообще непонятно, беременна ли, и что поэтому они не поставят меня на учет.

Я бьюсь до последнего. Я знаю, что по закону могу наблюдаться в любой больнице своего региона. Я говорю, что есть подозрение на беременность и мне нужно, чтобы врач это подтвердил.

Ведь именно так делается в цивилизованном мире грамотными людьми?

В итоге очередная бабулька сдается. Заводит мне карточку и сквозь зубы называет номер кабинета. Плетусь туда.

Первый вопрос врача, уставшей тетеньки с добрыми глазами:

– На что жалуетесь?

Сбивчиво, чувствуя себя круглой душой, рассказываю про свои уже семь полосатых тестов. Она кивает и говорит, что я все правильно сделала. С души падает камень. Уставшая тетенька с добрыми глазами начинает мне нравиться.

Я наконец (!) получаю четкие инструкции и ответы на все свои вопросы. Главное я услышала: скорее всего, беременность есть, но подтвердить ее сейчас можно только анализами крови на «гормон беременности», ХГЧ. На УЗИ меня отправят чуть позже.

А потом она почему-то назначает мне но-шпу. На неделю. Трижды в день по одной таблетке. Мне снова становится страшно. Этот страх будет со мной почти постоянно до самого конца.



## **Жизнь после. 1 июня**

Перед тем как меня положили в роддом, мы с мужем закончили отделку нашей однушки в новостройке.

Особенно мне нравилась ванная, особенно плитка на стене. На лазурно-голубом фоне резвятся три дельфина, два больших и один маленький. Зубастые рты растянуты в забавных беззаботных улыбках. Малыш-дельфин плывет между старшими.

Помню, как мы радовались, что выбрали «вещий» рисунок. Когда покупали плитку, я еще не была беременна, но мы готовились к этому. «Старт работ» был назначен через два месяца.

Мама, папа, я – счастливая семья...

Сегодня день защиты детей. Моего сына никто не защитил от смерти, но я всей душой желаю, чтобы другим деткам и мамам повезло больше.

Одна моя знакомая девочка шести лет сказала: «Малыши не должны умирать!»

Я согласна. Жаль, что вселенная думает иначе.

## Путь на облачко. Часть 2

Следующие четыре дня знаменуются сдачей анализов на ХГЧ. Это хорионический гонадотропин человека, «гормон беременности», который начинает усиленно вырабатываться с начала формирования эмбриона.

О чудо, мой ХГЧ растет стабильно и быстро – показатель соответствует предполагаемому сроку. Впрочем, мне не сильно становится легче. Бабулька в поликлинике знатно выбила почву из-под ног, и теперь я боюсь внематочной беременности. И все еще онкологии, ведь при ней ХГЧ тоже может расти...

К счастью, врач в женской консультации развеивает страхи и говорит, что все хорошо, но для УЗИ опять рано – датчиком можно сделать хуже. Я до сих пор не знаю, насколько оправданы эти опасения, но точно понимаю одно: когда сердце круглосуточно бухает где-то в районе горла, лучше не ждать чуда, а сходить на УЗИ.

На календаре 17 декабря. Мне говорят прийти после новогодних праздников, встать на учет и получить направление на первое УЗИ.

23 декабря в пух и прах ругаюсь с подчиненным. Мы обкладываем друг друга «ласковыми», и остаток дня я провожу с ноющим низом живота. Успокаивает мысль: «Если на нервах что-то случится, придушу этого дебила голыми руками».

30 числа появляется кровомазание.

Снова ЖК, снова дрожащие руки и полуобморочное состояние. Мой доктор не работает, вваливаюсь к дежурному врачу. Осмотр знаменуется словами: «Да, кровь идет» и моими слезами.

Мне выдают направление на УЗИ с грозной пометкой СИТО. Врач диктует акушерке: «Внематочная, замершая под вопросом».

Смотрит на побелевшую меня:

– Не берите пока в голову, мы сейчас должны исключить все плохое.

На УЗИ доктор молча что-то делает во мне датчиком. Потом говорит в сторону помощнице, еле слышно: «Сердце есть, прогрессирует». И еще какие-то слова. Я, в полуобмороке, понимаю, что, наверное, это хорошо. Значит, мой ребенок жив.

Снова кабинет дежурного врача. Она читает заключение УЗИ мучительно долго, а потом говорит, что у меня киста на правом яичнике, наверное, это она дает кровомазание, но направлять меня в стационар пока незачем – нет показаний. Если будет болеть, сильно тянуть, отдавать в поясницу, если положение ухудшится – вызывать скорую. А вообще мой врач, которая поставит меня на учет, дежурит в такие-то числа.

На ватных ногах выползаю из ЖК. Дрожащими руками рассылаю сообщения мужу и родным, что в больницу меня не кладут. Все хорошо. Пока.

## Жизнь после. 2 июня

Сегодня ровно месяц с момента потери.

Неизвестно, когда остановилось сердечко, но время «родов» – 10:32.

\*\*\*

Прости, мой хороший!

Я не была идеальной мамой и стереотипной беременной.

Мало разговаривала с животом. Не захлёбывалась счастьем будущего материнства. Слишком много работала, чтобы обеспечить безбедный декрет. Слишком много психовала и нервничала. Так и не научилась медленно ходить, правильно вставать, лежать и спать. Не идеально соблюдала правила ЗОЖ. Наверное, мало гуляла и не очень правильно питалась...

Я не была идеальной мамой, но я тебя любила. И сейчас люблю. И буду любить всегда.

Прости...

За то, что так и не нашла хороших врачей. Что не почувствовала беду заранее. Что плакала, когда надо было сохранять спокойствие ради твоего блага. Что не чувствовала твоих пиночков, а потом не понимала, что это были они. И еще за очень многое.

Прости...

Я сделала все, что могла, и даже больше. Но все равно этого оказалось недостаточно, чтобы ты остался со мной.

Теперь уже ничего не исправить и не вернуть. Конечно, я постараюсь еще родить, но тебя не заменит никто.

Я не верю, что тебя нет, отказываюсь верить. Ты навсегда со мной. И будешь жить до тех пор, пока я тебя помню и люблю. А это значит, вечно.

## Жизнь после. 3 июня

ЭТО НЕ ЧЕЛОВЕК.

Так сказали мне в роддоме, когда я спросила, что с телом моего малыша и можно ли его забрать сейчас, спустя месяц.

Это были две тетеньки с добрыми глазами, которые спросили у меня, какой вес был у ребенка.

И после ответа я услышала:

– Да вы что! Нет конечно. По закону это не человек, а плод. Так и на вашей карточке даже написано. Да и вообще это не роды, а выкидыш. Таким и вскрытие не делают.

Я сказала, что, когда я лежала там, ко мне никто не подходил и ничего не говорил об этом, не спрашивал мое мнение. Ответ:

– А к вам и не должны были подходить. По закону таких не хоронят.

И руками развели. А потом извинились. Я попрощалась и вышла, а на лестнице меня порвало. Слезы полились, хотя я думала, что у меня их уже нет.

ЭТО НЕ ВЫКИДЫШ И НЕ ПЛОД! Это мой сын!

И он настоящий. Человек, хоть и очень маленький.

К тетенькам с добрыми глазами претензий нет. Они разговаривали со мной корректно, с сочувствием. А их слова – это просто цитирование закона.

Претензии к системе. Эти чертовы законы не дают моему ребенку права называться человеком, хотя он был уже как небольшая куколка – ручки, ножки, пальчики и личико. И те же законы лишили меня права попрощаться с ребенком, посмотреть на него, узнать, каким он был.

А я скучаю. Очень хочется взять его, покачать, прикоснуться к щеке. Руки иногда физически болят, потому что они пустые и эта пустота давит к земле.

Я никогда не узнаю, каким был мой мальчик. Могу только отмерять по линейке 30 сантиметров и прикидывать, сколько это – 400 граммов. Потому что «это не человек». По мнению закона, это биоотход, который утилизируют по правилам, о которых я даже не хочу думать.

Можно долго рассуждать о том, что когда врачи не показывают ребенка матери, то это проявление заботы. Ведь он может выглядеть плохо. Но я считаю, что прежде чем так делать, нужно все-таки спросить женщину и дождаться ее решения.

Мама должна иметь право и возможность посмотреть и попрощаться.

## Жизнь после. 4 июня

Сегодня хотела продолжить Сашулькину историю, но не судьба...

Наверное, это был нервный срыв. Ничто не предвещало беды.

Я встретила доставку кухни на нашей новой квартире. Ведь надо отвлекаться на простые земные вещи, правильно?

И казалось бы, все хорошо, но нет.

Довольный собой и жизнью дядька в майке-алкоголичке сказал, что у него нет сдачи. И времени ждать, пока я разменяю, тоже нет. Ну если только десять минут.

А у нас новостройка без магазинов и прочих земных радостей. И соседи еще не все заселились.

В общем, не буду томить скучными подробностями, но довольный собой и жизнью дядька ушел с лишними 500 рублей в кармане.

А я осталась.

И вроде бы ничего не предвещало, но написал муж. И чеку с гранаты сорвало.

Я наорала на него по телефону, срываясь на истеричный визг. Потом бросила трубку, зная, что он это терпеть не может. И снова наорала, когда он перезвонил.

А потом чуть не выкинула телефон в реку, на берегу которой стояла.

Не выкинула. Но очень хотела.

Вместо этого шла через парк и ревела белугой, наплевав на прохожих. И вроде бы без повода. Ну подумаешь, не догадалась наскрести довольному дядьке сумму без сдачи. 500 рублей... Да разве это деньги?

А у меня было чувство, что уши заткнули ватой, а в горло вставили железный прут. И заставляют так жить. Мол, нормально же все, чего ты, вон как долго уже так ходишь.

Не нормально.

Я бы хотела написать, что через месяц после потери становится легче, что боль уходит. Но она не уходит. И легче не становится.

Похоронить эмоции где-то глубоко – это не выход. Но и выплеснуть, выплакать я их не могу.

Я думала, на этом этапе у меня уже будет много лайфхаков о том, как пережить горе. Ведь я же молодец. Я сильная, я умею справляться. Но нет.

Пока я не справляюсь никак.

Этот дневник не самое веселое место. Возможно, потом все изменится. Возможно...

## Путь на облачко. Часть 3

4 января с диагнозом «угрожающий выкидыш» я попала в больницу скорой помощи.

Помню, как муж вез меня туда, а я старалась спрятать слезы. Мысленно просила прощения у малыша за то, что не вызвала скорую ночью, а дождалась утра и поперлась опять к дежурному врачу. Ругала себя за выпитое на Новый год шампанское, за отданный супружеский долг и еще за много чего. И надеялась на лучшее.

Больница встретила меня безразличием. Шли бесконечно долгие новогодние выходные, врачи менялись каждый день, никто не вникал ни в чьи анамнезы, утренние обходы шли не дольше десяти минут, и я не успевала задать все вопросы.

А их было много, ведь я была беременна впервые и меня пугало абсолютно все. Увы, врачи на скорой, кажется, самые черствые люди в мире. Им не до разговоров и не до рассусоливания. Они жизни спасают.

Помню, как я бежала по коридору за врачом, пытаясь спросить, что мне делать, ведь у меня болит живот. А она кинула мне через плечо: «Укол папаверина на посту» и ушла. Она же ответила моей соседке по палате на жалобу, что кровотечение усилилось:

– Ну, поздравляю, у вас выкидыш. Радуйтесь, что не внематочная!

Потом эта ведьма в докторском костюме отчеканила, что это скорая, здесь нет времени думать о чувствах, а выкидыш лучше внематочной, потому что после него остаются жить, а вот после внематочной – не факт.

Она была права, но мы были в шоке.

Еще помню, как часами приходилось ждать назначений и процедур. Поступившие утром девочки томились в палатах в неизвестности, к ним никто не подходил и не объяснял, что будет дальше. Иногда назначенные уколы приходилось буквально выбивать. Однажды нам их не сделали вовсе.

Я могу рассказывать об этом «заведении» бесконечно долго. Медики будут возражать, что они не роботы, зарплаты у них нищенские, рабочих рук не хватает, а пациенты в край охамели.

Конечно, есть объективные проблемы, и их никто не отрицает. Грустно только, что в итоге погибают наши ни в чем не повинные дети.

## **Жизнь после. 9 июня**

Первая реакция на любое горе – чувство тотального одиночества.

Высшая сила сокрушила тебя, переживала и выплюнула, причем совершенно непонятно зачем, за что и почему. Кажется, что кроме тебя в мире нет больше никого. Горе настолько огромное, что за ним не видно вселенную, как будто ее и нет.

Но я знаю, что это не так.

Женщин, переживших перинатальную потерю, очень много. И они помогают друг другу справиться с этим, причем не в соцсетях, подписываясь друг на друга. В России есть целый благотворительный фонд «Свет в руках», в котором организована психологическая служба помощи таким девочкам и работает несколько телеграм-чатов, куда можно вступить по ссылке.

Я каждый день общаюсь там, и мне становится легче. Там поймут, виртуально обнимут, поддержат, поделятся своим опытом и даже контактами толковых врачей, работающих с невынашиванием. Там можно задать любые вопросы и получить на них ответы.

Это одна из моих ниточек, которые помогают держаться на плаву. Нельзя переживать горе наедине с собой, лучше разделить его с близкими и с теми, кто пережил то же, что и ты.

Конечно, наших детей не вернет никакая сила, но раз уж мы остались в этом мире, нам нужно учиться с этим жить. И такие чаты очень помогают.

Поэтому мой совет тем, кто не знает, что делать, не закрываться в себе, а смело идти за помощью и поддержкой. От этого правда легче.

## **Жизнь после. 15 июня**

Новые впечатления и смена места помогают отвлечься.

Это кажется кощунством, ведь как можно радоваться, когда ты потеряла ребенка? Но это работает, потому что как ни крути, а жить нужно дальше. И лучше не в мучениях.

Выходные мы с мужем провели в другом городе, у друзей.

Это была хорошая смена обстановки. Мы увидели новые места, много гуляли, разговаривали, получили море впечатлений.

Неплохо сработала доза экстрима. Напряжение слетело, когда я летала на аттракционе в парке.

Пока мы были на отдыхе, все было хорошо. Я радовалась жизни и мне не было стыдно.

А потом мы вернулись домой и здравствуйте, эмоциональные качели!

Как с этим справиться, я пока не знаю. Наверное, просто перетерпеть.



## Путь на облачко. Часть 4

Второе сохранение все в той же больнице скорой помощи было через десять дней после первого.

Снова с кровотечением, снова со слезами, в томительном ожидании хоть какой-то помощи. Помню, как спрашивала у врача на УЗИ: «Почему это происходит? Может, я что-то делаю не так?» Тогда впервые услышала фразу, от которой трясет до сих пор: «Причин никто не знает и знать не может. Так бывает».

Получив обещание «сделать все возможное», поплелась в палату.

«Все возможное» в скорой в условиях пандемии – это нехватка рабочих рук, пропуски уколов («Вы кто? Идите отсюда, вам ничего не назначено») и прочие прелести. Я лежала там в общей сложности месяц и за это время температуру нам измеряли всего два раза. Хотя по регламенту обязаны были дважды в день.

Впрочем, температура не самое страшное.

Мне, с успешно сохраненной беременностью, пришлось трое суток наблюдать, как девушке на соседней койке провоцировали выкидыш на сроке 20 недель. Внезапно отошли воды. Без причин. Вы же помните – так бывает!

Топ фраз дежурных врачей:

Мне все равно, кто там с тобой в палате лежит, беременные или нет. Мне надо, чтобы он из тебя вышел! Пусть смотрят!

Мы укол сделали, щас выплунешь его быстренько!

Ой, шейка не раскрывается, кесарить придется... А я не умею!

Лежи пока, послезавтра заведующий придет, решим, что делать.

В итоге бедняга пережила переливание крови, сильнейшее кровотечение, кучу капельниц и родила своего малыша в палате, прикрывшись окровавленным одеялом.

Это было на четвертый день после отхождения вод. Все это время ребенок шевелился в ней и, кажется, родился живым. В ушах стоит ее крик после родов: «Я так его ждала!!!»

Рефрен тех двух недель – фраза «Это нас не касается, маленький, у нас все хорошо». Я повторяла эти слова мысленно, гладила живот и просила малыша держаться за маму как можно крепче.

Он услышал.

Выписалась с уверенностью, что теперь уж точно все будет хорошо, ведь у меня в животе растет настоящий боец, который очень хочет жить.

## Жизнь после. 23 июня

В первые семь дней после потери я получила огромную поддержку от многих людей.

Мне писали незнакомые девочки в мамском приложении, знакомые, друзья, родные. Родственники еще и звонили каждый день. Кажется, я в то время вообще не слезала с телефона.

А теперь прошло почти два месяца, и из всех поддерживающих остались только муж и подруга за триста километров от меня. Звонков практически нет, уже давно почти никто не спрашивает, как я. Не объявляются даже те, кто уверял, что всегда рядом и готов поддержать.

Понятно, почему это. Жизнь идет своим чередом, события сменяют друг друга и, наверное, многие уже и забыли, что со мной случилось 2 мая. Как говорится, своя рубашка ближе к телу.

Об этом говорят многие девочки, у которых случилась перинатальная потеря.

С одной стороны, обидно, иногда душит чувство покинутости и ненужности. Никому не интересно чужое горе, все хотят побольше позитива. А такие как мы не можем его дать.

С другой стороны, я понимаю, что это нормально, хоть и больно. В конце концов, у каждого своя боль, каждый рождается и умирает в одиночестве. И в одиночестве сражается со своими демонами. А их у каждого человека вагон и маленькая тележка.

Это нужно прочувствовать, прожить и потом принять. С горем в конечном итоге может справиться только сам человек. Ведь даже маленький ребенок с поддержкой ходит только в первые дни, когда совсем сложно, а потом мама, которая всегда рядом, перестает его держать. И дальше он учится двигаться один.

Нам тоже приходится заново учиться ходить и жить. Я верю, что все получится!

## Жизнь после. 24 июня

Зависть накрывает многих девочек после потери. Да это и в целом характерно для любого горя.

У каждой есть свой объект для зависти. У кого-то беременная подруга, у кого-то коллега с хорошим мужем и тремя живыми детьми. У меня тоже есть такой объект, у которого, по моим оценкам, все всегда зашибись.

Живые дети, много верных друзей, возможность несколько раз в год уезжать в отпуск всей семьей, общее материальное благополучие, здоровье. У меня этого всего нет, а в состоянии потери кажется, что и не будет никогда.

Периодически душат вопросы: «Почему одним все, а мне ничего? За что меня так, а их – никак? Чем она/он лучше меня? Они тоже неидеальные!!! Так почему у них все хорошо, а у меня ребенок умер в утробе и теперь неизвестно, смогу ли я вообще когда-нибудь стать матерью?!»

В такие минуты я говорю себе «стоп». И глубоко дышу.

А потом напоминаю себе вот что.

Я все еще в состоянии горя. Сейчас ЛЮБЫЕ эмоции и чувства – это НОРМАЛЬНО, даже зависть и ненависть. Мы живые люди и имеем право на все в плане эмоций.

Сама по себе зависть не делает меня плохой. Пока я не приношу вреда окружающим, пока я не начала строить козни объекту зависти и срываться на тех, кто вообще ни при чем, я априори ХОРОШАЯ. Душу определяют не чувства, а поступки.

## **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.