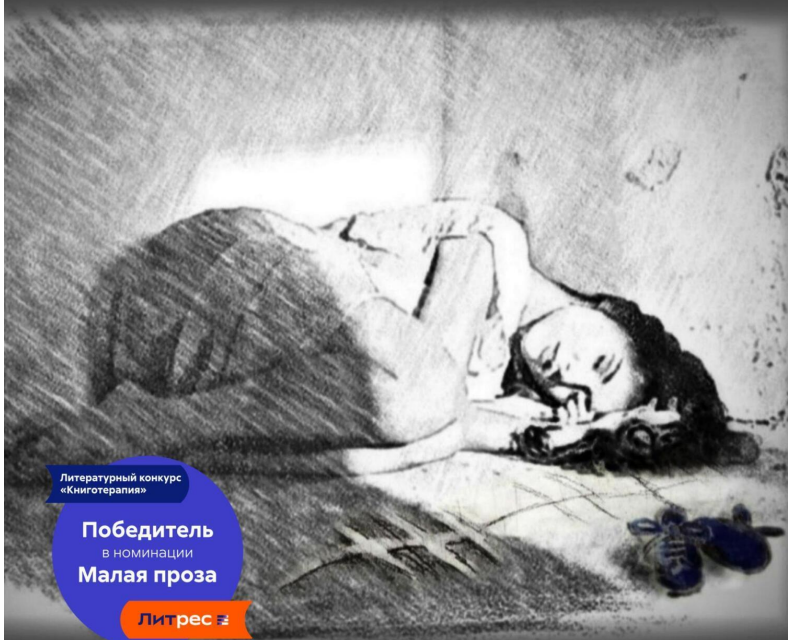


Елена Савченко



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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68877441

SelfPub; 2023

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	4
Путь на облачко. Начало	7
Жизнь после. 29 мая	9
Путь на облачко. Часть 1	11
Жизнь после. 1 июня	13
Путь на облачко. Часть 2	14
Жизнь после. 2 июня	17
Жизнь после. 3 июня	19
Жизнь после. 4 июня	21
Путь на облачко. Часть 3	23
Жизнь после. 9 июня	25
Жизнь после. 15 июня	27
Путь на облачко. Часть 4	28
Жизнь после. 23 июня	30
Жизнь после. 24 июня	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

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... – BLEЮ Я.

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

– Мы хотим ребенка, мы готовились... – продолжаю BLEЯТЬ, 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 придешь за результатом.

Она смотрит на меня поверх очков, в ее взгляде появля-

ется 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 мо-

мента 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 анализом 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 СІТО. 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 дожидаться 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 редела 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, пытаюсь 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 внутриматочной, потому что после него остаются жить, а вот после внутриматочной – 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 про-воцировали 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 выплюнешь 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.