

ЮЛЯ НАВАЦКАЯ



*Как пережить потерю ребёнка*

# ОПУСТЕВШЕЕ СЕРДЦЕ

**Юля Навацкая**  
**Опустевшее сердце. Как  
пережить потерю ребенка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69790222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69790222)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Эта книга описывает все этапы проживания горя об утраченном ребенке. Я буду держать вас за руку и обнимать словом от первого страшного дня потери и до момента, когда вы найдете принятие в сердце.

# Содержание

Рецензии экспертов.	5
Введение.	8
Глава 1. Ты не мог умереть!	12
Глава 2. Роды малыша, которого уже нет или скоро не станет.	23
Глава 3. Почему я?	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Юля Навацкая**  
**Опустевшее сердце. Как  
пережить потерю ребенка**

*Любовь матери к своему ребенку не похожа ни на что  
другое в мире. Агата Кристи.*

## Рецензии экспертов.

Елена Джамале – Врач-гинеколог, автор блога @jamaletta.

«Сколько бы лет я не работала в акушерстве и гинекологии, самым сложным было, есть и будет это – сообщать беременной о том, что сердцебиения у малыша, которого она ждёт или только что родила, уже нет. И здесь не важен срок беременности. Это всегда одинаково тяжело: найти те самые нужные слова, оказать возможную психологическую помощь, при этом выдерживая медицинский регламент, чтобы не упустить важное со стороны физического здоровья. Прочитав книгу, я вместе с Вами прожила не только всю боль этой несправедливой утраты, разрывающей сердце, но и нашла много практических рекомендаций о том, как Я могу помочь женщине, которой я только что сообщила то, к чему она точно никогда не будет готова. Меня поразила описанная открытость и глубина чувств от проживания Вами этого горя, это так важно понимать тем, кто тоже столкнулся с ним. Но в то же время в каждой главе есть конкретные советы, которые точно помогут женщине прожить этот период и не сойти с ума. Эта книга – удивительное переплетение эмоциональности женщины-матери и рациональности специалиста-психолога. Она будет полезна как медицинским работникам, работающим в акушерстве и гинекологии, так и женщинам и их семьям, столкнувшимся с потерей бере-

менности, мертворождением или смертью новорожденного. Самая ужасная несправедливость этого мира, когда мы теряем близких, а тем более детей, даже если он еще не родился. Но, к сожалению, так случается... даже когда кажется, что все было идеально. Дорогие женщины, если вам пришлось столкнуться с потерей беременности на любом ее сроке, я искренне желаю найти в себе силы прожить этот период с любовью и заботой к себе. Именно об этом и есть данная книга».

Елизавета Суханова – клинический, перинатальный психолог. Руководитель психологической службы БФ «Свет в руках», Медицинский психолог ФГБУ НМИЦ АГП им. Академика В.И. Кулакова.

«В книге очень точно и понятно описан путь горевания при перинатальной утрате. Автор смело и откровенно делится с читателем собственной историей потери, от сообщения о смерти дочери и на протяжении длительного проживания горя. Помимо личной истории автора очень ценными являются практические рекомендации семьям, кто сейчас проходит этот путь. Простые упражнения, позволяющие взглянуть на свое состояние и мягко помочь самим себе – необходимая база в момент утраты. Безусловно, горе нельзя описать единым для всех способом, каждая история уникальна, однако автор очень точно подчеркнула основные точки и триггеры в этом процессе, дав бесценный ориентир тем, кто только в начале пути. Та бережность и чуткость, с которой Юлия

делится своими знаниями и опытом, послужит поддержкой всем горяющим родителям».

# Введение.

Всю жизнь я строила планы и любила помечтать, но эти фантазии воспринимала как что-то нерушимое, что обязательно сбудется. В моих представлениях в 24 я рожу первого ребёнка, наверное, девочку, а через пару лет мальчика. Естественно, смогу совмещать материнство и профессиональное развитие, стану яркой звездой в своей сфере, а заботливый муж, который нежно смотрит мне в глаза, принося розы и омлет на завтрак, прекрасно дополнит эту идеальную картинку. Вкусные, сладкие, как радужная сахарная вата, мечты. Верить в такой чудесный мир здорово, когда тебе 5 лет, довольно мило, когда тебе 20, но после 25 это становится небезопасным. С одной стороны, реальный мир ранит отсутствием справедливости и своим несовершенством. С другой – поражает тем, как искажённо он дарит исполнение желаний. Этаким злой волшебник, который придирается к каждому слову, и его не обыграть.

Сражаясь с бесплодием первые пару лет, я верила, что смогу забеременеть до 25, так и случилось, но я потеряла первую беременность на раннем сроке в 24 года. Следующие годы я просила жизнь подарить мне лёгкую беременность и родить ребенка уже в новом рубеже, до 30. В 29 я родила прекрасную девочку, которая погибла за день до родов...

Сегодня я боюсь мечтать и верить, но по прежнему слышу, как тикают часы в моей голове: «Скоро 35»... Могу ли я просить о чем-то, стану ли я мамой? Не знаю. То, что я успела выучить за это время – гарантий нет никаких. И любая фантазия может кануть в темноту неисполненных надежд, может воплотиться в жизнь даже лучше, чем я мечтала, а может реализоваться, как в страшном кинофильме. Однажды ты просто видишь, как судьба с легкостью отнимает у тебя самое ценное, хладнокровно и без малейшего шанса вернуть. Например, забирает жизнь твоего ребенка. Я столкнулась с этим трижды.

Каждый раз, проживая потерю, я осознавала, что на этом берегу со мной миллионы женщин. Я узнавала этих прекрасных матерей, была впечатлена их историями и силой. Каким же было мое удивление, когда я поняла, что этот мир все время закрыт стеной от остального, как бы «нормального»! Никто не хочет говорить на тему смерти, а история потери ребенка и вовсе вызывает у большинства смятение и желание поскорее убежать.

Так родилась моя книга. Здесь я создала пространство для женщин, где можно встретиться со своим и чужим горем без стигмы. На мой взгляд, определяя горе по малышу, как проблему, как нечто, что нужно поскорее исправить и зале-

читать, мы лишь затрудняем процесс работы психики и усиливаем боль. Я предлагаю вам заметить свою утрату и отнестись к ней с почтением, смирением и сочувствием. Это очень непростой путь, полный сложных чувств, но вы заметите не только боль, если позволите всему этому случиться. Настоящим открытием для меня в горе стало то, как много в нем любви и света. Огромное количество ценностей, даже в истории про потерю самого ценного. Сегодня я хочу помочь вам заметить любовь в вашей собственной истории и начать опираться на нее. Ведь истинное проживание горя не в том, что оно завершится и уйдет в прошлое, а в том, какими большими могут быть ваше сердце и душа, вмещающая это прошлое и самую большую любовь. Эта книга про любовь к себе, к своей уникальной истории, потерям, находкам и самым разным чувствам.

Мне очень жаль, что вы столкнулись с потерей ребенка. Но я рада, что сейчас вы рядом. Я благодарю вас, за то, что вы уже начали заботу о себе и выбрали путь поддержки. И я верю, что мы сможем пройти этот путь вместе, не смотря на то, как это больно и понимая, что наших детей не вернуть. Мы сможем найти самое лучшее место для своей любви и для грусти. И главное, мы сможем жить дальше!

Как читать эту книгу?

Дорогие мамы, папы и близкие люди, я искренне сочув-

ствую вам, если к этой книге вас привел не просто интерес к теме, а личный опыт. Ваша история уникальна, ваша боль тоже. Я не смогу описать ее или раскрыть в этой книге, сколько бы личного опыта и знаний не вложила в эти страницы. Мне важно постараться дать поддержку всем, кто столкнулся с утратой ребенка. Поэтому я очень подробно опишу все этапы и события собственных потерь, а еще постараюсь осветить важные моменты, которые происходят с нами в процессе горевания.

Я сомневалась, стоит ли разделять мою историю на части и давать комментарии к каждой. Однако, среди вас есть те, кто столкнулся с потерей совсем недавно. В этой боли и острых эмоциях вы можете не читать все главы. Выбирайте тот кусочек, который сейчас для вас наиболее актуален. Если ваши роды еще впереди, возможно стоит начать с этой главы, чтобы знать, к чему стоит быть готовой и позаботиться о себе наилучшим способом. Или вы сомневаетесь на счет решения о похоронах, тогда переходите сразу к главе 4. Вы можете читать эту книгу в удобной для вас последовательности, частями или всю целиком. Я не стремилась создать великое литературное произведение. Эта книга – путеводитель для вас, ваша поддержка в этом непростом пути. Вам решать какой формат путешествия выбрать. Главная моя идея – поделиться своими знаниями, чтобы вы ощутили мою любовь и поддержку.

# Глава 1. Ты не мог умереть!

*«Весь мир – это катастрофа, которая ждёт своего часа, чтобы случиться». Чак Паланик*

Можно забыть самые разные детали этой истории, но некоторые эпизоды я представляю так, будто это происходило всего пару часов назад. Только лишь закрою глаза...

21 июня 2021 года, день летнего солнцестояния. На душе волнительно, я предвкушаю скорую встречу с доченькой. Я надеюсь, что она выберет эту дату, чтобы родиться. Хотя даже если она решит подождать, я буду счастлива стать ее мамой и взять на ручки. До ПДР\* (\*предполагаемая дата родов – основной ориентир для врачей, ведущих беременность и принимающих роды) еще целых 2 дня и есть время насладиться беременностью. Такой теплый и солнечный летний день, я периодически трогаю животик и приговариваю: «Как здорово будет познакомиться!». Скорее всего, так я уговариваю себя, что готова и мне совсем не страшно. Хотя в тот момент мне, правда, не было страшно: я настолько люблю эту девочку в животе и свою жизнь, что искренне рада всему, что происходит! Какая красивая дата: 21 июня 2021 года ...тогда я еще не подозревала, что это дата смерти моей

доченьки. Знаете, все эти истории про материнскую интуицию – чушь. Если вы столкнулись с потерей и не ощутили проблемы заранее – это нормально. Мы всегда верим в лучшее, даже если мысли тревожные, даже если знаем о рисках. Наша психика приспособлена ожидать от жизни что-то хорошее, ведь иначе люди давно бы вымерли по собственной инициативе.

В тот день я, без каких-либо темных мыслей, классно провела время с подругами. Мы обсуждали будущие роды, перебирали милые вещички для малышки и смеялись с того, какая она в этот вечер спокойная. Позже, во время прогулки, принимая душ, засыпая, я ни на секунду не подумала о чем-то ужасном. Моя девочка всегда была очень нежной и за все 9 месяцев ни разу не била по ребрам, не устраивала буйные танцы. Поэтому и в тот раз я совершенно не переживала за тишину в животе. Однако, в 5 утра я в тревоге открыла глаза и отметила, что тишина продолжается уже почти 10 часов. Естественно, я уговаривала себя не паниковать на пустом месте, всякое бывает, это ничего не значит, да и вообще, перед родами малыши становятся спокойнее. Я крутилась на кровати, прикладывала руку к животу, захлебываясь в тревоге, молила дочь пошевелиться, ела финики и пела, только это не работало. За час я трижды повторила себе, что в 8 утра мне нужно ехать в роддом, там все станет понятно, мне сделают КТГ\* (\*кардиотокография – диагностический метод оценки

состояния плода, при котором происходит регистрация частоты сердцебиения плода и сокращений матки), и все будет хорошо. «Нет причины для паники, нет причины для паники» – чем быстрее я говорила себе это, тем больше она нарастала. В итоге я сдалась и позвонила в скорую. Строгая дамочка на том конце линии, конечно, фыркнула и возмутилась, почему я ждала 10 часов? Она сказала мне срочно собирать вещи и ехать в больницу. С этого момента я точно ощутила, как тону в панике, и шанса всплыть мне не выпало. Рыдая, я разбудила мужа, быстро схватила сумки, все еще вынашивая веру в сердце, что эти сумки мы откроем вместе с доченькой, и поехала в роддом, который находится в 500 метрах от нашего дома.

В больнице меня сразу положили на КТГ. Перемещая датчик и силясь найти сердце дочери, я думала о том, что так не должно быть. «Я всегда легко находила сердечко», – промелькнуло в голове, но я отогнала эту засасывающую мысль подальше. Медсестры помогали с таким лицом, знаете, как когда точно что-то идет не так, но они верят, что умело скрывают это. Не знаю, к чему была вся эта спешка, ведь в 6 утра доступен был лишь один доктор ночной смены, а он как раз заканчивал кесарево и не мог провести осмотр или сделать УЗИ. Поэтому 45 минут я просто лежала, как мне и сказали, плотно прижимая датчик. Впервые за всю беременность КТГ еле улавливало легкий стук, а моя рука онемела от на-

пржения, плотно-плотно держа датчик, чтобы не потерять этот легкий звук надежды. Расшифровку я выслала своему доктору онлайн, и он даже пошутил, что сам бы такое КТГ хотел. Сказал, что все выглядит отлично, только тревожит, что нет шевелений, и я, кажется, немного выдохнула. Даже посмеялась с общим знакомым, который привез свою жену в этот же роддом, что сегодня датчик КТГ шалит. «Это же хороший знак, встретить знакомых в такой день? Дайте мне знак!» За улыбками скрывалась Юля в отчаянии, которой нужна была не одна соломинка надежды, а копна побольше.

Наконец, дежурный доктор освободился, и меня повели на УЗИ. Мгновение облегчения сменилось новой волной тревоги, я будто оказалась в прошлом, на УЗИ в 12 недель первой беременности, где мне сказали «сердцебиения нет». Я вспомнила, как это было, когда доктор водила датчиком по животу, молчала несколько минут (хотя, вероятно, прошло гораздо меньше времени). Я как будто погрузилась полностью под воду, видя ее лицо и вспоминая такое же лицо у первого доктора: серьезное, замершее и неживое. Я слышала ту же тишину. «Что с моей дочерью, вы можете что-то сказать мне, я сейчас сойду с ума, если не пойму, все плохо, или все хорошо?». «К сожалению, ребенок умер, сердце не бьется и это произошло много часов назад».

Все.

Конец.

Тишина... в кабинете, в мыслях, в сердце.

Тишина и смерть везде.

Дальше доктор что-то говорила про маловодье, про то, что надо идти рожать, про то, как проходят такие роды и про то, что лучше всего сделать это естественно. Слезы просто тихо вытекают, мысли где-то не в моей голове, они снаружи. Одеваюсь, выхожу к мужу, и без конца повторяю: «Прости меня любимый, прости меня, наша девочка умерла». Он крепко держит меня, прижимая к груди, а я плачу и повторяю эти слова. Помню ярко каждую деталь того момента, он был таким реальным, и в то же время невозможным. Так ведь не бывает правда? Чтобы после 6 лет борьбы с бесплодием, после потери беременности, после ЭКО и идеальных 9 месяцев новой беременности за 1 день до ПДР оказаться на крыльце больницы с мертвой дочерью внутри?

Но это произошло... Я помню свои слезы, помню, как скручивало живот и било под дых осознание происходящего: мои ноги в босоножках на крыльце, солнце освещает скамейку возле роддома с беременной девушкой на ней, слезы моего мужа в голос. Там было так много всего: образов, цветов, запахов, но вспоминается лишь тишина, будто это замедленный фильм, в котором нет ни звука. Все это уместилось лишь в пару мгновений, но в моей голове всё застыло,

так, что я могу вспомнить каждую деталь этой сцены.

Потеря ребенка настоящее горе?

Все что я описываю, связано с тем, как наша психика воспринимает неожиданные потери. Мы можем ощущать реальность происходящего и нереальность в один момент, так наш мозг смягчает удар. Узнать, что ты потеряла ребенка очень больно, будто нож вонзают в живую плоть. Но затем ты обнаруживаешь, что мир не остановился, и жизнь тоже. Ты идешь с этим воткнутом ножом к врачу, слышишь и понимаешь, что он говорит. Сдаешь ли анализы, сообщаешь ли близким о том, что произошло, нож воткнут, но это не останавливает жизнь. Боль есть, но она будто в тумане. Может показаться, что ты опустилась под воду, и подействовала своеобразная анестезия. Такие ощущения могут сохраняться от нескольких мгновений до нескольких недель с большей или меньшей интенсивностью.

Совершенно не важно, как случилась ваша потеря. Узнать о замершей беременности на первом УЗИ, пережить выкидыш, пойти на аборт по медицинским показаниям, потерять малыша в родах или через несколько дней после – это потеря ребёнка, если вы уже считали его ребенком. Значение имеет только это и то, кем этот малыш был для вас. Нашей психике безразлично, эмбрион ли это, или сформированный человек на 40 неделе. Если вы уже представляли свою жизнь с

этим ребенком, если вы выбрали ему имя, говорили с ним вслух или про себя, если вы касались живота и знали, что там ваш малыш, то независимо от обстоятельств, вы потеряли ребёнка и имеете право на свое горе. Врачи могут убеждать вас, что это был всего лишь набор клеток, знакомые скажут, что тут не о чем грустить, но это неправда. Вам есть о чем горевать, ваше горе такое же реальное, как и любое другое.

В психологии есть понятие «символической потери», когда мы теряем не конкретный предмет в физическом мире, а некоторый символ и ценность, заложенную в нем. И часто перинатальные потери относят именно к символическим, однако это не так. Мы действительно горюем о тех ценных смыслах, которые теряем: о потерянных мечтах, о себе, как о родителях этого малыша, плачем о тех историях, которые не случатся. С одной стороны, это будущее было в нашей фантазии, потому внешний мир может не признавать реальность горя, называя его несущественным или вымышленным. Но сами родители ушедшего малыша должны знать, что ребенок на любой неделе беременности уже существует в физическом мире. Он был, он запустил важные процессы в теле мамы, изменил гормональный фон, развивался с невероятной скоростью. Это все было в реальном мире, даже если вы не успели этого увидеть.

Именно поэтому на любом сроке потеря ребенка неверо-

ятно болезненна. Мы не готовы признавать, что можем потерять новую жизнь, хотя это происходит достаточно часто. Морально мы готовы только к одному естественному правильному исходу – рождению наших живых и здоровых детей. Когда этого не происходит, это совершенно невозможно принять быстро и легко. Я потеряла ребенка на 12 неделе, после узнала о смерти дочери на 40 неделе. Это было очень похоже: боль, шок, тишина, замирание.

Если у вас замерла беременность, или случился выкидыш, это может ощущаться, как очень одинокая потеря. Ведь это происходит на ранних сроках (до 20 недели беременности), когда еще не видно живота и, вероятно, вы не успели ощутить шевелений. Об этой теме редко говорят, и кажется, что внутри вашей потери так одиноко. На самом деле вы не одна. Каждое четвертое зачатие заканчивается потерей беременности. Потеря ребенка или прерывание беременности на более поздних сроках случается реже, и ваша история может быть единичным случаем, но здесь вы тоже не одна, так случается. В чатах поддержки после своей потери я с удивлением, грустью, а где-то с облегчением, замечала как много таких же мам, как и я. За 2 месяца в чат, где я получала поддержку, добавилось более 100 женщин с разными историями.

Нет смысла измерять вашу боль по какой-то шкале, срав-

нивать у кого хуже. Вам очень больно и этого достаточно, чтобы признать свое право оплакивать малыша, которого больше нет с вами. У вас есть полное право горевать! Вы потеряли ребенка и это действительно ужасно. Все, что можно сделать – признать утрату и проживать её так, как получается в момент шока: плакать, дышать, кричать, стонать, говорить много, молчать, обнимать того, кто рядом или решать вопросы, которые необходимы для вашего здоровья прямо сейчас. Вы не можете ошибиться ни с тем, как ощущаете свое горе, ни с тем, как решите его прожить, потому что это ваша потеря, и она уникальна, как и вы сама, и как ваш малыш.

Рекомендации и вопросы к себе.

Если сейчас вы находитесь в той фазе горя, когда только узнали об утрате, просто дайте себе выжить. Нет таких слов, нет таких практик, которые уменьшат ваше горе или сделают реакцию на него легче. Чем сильнее вы будете бороться с естественным шоком, эмоциями и болью, тем труднее будет проживание этого этапа. Все что вы можете сделать – признать свою потерю, сочувствовать себе и заботиться о себе теми способами и силами, которые у вас есть.

Самое важное, что вы должны делать – заботиться о своем теле. Пожалуйста, организуйте для себя самое комфортное место для сна, самое вкусное питание, пейте и старайтесь соблюдать здоровый график для физического состояния. Если

вам на это не хватает сил, привлекайте близких или друзей, этим они окажут наилучшую поддержку. Пусть рядом будут люди, которые достаточно устойчивы эмоционально, не подбадривая вас и не вытягивая из грусти. Найти психолога, который профессионально поддержит в проживании кризиса, также будет весьма полезно.

Если вы находитесь в стадии, когда уже достаточно устойчивы, то предлагаю вам сделать шаг назад и побыть немного рядом с собой в прошлом. Вспомните момент, когда вы узнали о том, что случилось с вашим ребенком. Воспроизведите ощущения: что было вокруг, кто был рядом, как осознавалась эта информация?

Ответьте себе на вопросы:

– Какое самое яркое чувство накрыло вас? Была ли у вас возможность выразить его?

– Какой импульс вы проявили или удержали? Как ваше тело может реализовать этот импульс сейчас?

– Какие слова вам хочется сказать себе той, что только потеряла малыша? Представьте себя нынешнюю рядом, что вы сделаете для себя в прошлом?

Я говорю: «Тебе так больно, ты была не готова к такому исходу. Мне так горько, что ты сейчас проживаешь это. Это несправедливо, мне очень жаль, я знаю, что это очень слож-

но. Я плачу вместе с тобой, я горюю. Обнимаю тебя крепко, качаю, глажу. Это больно, но я люблю тебя и я рядом».

## **Глава 2. Роды малыша, которого уже нет или скоро не станет.**

Моя дочь мертва, и я должна родить ее естественным путем. Все девять месяцев я предвкушала день нашей встречи. Неделю я готовилась к госпитализации, представляя, как все пройдет. И сегодня я рожу настоящую девочку, только эти роды будут отличаться от обычных. Я понимаю это в тот момент, когда со слезами достаю из сумок подгузники и средства для малышки. Теперь каждая мысль и каждое действие вызывает слезы. В сумке лежит наш сертификат на партнёрские роды, и договор в роддом. Я не хочу даже думать о том, что останусь сейчас со всем этим одна. Мне нужен муж рядом! Мне необходимо знать, что в этом мире остается что-то важное для меня, я должна увидеть причину жить дальше.

Мы пробуем узнать, действует ли наш договор в ситуации с родами после потери. Персонал смотрит на нас странно, округляя и, в тоже время, пряча взгляд. Кажется, что все окружающие хотят держаться от нас подальше. Хотя, возможно, это всего лишь мое восприятие: я сама хотела бы оказаться как можно дальше от этой заплаканной женщины, в самом нарядном платье для беременных, излучающей муки. Но... сегодня она – это я.

Некоторые медсестры пробуют поддержать: «Ну-ну, успокойся, милая, родишь быстренько и поедешь домой». Врачи успокаивают: «Через год вернетесь, и все будет хорошо»! Простите... но я вам не верю! Я иду рожать мертвую дочь, которой 40 недель я шептала нежности и купила самую красивую коляску! Ничего и никогда в моей жизни не будет хорошо, весь этот чертов мир с его миллионами удовольствий не сможет перевесить мою потерю. Внутри меня агония: я кричу, вою и прыгаю со скалы в бездну. Внешне я киваю врачам и уточняю, какие действия нам нужно совершить дальше? Иногда замечаю, как пожар в сердце отступает, возникает предельная ясность и четкость сознания. Я максимально собрана, иду в кабинет, готовлюсь к проколу пузыря. Врач, который производит процедуру, говорит, что вод почти нет. Куда же они делись, еще в пятницу, три дня назад, на УЗИ все было идеально!?

Мы с мужем поднимаемся в родзал, на стенах орхидеи и нежно зеленая краска. Фитбол возле кровати, много оборудования. Это место я изучила вдоль и поперек на видео других женщин. Теперь я одна из них, я пришла рожать. Только все будет иначе. Лампа возле весов-люльки не горит, ведь нашу дочь не нужно согреть на взвешивании. И буквально все предметы в этом зале тычут в мою рану: «Ты не испытаешь тут радости, ты выйдешь отсюда с пустыми руками».

Я лежу в ожидании схваток, глядя в одну точку. Муж рядом белый, как медицинский костюм, который ему выдали. Раз в 10 минут мы синхронно начинаем плакать, рыдаем в голос, а потом шутим черные шутки, будто это сценарий абсурдного и глупого фильма, а не наша реальная жизнь. Мы много говорим, бесконечно перебираем в памяти все, что было накануне. Могли ли мы заметить, успеть, среагировать раньше? В этом потоке слов важны только наши эмоции: вина, гнев, боль, шок, снова вина и боль. Я не могу вспомнить этот диалог, только эпизоды где одно смешивается с другим. Но я не помню в жизни большей благодарности и любви к мужу, вспоминая, как он тогда слился со мной и просто отдал часть души, чтобы я физически и сердцем ощущала, что я не одна.

В какой-то момент приходит мама мужа, она работает в этой же больнице. Всю беременность я протестовала, и боялась, как бы она не пришла в родзал. И вот она тут, плачет и иногда невпопад рассказывает новости из внешнего мира. «Я не одна, как же хорошо, что она тоже рядом!». Все в этом процессе не так, но при этом я рада, что эти люди делают мои мучения чуть менее тяжелыми.

После прокола пузыря проходит несколько часов, схватки еле ощутимы и процесс раскрытия решают запускать ме-

дикаментозно. Обычно для этого используют окситоцин, и я знаю, когда он сработает – будет больно. Капельница дает эффект буквально за 30 минут. Теперь я – женщина, которая чувствует, что такое схватки. Планы прыгать на фитболе или смотреть фильмы отменяются. Я не могу сфокусироваться на чем-то, кроме боли. Хотя, куда больнее с каждой схваткой ощущать дикость происходящего. Это похоже на разлом во вселенной. Будто в 5 утра случилось нарушение, и мы попали в зазеркалье. Тут все так же, так как мы ожидали, но при этом все совсем по-другому: я скоро рожу мертвого ребенка.

Врач заходит раз в час проверить раскрытие и мое состояние. Он сразу предупредил, что мне не нужно терпеть сильную боль, как только станет непереносимо, он сделают анестезию. Рисков в нашем случае для ребенка нет, а значит нужно думать только о себе. Только это невозможно. Каждое мгновение родов я думала о ней, о девочке, которая появится, и с которой я никогда не познакомлюсь. Есть малая часть сознания, какая-то очень взрослая часть меня, которая сосредоточена на процессе родов и заботе о себе. Я правильно дышу, знаю, что важно спать в промежутках между схватками, я зову доктора, когда боль становится на 10 баллов. К сожалению, анестезия сработала настолько эффективно, что, кроме снижения боли, я теряю чувствительность тела. Не чувствую ног и бедер, не могу пошевелить мышцами на лице, будто после заморозки. Муж и свекровь в панике, док-

тора совещаются. Как лучше поступить, готова ли я к родам, смогу ли тужиться, не ощущая вообще ничего?

Я лежу на кровати, и во мне соединились две совершенно противоположные половины. Одна безразлично размышляет о том, что это, возможно, еще и мой день смерти. Другая сфокусировалась на важности команд врача и делает все, чтобы выжить и родить без осложнений. Меня переносят на кресло, и я успеваю много раз прошептать мужу «только не смотри, только не смотри, любимый». Что я имею в виду? Я не знаю. Чего боюсь больше: того, что он увидит такой меня, или нашу мертвую девочку? Меня накрывает ужас от того, что я увижу ее сама. Я словно по тоннелю двигаюсь на голос доктора, теперь уже все не важно, он говорит, как и когда дышать, объясняет, что происходит, а я просто выполняю. Я слушаю и иду за ним, с силой до боли сжимая руку мужа. Я не одна, я смогу сделать это, я была готова к родам от начала и до конца. Муж крепко держит мою руку, и мне этого достаточно. Я хочу отдать весь страх ему и просто делать свое дело – то, что заложено природой. С удивлением вспоминаю, что мне было не так больно, как я фантазировала. Я родила без особых осложнений, в понятном течении этого процесса. Оказалось, я была готова даже к таким непростым родам. Все прошло идеально, если говорить именно про физиологический аспект. Но идеальные роды, конечно, не заканчиваются тишиной...

Муж плакал и шептал, что я – герой. Позже, вспоминая это мгновение, меня сильнее всего впечатлила извращенная реализация моих мечтаний: мне так хотелось держать мужа за руку и слышать эти слова в момент, когда вырвется первый крик нашей девочки, но... было тихо. Хотя на самом деле нет, ведь в зале было два доктора, две медсестры, мама мужа, и все выполняли какие-то задачи, переговариваясь и решая вопросы.

Знаете, чего я боялась больше всего, встречаясь на сессии с моим психотерапевтом за несколько недель до родов? Не боли, не возможных неожиданностей, а увидеть дочь в смазке, синенькой и ощутить отвращение. Мне было так страшно, что я не полюблю ее, что возьму на руки, а она меня разочарует. Когда я поняла, что этого всего не будет с живым ребенком, но может случиться с мертвым, я испугалась в тысячу раз сильнее. Я точно-точно решила не смотреть на нее, и рожала, зажмурив глаза. Я не хотела сохранить последнее воспоминание о ней с омерзением. Я решила, что представлю ее, и этого будет достаточно. Однако, когда моя девочка родилась, ее проносили за кресло, что-то внутри меня заставило открыть глаза, и на секунду я увидела ее личико. Я не видела малышки красивее! У нее были темные густые волосы и очень аккуратный носик. Это была лишь секундная встреча, но я так рада, что успела увидеть ее настоящую. В

16:39 родилась наша дочь, вес 3170, рост 53 см. Девочка, которая родилась мертвой. Сегодня, когда я почти не могу воспроизвести в памяти это личико, я точно знаю, что у меня была прекрасная дочь, я ощутила, что не могла ее не полюбить с первого взгляда.

Сразу после мне сделали полный наркоз, и я заснула. Наконец не было боли, не было мыслей, не было ничего. Засыпая, я поняла, что справилась, и больше от меня уже ничего не зависит.

Что происходит с женщиной в родах после потери?

Первый, с кем мы сталкиваемся, узнав о потере ребенка – это медицинский сотрудник, который сообщает саму новость и дальнейший план действий. К сожалению, очень многим мамам приходится проживать не только шок и боль от такой новости. Часто они сталкиваются с равнодушным, если не агрессивным отношением медиков. Даже когда доктор пытается утешить, это может ранить, ведь для вас это звучит, как обесценивание потери. В нашей культуре не только врачи, но и в целом люди очень сложно реагируют на горе, и не умеют быть рядом с темой утраты. Смерть пугает, появляется неловкость и желание убежать. А врачи сталкиваются с ней чаще многих, и, похоже, вырабатывают такую защиту – преуменьшить утрату или резко выставить стену между собой и пациентом. Конечно, такое отношение не

вызывает признания. Если вы столкнулись с похожим обращением, это скорее ранит или даже вызовет агрессию. Даже удивительно, что все подбадривания и стремления ослабить боль не работают. В горе может помочь лишь признание вашей трагедии, на которое у медиков редко есть ресурсы.

Следующее с чем придется встретиться – реальность, в которой есть много медицинских процессов. Что вас ожидает? Естественные роды, медикаментозный аборт, хирургическая чистка матки? Как долго все это будет длиться?

Существует много разных названий для процессов, которые прерывают жизнь ребенка: выкидыш, метрворожение, неонатальная смерть. Разница между родами мертвого ребенка и выкидышем в сроках: если ребенок появился до 22 недель беременности – это выкидыш, если после – это уже роды. Некоторые медработники могут использовать слово выкидыш и для более позднего срока, будто стараясь уменьшить значение потери. Или говорят «плод» вместо ребёнка. Однако, с точки зрения психики, разницы нет: схватки, процесс рождения и боль от потери будут такими же во всех этих историях. Помню, что даже во время последней замершей беременности на 7 неделе, я, приняв таблетки, ощущала легкие болезненные схватки и потеряла много крови, совсем не как при стандартных месячных.

На самых ранних сроках обычно предпочитают медикаментозное прерывание, тогда у мамы есть возможность прожить это дома, в родных стенах и без длительной подготовки. При необходимости хирургического вмешательства, его придется ждать несколько дней: получить направление на госпитализацию, после в больнице провести процедуру.

В случае с внутриутробной гибелью плода на поздних сроках, чаще всего мама рождает ребенка естественным путем. Этот вариант наиболее приемлем, так как все пройдет с наименьшими последствиями для репродуктивной системы женщины. Некоторые врачи даже предлагают дожидаться схваток. Это, безусловно, трудно принять. Узнав о смерти ребенка, очень хочется, чтобы весь ужас прошел как можно скорее. А ожидание родов иногда достигает нескольких дней. Вы можете уточнять у доктора о возможности стимулировать роды, задавать вопросы, чтобы снять напряжение по медицинской части. И вы точно имеете право голоса в этом процессе, ведь все, что будет происходить дальше, связано с вашим телом и вашим ребенком.

Мне повезло, так как врачи, работавшие со мной, были очень включенными и помогали на каждом этапе. Однако, к сожалению, я слышала огромное количество историй об акушерской агрессии в родах, о медиках, относящихся с равнодушием или едкими комментариями к мамам, которые рожают умерших малышей. И здесь я буду говорить о важно-

сти обеспечить в такой ситуации себе поддержку.

Если вы не чувствуете сил защитить себя, это может быть кто-то из близких. Ваши роды на многих этапах будут совершенно аналогичны обычным, а значит, вы также имеете право на сопровождение. Вы можете пройти этот путь вместе с мужем, оплакивая вашу потерю, обсуждая планы на этот отрезок жизни. Можете пригласить доулу (обученную компаньонку), которая будет рядом и поможет быть сфокусированной на процессе. Даже если нет возможности физического присутствия помощника, можно использовать видеосвязь или звонки, чтобы чувствовать, что вы не одна в родах. Вы имеете право защищать себя, если к вам применяют силу, и вы совершенно точно имеете право получить ответы на вопросы, информацию и описание плана действий в любой момент ваших родов. При этом важно не уводить фокус с основного процесса: вам необходимо максимально бережно для себя родить малыша и получить минимум физических повреждений. Все ваши знания с курсов, тренировки по дыханию и осознанность имеют такое же большое значение, как и при родах живого ребенка. Поэтому по медицинской части хорошо, если удастся довериться врачу и акушерке, и, пока не начался самый активный процесс, найти с ними комфортный контакт.

Если ваши роды не прошли идеально, или контакт с пер-

соналом не случился, не вините себя. Во-первых, это может получиться не со всеми специалистами, даже если вы очень старались. А во-вторых, в этом процессе невероятно сложно налаживать контакты и отстаивать свои границы, ведь ваше сознание параллельно пыталось принять факт потери ребенка. У меня безмерно много сочувствия к тем мамам, которые прошли тяжелые роды с утратой малыша, без поддержки и возможности защититься от агрессии мед персонала.

Еще сложнее смириться с историей родов, если вы шли в родильный зал с живым ребенком внутри. Вы надеялись на скорую встречу, а узнали, что малыш умер в процессе родов или получил травму несовместимую с жизнью. Это может вызвать невероятную злобу. Это осознание, что процесс родов оказался для вашего малыша небезопасным. Возможно, вам даже захочется любой ценой найти виновных или мстить. Мы обязательно поговорим о том, как быть, если злость разъедает изнутри. Пока мне важно сказать, что ваши чувства от отчаяния до ненависти естественны. Они означают лишь то, что вам очень больно, ведь вы внезапно потеряли малыша, который уже почти был с вами во внешнем мире.

Вынести роды или подготовку к процедурам по завершении беременности сложно. Это может ощущаться, как максимально непереносимое состояние, от которого хочется сбежать. Но это время, когда мы можем и должны решить

множество важных вопросов для встречи с малышом, который уже умер.

Смотреть ли на малыша?

Моя история о страхе увидеть мертвого ребенка не редкость. Большинство женщин очень боятся взглянуть на нечто ужасное. Однако, знаете, я еще ни разу не встречала маму, которая оказалась бы действительно напугана видом своего малыша. Даже если у вашего крохи есть физические недостатки, вы, наверняка, увидите его особенным и красивым, найдете те черты, которые вызовут нежность, а не ужас. В странах СНГ практики показать мертвого ребёнка и, тем более, дать в руки не существует. Очень часто сами врачи настаивают на том, чтобы вы на него не смотрели. Умерший внутриутробно малыш до 22 недель беременности в больнице даже не оформляется, как ребёнок, его просто называют плодом. В этом случае договориться о возможности увидеть его будет почти невозможно, но я знаю случаи, когда это удавалось.

Для меня мгновение, когда я взглядом уловила личико дочки, стало большой поддержкой в будущем пути горевания, сокровищем, которое позволило мне оплакивать совершенно конкретную девочку, ту, которую я видела и запомнила. Во многих западных странах для родителей, чьи дети родились мертвыми, создают специальные условия для «ти-

хой встречи». Пеленают и одевают малышей, чтобы мама и папа могли побыть рядом какое-то время и познакомиться, пусть даже на несколько часов. Существуют специальные фотографы, которые создают карточки этих мгновений на память родителям. Никто не может запретить вам сделать снимок ручки малыша, его ножки на память или попросить сфотографировать вас с ним вместе. Это может показаться жутким для одних родителей, и вдохновляющим для других. Я не думаю, что нужно ставить где-то черту нормы или адекватности решения. Только сами родители могут определить, хотят они посмотреть и подержать на руках ребенка, или нет, снять ли фото или положиться на свою память? Ваши внутренние ощущения в такой ситуации – самый верный ориентир.

С точки зрения психологии, прикосновение к малышу и возможность увидеть его после рождения – это способ интегрировать в психику факт реальности происходящего, его присутствия и, в то же время, факт окончания жизни ребёнка. Когда наше сознание получает информацию: «это твой сын, твоя дочь, он существует, она жила и сейчас эта короткая жизнь завершена». Если вы не ощущаете в себе силы для этого контакта, вы не обязаны себя насиловать, это тоже нормально. Однако, то, что вы должны сделать – дать себе время и пространство продумать о таком решении, расспросить персонал о том, как выглядит малыш и решить, хотите ли вы

его увидеть. Даже спустя какое-то время после родов, ребенок все еще находится в больнице, поэтому вы можете передумать и попросить медперсонал организовать эту встречу.

Если вы не успели посмотреть на малыша и тоскуете об этом, я вас понимаю. Уже после потери я часто возвращалась в момент, когда на мгновение испугалась. Тогда я даже не подумала, что в будущем могу корить себя за то, что ограничила свое время с дочкой. Мне пришлось довольствоваться лишь мимолётным, кратким воспоминанием о малышке. Многие мамы спустя время говорят о своих сожалениях, о том, как печально, что не нашли в себе сил глянуть на малыша, дотронуться, поддержать на руках. Меня однажды очень чутко поддержала подруга, которая тоже оплакивала дочь: «Нам никогда не было бы достаточно того времени с ними, сколько бы мы себе не позволили, нам бы хотелось еще». И это правда. Ваше сожаление было бы одинаково сильным, какой вариант вы бы не выбрали: побыть рядом или поскорее закончить нахождение в родзале. В данной ситуации вы тоскуете о той долгожданной огромной жизни с малышом, которой так и не случилось.

Очень сложно попрощаться с человеком, которого вы ждали, и увидеть воочию, кого потеряли. Возможно, сохранились снимки УЗИ, тогда вы можете представлять ребёнка таким. Еще у вас остается вариант расспросить врачей о

том, каким был ваш малыш? Какого цвета были волосики, какие черты лица они запомнили? Придя к гинекологу в поликлинику за справкой о завершении беременности, я узнала о том, что доктор обязана присутствовать на вскрытии ребенка. Крайне важным для меня было проверить, правильно ли я запомнила, какой была моя дочь. Ценно было услышать от другого человека, что она была очень красивой девочкой. Я была благодарна возможности поговорить о ней с кем-то. Это было так болезненно и ценно одновременно.

Как рассказать и кому о том, что случилось?

Стоит ли сразу делиться с родными печальными новостями или можно подождать? Кто должен это сделать: вы или лучше просить мужа? Обязательно ли звонить всем близким? На эти вопросы нет единственно верного ответа, только ваши решения будут верными для вас. Если вы знаете, что получите ценную поддержку от близких и хотите побыть с ними в этот момент, конечно, позвоните и поговорите столько, сколько потребуется. Если ваша семья будет переживать и требовать поддержки для себя, то делегируйте сообщить эту новость кому-то еще. Вы не обязаны в своей потере заботиться о других, в первую очередь, вы должны заботиться о себе. Выбирайте самый бережный для себя способ. Например, я не могла быть рядом с горем моих близких, сил хватало лишь на то, чтобы делить боль с мужем, в тот момент мне казалось, что только он меня понимает. А еще я знала,

что мне необходим кто-то не вовлеченный так сильно в эту боль, поэтому еще в процессе ожидания схваток я позвонила своему психотерапевту и поговорила о плане действий, посоветовалась о том, как попрощаюсь с малышкой и договорилась о встрече. Даже если кто-то из близких не поймет вас, вы сможете решить это позже. Сперва, вы должны отыскать самый лучший способ поддержать себя.

Как принять серьезные решения в первом шоке?

Возможно, в процессе родов или сразу после них вас начнут атаковать вопросами о похоронах. Или предлагать работу с психологом из больницы. Близкие будут спрашивать о новостях, о причинах потери. Муж о том, что делать с купленными вещами. Даже в этой острой фазе возникает множество ситуаций, в которых потребуются ваши решения. Порой будет сложно прийти к единому мнению даже с супругом. Но очень важно осознать, что ни одна из проблем не требует срочного ответа. У вас есть время прийти в себя, поразмышлять о вариантах, посоветоваться и договориться. Какими бы не были ваши решения – будет место для сожалений и для удовлетворения. В такой ситуации нет идеальных путей, но есть ваш путь. То, что вы можете сделать для себя и своего малыша – быть честной с собой, и с теми, кто рядом. Доверьтесь себе: просите о помощи и совете, если вам это нужно, делегируйте то, что вы не в состоянии сделать самостоятельно, говорите о необходимости побыть в одиноче-

стве, если не находите ресурса к общению.

### Практическая часть:

Если ваши роды или завершение беременности уже в прошлом, а вы возвращаетесь туда с ощущением, что поступили неверно, предлагаю вам обратиться к себе с сочувствием. Вспомните, какой ошарашенной и опустошенной вы были. Как много сил потребовалось, чтобы просто прожить этот отрезок времени, столкнувшись с большим количеством вопросов и совершая выбор. Попробуйте ответить самой себе на внутренние критические комментарии:

– «Можно было обсудить это с доктором сразу.»

– «В тот момент я уже спросила обо всем, что смогла вспомнить в шоке».

– «Почему я не посмотрела на малыша?»

– «Я была так напугана, было непросто даже находиться там».

– «Зачем я была так категорична и не позволила меня поддержать?»

– «Мне было очень больно, я делала то, на что мне хватало сил».

## Глава 3. Почему я?

Просыпаться очень больно. Начиная с момента пробуждения от наркоза после родов и дальше, каждое утро, снова и снова проживать боль от нахлынувшего осознания в каком мире я живу. В мире, где моя дочь умерла и где всё – не то, чем казалось. Раз за разом испытывать шок и боль от всплывающих в памяти слов врача «ее сердце не бьется». При этом удивительно, как эта острая боль местами сменялась ровным «ни-че-го» не чувствую. Будто душа не выдерживала таких страданий, и просто выключала все эмоции. Это было странно и немного пугающе, зато позволяло вникать в суть того, что говорили доктора, обсуждать причины смерти дочери и несколько раз в день выполнять все процедуры.

Две ночи после родов я провела в больнице. Первую – в реанимации под успокоительными (спасибо врачам за то, что дали возможность поспать). Вторую – в платной палате одна (за что тоже несказанно благодарна, ведь так везет далеко не каждой женщине). Тем не менее, вспоминаю эти дни я только с ужасом. Был конец июня, ужасная жара, будто живешь в парнике, и тело просто сходит с ума от пота, боли, и пустоты. В столовой подают стандартную больничную еду, а я смотрю на нее и думаю, что эти блюда, как и моя жизнь – топорные, безвкусные и убогие.

Посещения в роддомах стран бывшего СНГ запрещены, максимум в приемные часы можно выйти в фойе и увидеть близких. Во второй день муж смог договориться и пройти ко мне на пару часов. Мне кажется, такая практика как никогда нужна женщинам после родов с потерей. Однако наша история – исключение из правил бездушной машины государственной медицины. Особенно жутко находиться в одиночестве ночью, в темноте мысли нападают роем, медленно тянется время, как будто специально замирает, растягивая мучения. Я в буквальном смысле считала секунду за секундой, ожидая, когда меня выпишут, когда я вернусь домой, когда эта боль закончится. Было такое чувство, что я – открытая рана. Буквально все во внешнем мире причиняет страдания, а условия в больнице для таких мам, как машина боли. Женщин, которые потеряли детей после родов, кладут в палату в том же отделении, где находятся молодые мамы с младенцами. И я всю ночь слушаю плач чужих малышей. Стоит выйти из палаты на завтрак или на УЗИ, обязательно какая-то женщина провозит мимо люльку с карапузом. Она улыбнется мне робко, а меня будто полоснули лезвием. Я ненавидела эту больницу, со всеми ее хорошими врачами, пухлыми младенцами и уставшими мамами, которые даже не представляли, насколько это большое счастье – просто родить здорового живого ребенка.

Резкую боль могла причинить любая неловкая фраза медсестры: «А вы уже возили малыша на процедуру?», или доктора: «Нечего! Видишь как все хорошо в матке? Скоро приедешь за другим». Сил защищаться не было, просто ощущение, что эта боль – часть меня и моей новой жизни, и я ничего не смогу с этим сделать. Казалось, что я потеряна и никогда не найдусь. А в голове колоколами стучат два вопроса: «Почему это случилось?» и «Почему это произошло со мной?». Ответы на эти вопросы получить мне так и не удалось. В больнице при осмотре моей девочки не было найдено никаких видимых причин, а все мои анализы были отличными, как и все 9 месяцев беременности. Врачи только разводили руками и предполагали, что вскрытие что-то покажет.

Все, что я тогда знала, я могу и должна горевать, как попросит душа. Что если плачется, я могу рыдать так громко, как хочу. И я буквально выла от этой боли, наплевав на то, кто там меня услышит. В первый же день в палате я звонила своему психотерапевту и просто 40 минут, захлебываясь в слезах, делилась историей. Уже не помню, что именно я говорила, но это был акт чистой боли рядом с кем-то, кто это выдерживает. Это было ценно, но мне было мало. Боли и слез было гораздо больше. Я благодарна, что к этому времени многие мои друзья и муж находились в терапии и знали, как важно просто быть рядом. Я плакала по телефону подругам, и они были со мной. Я рыдала в плечо мужа

и благодарила его за возможность плакать вместе, ощущая наше единство в этой боли. Я говорила со всеми, кто готов был слушать, не впадая в собственный аффект. А если видела, что у близкого мне человека нет на это сил, прощалась и просила позаботиться о себе самостоятельно. Мой контейнер души был переполнен собственным горем, и вместить даже чуточку чужого я не могла.

Зато у меня были силы отстоять свою выписку: я очень хорошо понимала, что эти мучения в роддоме не закончатся никогда, и мне нужно поскорее домой. Поэтому буквально на третий день я договорилась о выписке. Знаете, я даже не помню, из какой двери и как я вышла? Так много раз представляла во время беременности этот праздничный счастливый момент, всю семью рядом. Как мы в первый раз покажем дочери мир и ее дом. Я помню выписки, которые видела из окна, на которые смотрела с завистью, но совершенно не помню своей. Хотя, вероятно, я вышла через ту же главную дверь больницы. Только ощущение было, что покидаю роддом, как обманщица или преступница, как женщина самого низкого сорта. Это ужасное чувство, когда ты одна в целом мире такая женщина-неудачница. Все вокруг счастливые правильные мамы, они справились, а ты нет. Поэтому просто хочется сбежать поскорее, скрыться и забыть об этом.

# 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.