

18+

Ксения Красильникова

# НЕ ПРОСТО УСТАЛА



Как распознать и преодолеть  
послеродовую депрессию

# Ксения Красильникова Не просто устала. Трудная правда о послеродовой депрессии

*epub*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68288986](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68288986)*

*Individuum; 2019*

*ISBN 978-5-6042196-7-6*

## **Аннотация**

Материнство – лучший период в жизни женщины. По крайней мере, так говорят СМИ, реклама и сотни мам-блогеров, способных с младенцем на руках вести несколько бизнесов, содержать квартиру в идеальной чистоте и посещать спортзал. Находясь в таком контексте, сложно принять, что жизнь с ребенком может оказаться непохожей на праздник.

Через пару недель после родов Ксения Красильникова обнаружила себя выбирающей табуретку, на которую ей будет удобнее встать, чтобы спрыгнуть с балкона. А после полутора лет медикаментозного лечения и психотерапии написала книгу о том, как справиться с послеродовой депрессией. «Не просто устала» – гид по одному из самых распространенных осложнений деторождения, о котором крайне редко говорят. Как подобрать лекарства? Что делать с ощущением, что нанесла

ребенку психологическую травму на всю жизнь? Как объяснить родственникам, что с тобой происходит, и, главное, когда все это кончится?

Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	22
Как это случилось со мной	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Ксения Красильникова**  
**Не просто устала**  
***Как распознать***  
***и преодолеть***  
***послеродовую депрессию***

Научный редактор врач-психиатр, психотерапевт Анастасия Федорова

© Ксения Красильникова, 2019

© ООО «Индивидуум Принт», 2019



\* \* \*

# Предисловие

В конце 2016 года внезапно для себя и своих близких я попала в настоящий ад. Как депрессия выбирает свою жертву? Почему ею оказалась именно я? Даже сейчас, когда я пишу эту книгу, у меня нет ответов на эти вопросы.

Попробую рассказать по порядку. Меня зовут Ксения. До восьми лет я жила в Москве, с восьми до семнадцати – с перерывами в Замбии, Намибии и Эфиопии. Мой папа дипломат и ездит в многолетние командировки, а семья обычно сопровождает главу в таких поездках. Перед моим поступлением в вуз мы окончательно вернулись в Москву. Здесь я получила несколько высших образований: филолога, переводчика с английского и испанского языков и экономиста. Имея три красных и один синий диплом, пошла работать в офис (до сих пор не уверена, что это мое). Больше десяти лет я специализируюсь на коммуникациях в финансовой сфере и сейчас занимаю должность PR-директора банка. Параллельно перевожу, пишу, редактирую тексты, а какое-то время даже работала корректором.

Я люблю книги, сериалы, короткие и длинные путешествия, своих друзей и сестру. Мы близнецы. Она талантливая журналистка и специализируется на вопросах материнства и гендерного равенства. Мне кажется, своей работой она удивительно меняет мир к лучшему.

В 2015 году я счастливо вышла замуж. Моего мужа зовут Данила, он младше меня на полтора года, профессионально занимается организацией мероприятий и обладает полным комплектом качеств идеального мужа: заботливый, деятельный, добрый, умный и бесконечно красивый. Когда мы поженились, мне было тридцать лет, и условные социальные нормы – а еще семья и врачи – настойчивым шепотом подталкивали меня к беременности. Муж хотел ребенка, да я и сама всегда думала, что по-настоящему реализуюсь только в роли матери.

Я считала, что у меня прекрасный план на жизнь: учеба, снова учеба, карьера, семья и дети. Когда я забеременела, мы с мужем были очень счастливы. Моя беременность проходила гладко: у меня не было токсикоза в первом триместре и отеков в третьем. Я любила фотографировать свой растущий живот, казалась себе красивой и сексуальной. Я обожала тот факт, что скоро стану мамой: у меня должен был родиться сын от самого лучшего человека на планете, и я ждала этого с восторгом и нетерпением. Я разговаривала с животом и думала, что так налаживаю связь с малышом. Мы с мужем ходили на родительские курсы, где нас учили строить с ребенком отношения, основанные на надежной привязанности. Параллельно мы читали книги о воспитании детей и о том, как преодолеть все сложности родительства. Потом я попала в роддом. А еще через две недели – в психиатрическую больницу.

Миф о том, что после родов семью ждет безоговорочное счастье, поджидает нас везде. Младенцы на упаковках с детским питанием сияют здоровьем и наслаждаются жизнью. В рекламе, социальных сетях и СМИ создается яркий образ идеальной матери, которая легко справляется с тремя погодками, ведет собственный успешный бизнес и параллельно успевает быть чудесной домохозяйкой, любящей женой, красивой и ухоженной женщиной. Находясь в таком контексте, бывает сложно принять, что жизнь с ребенком не так радужна, как показывают в рекламе памперсов. Вероятно, поэтому, когда по возвращении домой из роддома я не могла спать и есть, боялась подойти к сыну, а периодически вообще с трудом вспоминала, где я и кто такая, меня накрыл ужас. «Я – худшее, что могло произойти с моим сыном. Что с нами теперь будет? Мой бедный муж смотрит на меня и не знает, что ему делать», – так я думала в первый месяц своего материнства.

Мне было трудно справиться с разочарованием в себе. Я слышала про baby blues – подавленное состояние, которое возникает у некоторых женщин после родов, – но понимала, что мне не просто грустно или плохо из-за новых обстоятельств. В какой-то момент я поймала себя на том, что выбираю табуретку, на которую встану, чтобы спрыгнуть с балкона.

Часто близкие родственники заболевшей женщины не только не могут ей помочь, но и реагируют на проявления

депрессии агрессией. При этом без поддержки с их стороны пережить расстройство и справиться с ним невероятно сложно. Поэтому в самом начале этой книги я хочу сказать спасибо своим родным: мужу, маме, сестре, свекрови, которые не просто были рядом, но и всеми силами стремились вытащить меня из пучины депрессии.

## Статистика депрессии

Депрессия сильно отличается от обычных колебаний настроения или негативных эмоций, с которыми каждый человек сталкивается в повседневной жизни. Это серьезное расстройство, продолжительность которого колеблется от двух недель до нескольких лет. В особо тяжелых случаях страдающие депрессией теряют работоспособность и не могут позаботиться о себе самостоятельно. Доля мирового населения с депрессией в 2015 году составила 4,4 % [1]<sup>1</sup>.

В доживающей последние годы Международной классификации болезней (МКБ-10) диагностической категории «Послеродовая депрессия» нет. Зато в МКБ-11 (классификация вступит в силу 1 января 2022 года. – Прим. Науч. ред.) такой диагноз появится в разделе «Психические и поведенческие расстройства, связанные с

---

<sup>1</sup> Здесь и далее цифрами в квадратных скобках указаны источники, перечисленные в разделе «Литература».

беременностью, родами и послеродовым периодом». Пока же врачи рассматривают послеродовую депрессию как разновидность обычной депрессии, развившуюся в послеродовом периоде. Ее особенность в том, что часто (но не всегда) содержание мыслей женщины сводится к ее новой социальной роли, ребенку и чувству вины (или критике себя как матери и жены).

Послеродовая депрессия – одно из самых распространенных осложнений деторождения, возникающее, по данным ВОЗ, примерно у 10–15 % женщин. В странах со средним и низким доходом эти показатели выше и составляют порядка 19,7 % [2]. Считается, что большая часть эпизодов послеродовой депрессии поддается лечению и со временем состояние женщины улучшается. При этом, согласно исследованию 2014 года, для 38 % женщин заболевание становится хроническим [3].

По статистике, за профессиональной помощью обращаются меньше половины (а в некоторых странах – меньше 10 %) [4] заболевших женщин. Факторы, которые влияют на этот показатель: материальное положение матерей, число квалифицированных специалистов, занимающихся лечением депрессии, и уровень стигматизации психических расстройств в конкретно взятой стране.

В комментариях к статьям о материнстве я часто встречаю аргументы в духе «наши бабушки рожали в поле и тут же шли пахать / собирать урожай – и ничего». Кажется, многие

считают послеродовую депрессию блажью. Неужели предполагается, что на протяжении всей истории человечества женщины справлялись с материнством играючи? Откуда мы знаем, что они на самом деле чувствовали?

Депрессии не важно, в чью дверь постучаться. Да, существуют определенные факторы риска (я подробно расскажу о них в этой книге), но иногда с расстройством сталкивается женщина, у которой к нему нет никаких предпосылок. И, конечно, иногда это случается с теми, кто по нашим меркам вполне благополучен и успешен. Певица Адель, пережившая послеродовую депрессию в 2012 году, в интервью журналу *Vanity Fair* признавалась: «Иногда я сожалела о рождении сына и думала, что приняла худшее решение в жизни. Я ненавидела все, что со мной происходит».

Актриса Брук Шилдс, которая одной из первых стала публично обсуждать свою послеродовую депрессию, написала об этом периоде книгу «И хлынул дождь. Мое путешествие через послеродовую депрессию». Книга вышла в 2005 году и начиналась так: «Жила-была девочка, которая мечтала стать матерью. Больше всего на свете она хотела, чтобы у нее был ребенок. <...> В один прекрасный день она наконец забеременела. Это привело ее в полный восторг. Беременность прошла совсем легко, и у нее родилась самая лучшая дочка на свете. Но вместо того, чтобы почувствовать облегчение и радость, она могла только плакать».

Актриса Хайден Панеттьер, тоже столкнувшаяся с после-

родовой депрессией, в интервью *Entertainment Tonight* говорила: «Это одно из самых изнурительных и страшных переживаний в жизни. Я не думала о том, чтобы причинить вред своему ребенку, но мое состояние было ужасным, меня постоянно терзало чувство вины. Если кто-то думает, что послеродовая депрессия – это блажь и выдумка, он сумасшедший».

Невооруженным глазом депрессию не разглядишь. И когда это происходит с тобой, невыносимо доказывать каждому, что ты не выдумала свою боль, что это по-настоящему серьезный диагноз и тебе действительно нужна помощь. Отношение к расстройству как к блажи, к сожалению, принято не только в обывательском кругу – многие женщины, особенно в России, сталкиваются с непониманием со стороны врачей: гинекологов, педиатров, терапевтов. Мне повезло, и мои врачи меня не осуждали, зато в психиатрической клинике я столкнулась с непониманием других пациентов. Как-то на прогулке во дворе больницы милая женщина, у которой тоже был диагноз «депрессия», стала меня отчитывать: «Вообще-то многие страдают, потому что не могут зачать и выносить ребенка». Подразумевалось, что мне страдать не из-за чего – я-то своего хотя бы родила.

Женщины, столкнувшиеся с послеродовыми расстройствами психики, редко рассказывают о том, что им пришлось пережить. Многие не могут набраться храбрости, чтобы открыто обсуждать с кем-то свои симптомы – всепоглощаю-

щую тревогу, неспособность уснуть, ужасную тоску. Они не могут быть уверены, что их поймут правильно и не станут считать сумасшедшими. Мне тоже стоило определенно-го труда решиться рассказать свою историю. Я хорошо понимаю, что реакция многих людей может быть негативной. даже мой папа злился на меня, отказывался верить в реальность диагноза и неоднократно рекомендовал мне «просто на что-нибудь отвлечься».

Когда я всерьез занялась изучением вопроса и поиском информации о послеродовой депрессии, я наткнулась на *TED talk* предпринимательницы Лизы Абрамсон, в котором она рассказывает об опыте борьбы с расстройством. По словам Лизы – и я с ней согласна, – если мы сможем преодолеть стигматизацию этой темы и начнем шире обсуждать послеродовую депрессию, матерям станет намного проще.

Российские медиа редко обращаются к теме послеродовой депрессии. Впрочем, в последние годы некоторые СМИ – «Афиша Daily», «Медуза», «Сноб», *Psychologies*, «Нет, это нормально» – все же обратили на нее внимание и стали публиковать истории молодых матерей. Помню, как меня впечатлил появившийся в одном из этих медиа рассказ девушки о том, что она считает себя ужасной матерью, которая не любит своего ребенка. Кажется, именно тогда я поняла, что не одна.

Я всегда была одной из тех, кто считает, что послеродовая депрессия – удел людей, которые уже когда-то сталкивались

с ментальными заболеваниями. И да, я думала, что это может случиться с кем угодно, но не со мной. Мне было безумно страшно обратиться за помощью, признаться – прежде всего себе, – что что-то пошло не так, отодвинуть стыд и страх и быть полностью откровенной с близкими, докторами и консультантами (психологами и психотерапевтами). Я помню, как ночи напролет гуглила что-то типа «как справиться с послеродовой депрессией», «как лечить депрессию», «как объяснить людям, что с тобой происходит» и пыталась найти ответы в американских медиа, книгах, видеолекциях, интервью со специалистами и звездами, столкнувшимися с расстройством. Послеродовую депрессию обсуждают во всем мире, но о том, как с ней справляться, в популярных материалах и видеошоу говорят редко. Думаю, во многом это связано с тем, что лечение не универсально и каждой женщине подходят свои методы. В этой книге вы найдете много практических рекомендаций о том, что может сделать человек, столкнувшийся с послеродовой депрессией.

Эту книгу мне помогали писать эксперты: психиатр и психотерапевт Анастасия Федорова (она же стала научным редактором), репродуктивный психолог Марина Юминова, психолог Вера Якупова, доула Дарья Уткина, детский психолог Алена Легостаева, журналистка Елена Боровая и психиатр Артем Гилев. Я очень признательна им за комментарии и желание просвещать, помогать и поддерживать женщин.

Я буду счастлива, если благодаря моей книге кто-то в

сложный момент получит необходимую информацию, почувствует поддержку и обретет надежду. Дорогая, хорошая, милая, знай – ты не одна! И ты ни в чем не виновата.

И еще одно: этот трудный опыт однажды обязательно останется позади.

## **Почему материнство – это трудно**

Уже несколько лет в России работает издание «Нет, это нормально» – медиа, которое пишет о родительстве без прикрас. На сайте *n-e-n.ru* регулярно объясняют, что бесконечный поток счастья, который льется на нас из рекламы, социальных сетей и зачастую от окружения, для многих не имеет ничего общего с реальностью. Материнство, как, впрочем, и отцовство, – это не только ежедневное умиление, открытия, улыбки и мягкие попы малышей. Еще это колики, крики, болезни, трудности в общении, а иногда и бессилие, отчаяние, боль. И почти всегда – недосып. Психолог Вера Якупова говорит, что появление ребенка – серьезное изменение в жизни, и нужно время, чтобы к нему приспособиться, а люди не всегда себе это время дают. Даже если женщина не сталкивается с послеродовой депрессией, ей – и ее партнеру – может быть очень трудно. Лучше меня в одной из своих статей об этом рассказывает главный редактор «Нет, это нормально» Лена Аверьянова. С ее разрешения я привожу в книге текст этого материала.

## **Почему матерям можно ныть и жаловаться? Ответ дает Капитан Очевидность**

Каждый день я вижу в соцсетях комментарии и даже целые посты, авторы которых призывают молодых матерей не ныть и не жаловаться. И еще успевают пнуть все проекты и медиа, которые «взяли моду» писать о трудностях родительства, – ведь, как гласит народная мудрость, наши бабки терпели, и вы потерпите. Как мать и человек, борющийся за право родителей говорить правду о том, что они чувствуют, и повышать информированность общества о том, что рождение и воспитание детей – это вообще-то не курорт, я против этой риторики. И я считаю, что любая мать имеет полное право ныть, стенать и во всеуслышание называть себя полным ничтожеством на поприще родительства. Вместе с Капитаном Очевидность, экспертом по всему, мы решили разобраться, с хрена ли баня-то сгорела, и ответить на самые частые претензии в адрес ноющих мам.

### **Вам просто нужно отдохнуть!**

А еще мыслить позитивно, посмотреть на вещи под другим углом, сходить прогуляться, встретиться с подружкой и как следует поспать. Только для очень многих молодых матерей все это становится чем-то, о чем они если когда-то и слышали, то давно забыли. Отдых – это не пробежка по магазинам, пока ребенок спит, не поездка в гости к еще более

задолбавшейся подруге, пока ребенок с бабушкой, не поход к стоматологу, пока ребенок с папой. Невозможно за час, проведенный в условной тишине, реально отдохнуть, как бы ни пытались нам это доказать публикации в инстаграмах идеальных матерей. Чтобы почувствовать себя человеком, молодой матери часто нужны не эти пресловутые 15 минут на кофе и пироженку (которые она с большой долей вероятности проведет, рассматривая фотки ребенка или думая о нем), а возможность сказать вслух – пусть даже и в интернете, – что она устала. И не получать за это признание ушат говна.

## **Почему вы ноете в интернете вместо того, чтобы наслаждаться материнством?**

Потому что, как оказалось, ныть в интернете – это нормально. Равно как и наслаждаться материнством. Более того, ныть и наслаждаться материнством можно одновременно. После рождения ребенка это становится данностью, правдой жизни – мы вечно уставшие и почти всегда счастливые. Поэтому пора перестать считать, что та мать, которая осмелилась открыть рот и сказать, что сегодня ей было особенно тяжело, не любит своего ребенка, не умеет получать удовольствие от родительства, не хочет научиться быть счастливой каждую минуту (что за идиотизм вообще? Почему все решили, что рождение ребенка автоматически делает людей перманентно счастливыми?). Та мать, которая призналась себе и миру, что ей трудно и хочется залезть под кровать, насыпать

на веки пушистой пыли и прикинуться ветошью, как раз таки сумела посмотреть на вещи под другим углом и наконец поняла, что все эти рассказы про то, что в материнстве нет ничего такого сложного, были просто враньем. Которое пора прекратить.

**У вас что, нет друзей, которым можно пожаловаться на жизнь?**

Друзья, конечно же, у всех есть. Но так бывает, что с ними не хочется говорить о тяготах материнства, особенно если у них нет детей. Жаловаться старшим родственникам вообще не вариант, потому что вероятность того, что они скажут что-нибудь вроде: «А мы вас как вырастили?» или «А чего ты хотела?», стремится к 99 процентам. Что еще остается? Хорошо, что все чаще и все больше матерей выбирают в таких случаях возможность «побыть в интернете». Чем больше мы ноем, тем выше вероятность того, что все наконец поймут, что мы имеем на это право. Как и на то, чтобы кормить детей грудью там, где нам это удобно, кстати.

**А зачем тогда рожали?**

Уж точно не для того, чтобы вы спрашивали! Никто не ждет испанскую инквизицию и не знает, как на самом деле рождение ребенка отразится на ментальном здоровье каждой конкретной женщины. Она может стать жертвой одного из самых жестоких недугов – послеродовой депрессии. А

еще провалиться в бездну отчаяния можно и под влиянием беби-блюза, повышенной тревожности или приступа апатии. Ассортимент гормональных и химических нарушений, которые могут поджидать ни о чем не подозревающую молодую мать уже за углом роддома, широк и беспощаден. Как и ассортимент всезнающих комментаторов в интернете.

**Если вам сложно, значит, вы что-то делаете не так!**

Нет! Это если вам легко, значит, вам просто повезло. Возьмите с полки пирожок и отстаньте уже от женщин, которые пытаются понять, что вообще происходит. Я знаю, что я попрошу у Деда Мороза на будущий Новый год: сделать так, чтобы едва пришедшие в себя после лохий и трещин на сосках женщины, в панике думающие о том, как бы сделать так, чтобы никто не узнал о том, что они ненавидят себя прямо сейчас, стали вдруг никому ничего не должны – ни в интернете, ни в реальной жизни. Ни срочно «возвращаться в форму после родов», ни бодриться, ни встречать мужа с работы с красивой прической и пятью видами гарниров, ни чувствовать себя виноватыми за то, что им плохо или больно. Я хочу, чтобы у молодых матерей была возможность не ныкать по анонимным форумам и закрытым сообществам в страхе быть осужденными, закиданными тухлыми помидорами и ослепленными белоснежностью чужих пальто. Я хочу, чтобы каждая уставшая мама могла написать у себя в блоге: «Я задолбалась» – и чтобы это не воспринималось как манифест,

заявление, провокация, попытка привлечь к себе внимание.

## **Наши бабушки справлялись и не жаловались!**

И посмотрите, в какой мы все жопе! Каждый норовит ткнуть молодую мать в эту мантру о рожавших в поле бабах (которые умирали пачками, но только кто ж тех баб помнит), в каждой дискуссии об усталости находится умник, который считает своим долгом сообщить всем, что «послеродовых депрессий не существует, вы просто ленитесь и просто хотите поныть». Обесценивание, неуважение и хамство давно уже стали нормой в общении с молодыми матерями, которые смеют уставать и говорить об этом. Где это слыхано! Наши бабушки справлялись без подгузников и стиралок, а вы, паразитки, ныть вздумали? И кто это говорит? Такие же молодые матери! Вот в чем реальный ужас.

А знаете что? Комфорт – это не баловство, не «жир», с которого матери якобы бесятся, не излишество, за которое нам тут всем должно быть стыдно. Комфорт – это возможность подумать, повысить уровень своего бытового образования, послушать лекции о детской психологии, отрефлексировать события и свои собственные ощущения, пополнить душевные ресурсы, которые нужны, чтобы взаимодействовать с ребенком и работать над собой как над родителем. Расти над собой. Мы уже больше не в поле. Мы считаем детей людьми, а не заготовками будущих помощников по хозяйству. Мы хотим, чтобы они выросли эмпатичными, думающими, не ис-

пытывающими стыда за свои эмоции, не знающими страха перед родственниками, умеющими давать и получать поддержку, искать и просить помощи. Знающими, что можно страшно уставать и при этом быть хорошими родителями. Что «задолбалась» и «плохая мать» – это не синонимы.

# Глава 1

## Осознание

### Как это случилось со мной

Во время беременности я твердо знала: моему будущему ребенку нужно быть счастливым, и я готова приложить для этого все усилия. Я читала книги и статьи о детско-родительских отношениях (и активно подсовывала их мужу). Мы заранее выбрали сыну имя: решили, что он будет Ильей. Мы вместе ходили в группу поддержки будущих родителей, где изучали взаимодействие с ребенком с практической и психологической сторон. Мы посещали курсы подготовки к родам. Я старалась узнать обо всем, что может ждать нас после рождения ребенка, – и о послеродовой депрессии тоже. Но я все равно оказалась не готова к тому, что со мной произошло.

Почему никто и никогда не говорил мне, что новорожденный – это так нечеловечески сложно? Неужели я прослушала, что можно не испытывать любви к малышу, который три сезона жил у меня в животе? Почему у меня в голове так плотно засел стереотип о материнстве как синониме счастья – мне ведь всегда было свойственно критическое мышление?

И как так вышло, что я перестала принадлежать себе ровно в ту секунду, как переступила порог роддома?

У меня было плановое кесарево сечение. Во время операции случилось осложнение – я ненадолго потеряла сознание из-за синдрома сдавливания нижней полой вены (это когда матка давит на нижнюю полую вену так сильно, что в положении лежа на спине у женщины сильно падает давление), и врачи вытащили ребенка очень быстро, на второй минуте вмешательства. Я увидела его пятки, потом его унесли. Я не слышала, как он плакал, но через несколько минут его принесли снова, чтобы приложить к груди. Сразу после этого нас разлучили: мне предстояло сутки провести в реанимации. Помню, как я лежала там и радовалась, что все позади и теперь у меня есть такой прекрасный ребенок (и вновь обретенная способность видеть свои ноги).

Впрочем, точнее будет сказать, что я очень старалась радоваться – обстановка вокруг была мрачноватой. Большая палата, где все пациентки подключены к аппаратам, всем больно и страшно, врачи приходят редко и мало что объясняют. Среди всего этого я бодрилась и даже строчила в соцсетях ответы на праздничные комментарии. Мой настрой окончательно испортился на следующий день, когда меня перевели в отделение.

Всякий раз, когда я слышала крики младенцев за дверью с надписью «Детское отделение», я начинала рыдать. Там плакал и мой Илья, но я еще не отличала его голос от остальных.

С ребенком мы были разделены почти неделю. Шесть раз в день его приносили мне, а в остальное время, если он плакал, кормили смесью. Это мешало налаживать грудное вскармливание – как правило, когда сына приносили, он не был голоден и спал. Никто не объяснял мне, как правильно прикладывать ребенка к груди: персонал роддома, особенно медсестер, вообще трудно было назвать заботливым. Я считала минуты до выписки и была уверена, что мы решим все наши проблемы, стоит нам только вернуться домой. В какой-то момент я даже устроила мужу что-то среднее между скандалом и истерикой: я кричала, что больше не могу здесь оставаться, что мы с ребенком страдаем. Помню, что я дико злилась. Позже я поняла, что тот необычный по силе гнев мог быть одним из первых симптомов начинающейся депрессии.

Когда наконец настал день выписки, злость сменилась радостью. Еще бы: в последний раз мы уезжали из дома вдвоем, а вернулось нас уже трое. Но на смену радости быстро пришла тревога: еще несколько дней назад я была совершенно другим человеком, а теперь стала матерью и должна нести полную ответственность за беззащитного и как будто испуганного младенца, которому пока сильно не нравится этот мир и который может выражать свой дискомфорт только через крик, плач и кряхтение.

В первые дни мы с мужем совершенно не понимали, как вести себя с ребенком и что нужно сделать, чтобы ему было хорошо. Мне по-прежнему не удавалось наладить грудное

вскармливание. Я знала про сонастройку – процесс взаимного привыкания матери и младенца, когда происходит и физиологическое приспособление (молоко начинает появляться именно тогда, когда ребенок голоден), и эмоциональное взаимопонимание (женщина учится различать оттенки плача и определять, в чем именно сейчас нуждается малыш). У меня не получалось ни то ни другое – во всяком случае, я была уверена в этом. Это приводило в отчаяние. А еще мне не повезло с платной специалисткой по грудному вскармливанию. Она терпеливо объяснила технологию правильного прикладывания, но, увидев, что у меня получается плохо, не предложила никаких альтернатив. Я рыдала в три ручья прямо во время консультации. Представьте картину: ребенок кричит от голода, а я третий час безуспешно прикладываю его к груди и плачу от боли и страха. Она обещала захватить проверить, как идут дела, и скорректировать «технологию», если будет нужно, но в какой-то момент просто перестала отвечать на сообщения.

Из каждого утюга будущая мать слышит: «Кормление грудью – это самое полезное, что женщина может дать своему ребенку, и главный способ наладить прочную эмоциональную связь с ним». Всю беременность (и даже до нее) я мечтала, как буду кормить своего ребенка, но приучить сына качественно прикладываться к груди или приспособиться к процессу самой мне так и не удалось, хотя молока у меня было много. Это переживание стало одним из самых болезненных

в первые недели материнства. Меня не покидало навязчивое ощущение, что я неправильная мать.

Дома я рассчитывала быстро восстановиться после кесарева сечения, но не тут-то было. Во-первых, сын плохо спал. Когда он все-таки засыпал, то постоянно издавал какие-то звуки: кряхтение, сопение, всхлипывания. Новый звук раздавался примерно раз в десять секунд, и я каждый раз вздрагивала и ощущала, что у меня горят уши. Естественно, в таком состоянии мне было очень трудно уснуть самой: стоило мне только провалиться в беспокойную дрему, как он тут же просыпался и начинал звать нас жалобным криком. Илью мучил не только новый мир, в котором он так внезапно оказался. Насморк мешал ему нормально дышать носом (носовое дыхание у младенцев в принципе развито плохо), а из-за колик он постоянно плакал. В целом в первые недели дома он много бодрствовал и с трудом ел – опять-таки из-за насморка.

Поначалу мне казалось, что я просто очень устала и никак не отойду от операции. Но через несколько дней после возвращения домой к моей измотанности добавилось ощущение паники. Я стала бояться подходить к сыну, потому что у меня плохо получалось его успокаивать. Ко всему прочему добавилась тоска, которая быстро стала невыносимой. Никакие техники самоуспокоения и медитации, которые помогали мне раньше, не работали. Было начало зимы, за окном была серая, холодная и темная Москва, что тоже не добав-

ляло оптимизма.

Вскоре я поняла, что не испытываю к своему ребенку материнских чувств, о которых столько слышала: ни нежности, ни желания защитить, ни даже умиления, которое раньше у меня вызывали чуть ли не все дети. У меня было ощущение, что у нас в доме появился лишний человек, оказавшийся очень требовательным и капризным. Я не могла избавиться от навязчивых мыслей о том, что моя жизнь больше никогда не будет принадлежать мне. Я четко осознавала, что так жить не хочу. Я очень боялась сына. Здесь важно уточнить: я боялась не за него и его здоровье – он сам был источником страха. Я не контролировала его, зато он управлял моей жизнью, не оставляя свободы и пространства для маневра.

# 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.