



Оксана Зевалко-Полякова

Там, где не успела начаться жизнь

<https://litres.ru/74258404>

SelfPub; 2026

Аннотация

Свою книгу я адресую тем, кто сейчас переживают пренатальную потерю. Тем, чья жизнь началась не так, как они мечтали. Для тех, кто учится снова доверять миру, себе и своему будущему. Здесь нет пустых утешений и красивых фраз, что все будет хорошо. Здесь тихая поддержка, понимание боли, право на слезы, на память, на любовь и исцеление. Никто кроме вас не понимает насколько сильную боль вы испытываете на данный момент. Глубокое чувство потери, вина, которая поглощает и сжигает все внутри, пустота, которую нельзя ничем заполнить – все это не дает покоя, будоражит сознание и ранит душу. Эта книга поможет не чувствовать себя одинокой, увидеть в своей утрате не только рану, но и силу, которая рождается из пережитого. Я надеюсь: она станет бережным спутником на пути к принятию, надежде и новой жизни.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Оксана Зевалко-Полякова

Там, где не успела начаться жизнь

Глава

О пренатальной потере...

Дорогие девочки!

Свою книгу я адресую тем, кто сейчас переживают пренатальную потерю. Тем, чья жизнь началась не так, как они мечтали. Для тех, кто учится снова доверять миру, себе и своему будущему. Здесь нет пустых утешений и красивых фраз, что все будет хорошо. Здесь тихая поддержка, понимание боли, право на слезы, на память, на любовь и исцеление. Никто кроме вас не понимает насколько сильную боль вы испытываете на данный момент. Глубокое чувство потери, вина, которая поглощает и сжигает все внутри, пустота, которую нельзя ничем заполнить – все это не дает покоя, будоражит сознание и ранит душу. Эта книга поможет не чувствовать себя одинокой, увидеть в своей утрате не только рану, но и силу, которая рождается из пережитого. Я надеюсь: она станет бережным спутником на пути к принятию, надежде и новой жизни.

Моя история...

Много лет назад. В начале 2000-х я приняла решение стать мамой. Придя в поликлинику и пройдя обследование, мне был поставлен неутешительный диагноз: бесплодие. Мне сказали, что у меня никогда не будет детей, но я человек, который никогда не сдаётся. Пока в человеке есть надежда – ему все по плечу. Сдаваться – не мой вариант. Я живу по принципу: вижу цель – не вижу препятствий. 4 года я бесконечно ходила по врачам, сдавала бесконечное количество анализов и не переставала верить. Почти через 5 лет родилась моя долгожданная доченька. Моему счастью не было предела. Я наслаждалась материнством и каждый день благодарила Вселенную за такой бесценный подарок. Через 3 года я решилась попробовать снова и здесь мне судьба решила послать испытания. Я пережила выкидыш, две внематочный беременности и замершую беременность, более того, последняя моя беременность чуть меня не привела к потере жизни. Я вернулась после замершей беременности из больницы и, не зная, что получив некачественное лечение и неквалифицированную помощь, я месяц ходила с мертвым плодом внутри.

Все эти потери оставили неизгладимый след в моей памяти и глубокие шрамы на сердце. Есть вещи, которые не забываются, они навсегда остаются шрамами на сердце и в душе. Нельзя забыть все то, что нужно помнить. Все эти сложные

периоды в моей жизни сделали меня сильнее, осознаннее, наделили меня жизненным опытом. Выбор всегда за человеком: принимать удары судьбы и духовно расти, либо страдать, постоянно триггерить себя и не делать шаги к своему исцелению, преодоляя боль и постепенно приобретая себя, только уже измененную версию.

Пренатальная потеря и стадии ее переживания

Пренатальная потеря – это потеря беременности до рождения ребенка.

Выкидыш, замершая беременность, прерывания по медицинским показаниям, внематочная беременность, смерть плода на поздних сроках – все это является пренатальной потерей. Я говорила уже о том, что даже если беременность была ранней, горе может быть реальным и сильным.

В психологии часто описывают стадии горевания по модели Кюблер-Росс. Необходимо знать, что они не всегда идут в той последовательности, как принято, их порядок может изменяться и некоторые стадии могут повторяться.

1 стадия: шок, оцепенение, неверие

Первая мысль, которая появляется в голове женщины, когда ей сообщают, о том, что в этот раз она не сможет стать мамой – это мысль о том, что это просто невозможно, такого не может быть. Она испытывает сильный шок, оцепенение. Она не верит, что врач поставил верный диагноз.

Врач проводила ультразвуковую диагностику, преда-

тельски молчала. На улице стоял очень теплый майский день, на мне был красивый новый льняной сарафан молочного цвета. Я купила его не просто так, у него был особый свободный покрой. Я была уверена, что он идеально подойдет для растущего животика. Еще две недели тому я на ходилась в этом же кабинете и врач сообщила, что беременность протекает хорошо, есть сердцебиение. Моей радости не было предела. Я думала: «Наконец-то я смогла, успею родить как раз до исполнения сорокалетия». Пауза затягивалась, я начала нервно сжимать сарафан, внутрь постепенно вливалось извне чувство страха. Врач произнесла: «Оксана, здесь беда, сердце не бьется». Я не смогла ничего сказать в ответ, молчание застыло на губах, в груди началась страшная дрожь. Я в ушах услышала учащенное сердцебиение. Потом мы сидели за столом, она что-то писала, а я молча смотрела в окно и хотела быстрее выйти из кабинета, бежать неизвестно куда. Я взяла лист и вышла, я быстро шла по коридору, вызывала лифт. Тогда мне казалось, что время остановилось, все происходит медленно. Я вышла на улицу, пошла непонятно куда. Просто шла, попала в какой-то двор, поняла, что я не понимаю: где я нахожусь. Я дошла до скамейки у какого-то подъезда и села. Ноги начали дрожать. В теле появилась слабость. Я смутно соображала: как мне вызвать такси. Руки не слушались совсем. Я все-таки вызвала такси и приехала домой. Мужа не было в стране, я позвонила ему и сообщила о том, что про-

изошло. Подошла к дочке и сказала, что я уезжаю в больницу, ходила в магазин, купила себе все необходимое, медленно собрала вещи, вызвала такси и отправилась в больницу.

2 стадия: отрицание

Проходя эту стадию, женщина не принимает случившееся, в ней теплится надежда.

Я не плакала. У меня был шок, я была уверена, что наверняка врач ошиблась, все не так. Я сейчас приеду, и мне сообщат, что все в порядке. Я ехала и была уверена, что врач, который поставил мне диагноз попросту невалифицированный. Хотя только благодаря этому врачу у меня есть дочь.

3 стадия: гнев

Появляется злость на врачей, на себя, партнера, судьбу. Вопрос: «Почему я?» поселяется в голове. Тебе кажется, что это все несправедливо.

Я очень злилась на врача. Я считала, что она во всем виновата. Она отменила мне прием препаратов, и через 2 дня у меня прекратился токсикоз. Почему я к ней пошла? Почему я не выбрала другого врача? Злость, гнев меня просто накрывал. Я все еще не плакала....

4 стадия: торг

Это стадия, которой человек хочет мысленно пытается

вернуть контроль над ситуацией.

Я сидела в больнице, врач осмотрела меня. Я попросила: «Сделайте, пожалуйста, еще одно ультразвуковое обследования». Врач посмотрела на меня и произнесла: «Вам не надо! Зачем? Все же предельно понятно! В этом нет никакого смысла!» Я вопросительно посмотрела на нее и не смогла ничего сказать. У меня в голове просто проскользнула мысль: «Ну, как же нет смысла?». Я не смогла больше просить, я просто молчала и по-прежнему не плакала...

5 стадия: депрессия, тоска, отчаяние

Самая сложная стадия, которую переживает женщина. Появляется невообразимое чувство пустоты и вины, утрата смысла жизни, сильная печаль, которая теперь всегда с тобой.

Это был сложный период. Я думаю, что эта пренатальная потеря была наиболее болезненной. Я знала, что это моя последняя попытка. Врачи сказали, что оперировать меня не будут, предложили медикаментозный аборт. Я говорила им, что у меня уже большой срок, но если тебе несколько врачей говорят о том, что это наиболее логичный и правильный вариант, ты не ставишь их слова под сомнения, они квалифицированные и они знают. В итоге у них ничего не получалось, мне дали двойную дозу и я в течение ночи переживала просто кошмарный ад. Я довольно терпима к боли, свою дочку в свое время я рожала 36 часов, но то,

что я переживала в ту ночь, я не забуду никогда. Это была адская боль, мне казалось, что в меня вставили нож и медленно прокручивают его внутри. На следующий день мне сделали ультразвуковую диагностику, сказали, что все в порядке и выписали домой с рекомендациями о повторном обследовании через месяц.

Я вошла в квартиру, дома никого не было. Я села на кровать в этом красивом льняном сарафане. Чувство пустоты внутри, тишина вокруг. Но я все еще не плакала. Я не могла, у меня не было слез. Мне так хотелось кричать, рыдать, но какая-то внутренняя сила не давала мне делать это. Я не могла плакать в течение целого месяца. Слезы накатывали, периодически заполняли мои глаза, но по-настоящему я не плакала. Целый месяц я плохо себя чувствовала, не могла ничего делать. Весь свой отпуск лежала на кровати, чувствовала слабость, держалась небольшая температура. Ровно через месяц я отправилась на повторную ультразвуковую диагностику. Опять шок! Врач сказала: «У вас пролонгированная беременность. Вы все еще беременны. Вы месяц уже ходите с мертвым плодом внутри». Мой мир рухнул! Те чувства, которые я испытала тогда, невозможно передать. В тот день я вновь отправилась в больницу. На следующий день мне назначили операцию. Так и возникает посттравматический синдром. Повторяющееся травмирующее воздействие просто уничтожает твою психику. Я все еще не плакала. Я продолжала держаться. Я не знаю до сих

пор: откуда у меня находились силы.

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.