

ВЕРА КОЖЕВНИКОВА

РОДИТЬ И ВЫЖИТЬ



18+

инструкция по спасению себя

Вера Кожевникова

Родить и выжить

<https://litres.ru/74317488>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ребёнок родился, и теперь все спрашивают, как он.

Эта книга спрашивает: как ты? «Родить и выжить» — честный, смешной и болезненно узнаваемый роман-проводник о теле после родов, ярости, вине, любви и нелюбви без социальных фильтров. и

Эта книга о возвращении к себе.

Живая история и короткие телесные практики для дней, когда «наслаждайся каждым моментом» вызывает желание покрутить пальцем у виска.

Для тех, кто боится исчезнуть в материнстве, ненавидит себя в зеркале и уже почти умоляет вернуть «прошлую» жизнь.

Содержание

Глава 1. Моя мама, я и эстроген	4
Глава 2. Три сантиметра за десять часов	16
Глава 3. Золотой час, которого не было. И который всё-таки случился	33
Глава 4. Матка сокращается, муж удаляется	45
Глава 5. Борщ, пирог и принудительная любовь	57
Глава 6. Я тебя ненавижу	62
Глава 7. Трещины на потолке. И на груди	68
Глава 8. Судочки с любовью	84
Глава 9. Печенье, за которое мне не стыдно	95
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Вера Кожевникова

Родить и выжить

Глава 1. Моя мама, я и эстроген

Отвратительно!

Семь месяцев назад я согласилась на зеркало во всю стену.

Артём сказал, оно визуально расширит пространство.

Тогда мне нравилось на себя смотреть.

А сейчас я почти ненавижу своё отражение.

Я на восьмом месяце.

Стою перед зеркалом боком, в одних огромных трусах — уродливых, чёрных, с широкой резинкой, которая не давит на живот, зато выглядит так, будто я позаимствовала их у бабушки.

Я глажу этот живот: круглый, тугой, с выпирающим пупком, который вывернулся наружу недели три назад и теперь торчит под футболкой непристойным бугорком.

— Скоро встретимся, малыш, — говорю я вслух, и голос звучит странно в тишине квартиры, слишком бодро, слишком правильно, как будто я репетирую роль счастливой беременной для социальных сетей.

Которых у меня, кстати, больше нет, потому что я удалила все соцсети на пятом месяце, когда поняла, что не выдер-

живаю бесконечного потока фотографий чужих идеальных животов, обёрнутых в кружевное бельё, с подписями в духе «я так благодарна своему телу за этот подарок».

Я тоже благодарна, наверное.

Где-то в глубине.

Но на поверхности — это просто живот, который мешает завязывать шнурки (иногда прошу это сделать мужа), спать на спине (сплю полусидя, подложив под спину три подушки), видеть свои ноги в душе (ладно, не до эпиляции).

Поворачиваюсь к зеркалу лицом.

Лицо, кстати, тоже изменилось — щёки округлились, нос стал шире. Да-да, нос при беременности тоже отекает — никто об этом не предупреждает. Я узнала об этом в три ночи, когда не спала и читала форумы. Там же узнала, что рёбра расходятся в стороны, чтобы освободить место для матки, что диафрагма поднимается на четыре сантиметра вверх, что объём крови увеличивается почти вдвое.

Тело строит целую вселенную внутри себя, и при этом продолжает ходить на работу, улыбаться коллегам и делать вид, что всё нормально.

Губы ярче, полнее — вот это мне даже нравится, хотя я знаю, что это просто гормоны, просто усиленное кровообращение, просто временно.

Гормоны вообще сейчас делают всё.

Прогестерон: из-за него я сплю как убитая в семь вечера.

Релаксин: из-за него связки размягчились, и я хожу враз-

валку, как пингвин после корпоратива. Эстроген: из-за него я плачу над рекламой кошачьего корма.

Тело стало отдельным государством со своими законами, а я в нём что-то вроде временного правительства, которое формально у власти, но реально — ничего не решает.

Провожу рукой по животу сверху вниз, медленно. Чувствую под ладонью плотную, натянутую кожу, и малыш откликается — толкается изнутри, будто говорит: «Я здесь, мам, я с тобой».

Люблю эти минуты.

Мам. Я — мам.

Странно, что это слово до сих пор не укладывается в голове — хотя до родов, по подсчётам врача, меньше месяца. На последнем приёме она сказала, что головка уже опустилась, и это хорошо, и я кивала, делая вид, что понимаю, что это значит, хотя в реальности не могла себе представить, куда именно внутри меня можно падать.

Я — мам. Я — мама. Я буду мамой.

Нет.

Я не буду мамой. Вернее — не буду такой мамой, какой была моя мать.

Я не хочу ходить в застиранном халате, с потухшим взглядом, с руками, пахнущими луком и «Фейри». Не хочу привыкать говорить тихо, чтобы не тревожить отца, сидящего в своём кабинете. Он постоянно что-то чертил, и тогда весь мир должен был вращаться вокруг его чертежей, его молча-

ния, его права не чувствовать.

Со мной будет по-другому.

Я справлюсь. Я другая — ведь я контролирую ситуацию.

Выпрямляю спину (насколько это возможно с животом, тянущим вперёд и вниз, заставляя поясницу прогибаться), расправляю плечи, поднимающиеся к ушам сами собой. Иногда ловлю себя на том, что несущие плечи где-то на уровне мочек, и приходится усилием опускать их вниз.

Улыбаюсь своему отражению.

Ты невероятная, Лена. Ты справишься.

* * *

За спиной хлопает входная дверь.

Артём пришёл с пробежки, слышу, как стягивает кроссовки в прихожей, кричит (он всегда кричит, когда раздевается, хотя ему всего тридцать три, но у него хроническая боль в пояснице, которую он упорно игнорирует, потому что «к врачам ходят слабаки»).

Вот он в дверях спальни — высокий, вспотевший, в старой футболке с логотипом уже забытого полумарафона, пахнущий потом и холодным воздухом с улицы.

— Ты чего голая? — спрашивает он без осуждения, мягко, почти нежно подходит сзади, обнимает, кладёт подбородок мне на плечо, и мы вместе смотрим в зеркало — он жилистый, я круглая, мы нелепые, но вместе, и в этом что-то есть.

— Не голая, а в трусах, — поправляю я. — Делала упраж-

нения.

— Какие упражнения?

Его руки ложатся мне на живот — большие, тёплые. Малыш толкается, и я понимаю, что Артём это чувствует, потому что замирает, прижимает ладони сильнее.

— Йога для беременных. Почувствовать вес тела, ощутить опору.

Это неправда. Я просто стояла перед зеркалом и разговаривала с животом. Но «разговаривала с животом» звучит менее социально приемлемо, чем «йога».

— И как? — спрашивает он, целует меня в шею, чуть ниже уха, туда, где особенно чувствительно, и я непроизвольно вздрагиваю.

— Хорошо. Кажется, я готова.

Он молчит, продолжает целовать — шею, плечо, ключицу. Я понимаю, что он хочет, хотя врач на прошлой неделе сказала, что «теоретически можно, если вам комфортно, но аккуратно», и мне стало так неловко, что я просто кивнула и больше не поднимала эту тему.

— Ты невероятная, — шепчет он.

И я тоже хочу. Тело хочет. На восьмом месяце либидо ведёт себя как гость, который пришёл без звонка и явно не собирается уходить. Это тоже гормоны, я знаю. Прогестерон падает, эстроген растёт, кровоснабжение малого таза усиливается — всё это очень логично с точки зрения физиологии и совершенно неожиданно с точки зрения женщины, кото-

рая не видит собственных ног.

Мы переползаем на кровать. Медленно, аккуратно, на боку, потому что по-другому нельзя. Это не так, как раньше. Но всё равно хорошо. Всё равно я чувствую его, чувствую себя, что я здесь, что я жива, что я не растворилась в этом животе и этих трусах от бабушки, что я всё ещё Лена, которая хочет, чувствует, живёт.

После он засыпает рядом, не уходя в другую комнату. Я лежу, слушаю его дыхание — ровное, глубокое, — и думаю: вот так и должно быть. Всё хорошо. Я справлюсь.

Засыпаю с этой мыслью.

* * *

Ночью мне снится сон.

Я рожая — чувствую схватки. Вернее, думаю, что это схватки: боль, накатывающая волнами и отпускающая, а врачи вокруг говорят «тужься, тужься сильнее», и я тужусь из последних сил, и чувствую, как что-то выходит, и облегчение, и думаю: всё, родила, сейчас мне дадут ребёнка.

Но мне не дают ребёнка.

Врачи отходят. На столе, между моих ног, сидит моя мать.

В застиранном синем халате. В стоптанных тапках. Волосы седые, не крашенные, в жидком хвосте. Лицо усталое, опухшее. Глаза потухшие. Она смотрит на меня, и губы её шевелятся, и она говорит тихо, так тихо, как всегда, чтобы не потревожить отца:

— Теперь ты — я.

Я пытаюсь закричать, но голоса нет. Пытаюсь встать, а ноги не слушаются. Мать приближается, и я вижу, что у неё мои глаза, мой нос, мои губы. Что она — это я. И я — это она. Границы стираются, и я проваливаюсь, растворяюсь, исчезаю, и последнее, что слышу — её голос, мой голос:

— Так у всех, доченька. Главное — ребёночек, семья.

Просыпаюсь.

Сердце колотится так, что я не могу перестать его слышать.

Футболка ледяная от пота. Простыня мокрая. Дышу часто, поверхностно — диафрагма зажата, рёбра не расходятся, воздуха не хватает. Паника поднимается волной.

Встаю — медленно, тяжело, придерживаясь за спинку кровати. Иду в ванную.

Включаю свет. Зажмуриваюсь. Открываю глаза, смотрю в зеркало над раковиной.

И вижу другое лицо.

Мать.

Нет. Нет-нет-нет.

Зажмуриваюсь, открываю снова. Лицо моё. Конечно, моё. Просто усталое, просто заспанное, просто беременное. Но сходство — вот оно. Округлые щёки. Отёкший нос. Взгляд. Боже, этот взгляд — покорный, примирённый, как будто уже согласившийся.

Опускаюсь на холодный кафельный пол. Упираюсь спиной в стену. Обхватываю руками колени — насколько это

возможно с животом между ног.

Пытаюсь дышать.

Где-то в памяти всплывает книга — тибетская практика, тонглен. Я читала её ещё до беременности, когда верила, что можно всё контролировать, если знать правильные техники. Наивные времена.

Смысл простой, почти возмутительный: на вдохе забираешь боль — свою, чужую, всю, какая есть. На выдохе отправляешь свет, тепло, всё хорошее. Вдыхаешь страх, выдыхаешь любовь.

Кто в здравом уме будет специально вдыхать в себя страдание?

Но там была важная оговорка: не надо реально брать на себя чужие проблемы и ломаться. Идея другая — перестать шарахаться от боли. Перестать делить мир на «моё» и «чужое», «приятное» и «неприятное». Научиться стоять посреди всего этого — и дышать.

Мы всю жизнь хорошее пытаемся удержать, а от плохого убегаем. А надо развернуть это движение: сказать боли — заходи, я тебя вижу, посижу с тобой, а потом отпущу.

Пробую.

Закрываю глаза. Дышу: просто слежу за дыханием, пока оно не становится чуть ровнее. Никакой мистики. Просто я и мой вдох-выдох.

Думаю о себе, той, которая сидит на полу ванной, измотанная, в слезах, на восьмом месяце беременности, с ощу-

щением, что не справляется.

О маме, всю жизнь умевшей только кормить и терпеть.

О всех женщинах, которые сейчас где-то плачут тихо, чтобы никто не слышал.

Вдыхаю. Представляю — образ только, не буквально: тяжёлый дым, чёрный туман, густые волны страха. Принимаю это в себя, пусть проходит через сердце, преобразуясь в свет.

На выдохе — отдаю тепло. Себе. Маме. Ребёнку внутри, который сейчас, чувствую, тоже не спит.

Вдох — боль.

Выдох — свет.

Диафрагма всё ещё зажата. Рёбра не расходятся по-настоящему. Но я продолжаю.

И что-то немного, чуть-чуть, но сдвигается: крошечная щель в стене, которую я выстроила вокруг себя.

Душевная боль не исчезает, но перестаёт быть чудовищем, готовым сожрать меня целиком. Становится просто человеческой болью. Терпимой. «Всё как у людей».

Малыш толкается — сильно, резко, будто спрашивает: «Эй, мам, ты чего?»

Я думаю: он уже готовится. Внутри происходит что-то, чему у меня нет слов, — какая-то подготовка, какая-то работа, которую мы делаем вместе, он и я, прямо сейчас, в четыре утра на полу ванной. И то, как я справляюсь с этой ночью — это тоже подготовка.

К тому, чтобы встретить его с открытыми руками, а не с

зажатой диафрагмой и сжатыми зубами. Мне хочется, чтобы мой малыш появился в любовь. Я представляю, как рада буду встретиться с ним, ведь я так его ждала: маленького, моего, очень важного другого человека.

Я сижу ещё минуту-две. Дышу.

Вдох — тьма перестаёт быть такой густой.

Выдох — тишина.

Я не мама. Ещё нет. Я всё ещё Лена. Сижу на холодном полу, плачу, но дышу. Боюсь, но не убегая.

Совсем не как мама.

Пока.

ПРАКТИКА «ТОНГЛЕН» — трансформация боли

Когда накрывает страх, паника или ощущение «я не справлюсь», мы инстинктивно сжимаемся — телом и душой. Мы пытаемся оттолкнуть неприятные чувства, но от этого они только сильнее вгрызаются в нас.

Эта практика учит не убегать от боли, а пропускать её сквозь себя, превращая в тепло и опору. Она помогает перестать делить мир на «моё» и «чужое», «приятное» и «ужасное» — и просто дышать.

Как выполнять:

Найди тихое место. Сядь, закрой глаза. Сделай несколько обычных вдохов и выдохов, чтобы прийти в себя.

Вдох. Представь боль, страх или усталость всего мира. Пусть это будет любой возникающий образ: тяжёлый дым, тёмный туман, густая волна.

Сделай вдох и позволь этому образу войти в сердце.

Выдох. Представь, что внутри этот тёмный дым преобразуется в чистый, белый свет. На выдохе отправь этот свет в мир, всем, кому сейчас тяжело.

Повторяй в своём ритме: вдох — принимаю боль, выдох — отдаю тепло и облегчение. Боль может никуда не исчезнуть.

Смысл в том, чтобы продолжать жить даже когда очень сложно. Со временем нервная система научится воспринимать иначе.

Как это работает с научной точки зрения:

Дыхание и успокоение мозга. Исследователи обнаружили конкретную мозговую цепь, которая связывает переднюю поясную кору (отвечает за сложные мысли) с дыхательным центром в стволе мозга. Когда мы сознательно замедляем дыхание, мы активируем эту цепь, и она тормозит выработку тревоги, делая нас спокойнее.

Сердце и тонус. Медленное дыхание, особенно с длинным выдохом, увеличивает вариабельность сердечного ритма (ВСР) — показатель того, насколько хорошо работает наш парасимпатический нерв, отвечающий за расслабление и восстановление. Доказано, что выдох активирует парасимпатическую систему, замедляя пульс и снижая общее напряжение.

Результаты по самой практике тонглен. Первое рандомизированное исследование с участием медработников по-

казало: после 15-минутной практики тонглен у людей значительно повышается уровень сострадания и та самая ВСР, что говорит об устойчивости к стрессу.

Получается, техника работает на трех уровнях:

Нейронный: мы напрямую «включаем» противотревожную мозговую цепь;

Гормональный: активируем систему расслабления;

Психологический: перестаем тратить энергию на борьбу с болью и перенаправляем ее на принятие решения и заботу о себе.

Данные об этом есть, например, в *Nature Neuroscience*

Глава 2. Три сантиметра за десять часов

Я запомнила этот день по запаху: хлорка, пот и что-то ещё, очень похожее на запах секса, только с добавлением металлического привкуса.

Уже потом, через месяцы, я узнала, что это амниотическая жидкость — околоплодные воды — смешанные с кровью. Оказывается, рожающее тело пахнет именно так: жизнью, плотью; древний, животный запах.

А тогда я просто стояла на пороге предродовой и думала: здесь пахнет чужими страхами. И мой собственный страх растворялся в этом общем воздухе, становился анонимным, почти терпимым.

Первые схватки пришли ночью — они были похожи на лёд, который сжимаешь в кулаке и не можешь разжать. Я проснулась, лежала в темноте, считала секунды — тридцать восемь, сорок две, двадцать одна, сорок, — думала: началось. Думала: я готова.

Три месяца я читала книги про роды без страха, два месяца ходила на курсы, где акушерка в длинном платье, похожая на церковную матушку с дипломом нейробиолога, учила нас звучать: низко, открыто, как волчица, как буря, как сама земля.

«Звук открывает шейку», — говорила акушерка, и голос у неё был таким уверенным, что хотелось записать на бумажке и приклеить над кроватью. — «Не зажимайтесь, не молчите. Рычите, пойте, ревите. Тело знает, что делать. Доверьтесь».

На курсах объясняли ещё кое-что, что я тогда записала в блокнот и подчеркнула дважды: роды без вмешательств ничего не говорят про стойкость характера и героизм.

Всё объяснено простой банальной химией, которую в школе мне категорически не давалась → **которая в школе мне категорически не давалась**. Когда схватки идут сами, без стимуляции, тело вырабатывает собственный окситоцин волнами, в ритме, синхронизирующем маму и ребёнка.

Ребёнок в это время тоже не пассивный пассажир: он выделяет гормоны стресса, которые помогают ему подготовиться к жизни снаружи, к первому вдоху, к холоду, к свету. Это совместная работа. Дуэт.

Тогда мне показалось, что это очень красиво. Потом пришла первая настоящая схватка, и я подумала: как больно.

* * *

К обеду схватки стали серьёзнее — тиски, методично сжимающие всё внутри, которые могут поймать её в любом положении и обездвижить.

Я дышала (вдох на четыре счёта, выдох на восемь, как учили), пыталась расслабиться, разжать челюсть, опустить плечи, отпустить, но челюсть сжималась сама, плечи ползли

к ушам, и я думала: я делаю что-то не так. Надо лучше сосредоточиться.

В роддом приехали вечером. Артём вёл машину медленно, объезжал ямы, а я сидела боком на сиденье, упиралась ногами в пол, дышала, считала, и между схватками смотрела в окно.

Мимо плыли фонари, витрины, люди с пакетами, обычная жизнь, где никто никого не рождает, где все просто идут домой. На секунду мне захотелось выйти, раствориться в этой толпе, притвориться, что я тоже просто иду за хлебом.

Люди ели пиццу. Смеялись. Понятия не имели, каково это.

— Потерпи, — сказал Артём, и голос у него был напряжённым, чужим.

Не стала ему отвечать.

Посмотрела на его руки на руле: побелевшие костяшки, вздувшиеся вены. Между схватками я видела, как он косится на меня — быстро, испуганно, как смотрят на человека, которого не знают, как спасать, но очень хотят. И в этом взгляде было столько беспомощной любви, что на секунду я забыла о боли, думая: мы оба понятия не имеем, что делаем.

Но мы здесь вместе. И почему-то от этого было легче.

Потом накрыла новая волна, и я зажмурилась, вцепилась в ручку двери, забыла про дыхание, забыла про Артёма, забыла про всё, кроме этого железного шара, который методично распирал меня изнутри. В какой-то момент я услышала,

как он сказал тише, почти самому себе: «Ты справишься. Ты сильная».

И я не поняла, обращался он ко мне или к себе, уговаривал меня или себя.

Со следующей волной я снова вцепилась в ручку двери и окончательно потеряла связь со всеми прекрасными словами, которые выписывала в блокнот. Где-то в глубине сознания маленький голос шептал: ты же читала, что нельзя зажиматься, нельзя терпеть, надо проживать.

Мысленно показала голосу средний палец (кстати, это тоже хороший психотерапевтический приём, спасение от навязчивых внутренних голосов), и продолжила терпеть.

Роды — такая штука: раз ввязался, уже не соскочишь.

Предродовая палата запомнилась кусками: белые стены, резиновый матрас, фитбол в углу (акушерка сказала «попрыгай, полегчает», и это была либо профессиональная мудрость, либо изощрённое издевательство), окно с видом на парковку, где мигали красные огни машин.

Время сломалось — пять минут тянулись час, час пролетал за секунду. Артёма отправили в коридор, и я осталась одна с акушеркой, женщиной лет сорока, с усталыми глазами и быстрыми уверенными руками.

— Раскрытие три сантиметра, — сказала акушерка, и я подумала: три? Всего три? До десяти ещё семь, и если три заняли десять часов, то... лучше не считать. Некоторые вычисления безопаснее не производить.

— Попробуй на четвереньках, — сказала акушерка. — И звучи. Низко, из живота. АААААА. Вот так.

Я попробовала. Встала на четвереньки (матрас продавился под коленями, резина липла к ладоням), начала раскачиваться, и когда пришла следующая схватка, открыла рот. «АААААА». Получилось жалко, тонко, как писк испуганного котёнка.

— Ниже, — мягко поправила акушерка. — Не из горла, из живота. Представь, что ты зверь. Зверь рождает.

Зверь, подумала я. Зверь бы сейчас сбежал. Зверь не читал бы книжки про осознанные роды и не слушал бы подкасты. Зверь просто орал бы и делал, что велит тело, а моё тело велело только одно: сжаться, спрятаться, перетерпеть.

Я попробовала ещё раз: «УУУУУУУ». Лучше. Но не то: не открытие, не облегчение, а просто механический крик для акушерки, чтобы та не думала, что я не стараюсь.

Часы шли. Раскрытие четыре. Пять. Я пробовала всё: на корточках, на фитболе, в ванне (десять минут под тёплой водой, вышла мокрая, дрожащая, схватки не ослабли). Звучала — «ААААА», «УУУУ», «ОООО» — но рычание выходило театральным, и главное: не помогало.

Боль не растворялась в звуке. Просто была — тупая, тяжёлая, накатывала волнами, каждая длиннее предыдущей, промежутки короче, дышать некогда, думать некогда.

* * *

В какой-то момент — часов в одиннадцать вечера, или в

два ночи, или вообще не известно, время перестало иметь значение — в палату зашёл врач. Мужчина лет пятидесяти, в зелёной шапочке, с голосом человека, который видел это тысячу раз и точно знает: всё будет как-нибудь.

— Раскрытие шесть, медленно идёт, — доложила акушерка. Мне послышалось: «Даже рожать не может нормально».

Врач посмотрел на меня, лежавшую на боку, свернувшись, обняв подушку, потому что между схватками тело не расслаблялось, каждая мышца чувствовалась отдельно и враждебно.

— Хочешь эпидуралку? Полегчает.

Эпидуралка. Волшебное слово. Про неё я читала — обезболивание, укол в позвоночник, и боль уходит, как будто рожашь не ты, а кто-то другой, за стеной.

Также я читала, что это плохо: тело должно чувствовать, иначе роды затягиваются, иначе потуги не ощутишь, иначе ты — не настоящая мать, а так, с костылями.

Ещё я читала про естественные роды — про доверие себе, про связь с ребёнком, про древнее женское знание, которое не нуждается в анестезии.

Читала я много. Но сейчас в голове эти знания выглядели примерно как инструкция по технике безопасности, которую изучаешь стоя по горло в воде.

Было ещё кое-что, что я знала и о чём думала краем сознания, пока боль позволяла думать: окситоцин, который вырабатывается при естественных схватках, передаётся ребёнку.

Я тогда думала об окситоцине и связи с ребёнком так, как думает испуганная женщина, начитавшаяся слишком уверенных текстов: если я обезболюсь, значит, выйду из процесса, подведу его, сделаю что-то непоправимое.

Сейчас я сказала бы себе иначе.

Боль в родах не является экзаменом на материнство. Женщина не обязана доказывать любовь ребёнку тем, что выдержит всё молча, красиво и без помощи. Иногда обезболивание действительно нужно: когда боль перестаёт быть волной и становится пыткой, когда тело уже не раскрывается, а только сжимается, когда женщина истощена настолько, что ей нужен шанс выдохнуть и собрать остатки сил.

Но я бы не сказала себе и обратного: «Не думай, что это вообще ничего не меняет». Меняет. Любое вмешательство что-то меняет.

Эпидуральная анестезия не обезболивает ребёнка так, как обезболивает мать. Он всё ещё проходит через давление схваток, через сжатие, через работу рождения. Он не лежит в отдельной мягкой комнате с пледом и кнопкой вызова акушерки.

И если мать почти полностью выходит из ощущений тела, ребёнок продолжает свой путь в большей телесной тишине со стороны мамы.

Это не повод для вины. Но повод для уважения к процессу.

Иногда в родах действительно наступает плато боли: мо-

мент, когда кажется, что больше невозможно, а потом тело волшебным образом привыкает к интенсивности, дыхание находит ритм, схватки перестают быть врагом и становятся работой.

Этот момент почти всегда находится совсем рядом с той точкой, где женщина уже готова сдаться, и тогда рядом должен быть кто-то, кто не стыдит и не давит, а помогает пережить ещё одну схватку, потом ещё одну, потом ещё пять минут.

Ради того, чтобы выбор возможно было сделать из состояния ясности, выключив панику, собравшись, вспомнить о том, что хотелось до того, как роды начались.

Если после этих пяти минут женщина всё равно говорит: «Я хочу обезболивание», — это уже будет её взрослое решение. Но если она понимает, что может ещё немного остаться с ребёнком в общем усилии, что боль не бесконечна, что между схватками есть паузы, что тело иногда умеет больше, чем испуганная голова, — ей важно дать этот шанс.

Я не хочу, чтобы женщины гордились тем, что терпели любой ценой. Это слишком похоже на старую семейную религию страдания.

Но я хочу, чтобы женщина знала: в родах она не просто пациентка, которой делают больно и которую надо срочно спасти от ощущений. Она участница. Её дыхание, голос, поза, доверие, страх, усталость, решение попросить помощи или решение подождать ещё одну волну — всё это часть рожде-

ния.

И ребёнок в этом процессе не абстракция. Он тоже работает. Он тоже проходит. Он тоже встречается с миром.

Обезболивание не отменяет связь и не ломает любовь, и точно не делает женщину плохой матерью.

Но связь не начинается только после того, как ребёнка положили на грудь.

Она уже происходит в родах (к слову, она возникает с момента зачатия, а у кого-то и раньше, с момента, когда малыша пригласили в семью): в том, как женщина остаётся с собой, со своим телом и с ним, маленьким человеком, который ещё не умеет говорить, но уже идёт к ней через эту узкую, трудную, невероятную дверь.

Сейчас же открыла рот, хотела сказать: нет, я справлюсь, — и тут накатила схватка.

— Да! — рот крикнул это сам. — Тащите скорее, я же тут сейчас сдохну!

Врач кивнул и вышел. Через десять минут вернулся с анестезиологом — женщиной с шприцем размером с карандаш.

— Ляг на бок. Спину выгни дугой. Замри.

Я обреченно легла, выгнула спину в промежутке между схватками — успела. Холод антисептика, два укола, потом ничего.

Следующая схватка пришла, и боль была, но далёкая, приглушённая, доносившаяся из соседней комнаты. Есть давление, сжатие, ощущение, что ребёнок продирается сквозь ко-

сти — мерзкое, честно говоря, ощущение, — но не боль. Тело ватное, нижняя половина чужая.

Глаза закрылись, и я подумала: сдаюсь. Не выдержала. Не смогла.

А потом подумала: стоп. Выдержала ли та акушерка с курсов хоть одну схватку из тех, что я пережила сегодня?

Но под этой защитной иронией всё равно сидело спрятанное беспокойство: я не справилась так, как обещала себе на курсах.

Я подвела не только ребёнка, а ещё больше выдуманную, правильную, подготовленную себя, ту самую Лену, которая должна была красиво рычать, низко звучать и ни разу не попросить пощады.

* * *

Потуги. У меня не было понимания, как это — тужиться, когда тело ниже пояса тебе не принадлежит. Я просто напрягалась изо всех сил, как при запоре, когда сидишь в туалете и из последних сил пытаешься выдавить хоть что-то. Романтика материнства во всей красе.

— Головка, — сказала акушерка. — Ещё чуть-чуть.

Конечно, никакой головки я не чувствовала. Тужилась, потому что велели. Потому что надо. Потому что это должно когда-нибудь кончиться.

И кончилось.

Одиннадцать двадцать. Акушерка взяла ребёнка, отнесла на пеленальный столик — взвесить, осмотреть. Ребёнок за-

кричал, и я слышала его как будто из-под воды, ещё не понимая, что происходит.

— Мальчик, — сказала акушерка. — Три семьсот. Всё хорошо. Поздравляем. — И положила его мне на грудь.

Мокрый, скользкий, горячий комоч. Глаза плотно сомкнуты, лицо сморщено, как у очень пожилого и очень недобольного человека.

Я осторожно тронула его — ещё не понимая, что чувствую, пытаюсь понять, кто этот новый человек.

А где же волна любви? Та самая, про которую все пишут — всепоглощающая, мгновенная, когда смотришь на ребёнка и понимаешь: вот смысл, вот я готова умереть за него прямо сейчас.

Волны не было.

Было облегчение — огромное, тупое, животное: кончилось. Я выжила. Я родила его. Родила, родила, я его родила.

А потом пришёл страх: что теперь? И рядом — стыд, испепеляющий, очень сильный. Я должна плакать от счастья. Я должна чувствовать что-то другое. Не это.

— Красавчик, — сказал Артём, когда его снова пустили в палату. Голос дрогнул. По щекам у него текли слёзы — открыто, хорошо, что он их не вытирал.

Я видела: он чувствует правильно.

А я — нет.

Никто не предупредил, что бондинг — эта мгновенная связь, про которую пишут в каждой книге про материнство,

— случается у всех по-разному.

Иногда никакой волны нет — есть долгий прибой. Тело только что пережило огромную физическую нагрузку; адреналин ещё не ушёл, гормоны не успели перестроиться, а ослабление пока вообще кажется странной идеей.

Что это — нормально. Что это не значит «плохая мать».

Этого мне никто не сказал.

Акушерка накладывала швы (разрывы были, небольшие, но были), и я лежала, смотрела в потолок — в трещину, похожую на реку, — и думала: роды — это не то, что я ожидала: подвига, слияния с природой и древним женским знанием, а получилось просто восемнадцать часов работы, из которых героиня вышла сломанной, опустошённой и виноватой.

Я провалилась.

Даже роды провалила.

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ГЛАВЕ: ПОЧЕМУ ПРАКТИКИ МОГУТ НЕ СРАБОТАТЬ В РОДАХ

Лена три месяца читала книги, два месяца ходила на курсы и действительно знала про низкий звук, раскрытие, дыхание и окситоцин. Но знание, лежащее в голове, и навык, который тело может достать во время боли, — разные вещи. В родах включается человек, который всю жизнь автоматически выживал: сжимался, терпел, стыдился быть слабым, боялся мешать другим (об этом подробнее в моей первой книге «Как живём, так и рожаем»).

Если женщина привыкла держаться и не просить помощи,

она может начать рожать именно так: держась.

И это не её вина, но этот материал важно использовать для подготовки: голос, дыхание, расслабление челюсти и таза работают лучше, когда они становятся телесным языком за месяцы до родов.

Челюсть, горло, диафрагма и тазовое дно часто включаются в общую стрессовую реакцию; и несмотря на то, что знак равенства между челюстью и шейкой матки ставить не нужно, связь общего напряжения с родовым процессом действительно стоит учитывать.

Что важно знать про эпидуральную анестезию

Эпидуральная анестезия — это медицинский способ обезболивания со своими преимуществами, ограничениями и возможным влиянием на ход родов. По данным Cochrane, эпидуральная анальгезия обычно лучше снижает боль, чем неэпидуральные методы, и может повышать удовлетворённость обезболиванием; современные данные не позволяют честно говорить женщине, что она «сломала» роды или бондинг только потому, что попросила обезболивание. [S1]

При этом информированное решение важно: эпидуральная анестезия может быть связана с изменением ощущений в потужном периоде, необходимостью более внимательно-го ведения родов, иногда — с дополнительными вмешательствами.

Из Лениной истории мне хочется вынести одно: женщине нужны подготовка, поддержка, честная информация и право

самой принимать решение.

Чувство вины не раскрывает шейку, не улучшает лактацию и вообще редко бывает хорошим спутником.

ПРАКТИКА ПОСЛЕ ГЛАВЫ: ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВОИ РОДЫ

Эту практику можно делать после любых родов: быстрых или долгих, естественных или медицинских, с эпидуральной анестезией, стимуляцией, кесаревым сечением, разрывами, растерянностью, злостью, облегчением, пустотой вместо ожидаемой волны любви и всем тем странным набором чувств, который редко помещается в представления о прекрасном.

Роды могли быть совсем не такими, как ты представляла. В них могло быть слишком много чужих рук, слов, решений, боли, света, приборов, спешки или одиночества. Но среди всего этого была ты. Не идеальная, не собранная, не обязательно спокойная, иногда напуганная, иногда злая, иногда уже просто мечтающая, чтобы всё закончилось.

И был ребёнок, тоже проходивший свой путь: через схватки, давление, тесноту, первый вдох, голос, свет, воздух.

Сядь так, как тебе сейчас удобно.

Сначала посмотри вокруг. Найди глазами несколько обычных предметов: чашку, занавеску, край одеяла, дверь, лампу, собственные стопы. Пусть взгляд задержится на

каждом из них на пару секунд: сейчас ты здесь, в этой комнате, в этом дне, с этим воздухом вокруг.

Роды уже закончились.

Потом положи ладонь туда, куда она сама хочет лечь

Если к телу вообще не хочется прикасаться, положи руку на одежду или на поверхность рядом с собой.

Заметь, что под ладонью: тепло, онемение, раздражение, спокойствие или отсутствие всякого внятного ответа.

Дай вниманию немного побыть в этом месте, так человек стоит в дверях кухни ночью и пытается вспомнить, зачем пришёл, у нас сейчас цель заметить, что не всё тело осталось в родах, что где-то уже есть настоящее время.

Теперь мягко переводи внимание туда и обратно: к месту, где родовой опыт чувствуется сильнее, и затем к месту, где спокойнее. К животу и обратно к стопам. К груди и обратно к спине. К тазу и обратно к ладони.

Не нужно вспоминать всю историю по порядку, от первой схватки до последнего шва.

Это маленькое движение внимания, в котором тело учится касаться трудного и возвращаться к опоре.

Через минуту или две можно спросить себя: что я сделала, чтобы пройти через это?

Я выдержала. Я попросила помощи. Я согласилась, потому что иначе уже не могла. Я хотела иначе, но всё равно была там. Я родила не по плану, но родила. Я не исчезла.

Если ребёнок рядом, можно посмотреть на него сейчас, не

пытаясь вызвать в себе никаких специальных чувств. Можно смотреть устало, внимательно, растерянно, с любовью, с удивлением или с мыслью: «Ну здравствуй, маленький начальник новой реальности».

Если ребёнка рядом нет, можно просто представить его сегодняшним, уже родившимся, уже отдельным, уже здесь.

«Это было. Мы прошли. Жизнь продолжается сейчас».

После этого можно открыть глаза, снова посмотреть вокруг, почувствовать стопы, сделать обычный вдох и обычный выдох

Если во время практики становится слишком тяжело, поднимается паника, онемение, сильная дрожь, желание исчезнуть, резкая злость или слёзы, которые невозможно остановить, лучше не продолжать.

Остановись, посмотри вокруг, поставь стопы на пол, выпей воды. Некоторый родовой опыт лучше распаковывать рядом со специалистом, и это не слабость, а нормальная техника безопасности для психики.

После практики должно стать хоть немного легче, но прошлое не переписывается в светлую историю за 5 минут.

Подготовка к следующим родам, если они когда-нибудь будут, начинается именно с этого честного узнавания себя, с вопроса: что я делаю, когда мне больно и страшно, как я прошу о помощи, где я замолкаю, где продолжаю терпеть по привычке, рядом с кем моё тело сжимается, а рядом с кем ему становится хотя бы немного безопаснее.

Об этом подробнее в книге «Как живём, так и рождаем».

Глава 3. Золотой час, которого не было. И который всё-таки случился

Послеродовую палату заселяли по двое. Со мной лежала девушка значительно моложе — лет двадцать, не больше, — с огромной грудью и младенцем, спокойно расположившимся у неё сбоку. Кормила буднично, как будто всю жизнь этим занималась, листала телефон, смеялась над мемами, писала кому-то: «Родила, мальчик, 4 кило, всё тип-топ».

Я смотрела на неё и чувствовала, как внутри поднимается что-то среднее между завистью и стыдом. У неё всё «тип-топ». У неё грудь, из которой, судя по всему, молоко льётся само, без борьбы и учебников, без этих унижительных минут, когда чужая женщина хватается тебя за сосок и выносит вердикт.

Я лежала на своей кровати и смотрела в окно. Та же парковка. Те же машины. Жизнь шла дальше, ни у кого ничего не изменилось. Только у меня — абсолютно, тотально новый мир.

Артёма пустили уже ближе к полуночи — всего на пятнадцать минут, не больше. Он вошёл в палату на цыпочках, хотя я не спала, и я сразу увидела: он так и не отошёл от этих восемнадцати часов.

Красные, воспалённые глаза — не заплаканные даже, выжженные. Щетина завтрашняя. Футболка мятая — видимо, так и просидел в коридоре, не уезжая домой, хотя я просила его ехать, поспать, не мучить себя. Он не уехал. Я знала, что не уедет.

— Ну, — сказал он шёпотом, глядя на люльку, — как ты?
— Живая.

Он кивнул. Не знал, что делать с руками, то засунет в карманы, то вытащит, то потянется к люльке и отдёрнет, будто боится, что от одного его прикосновения ребёнок сломается.

Я вспомнила, как на курсах нам говорили: «Готовьте партнёра. Роды — не только женская история». А я не готовила. Я была так занята собственными страхами, собственной подготовкой, собственным телом, что забыла: ему тоже страшно.

Может быть, даже страшнее, потому что я хотя бы могла что-то делать: дышать, тужиться, кричать. А он просто сидел в коридоре и слушал, как за дверью происходит самое важное событие в его жизни, и не мог вмешаться.

— Я боялся, — сказал он вдруг. — Там, в коридоре.

Я думал: если с тобой что-то случится, я не... — он осёкся. Отвернулся к окну, хотя за окном была только парковка и темнота. Я видела его плечи — он держал их, не мог позволить себе уронить.

Я протянула руку. Он взял её — мокрую, холодную, всё ещё с катетером под пластырем, — и прижал к своему лбу.

Так мы и сидели: я в кровати, он на коленях рядом, и пятнадцать минут тянулись как один долгий выдох.

Он ничего не говорил про «героиню» и «справилась», и за это я была ему благодарна больше, чем если бы он сказал.

Потому что я не чувствовала себя героем. Я чувствовала себя выпотрошенной, пустой, чужой самой себе. И он, кажется, понимал это без слов.

— Я даже не знаю, как его называть, — прошептала я. — Мы же имя так и не выбрали. Я смотрю на него и не понимаю, кто он. Просто — малыш.

— Пусть будет Миша, — сказал Артём. И впервые за вечер улыбнулся — криво, устало, но улыбнулся. — Миша. Звучит.

— Пусть будет Миша.

Когда за ним закрылась дверь, я посмотрела на люльку. Сын спал, сжав кулачки у подбородка, и что-то беззвучно шевелил губами — может, видел сон, может, просто осваивал мышцы лица. И впервые за этот бесконечный день я почувствовала, что этот маленький человек — он не только мой.

Он наш. И это было не бремя, а что-то другое, чему я пока не знала слова, тем более, что после усталости от беременного живота малыш на руках воспринимается как облегчение.

Ночью медсестра принесла сына.

— Покорми, — сказала она и протянула свёрток.

Я взяла его: лёгкого, тёплого, пахнущего сладко и свежо,

сеном и талым снегом одновременно. Странный, ни на что не похожий запах.

Я потом узнала: так пахнет первородная смазка — *vernix caseosa*, вещество, защищающее кожу ребёнка в утробе, которое ни в коем случае нельзя смывать в первые часы.

Оно содержит антимикробные пептиды, увлажняет кожу и впитывается в неё, создавая первый иммунный барьер после рождения. Но тогда я этого не знала. Тогда я просто вдыхала этот запах и думала: пахнет настоящей жизнью.

Медсестра подошла, не представившись — я даже имени её не узнала, — расстегнула мою больничную сорочку и без предупреждения схватила меня за сосок.

Я вздрогнула. Мне не было больно, но так унижительно, так буднично, по-хозяйски, как будто моя грудь — просто инструмент, оборудование, которое надо проверить на исправность.

— Да уж. Плоские, — сказала она. — С такими вряд ли сможешь кормить.

Я мысленно произнесла всё, что думаю об этой женщине, её манерах и её прогнозах. Но вслух не сказала ничего. Потому что в этот момент она была моим единственным источником информации о том, как накормить моего ребёнка.

И я ненавидела себя за эту зависимость.

Она показала, как прикладывать. Вернее, сделала это сама. Быстро, ловко, привычно. Сын отворачивался — сонно и вяло. Я пыталась повторить то, чему учили на курсах. Там

это звучало так:

«Представьте, что вы хотите научить ребёнка открывать рот широко — как будто он пытается откусить яблоко. Для этого проведите соском по верхней губке малыша — он рефлекторно откроет рот. Дождитесь самого широкого момента и быстрым движением вложите сосок ему в рот. Для этого грудь можно взять двумя пальцами и сложить в “бутерброд”.

Нижняя губа ребёнка должна быть вывернута, подбородок прижат к груди, носик свободен. Живот к животу, голова на одной линии с телом — малыш не должен поворачивать голову в сторону, ему должно быть удобно сосать.»

Я помнила это наизусть. Я знала теорию. Но теория — это одно, а реальный ребёнок, который отворачивается от груди, — совсем другое.

Медсестра взяла моего сына (быстро, ловко, привычно), подождала, пока он откроет рот, и точным движением приложила. Он начал сосать — жадно, сильно, как будто ждал этого всю свою короткую жизнь.

— Вот так, — сказала она. — Учись.

И вышла.

Я осталась одна. Сидела, держала сына, чувствовала, как он тянет молоко — странное ощущение, не болезненное, но и не приятное, просто тянет, высасывает.

Внизу живота продолжались роды, довольно ощутимые спазмы, почти как схватки, только тише. Говорят, что так работает окситоцин. Тот самый гормон, который помогал мне

рожать — вернее, пытался помочь, пока я не заглушила его эпидуралкой, — теперь снова проснулся.

Каждый раз, когда ребёнок сосёт грудь, гипоталамус матери выбрасывает окситоцин в кровь, что позволяет случиться трём важным вещам:

Сократиться матке. Те самые спазмы внизу живота — это «остаточные явления», матка возвращается к своему родовому размеру — из килограммового мышечного мешка снова становится органом размером с кулак. Без окситоцина этот процесс идёт медленнее, и риск послеродового кровотечения выше. Каждое кормление — естественная, бесплатная тренировка для матки.

Снизиться кортизолу. Окситоцин — антагонист гормона стресса. Он не просто «гормон любви», как пишут в глянце-вых журналах. Он ещё и гормон безопасности. Когда его достаточно, мир перестаёт быть враждебным, тревога отступает, и это буквально химическая защита от послеродовой депрессии — не гарантия, конечно, но серьёзный фактор.

Исследования показывают: у женщин, которые кормят грудью, уровень кортизола в среднем ниже, а риск ПРД — на 30 – 40% меньше, чем у тех, кто не кормит.

Создать связь. Тот самый бондинг, которого я не почувствовала в первую минуту. Окситоцин вызывает узнавание. Он говорит мозгу: «Вот этот конкретный человек — свой. Его запах важен. Его тепло важно. Запомни его. Привяжись к нему».

Но тогда, в ту первую ночь, я этого ещё не чувствовала. Никакого окситоцина, никакой любви. Только усталость. И глубокую, вязкую, как болото тоску: я всё делаю не так.

У всех получается, а у меня нет. Даже сосок — и тот плоский.

Я смотрела в стену, где висел плакат: счастливая мама, счастливый младенец, солнце. Интересно, думала я, кто рисует эти плакаты?

Человек, который когда-нибудь сидел в два часа ночи в послеродовой палате с треснувшими сосками и ребёнком, который не берёт грудь?

Я не улыбалась.

Мне казалось, что я не умею быть матерью. Я даже это делаю неправильно.

И тут сын замер.

Отпустил грудь. Открыл глаза — огромные, тёмные, мокрые, ещё не умеющие фокусироваться, но уже способные различать свет и тень, движение, контур лица.

Новорождённый видит на расстоянии двадцати-тридцати сантиметров — ровно столько, сколько от груди до лица матери. Природа всё рассчитала.

Он не видит потолок. Он не видит медсестру. Он видит меня.

И он посмотрел на меня. На меня. Прямо. В глаза.

Я перестала дышать.

Мы смотрели друг на друга — секунду, две, вечность. И

моя душа дрогнула, сдвинулась, как тяжёлая дверь, закрытая на долгие годы.

Он здесь. Он со мной. Он видит меня.

— Привет, — прошептала я. Голос дрогнул. — Привет, маленький. Это я. Ты меня знаешь. Ты слышал меня девять месяцев. Миша. Мишаня.

Он слышал. Мой голос — первый звук, который он узнал в этом мире. Ещё в утробе, примерно с двадцать пятой недели, слуховая система плода начинает различать низкие частоты. Материнский голос доходит до него через кости, через мышцы, через воды — искажённый, но узнаваемый.

Исследования по всему миру твердят нам: новорождённые предпочитают голос матери любому другому. Он успокаивает их, замедляет сердцебиение, снижает уровень кортизола. Девять месяцев я была для него оркестром, а теперь оркестр звучит снаружи.

Он знал. Он слышал мой голос изнутри, чувствовал мои движения, мой ритм дыхания, мой смех, мою тревогу через гормоны, проходившие через плаценту.

Когда мне было страшно — ему передавался кортизол. Когда я смеялась — эндорфины. Он знал меня ещё до того, как увидел. И сейчас он смотрел на меня и узнавал.

Я подняла руку — медленно и осторожно — и коснулась его тёплой, мягкой, бархатной щеки.

Кожа новорождённого в три раза тоньше кожи взрослого. На кончиках моих пальцев было столько нервных окон-

чаний, сколько нет больше нигде на теле, кроме губ.

Природа устроила так, что когда мать касается ребёнка — кончиками пальцев, губами, — её мозг получает мощнейший сигнал, что он свой, безопасный, а значит самый любимый.

Пальцы сами погладили вдоль линии щеки к уху, и сын прикрыл глаза, прижался к моей ладони — будто говорил: да, это ты. Я тебя знаю.

— Привет, — прошептала я снова. — Привет.

Я наклонилась ближе, так близко, что почувствовала его дыхание на своём лице, тёплое, молочное, едва уловимое. Коснулась лбом его лба. Закрыла глаза и дышала со своим птенчиком.

Сейчас это называется «контакт кожа-к-коже». Но пока я сидела так, вжимаясь лбом в его тёплый, мягкий лобик, я не думала о терминах.

Я просто проживала то, что происходит. Ребёнок всё ещё часть меня. Не важно, что роды прошли не по плану. Не важно, что я не смогла родить без эпидуралки. Важно — сейчас. Важно — мы живы, и мы вместе.

И впервые за восемнадцать часов я почувствовала внутреннюю тишину.

За стеной орал чужой младенец. В коридоре стучали каталки. Кто-то громко разговаривал по телефону, и голос был раздражённый, резкий. А у меня внутри — тишина.

Тело перестало кричать. Голова перестала гнать мысли

по кругу: «я плохая», «я неправильная», «я провалилась». Только наше дыхание. Его и моё. И где-то там, внутри, что-то неуловимо менялось, становилось на место — как кость, которую вправили после долгого вывиха.

ПРАКТИКА: ПЕРВЫЙ КОНТАКТ, ДАЖЕ ЕСЛИ «ЗОЛОТОЙ ЧАС» НЕ ПОЛУЧИЛСЯ

Золотым часом называют первые минуты и первый час после рождения, когда контакт кожа-к-коже помогает ребёнку мягче перейти к жизни снаружи, а матери — начать узнавать его как тёплого, живого, своего

человека. Рекомендации по раннему skin-to-skin поддерживают ВОЗ, UNICEF Baby Friendly Initiative и современные обзоры: такой контакт помогает грудному вскармливанию, терморегуляции и адаптации новорождённого. [S3]

Но если этого часа не было, связь не отменяется. Роды могли быть тяжёлыми, ребёнка могли унести на осмотр, маме могло быть плохо, кесарево могло потребовать времени, а в палате могли быть люди с руками-из-одного-места и голосом «не мешайте работать». В таком случае задача возвращать контакт позже, постепенно.

Что можно сделать в первые сутки и дальше:

1. Кожа-к-коже, когда это возможно. Раздень ребёнка до подгузника, положи к себе на грудь, накрой сверху тёплой тканью. Не надо сразу учить его быть эффективным младенцем. Достаточно, чтобы он лежал, слышал голос, чувствовал запах и тепло.

2. Первое прикладывание. Не нужно впихивать грудь в рот ребёнку как срочную посылку в закрывающееся окно почты. Лучше дождаться широкого открытия рта, поднести малыша к груди, а не грудь к малышу, и смотреть не только на «захват», но и на свою боль. Сильная боль, трещины, щёлканье, сползание на сосок — повод звать консультанта по ГВ или акушерку, а не терпеть до состояния святой мученицы молочной железы. Зачастую помогает ранняя реакция: приложить ребёнка, когда он только начинает просыпаться, в полусне. Когда ребёнок уже разнервничался, раскричался, ему сложнее взять грудь, чем в расслабленном состоянии. Наблюдай за кряхтениями, поворотами головы, поисковым рефлексом. [S5]

3. Молозиво — мало, но важно. В первые дни его может быть совсем немного; это нормально. NHS пишет, что ребёнку в начале нужны небольшие объёмы, а частые прикладывания помогают запустить кормление. Молозиво богато защитными веществами, включая антитела. На соски после кормления можно нанести пару капель молока и дать высохнуть, если коже от этого комфортно, это помогает снять болевые ощущения. А также молозиво может помочь заживить трещинки на сосках и избавиться от коричневых пигментных пятен, так как обладает отбеливающим эффектом. [S4][S5]

4. Дыхание после родов. Мягкий длинный помогает снизить лишнее напряжение, не задерживать дыхание и осто-

рожно возвращать контакт с животом. Сокращение матки в первые дни — нормальная послеродовая физиология, а кормление грудью действительно может усиливать эти сокращения за счёт окситоцина.

Если золотого часа не было, можно устроить второй. И третий. Связь не всегда приходит волной. Пусть будет морской прибой: коротко коснулась, отступила, вернулась.

Глава 4. Матка сокращается, муж удаляется

Артём приехал в роддом на третий день.

Я к тому моменту уже успела понять, что родить — это ровно половина дела. Вторая половина начинается, когда приходит молоко, грудь превращается в две перезрелых дыни с температурой сорок, а ребёнок орёт так, что начинаешь с интересом смотреть на окно.

Выбрасываться, конечно, нельзя — ты теперь мать, а матери в окна не выбрасываются, они терпят и притворяются, что с ними всё в порядке, это древняя профессиональная традиция.

Артём зашёл с белыми розами — как на свадьбе, как будто я снова невеста, а не развалина с кровоточащими сосками, маткой, сокращающейся с энтузиазмом кузнечного прессы, и лицом человека, не спавшего трое суток. Он улыбался неловко, так улыбаются мужчины в роддомах, когда не знают, куда деть руки и глаза — обычно с головой погружаются в телефон.

— Ты невероятная, — сказал он, и я радостно приготовилась к объятию, к чему-то настоящему, к словам не из поздравительных открыток, — но Артём уже отвернулся, навёл камеру на сына, спавшего в прозрачной люльке.

Щёлк. Ещё раз. Ещё.

— Красавец какой, — выдохнул он с бесконечной нежностью в голосе. У меня неприятно кольнуло в груди.

Глядя, как пальцы мужа скользят по экрану, постит, наконец, с подписью «Лучший день в моей жизни», «Я папа», «Всё ради него». Работу сделала, теперь не нужна, подумала я, и тут же устыдившись этой мысли, и тут же разозлившись на то, что устыдилась.

Артём поцеловал в лоб, быстро, как больную, за которую слишком страшно, и ушёл. Сказал, что завтра заберёт. Сказал, что дома всё готово. Сказал, что соскучился.

Но глаза смотрели мимо.

ПРАКТИКА: РАЗГОВОР С ПАРТНЁРОМ БЕЗ ВИНЫ (ТЕХНИКА «Я-СООБЩЕНИЯ» ДЛЯ ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА)

Мужчины после рождения ребёнка часто «исчезают» в работу или гаджеты не потому, что им всё равно, просто для них это тоже новый уязвимый период, в котором они не очень понимают, что делать, и поэтому оказываются парализованными.

Они не умеют кормить грудью, им страшно, что они сделают больно или будут лишними.

Их способ защитить семью — это уйти зарабатывать деньги и «не мешать». Им нужно чётко сказать, что делать.

Как просить, чтобы тебя услышали (формула «Я-сооб-

щения»; ниже — шпаргалка, следуя которой ты повышаешь шансы быть услышанной):

Наблюдение: «Когда ты уходишь работать, а я остаюсь с малышом одна...» (вместо: «Ты вечно сбегаешь!»).

Твои чувства: «...я чувствую тревогу и одиночество, как будто я больше не существую для тебя как женщина».

Желание: «...я бы хотела, чтобы ты показывал мне свою нежность»

Конкретная просьба: «Пожалуйста, посиди со мной 20 минут, поддержи меня за руку, пока я кормлю. Мне очень важно твоё молчаливое присутствие. Или принеси мне подушку под спину и скажи, что я справляюсь».

В послеродовом хаосе конкретная просьба часто работает лучше, чем общее обвинение, потому что испуганные люди плохо понимают намёки. «Посиди рядом двадцать минут» яснее, чем «будь нормальным человеком», хотя вторая формулировка иногда, конечно, просится сама.

Дома было тихо — тишина давила на барабанные перепонки, готовая взорваться криком в любой момент.

Артём внёс сумки, помог снять куртку, еле натянутую на живот, который всё ещё выпирал, как будто внутри забыли ещё одного ребёнка.

Я не ожидала такой подставы от собственного организма. На курсах про это говорили: матка после родов сокращается постепенно, живот уходит не сразу, в первые дни женщина выглядит примерно как на пятом-шестом месяце беремен-

ности, — но одно дело слышать об этом, и совсем другое дело стоять перед зеркалом и смотреть на результат.

На курсах, кстати, говорили ещё много всего, что тогда казалось теорией, а сейчас превращалось в живую реальность с запахом прокладок и остывшего кофе. Там объясняли про правило, которое в разных традициях звучит по-разному, но суть одна: первые недели после родов — это не время подвигов.

Это время лежать. По всему миру исторически так было принято.

В аюрведе этот период называют «сорок два дня» — женщина лежит, её кормят тёплой едой, её не тревожат домашними делами, её окружают заботой и теплом, буквально и физически: носки, грелки, горячие бульоны, никаких сквозняков.

В китайской традиции это называется «цзо юэцзы» — «сидеть месяц», и там тоже: никаких холодных продуктов, никакой уборки, минимум движения.

Акушерка с курсов, та самая в длинном платье, давала формулу: пять-пять-пять, которую хоть как-то можно выдержать в современном быстром темпе жизни. Ведь трудно представить себе женщину, имеющую возможность лежать и получать уход и заботу 40 дней после родов.

Поэтому пять дней — только лежать в кровати. Следующие пять дней — только рядом с кроватью. И ещё пять дней минимум движения только по дому.

И как бы ни хотелось, но никаких лестниц, никаких магазинов, никакого «я себя нормально чувствую, мне хочется выйти из дома и жить свою жизнь».

«Можно же немного» — это самая опасная фраза послеродового периода, — говорила акушерка. — Даже если вы чувствуете себя нормально в первые дни, это не значит, что вы восстановились. Это значит, что адреналин ещё не вышел.

Роды — это чрезвычайная гормональная буря, и пока она не утихла, тело работает на резервах, которых хватает ровно до того момента, когда они кончаются.

Как правило, первый раз силы истекают на третий-пятый день, что называют послеродовый блюз: эстроген и прогестерон, которые девять месяцев держали вас в более-менее приподнятом состоянии, за несколько дней обнуляются, а организм не успевает перестроиться.

И совершенно нормально в этот период — плакать без причины, считать, что всё плохо, что ты не справляешься, что совершила ошибку, что любви к ребёнку недостаточно и это значит, что ты плохая мать, мечтать о возвращении прошлой, свободной жизни.

Это происходит у восьмидесяти процентов женщин в первую неделю после родов, и у большинства проходит само, но жизненно важно дать себе покой, качественное питание, и по возможности сон».

Я тогда слушала и думала: понятно, интересно, записала.

И одновременно думала другое: это для тех, кто не умеет себя организовать. Я умею. Я справлюсь быстрее.

Про физиологию акушерка тоже объясняла — спокойно, слушать это было невыносимо скучно: матка после родов весит около килограмма (в норме — пятьдесят граммов, добро пожаловать в реальность) и сокращается в среднем шесть-восемь недель.

Связки, удерживающие матку, таз и внутренние органы, под действием релаксина — гормона, который расслаблял всё тело для родов, — остаются мягкими ещё несколько недель после.

Встать и пойти за продуктами на третий день — это примерно как снять гипс через три дня после перелома, потому что нога уже не так сильно болит. Технически встать можно. Физиологически лучше так не делать никогда.

И вот что акушерка говорила в конце, а я пропустила мимо ушей, потому что оно звучало слишком красиво и просто: «Первые сорок дней — это вклад на всё дальнейшее материнство. Вы лежите, едите тёплое, спите, когда можете, не геройствуете — и тело это запоминает.

Оно возвращает потом, с процентами.

Женщины, которые правильно восстановились в первый месяц, через год имеют энергию, которую те, кто встал на третий день и побежал, уже успели потратить.

Тело ведёт свою бухгалтерию: сначала ты работаете на тело как на зачётку — а потом оно работает на вас».

Я тогда кивнула и подумала: ну, это поэзия. У меня всё будет прекрасно и так, представив, как через две недели после родов я красивая бегу на пилатес.

Сейчас же я стояла посреди комнаты и не знала, что делать. Сесть? Лечь? Взять ребёнка? Заплакать? Кости ломило, тело казалось разобранным и собранным обратно с перепутанными деталями, ноги были ватными, голова кружилась, руки дрожали.

Я честно не помнила, как называется то место, где должна быть воля к действию, — кажется, оно ненадолго уехало и оставило записку: «Вернись, когда выплусь».

Никакой волшебной материнской любви, которую обещали книжки и все блогерши, не было.

Обязательства, вина, данность, тревога, что так будет всегда, смутное подозрение, что моя нормальная жизнь закончилась, а новая ещё не началась, и где-то между ними — я сама, без инструкции.

Артём суетился: расставлял вещи, проверял кровать, пелёнки, подгузники — он купил всё заранее, по списку, как хороший муж, как ответственный отец, как человек, у которого есть список и который по нему идёт, в то время как у меня не было ни списка, ни сил его составить.

— Ты ложись, отдохни, — сказал он, не оборачиваясь. — Я сейчас кофе сварю.

Я легла. Он принёс кофе (да, кормящим можно кофе), поставил на тумбочку, поцеловал в висок, как будто припеча-

тал документ, и ушёл в другую комнату работать.

«Деньги же нужны», — сказал он вчера, когда я попросила посидеть рядом, и не нашла, что ответить, потому что деньги действительно нужны, и он действительно работает, и я действительно не должна требовать большего.

Но внутри скреблось что-то маленькое и обиженное: мне нужен муж, который любит меня. Не только как мать своего ребёнка.

* * *

Сын проснулся через сорок минут, заплакал тонко и требовательно, и я испугалась, хотя чего именно, объяснить не смогла бы.

Теперь я вообще постоянно нервничала: пока он спал — что проснётся, пока не спал — что слишком долго не спит, и между этими двумя тревогами не было ни минуты, где можно было просто выдохнуть.

Амбивалентность чувств — вот как это называется по-умному.

По-человечески, ребёнок был самым прекрасным, что случилось в моей жизни, и одновременно хотелось обратно. В любую точку до этого момента.

Даже в роды. Роды, по крайней мере, заканчивались.

Взяла Мишаню на руки — неловко, придерживая голову с такой осторожностью, с какой держат нечто одновременно ценное и хрупкое, и попыталась приложить к груди.

Сын грудь не брал, вертел головой, морщил лицо и кричал

с видом человека, глубоко оскорблённого, хотя сам ещё не решил, чем именно.

Я сидела с голой грудью, с мокрыми щеками (слёзы обнаружились как-то сами собой, без предупреждения, видимо выработался рефлекс), и думала: я не умею. Я не справляюсь. Я плохая мать — и это на третий день, когда впереди ещё восемнадцать лет.

Потом, методом «тыка» и какого-то слепого везения, получилось.

Сын схватил грудь, начал сосать — серьёзно и сосредоточенно. Можно выдохнуть. Ладно. Пока не уволена.

Через три часа ребёнок всё ещё висел на груди. Сосал, засыпал, просыпался, требовал снова — бесконечный цикл без пауз, без выходных, без намёка на то, что у другой стороны этого процесса могут быть какие-то базовые потребности.

А я и не знала, что это нормально.

Я не ела. Не пила. Не вставала. Сидела на кровати, смотрела в стену и думала: вот оно.

Я превратилась в грудь, в функцию с молоком, приложенную к ребёнку.

Акушерка с курсов говорила про это — в голове всё ещё звучит голос, ровный как метроном, как у человека, которого нечем удивить: «Частые прикладывания в первые дни — это не каприз ребёнка и не ваша ошибка.

Молоко не приходит сразу, в первые дни выделяется только небольшое количество молозива.

Оно вырабатывается в небольших количествах, желудок новорождённого размером с вишню, поэтому он насыщается быстро и снова голоден.

Плюс сосание — это не только еда, это безопасность, терморегуляция, ваш запах, ваше сердцебиение. Он только что вышел из вас. Ему нужно время, чтобы понять, что снаружи тоже можно жить».

И ещё она говорила: пейте. Каждый раз, когда прикладываете, — стакан воды. Поставьте рядом. Пить будет хотеться каждый раз, как только малыш приложился.

Пейте тёплую воду. Это важно.

А, точно вода. Попросила Артёма принести стакан. Артём принёс, поставил на тумбочку, спросил, всё ли в порядке. Да, всё хорошо.

ПРАКТИКА: КАК НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ГРУДЬ, ИЛИ ПРАВИЛО «СТАКАНА И ПОДУШКИ»

Первые дни после прихода молока — «марафон кластерных кормлений». Это нормально, что ребёнок висит на груди часами. Твоя задача в этот период — сохранить свой ресурс.

Что делать:

Организуй «гнездо». Прежде чем сесть кормить, проверь, есть ли у тебя под рукой: большой стакан тёплой воды (жажда — это окситоцин), перекус (батончик мюсли, печенье), пульт от телевизора, наушники с подкастом и заряженный телефон.

Правило «стакана воды». Каждый раз, когда ребёнок прикладывается к груди, мама делает глоток воды. Это профилактика застоя молока и обезвоживания.

Поза «расслабленной королевы». Под спину — подушку, под руку с ребёнком — подушку, под колени — подушку. Если ты напряжена, адреналин блокирует выделение молока. Твоё удобство — это условие успешного кормления, нельзя считать блажью.

Не хотелось быть обузой, не хотелось признавать, что не справляюсь, не хотелось видеть в его глазах то выражение беспомощности, которое у мужчин означает «я не знаю, что делать, и поэтому пойду».

В интернете все справляются — фотографии светлые, подписи бодрые, и никто не признаётся, что сидит с голой грудью в два дня в мокрой майке и тихо завидует всем живым существам, которые сейчас не кормят.

Артём ушёл. И я ненавидела его за то, что он может уйти. Может закрыть дверь. Может быть не только отцом, — прямо сейчас, в эту минуту.

А я привязана к этому ребёнку: грудное вскармливание плюс любовь плюс чувство вины, — и эти лебедь, рак и щука тянут в разные стороны с одинаковой силой невидимыми цепями.

Сын сосал, а я пила воду, ведь когда кормишь всегда хочется пить. За окном шёл обычный день, в котором я больше не участвовала.

ПРАКТИКА «ЗАЗЕМЛЕНИЕ 5-4-3-2-1» (СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НАКРЫВАЮЩЕЙ ТРЕВОГЕ ИЛИ СЛЕЗАХ)

Когда гормоны обнуляются и накрывает чувство «я плохая мать», мозг затапливает эмоциями. Чтобы не провалиться в это состояние, нужно вернуть себе ощущение «я здесь, я в безопасности».

Что делать:

5 — Найди глазами и назови про себя 5 предметов, которые видишь (например: край одеяла, луч света, пальцы ребёнка, трещина на стене, кружка).

4 — Почувствуй телом 4 вещи, которых касаешься (спинка кровати, мягкая ткань, прохлада стакана).

3 — Услышь 3 звука (сopение малыша, шум холодильника, своё дыхание).

2 — Почувствуй 2 запаха (молоко, кофе).

1 — Одно ощущение вкуса во рту или сделай глоток воды. Это возвращает контроль над сознанием за 90 секунд.

Глава 5. Борщ, пирог и принудительная любовь

На третий день приехала мама.

С судочками, конечно: борщ, котлеты, пирог.

Я сидела на кухне, сын спал в коляске, и мама ставила передо мной тарелку за тарелкой — молча, сосредоточенно, как будто от этого зависела жизнь.

Может, и зависела — кажется, я не ела толком уже двое суток.

Жуя котлету и думая про тёплую еду, я вспоминала, что на курсах об этом отдельно упоминали: в первые недели после родов — только тёплое, только варёное, тушёное, только мягкое.

Тело после родов ослаблено, кровообращение перестраивается, пищеварение замедлено, матка сокращается — и холодная еда буквально отнимает у организма тепло, которое ему сейчас нужно для восстановления. Бульоны, каши, тушёные овощи помогут сохранить ресурсы.

Котлеты мамы, при всей их принудительной любви, попали точно в цель.

Мама помыла посуду, протёрла плиту, заглянула в холодильник, вздохнула, покачала головой («Совсем пусто, как вы живёте»), и я подумала: хорошо, что не видит запасы мо-

его стыда — вот где переизбыток.

Сын проснулся, заплакал. Пришлось встать, взять его, прижать к груди — автоматически, уже не думая, рефлекс вырабатывался быстро.

Мама смотрела на нас и улыбалась.

— Как хорошо, — прошептала она. — Как хорошо, что ты теперь мама.

Я промолчала.

Потому что, если сказать правду — «мне плохо, мама, мне страшно, я не хочу быть мамой, я хочу обратно, в жизнь, где я была собой, а не этой развалиной с протекающей грудью» — мама испугается, начнёт утешать («это просто усталость, доченька, пройдёт»), кормить («ешь, ешь, молока больше будет»), и я снова останусь одна.

Вернее — вдвоём с чувством вины за то, что расстроила маму. Но это так себе союзник.

ПРАКТИКА: ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РОДНЫЕ ГОВОРЯТ: «КАК ХОРОШО, ЧТО ТЫ ТЕПЕРЬ МАМА», А ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СОВСЕМ ДРУГОЕ

Послеродовой период — время, когда женщина максимально уязвима, и слова близких могут ранить сильнее, чем кажется. Фразы вроде «ты теперь мама, это такое счастье» не звучат как поддержка, но на деле после них очень сложно сказать «мне плохо».

Эта практика поможет тебе не потерять себя в чужих ожиданиях.

Признай своё чувство — хотя бы про себя.

Когда мама говорит «как хорошо», а у тебя внутри поднимается злость, тоска или пустота, скажи себе: «Я имею право чувствовать то, что чувствую. Это не делает меня плохой дочерью или плохой матерью». Ты не обязана соответствовать чужой картинке — даже если эту картинку рисует мама.

Раздели заботу и правду. Мама привезла котлеты, борщ, пирог — это забота, и её можно принять с благодарностью. Но ты имеешь право не пускать её в свою эмоциональную реальность, если чувствуешь, что там она не сможет тебя выдержать. Принять судочки с едой — не значит согласиться на предложенную роль «счастливой матери».

Ищи того, кто выдержит правду. Если мама не может услышать твои настоящие чувства — найди того, кто сможет. Подругу, прошедшую через роды, психолога, группу поддержки для мам в интернете, дневник. Правда не исчезает от того, что не высказана маме, — но ей нужно место, чтобы быть прожитой.

Телесная практика «Стряхнуть чужое».

Если после разговора с мамой (или другим близким человеком) остается тяжесть, вина или раздражение:

Встань, ноги на ширине плеч, колени мягкие.

Подними руки вверх — как будто собираешь с себя всё, что налипло: чужие слова, ожидания, оценки.

На выдохе — резко встряхни кистями, брось руки вниз,

как будто стряхиваешь с пальцев капли воды.

Представь, что вместе с этим движением с тебя слетает всё, что тебе не принадлежит.

Повтори 3 – 4 раза. Это действие помогает телу «завершить» неприятный разговор и вернуть себе границы.

Мама уехала. А сын, тишина и грудь, болевшая так, что хотелось её отстегнуть и сдать в камеру хранения до лучших времён, остались.

Я осторожно потрогала грудь: горячая, каменная, с прощупывающимися бугорками. На курсах говорили: если грудь нагрубает до боли, первое, что нужно сделать, приложить ребёнка. Он справится лучше всего. Греть — только перед самым кормлением, всего пару минут, чтобы запустить отток, например, приняв тёплый душ. А после кормления — холодный компресс (не льдом, чтобы не спазмировать сосуды). Хоть пелёнка, смоченная в прохладной воде, хоть пакет с замороженным горошком через полотенце. Холод снимает отёк и успокаивает воспалённые дольки.

И ещё: никакого агрессивного массажа. Никакого «разбивания комков» руками мужа — это путь к травме и лактостазу. Только лёгкое поглаживание от периферии к соску. Представить, что сцеживаешь молоко не в бутылочку, а в малыша — он, в отличие от молокоотсоса, лучше всего опорожняет грудь, если приложен правильно.

Я легла на кровать, закрыла глаза. Прислушалась к себе. Где-то глубоко, под слоями вины, невысказанных слов и

усталости, теплилось странное чувство. Кажется, благодарность за горячий борщ. За то, что мама приехала. За то, что, несмотря ни на что, она хотела как лучше — просто лучше у неё получалось только через еду, через судочки, через «ешь, ешь».

Я думала: когда-нибудь я научусь говорить ей правду. Когда-нибудь я скажу: «Мама, мне было очень плохо в тот день, и твоё "как хорошо, что ты теперь мама" сделало только хуже». Но не сегодня. Сегодня мне нужен был борщ. И тишина. И грудь, которая перестанет болеть хотя бы на час.

Сын зашевелился в коляске — пока не проснулся, но уже подал знак: скоро. Я повернулась на бок, подложила под спину подушку, приготовилась. На тумбочке стоял стакан тёплой воды, как велела акушерка.

Вот так. День за днём. Котлета за котлетой. Кормление за кормлением.

Я справлюсь. Кажется. Но это не точно.

Глава 6. Я тебя ненавижу

Ночью, когда сын наконец уснул (в три утра, после двух часов укачивания, после того как я чуть не уронила его, потому что руки дрожали от усталости), я вспомнила про дыхание. Практику с курсов. Ту, что тогда казалась очевидной и немного занудной — ну, дыхание, ну, и что?

Сейчас дыхание осталось последним, что я умела делать без посторонней помощи. В принципе, иногда единственное, что мне оставалось — дышать. Говорят, пока мы дышим мы живы, мы способны чувствовать и осознавать.

Я легла на спину, положила руки на живот и замерла.

Живот был чужой: мягкий, обвисший, с рыхлой кожей, морщившейся под пальцами.

Первый вдох — и волна отвращения накрыла так, что захотелось убрать руки, отвернуться и забыть. Я смотрела на этот мешок, в прошлом плоский и подтянутый, — и прошептала в темноту, чтобы не разбудить сына:

— Я тебя ненавижу.

Шёпотом, но с такой яростью, что пришлось взять себя в руки, чтобы не закричать.

Я снова положила ладони: одну чуть выше пупка, вторую ниже, на самом мягком месте, там, где раньше был пресс, а теперь образовалась непривычная пустота. И начала.

Вдох через нос, медленный, на четыре счёта, чувствуя, как

медленно, слегка прохладный воздух проникает через нос в живот. Три дня я дышала только грудью — поверхностно, высоко, так дышат, когда боятся пошевелиться, — и даже не замечала этого.

Но сейчас нужно было иначе: направлять дыхание вниз, позволять вдоху расширять живот и нижние рёбра, давая диафрагме — большой куполообразной мышце, отделяющей грудную полость от брюшной, — мягко опуститься.

ПРАКТИКА: ПЕРВОЕ ДЫХАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ С ОПОРОЙ НА ТАЗОВОЕ ДНО)

После родов внутри все органы внутри смещаются. Матка, кишечник, мочевой пузырь, желудок ищут свои новые места.

Диафрагма — большой купол мышц под лёгкими — на вдохе опускается и мягко массирует всё, что ниже. Это помогает матке сокращаться, «будит» кишечник, улучшает отток лимфы и крови от отёчных тканей. А ещё даёт сигнал нервной системе: «Опасность миновала, можно расслабляться». Это база, с которой начинается всё остальное восстановление.

Как выполнять

Исходное положение. Ложись на спину, согни колени, стопы на ширине плеч. Под голову — небольшую подушку. Одну руку положи на живот (чуть выше пупка), вторую — на нижнюю часть живота.

Вдох через нос. Медленный, плавный, на 4 счёта. Представь, что направляешь воздух прямо под ладони — живот мягко расширяется вперёд и в стороны, как воздушный шар. Нижние рёбра расходятся. Не поднимай плечи и грудь.

Пауза. Задержи дыхание на 1-2 секунды — без напряжения, просто позволь телу запомнить это наполнение.

Выдох через рот. Медленный, на 6-8 счётов (выдох длиннее вдоха). Губы мягкие, как будто задуваешь свечу, но не гасишь её. Живот мягко опускается, диафрагма поднимается. Почувствуй, как тазовое дно — мышцы промежности — тоже слегка подтягиваются вверх и внутрь НА ВЫДОХЕ, как бы следуя за диафрагмой.

Ритм. Повтори 5-7 циклов. Можно считать про себя: «вдох — 2, 3, 4 — пауза — выдох — 2, 3, 4, 5, 6».

Важные правила первого времени

Никаких упражнений Кегеля. В первые недели после родов тазовому дну нужно расслабление и мягкая координация с дыханием, а не силовые сокращения. Активные упражнения Кегеля могут усилить спазм и боль.

Без напряжения. Если есть боль, напряжение в шее или головокружение — остановись, уменьши глубину вдоха.

Делай каждый день. 1-2 раза в день по 3-5 минут. Тело запоминает ритм, как приливы и отливы.

Я задержала дыхание на секунду, не хотелось спугнуть.

Выдох — длинный, медленный, на шесть счётов. Живот опускался, диафрагма поднималась, и внутри становилось

просторнее. Как будто в тесной комнате раздвинули мебель, и можно хотя бы повернуться.

Я дышала дальше.

На следующем вдохе почувствовала: дыхание отзывается не только в животе, но и глубже — в тазу, в промежности, которая болела так, что сидеть было почти невозможно, в крестце, ноющем тупой тянущей болью.

Я дышала и старалась не мешать. Вдох, выдох, вдох, выдох — считала про себя, чтобы не думать о том, что Артём спит в другой комнате и что сын проснётся через пять минут.

На четвёртом или пятом цикле что-то начало меняться.

В груди, где три дня стоял тупой ком, стало свободнее. Нижние рёбра начали расходиться в стороны на вдохе, и стало заметно, что всё это время я держала их сжатыми, стянутыми к центру, что всё тело жило в защитном режиме, как пружина.

На выдохе рёбра возвращались мягко, без рывка. Межрёберные мышцы, которые я не ощущала несколько месяцев, снова начали включаться — медленно, осторожно, как после долгого сна.

Я медленно двигала пальцами по животу, просто трогала, просто знакоилась заново с этой кожей, почти бесчувственной, как замороженной.

«Кожа — огромный орган чувств, самый большой, — всплывало в памяти. — Тактильные сигналы идут прямо в нервную систему. Они сообщают: тело здесь, оно живое, оно

в безопасности. После родов это особенно важно — нервная система пережила серьёзный стресс, ей нужно знать, что опасность миновала».

Ненависть к телу никуда не делась. Она всё ещё сидела здесь, тяжёлая и липкая, но рядом с ней жить стало немножко легче.

«Ты сделал, что мог, — подумала я, глядя на живот. — Ты выжил. Ты родил ребёнка. Ты не обязан быть красивым». Грустно, горько, но это факт.

Я дышала ещё несколько минут. Плечи, поднятые всё это время, а я и не замечала — опустились.

Лопатки легли на кровать всей поверхностью. Шею отпустило. Челюсть разжалась — я и не заметила, когда так сильно стиснула зубы, вероятно ещё в родах, и так ходила три дня, как будто удерживала что-то важное.

Сын зашевелился. Я замерла. Только не сейчас, пожалуйста.

Он не проснулся.

Я убрала руки с живота, повернулась на бок. Боль в промежности оставалась, но в крестце потеплело — и это позволило мне закрыть глаза.

**ПРАКТИКА НА СОН: БЛАГОДАРНОСТЬ ТЕЛУ
(ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЕГО НЕ НАВИДИШЬ)**

Ты можешь искренне не любить свой живот, бёдра или грудь прямо сейчас.

Это нормально. Но чтобы помочь телу восстанавли-

ваться, нервной системе нужны сигналы безопасности.

Эта короткая практика перед сном — способ дать мозгу и телу именно такой сигнал.

Перед тем как закрыть глаза, найди одну часть тела, которая сегодня тебе помогла. Руки, которые держали ребёнка и не уронили. Ноги, на которых ты дошли до кухни и выпила воды. Грудь, которая кормила, даже если было больно. Скажи: «Спасибо». Ничего больше. Просто «спасибо» — этому участку тела. Если не можете «спасибо», попробуйте «я тебя заметила». Это уже много. Это уже шаг от войны к перемирию.

И тело, которое я ненавидела, дало мне эти несколько минут сна. Маленький роскошный подарок.

Глава 7. Трещины на потолке. И на груди

Артём пришёл вечером, почти в десять. Я лежала на кровати, сын спал рядом — мне было страшно класть его в кроватку. Вдруг что-то случится. Вдруг не услышу.

Этот страх казался моей слабостью, очередным свидетельством того, что я всё делаю неправильно.

Ведь все вокруг говорят, что совместный сон опасен, что надо с первых дней приучать к отдельному месту, что иначе потом не отучишь, и вообще.

Свекровь, которая ещё не приехала, уже заочно против. Статьи в интернете с заголовками про риски. Подруга Оксана написала на прошлой неделе: «Главное — не бери в кровать, потом сама намучаешься».

И даже слова акушерки, уверенно и твёрдо убеждавшей меня, не спасали от сомнений. Однако исследования, которые я потом нашла уже сама, говорили однозначно.

Совместный сон — тема, в которой нельзя быть ни романтической богиней материнства, ни полицейским с фонариком.

Самый безопасный вариант для младенца, согласно ААР, — сон на спине, на отдельной ровной поверхности рядом с кроватью родителей. Но многие семьи всё равно иногда бе-

рут ребёнка в кровать: от усталости, кормлений, болезни, отчаяния и простого человеческого «я сейчас упаду лицом в пелёнку». Поэтому честнее объяснять, как снижать риски. [S7][S8]

ПРАКТИКА: ЕСЛИ РЕБЁНОК ОКАЗАЛСЯ В ВАШЕЙ КРОВАТИ — СНИЖАЕМ РИСКИ

Совместный сон при соблюдении элементарных правил безопасности — это древнейший механизм, работающий в обе стороны.

Рядом с мамой ребёнок дышит ровнее, реже просыпается, быстрее успокаивается, потому что слышит её дыхание, чувствует тепло, запах, сердцебиение — всё, что знал девять первых месяцев своей жизни.

Нервная система мамы не находится в режиме постоянной готовности «вскочить, добежать, проверить». Она слышит, что ребёнок дышит, прямо сейчас, и её нервная система успокаивается. Это снижает уровень кортизола — гормона стресса — и даёт телу возможность войти в более глубокие фазы сна, даже если этот сон короткий.

Парадоксально, но часть матерей при совместном сне субъективно высыпается лучше именно потому, что ночные пробуждения короче. А от себя, как мама пятерых детей, скажу проще: я бы не выжила, если бы продолжала с каждым ребёнком героически вставать к отдельной кровати. С первым и даже со вторым я пыталась. Меня хватало примерно на четыре месяца.

Исследования: Систематический обзор 2020 года, опубликованный в «Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics», подтвердил: дети, спящие с матерями в одной комнате (room-sharing), имеют более стабильный сердечный ритм и меньше эпизодов апноэ во сне.

А исследование Даремского университета (Великобритания) показало, что матери, практикующие совместный сон, в среднем спят на 40 минут больше за ночь по сравнению с теми, кто встаёт к кроватке, потому что каждое пробуждение короче: не надо вставать, не надо идти, не надо заново засыпать с нуля.

Правила безопасности:

Твёрдый матрас. Никаких водяных кроватей, провисающих диванов, перин. Поверхность должна быть ровной и жёсткой.

Никаких подушек и одеял рядом с младенцем. Ребёнок спит на своём месте — не на подушке, не укрытый взрослым одеялом. Идеально — в спальном мешке или просто одетым по температуре.

Никаких зазоров. Кровать должна стоять вплотную к стене или иметь специальный бортик, чтобы ребёнок не упал.

Мама спит между папой и ребёнком — папа во сне не так чуток, как мама.

Никакого алкоголя, снотворных и курения. Это самые жёсткие факторы риска. Если хоть что-то из этого есть

— ребёнка нужно класть в отдельную кроватку.

Поза «С». Мама лежит на боку, согнув колени и руку, лицом к ребёнку. Мальши — на уровне её груди, не выше. Тело матери создаёт естественный барьер, который не даёт ей перевернуться на ребёнка.

Сейчас, в темноте, с сыном, который дышал ровно в десяти сантиметрах от моего лица, я не думала ни о чём из этого. Просто слушала его дыхание и радовалась, что он спит.

Сейчас не надо вставать, и тело, за три дня не знавшее ни минуты настоящего покоя, наконец получило что-то похожее на разрешение расслабиться.

Может, это и есть достаточно хорошее решение.

Артём разделся, лёг рядом, поцеловал в висок, и я прижалась к нему всем телом, всей усталостью, всей болью.

Мне жадно хотелось просто быть рядом, чувствовать его любовь.

Он гладил меня по спине, медленно и осторожно, как гладят больных. Я потянулась к нему — не для секса (врач сказал шесть недель, помню), просто для близости, просто чтобы он прикоснулся по-настоящему, не жалея, а из любви.

Он замер. Рука застыла на спине, и потом мягко, но всё же отстранилась.

— Лен, тебе ещё рано. Врач сказал — шесть недель.

— Я не про секс, — прошептала я. — Я просто хочу, чтобы ты меня обнял.

Артём помолчал. Потом неловко обнял — как будто из

вежливости, когда не знаешь, что ещё предложить.

Я лежала в его руках и чувствовала то, для чего не сразу нашлось слово: несовпадение. Не то.

Он обнимал мать своего ребёнка — аккуратно, бережно, как обнимают больного, которого нельзя тревожить.

Сейчас мне нужно было другое: чтобы обняли меня — Лену, женщину, которая устала и хочет, чтобы заметили.

Только не из чувства долго, от него и умереть в раз не долго, как поется в известной песне.

Мне важно было из любви.

Разница была огромной, и именно в ней, в зазоре между источниками чувств, и жило одиночество.

Артём заснул быстро. Его дыхание выровнялось, стало глубоким, спокойным — абсолютно честным сном человека с чистой совестью.

Я лежала рядом и смотрела в потолок, где в темноте угадывалась трещина, похожая на реку, — та самая, роддомовская, или другая, или я уже везде вижу трещины.

Кстати, о трещинах. Грудь болела. Я осторожно потрогала сосок — горячий, воспалённый, с мельчайшими трещинками, в которые, казалось, проникал воздух, и от этого становилось ещё больнее.

В роддоме никто не сказал, что с этим делать. «Просто правильно прикладывай» — легко сказать.

**ТРЕЩИНЫ НА СОСКАХ И БОЛЕЗНЕННОСТЬ
ПРИ КОРМЛЕНИИ — ЧТО ДЕЛАТЬ**

Трещины — это почти всегда результат неправильного захвата груди. Если ребёнок захватывает только сосок, а не ареолу — языком он травмирует нежную кожу.

Также это может быть: нарушение правил гигиены; слишком частое мытьё груди с мылом, которое сушит кожу и смывает естественную защитную смазку, проблемы с захватом со стороны ребёнка (короткая уздечка — первое, что нужно проверить, особые состояния после родов, которые прекрасно корректируются при помощи остеопата — обрати внимание на это особенно если роды проходили сложно).

Что делать прямо сейчас:

Проверь захват. Рот ребёнка должен быть широко открыт. Нижняя губа вывернута наружу. Подбородок прижат к груди. Носик свободен. Если больно — аккуратно вставь мизинец в уголок рта малыша, разожми вакуум и приложи заново.

Терпеть боль неправильно — это сигнал, что захват плохой. (часто в начале кормлений боль бывает, отличить её от боли при неправильном захвате можно посчитав до 10. Если за 10 счётов боль не прошла, то нужно попробовать приложить снова. Начало кормления не всегда будет болезненным. Кожа сосков очень нежная, и нужна некоторое количество времени, чтобы «набить трудовые мозоли».

Молозиво/молоко как лекарство. После каждого кормления сцеди пару капель своего молока и нанеси на сосок. Дай

высохнуть на воздухе.

В молоке содержатся факторы роста, витамины А и Е, иммуноглобулины и естественные антибактериальные компоненты. Исследование 2013 года, опубликованное в «*Pediatric Dermatology*», подтвердило: грудное молоко заживляет трещины сосков эффективнее, чем ланолиновые мази. Это бесплатно, стерильно и всегда под рукой.

Никакого мыла. Не мой грудь перед каждым кормлением (вроде бы уже нигде не услышать столь чудовищных рекомендаций, но всё же я должна была это сказать). Достаточно ополаскивания тёплой водой раз в день. Ареола содержит железы Монтегмери, которые выделяют естественную антибактериальную смазку. Мыло эту смазку уничтожает.

Воздушные ванны. Давай груди «подышать» — ходи с открытой грудью хотя бы по 15 – 20 минут пару раз в день. Если соски мокнут — меняй вкладыши в бюстгальтер как можно чаще, влажная среда способствует размножению бактерий и грибков.

Холод после кормления. Если грудь воспалена и болит, после кормления приложи к ней холодный компресс на 5 – 10 минут. Это уменьшит отёк. Не грей воспалённую грудь без необходимости — тепло может усилить нагноение.

Смена позы. Меняй позу при кормлении: «колыбелька», «из-под руки», лёжа на боку. Разные позы задействуют разные участки соска и снижают давление на одни и те же

точки.

Я снова потрогала грудь. Воспалённая, да.

Но теперь я хотя бы понимала, что не нужно терпеть и ждать, пока. «само пройдёт».

Я могу делать конкретные шаги. И от этого становится значительно легче, потому что появляется контроль над телом и ситуацией.

И все же я думала: “Он больше не хочет меня. Я стала коровой, с потухшим взглядом и кисломолочным запахом.

Всё повторяется, а я даже не заметила, когда именно это случилось.

Я вспомнила маму в её застиранном синем халате, стоптанных тапках и, самое главное, глаза.

Сон, приснившийся мне перед родами, вернулся сейчас, в темноте, с новой силой, пульсируя в висках: я становлюсь ею. Я уже становлюсь.

Стоп.

Я остановила эту мысль.

Я не знаю, какой матерью я хочу быть, но я точно знаю только, какой не хочу.

Не хочу — как мама. А как хочу? Кто я как мать? Какой образ я несу внутри?

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА: «КАКАЯ Я МАМА?»

После родов на тебя со всех сторон сыплются картинки «хорошей матери».

В соцсетях — ухоженные женщины с младенцами в бежевых бодиках, внутри тебя могут всплывать некомфортные образы из собственного детства или увиденные где-то.

Всё это — чужие образы. Эта практика поможет нащупать свой из живого телесного ощущения.

Шаг 1. Сначала — про хорошее.

Сядь удобно. Закрой глаза. Одну руку положи на грудь, вторую — на живот. Сделай вдох, а на выдохе отдай свой вес вниз, заметь свои ноги, живот, спину, руки, голову.

Вспомни что-то приятное. Любой момент, когда тебе было хорошо.

Поймай это ощущение в теле. Где оно?

Запомни это место рукой, попробуй зафиксировать это ощущение, на него можно опереться.

Шаг 2. Посмотри на «чужое».

Вспомни образ «идеальной матери».

Как она выглядит? Что делает? Что говорит?

Посмотри на неё как на картинку в телефоне.

Шаг 3. Спроси себя.

Вернись рукой в то место, где было приятное ощущение.

Переспроси: «А какой бы мне хотелось быть со своим ребёнком?»

Как я выгляжу, что я делаю, что для меня важно?

Может, ничего не приходит, и это нормально. Может, приходит что-то странное и неожиданное.

Может быть, ответы будут в виде образов: дерево с кор-

нями, тепло под боком, волчица, женищина лежит на траве и смотрит в небо, а рядом копошится малыш, скала или мягкий плед, резкий порыв ветра, если ты по характеру такая.

Что угодно.

Пусть это будет намёк: вот такой мамой мне, кажется, было бы нормально.

Шаг 4. Положи в тело.

Найди в теле, где живёт этот намёк. Подыши туда пару раз. Ничего не надо раздувать и усиливать. Просто отметить: есть такое место.

Шаг 5. Запомни через жест.

Придумай простое движение, которое будет напоминать тебе об этом ощущении.

Например: потереть большим пальцем по ладони или положить руку на живот, или поднять плечи и опустить.

Когда в следующий раз накроет мыслями «я плохая мать» — сделай этот жест, чтобы тело вспомнило: ага, у меня есть свой вариант.

И дай ему время прижиться и прорасти

Я закрыла глаза. Положила руку на сердце. Спросила: какой матерью я хочу быть?

И пришёл неожиданный образ.

Я увидела себя стоящей босиком на земле: ветер, солнце. Я держу сына на руках и показываю ему небо. Я не знаю, правильно ли я всё делаю.

Но я смеюсь. Я — та мать, которая смеётся.

Ошибается и смеётся, боится, но всё равно идёт.

Я не мама. Я — Лена. И я могу быть матерью по-своему.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ПЕТЛИ «Я ПЛОХАЯ МАТЬ»

В родах женское тело прошло через экстремальный физиологический и гормональный стресс.

Нервная система могла застрять в режиме «бей или беги», но ни бить, ни бежать было нельзя.

В таких случаях, как говорит Питер Левин, в теле накапливается непрожитая энергия активации, и мозг начинает искать, на что её направить.

И часто этим “что-то” окажется сама женщина: «я не справилась», «я делаю всё не так».

Эта практика поможет телу разрядить накопленное напряжение и выйти из петли самообвинения.

Что делать:

Шаг 1. Заметь ощущение.

Когда в следующий раз поймаешь себя на мысли «я плохая мать», не спорь с ней и не пытайся её прогнать — это только усилит внутреннюю борьбу.

Переведи внимание с головы в тело, и спроси себя: где живёт эта мысль?

Найди это место и просто отметь, не пытаясь ничего изменить.

Шаг 2. Дай телу микродвижение.

Теперь обрати внимание на телесный импульс: «Что телу

хотелось бы сделать прямо сейчас?»

Возможно, плечи хотят подняться ещё выше, а потом резко упасть вниз. Возможно, челюсть хочет сжаться сильнее, а потом медленно разжаться, отпуская зажим.

Возможно, ноги хотят топнуть, чтобы вибрация ушла в пол.

Возможно, руки хотят оттолкнуться от груди.

Позволь телу сделать это медленно, наблюдая за ощущениями.

Шаг 3. Проследи за дрожью.

Если в теле появляется лёгкая дрожь, вибрация или покалывание — не пугайся и не пытайся это остановить. С точки зрения соматической теории Питера Левина, именно так нервная система естественным образом сбрасывает накопленный стресс.

Вспомни, как дрожат животные после того, как спаслись от хищника, — они не анализируют случившееся, не корят себя за ошибки, их тело просто проживает разрядку через движение. Позволь и своему телу подраживать — не усиливая, не подавляя, просто наблюдая, как уходит то, что держалось внутри.

Сын зашевелился во сне, я повернула голову, посмотрела на него: крошечное лицо, сжатые кулачки, губы, которые что-то беззвучно сосали даже сейчас.

И почувствовала острое, почти физическое — то, за что потом будет стыдно вспоминать, хотя вспоминать придётся,

потому что такие мысли не исчезают, они просто ждут: это из-за тебя.

Я испугалась, прижала его к себе — крепко, устыдившись своих чувств, зарылась лицом в его макушку, в запах молока и детского мыла. Он мой, самый неповторимый и невероятный, и я узнаю его из тысячи.

— Прости. Прости, прости, прости меня мой малыш. Прости, что я такая неловкая, боящаяся, неуверенная. Я просто первый раз мама, и я так много не понимаю, так сильно хочу дать тебе самое лучшее.

Я лежала между спящим мужем и спящим сыном — в самом центре своей жизни, окружённая людьми, которые меня любили, — и чувствовала себя совершенно одинокой.

Это было странно и точно одновременно: одиночество втроём. Когда снаружи всё правильно — муж рядом, ребёнок рядом, красивая уютная, только отремонтированная квартира, мама привезла котлеты и протёрла плиту.

По всем видимым параметрам всё хорошо. По всем видимым параметрам я должна быть счастлива.

Но я не счастлива. И вместо того, чтобы позволить себе это просто знать — я немедленно начала за это себя судить, потому что так устроена была моя голова: любое чувство, не вписывающееся в правильную картину, требовало немедленного объяснения и желательно исправления.

Но никто не предупредил — ни книжки, ни курсы, ни мама, ни врач на последнем приёме, — что то, что я чувствую

сейчас, называется просто: третий день после родов.

Гормоны, девять месяцев держат в состоянии относительного равновесия, а потом безжалостно падают в первые дни после родов так резко, что организм не успевает перестроиться.

И происходит это с восемью женщинами из десяти, и у большинства проходит само, если дать себе одно простое разрешение: лежать. Не вставать раньше времени и не пытаться доказать всему миру, что осталась прежней, как будто не рожала.

Возможно, обществу и хочется, чтобы женщина через три дня после родов стала такая же, как была до. Но общество вообще не в курсе, что у женщины — у меня — изменился весь мир.

Никто не сказал: то, что ты сейчас делаешь — лежишь, потому что нет сил встать, — это и есть правильно. Это и есть работа. Самая важная работа первых недель: дать телу время закрыться, собраться, вернуть себе то, что отдала.

ПРАКТИКА НА НОЧЬ: РАЗРЕШЕНИЕ ПРОСТО БЫТЬ

Чувство вины за бездействие — одно из самых токсичных чувств послеродового периода. Но тело после родов работает на пределе. После травмы нервная система нуждается в периодах полного покоя. Иначе она застревает в режиме активации и начинает сжигать резервы, которых и так почти нет.

Как дать себе разрешение:

Вечером, перед сном, скажи себе тихо, шёпотом или про себя ровно три фразы:

«Моё тело проделало огромную работу. Оно заслужило покой».

«Я не обязана быть прежней. Я только что родила человека».

«То, что я лежу, — это не лень. Это восстановление. Это мой вклад в будущие силы».

Если не можешь сказать «телу», скажи «себе». Если не получается «себе» — представь, что вы говоришь это другой женщине, такой же уставшей и вынужденной справляться. Нас таких много по всему миру, только мы почти не знаем друг о друге, потому что в социальных сетях принято выгуливать “белое пальто” и развивать мизогинию.

Можно записать эти фразы на бумажку и повесить над кроватью. Можно повторять их в три ночи, когда кажется, что мир рушится. Тело услышит. Точно тебе говорю.

Можно не записывать. Можно не вешать. Можно просто лежать. Просто дышать.

Просто знай: ты делаешь сейчас самую важную работу. Ты восстанавливаешься.

Тело не забудет. Оно ведёт счёт точнее любого бухгалтера, и то, что вложено в него сейчас — покой, тепло, сон урывками, стакан воды при каждом кормлении, — оно вернёт потом, с процентами, в виде сил, которых хватит на

первый год материнства. Может, и на второй.

Я этого не знала, а просто лежала — по-другому у меня просто не получалось. И в этом незнании, в этой вынужденной неподвижности, я делала именно то, что нужно.

Тело вообще умнее головы.

Лучше ошибиться в сторону отдыха, чем в сторону героизма.

Тишина. Сын дышит. Муж спит. Грудь всё ещё болит, но уже не так страшно — я знаю, что делать. И я знаю, какой матерью я хочу быть.

Я закрываю глаза. Завтра будет новый день. Но это завтра.

А сейчас — просто быть, дышать, лежать, спать.

Глава 8. Судочки с любовью

Мама принесла борщ в пятницу утром.

Я услышала ключ в замке — запасной, он лежал у неё «на всякий случай» и использовался именно сейчас, в этот самый случай, — раньше, чем я успела додумать очередную мысль о том, что со мной не так.

Шаги в прихожей звучали медленно и осторожно, будто мама боялась разбудить — не то сына, но само хрупкое равновесие, которое я удерживала последние три часа.

— Доченька, ты не спишь?

Сын спал в коляске — наконец-то.

Я полчаса его качала, уговаривала, давала грудь, шёпотом просила, почти угрожала, — и он вырубился минут двадцать назад.

Сидя на диване, глядя в одну точку на остывший кофе (третья чашка за утро, бестолку, знаю-знаю перебор, но так хотелось перестать испытывать «песок в глазах»), на телефон с пропущенными от Артёма («Как вы там?», отправлено в семь сорок пять, без ответа), на подгузник, который я забыла выбросить час назад, и он лежал на краю стола, служа маленьким памятником моей несостоятельности.

Мама прошла на кухню, поставила красный пластиковый судок с наклейкой «Борщ» на стол. Поставила его к трём таким же — гречка с котлетами, тушёная капуста, пирожки с

яблоками, — печально брошенные в холодильнике.

Этот архив заботы, это холодное собрание судочков, которые я не открывала, накрывал меня виной каждый раз, когда я лезла в холодильник за шоколадным сырком.

— Поешь, Ленуш. Тебе сил нужно.

Я посмотрела на судок. Живот скрутило, но не от голода.

— Мам, я не хочу.

— Ну как не хочешь? — мама растерянно остановилась, рука зависла над крышкой. — Ты же с утра ничего не ела.

— Ела. Бутерброд.

Враньё. Я откусила половину, остальное скормила мусорному ведру.

И при этом всю ночь хотела сладкого — шуршала по шкафчикам в поисках хоть чего-нибудь, нашла полпачки овсяного печенья и съела стоя, в темноте, ощущая себя преступником, не способным остановиться.

Утром смотрела на пустую упаковку, испытывая похмельный стыд человека всю сознательную жизнь считавшего КБЖУ.

ПАМЯТКА: ПОЧЕМУ НОЧЬЮ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ (И ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА)

Если ты просыпаешься в три часа ночи с желанием съесть всё, что лежит в шкафу, то это не значит, что ты слабая и безвольная. Твоё тело сейчас работает в режиме выживания.

Что происходит с точки зрения физиологии:

Прولاктин отвечает за выработку молока, достигает пика именно ночью, в предутренние часы. До кучи он является мощным стимулятором аппетита.

Да, природа специально делает так, чтобы ты хотела есть, когда кормишь. Такова человеческая программа выживания.

Недосып и грелин. *Хроническое недосыпание повышает уровень грелина — гормона голода — на 15 – 20% и одновременно снижает лептин — гормон насыщения.*

Исследования показывают: после всего одной ночи недосыпа человек съедает в среднем на 300 – 400 калорий больше, чем обычно. А ты не спишь уже которую ночь подряд, и твой организм делает ровно то, на что запрограммирован: требует быстрой энергии — углеводов и сахара.

Кортизол. *Если днём ты не ешь (пропускаешь приёмы пищи, потому что некогда, потому что ребёнок на руках), к вечеру кортизол взлетает.*

Организм понимает: энергии не дали, надо срочно брать своё. И ты идёшь к холодильнику тело буквально кричит: «Дай мне хоть что-то, я работаю на пределе».

Что с этим делать (бережно к себе):

Держи быстрые перекусы рядом с кроватью. Банан, орехи, крекеры, йогурт. Когда накрывает голод — съешь это, чтобы не стоять у холодильника.

Ешь днём. *Даже если не хочется, даже если «некогда». Хотя бы маленькими порциями, но каждые 3 – 4 часа. Это*

снизит вечерний кортизоловый голод.

Тёплое питьё. *Стакан тёплой воды, чай с молоком (можно и без), компот во имя лактации и легкого насыщения.*

Не ругай себя. *Чувство вины за съеденное запускает новый виток кортизола и провоцирует следующий приступ голода. Замкнутый круг. Разорви его простым разрешением: «Я ем, потому что я кормлю. Это нормально».*

Мама прикрыла судок, но не убрала. Села напротив, сложила руки на коленях, пальцы нервно теребили край футболки — привычное, автоматическое движение, которое я знала с детства, видела тысячу раз.

— Ты похудела, доченька.

— Ага, я этого и хочу.

— Нехорошо это. Молоко пропадёт.

Я подняла глаза. Посмотрела на мать: мягкое круглое лицо, тревога в глазах, руки, которые не наверняка даже не знают, что можно лежать спокойно — всё время что-то теребят, гладят, перебирают.

Запах борща уже пополз по квартире, удушающе домашний: свёкла, капуста, лук, запах детства и воскресных обедов и того, как мама стоит у плиты спиной к комнате, где папа молчит.

— Мам, достань из холодильника остальные судки.

— Зачем?

— Покажи.

Светлана встала, открыла холодильник, вытащила три судка. Выстроила их на столе. Смотрела на меня.

— Ты ничего не ешь, — тихо сказала она. — Я же вижу.

Внутри у меня поднялся гнев — горячий и неуправляемый. Я попыталась выдохнуть и не смогла — воздух застрял в горле, зашекотал. Я почувствовала, как краснеет лицо, как сердце начинает биться быстрее, как слова, которые я не хотела произносить, уже собираются где-то в груди, готовые вырваться.

Я знала, что сейчас взорвусь.

Знала — и не могла остановиться.

ПРАКТИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ: КАК НЕ ОРАТЬ, КОГДА ТЕБЯ НАКРЫВАЕТ ВОЛНОЙ ГНЕВА

Гнев в послеродовом периоде выступает признаком перегруженной нервной системы.

Когда ты не спишь, не ешь вовремя и находишься в постоянном контакте с младенцем, твой порог срыва становится очень низким.

Вспышка гнева случается не потому, что ты «несдержанная», просто тело уже несколько дней работает на реzerwах и больше не может терпеть.

Вот что можно сделать, когда ты чувствуешь, что волна гнева поднимается — прямо сейчас, вот-вот — и ты хочешь накричать на того, кто рядом.

Что делать в моменте (за 60 – 90 секунд):

Заметь волну. Как будто в замедленной съемке, трени-

руйся видеть её по кадрам. Осознай, что это сейчас происходит. Этого уже достаточно, чтобы немного отделиться от эмоции и не слиться с ней полностью.

Переведи внимание в стопы. Гнев располагается сверху: в горле, в челюсти, в плечах и тянет вверх. А тебе нужно вниз. Опусть внимание в ступни. Почувствуй, как они стоят на полу. Пошевели пальцами ног. Это простое действие возвращает тебя в тело и чуть снижает градус.

Выдохни длиннее, чем вдохнула. Гнев дышит коротко и часто. Сделай наоборот: короткий вдох через нос и длинный-длинный выдох через рот, как будто задуваешь свечу и не хочешь её погасить. Повтори три раза. Это включит парасимпатическую нервную систему и снизит уровень адреналина.

Если можешь — налей себе холодной воды. Холод — это быстрый способ переключить нервную систему из режима «бей» в режим «замри и перезагрузись». Умой лицо холодной водой. Или просто поддержи руки под холодной струёй. Или выпей стакан холодной воды маленькими глотками.

Скажи вслух: «Мне нужно пять минут».

Эта фраза — взрослый способ обращения со своей злостью. Ты не запикиваешь её внутрь (она всё равно вылезет потом, только с виной), ты не выливаешь её на близких (потом придётся извиняться), ты просто даёшь себе паузу.

Если рядом мама, муж или подруга — скажи им: «Чтобы я не взорвалась, дай мне, пожалуйста, пять минут». Если

никого нет — скажи это себе и выйди в другую комнату. Пять минут — это профилактика.

Через пять минут ты, скорее всего, всё ещё будешь злиться. Но уже не так, чтобы кричать. И тогда можно будет сказать то, что на самом деле беспокоит.

Я не сделала ничего из этого.

Я просто взорвалась. Закрыла лицо руками и зарыдала — громко, некрасиво, совершенно не по плану, потому что пла-на не было никакого.

— А ты видишь, во что я превратилась?!

В коляске сын дёрнулся и всхлипнул сын. Я понизила го-лос до хриплого шёпота:

— Я жирная, мам. Я растолстела. Я выгляжу как...

Как ты.

Не сказала. Но мама услышала — я видела, как она отвела глаза, как сжались её плечи, как что-то в ней тихо схлопну-лось.

— Ты нормально выглядишь, доченька, — начала Свет-лана тем примирительным голосом, который я ненавидела, потому что за ним всегда стояло «не делай мне больно, по-жалуйста». — Ты родила, это естественно, тело восстанавливается...

— Хватит меня кормить! — я встала, взяла судок с бор-щом, сунула матери обратно в руки. — Хватит приносить эти... Я не хочу! Понимаешь?

— Я просто хотела помочь, — голос дал трещину.

— Помочь?! — я шагнула ближе, слова рвались наружу, горячие, злые, не мои как будто, а чьи-то чужие, накопленные годами, целой жизнью. — Ты меня откармливаешь как на убой! Ты превращаешь меня в себя! В толстую несчастную невидимую бабу, которая всю жизнь терпела и молчала! Я не хочу быть тобой, мам. Не хочу!

Тишина. Холодильник гудел где-то далеко, за стеной, за несколькими слоями воздуха. Сын сопел.

Мама поставила судок на стол, её пальцы дрожали.

— Я понимаю, — сказала она тихо.

Она взяла сумку и пошла к двери.

— Мам...

Она обернулась. Лицо мокрое, но улыбалась — натянуто, через силу, улыбкой, ненавистной мне с детства, и которую теперь я узнавала в зеркале в особенно тяжёлые минуты.

— Ничего, доченька. Ты права. Я не подумала.

Ушла.

ПРАКТИКА: ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УЖЕ НАОРАЛА НА МАМУ (ИЛИ НА МУЖА, ИЛИ НА ВЕСЬ МИР) И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ЧУДОВИЩЕМ

Послеродовой период — то самое время, когда ты скорее будешь срываться на близких. Это естественно, ведь на тебе сейчас большая нагрузка.

Если вспышка уже случилась, вина может докрутить тебя до состояния полной невыносимости. Вот что можно сделать сразу после, чтобы не утонуть в самообвинениях.

Выдохни. Длинный выдох через рот, как будто задуваешь свечу. Затем ещё один. Это включит парасимпатическую нервную систему и чуть снизит уровень адреналина.

Назови чувство. Скажи себе: «Я сейчас чувствую вину» или «Я чувствую стыд за то, что накричала на маму». Важно отделить «я чудовище» от «я чувствую вину». Это разные вещи. В нашем теле появляются разные эмоции, и хорошая новость в том, что они проходят.

Не беги извиняться прямо сейчас. Если ты всё ещё на взводе, извинения будут фальшивыми или перейдут в новый виток ссоры. Сделай паузу., подожди, пока тело успокоится, и только потом возвращайся к общению с человеком, которого обидела.

Сделай что-то простое для себя. Попей воды, посмотри в окно. Важно признать, что так бывает. Уставшие люди кричат, ничего хорошего, но так бывает.

В следующий раз будет иначе.

Я осталась стоять посреди комнаты: камень в груди давил и распирали, и я хотела одновременно догнать маму, и похудеть прямо сейчас, и снова стать той, какой была до: востребованной, красивой, уверенной в себе, со своей жизнью, умевшейся во мне самой.

Эта жизнь не расплёскивалась по чужим судочкам и детским подгузникам, и в ней было много места моему удовольствию и отдыху...

Мне не хотелось обижать маму.

Я понимала, откуда это всё, чувствовала что-то похожее на жалость и даже на благодарность, но ситуация была просто невыносима — как будто кто-то выкрутил звук до предела, а выключить уже нельзя.

Сын заплакал. Сначала пробно, негромко, потом громче, требовательно, с особым надрывом, означающим: «Я проснулся, я здесь, больше не могу ждать ни секунды».

Я взяла его из коляски, прижала к груди, качала, бессвязно шептала, а он орал.

Я села на диван, задрала футболку, дала грудь. Присосавшись, Мишаня затих и ел жадно, с хлюпаньем, совершенно не подозревая о том, что творится у меня в голове.

«Я чудовище», — думала я, глядя на его макушку, на пучок светлых волос, на пульсирующий родничок — живой, уязвимый, ни в чём не виноватый.

«Я обидела маму. Она пришла помочь, а я на неё накричала. Я плохая дочь. Плохая мать. Плохая жена. Я говно».

Слёзы текли сами — тихо, без всхлипов, капали на сына, он даже не заметил, продолжал сосать.

Телефон завибрировал. Артём: «Как дела?»

Я хотела написать: «Плохо. Я обидела маму. Мне страшно. Приезжай». Пальцы зависли над экраном. Я представила, как он прочитает это сообщение в офисе, как напрягутся его плечи, как он начнёт быстро отвечать что-то ободряющее, что не поможет.

Я написала: «Нормально».

Отложила телефон. Посмотрела на сына, всё ещё сосавшего грудь — уже не жадно, а сонно, замедляясь, засыпая. Его пальчики лежали на моей груди, тёплые и мягкие.

И тут до меня дошло. Не мысль — ощущение. Я сижу на диване. Я дышу. Сын дышит. Грудь работает. Всё остальное — судочки, крик, вина перед мамой — никуда не делось, но сейчас, в эту минуту, я могу просто сидеть и кормить. И этого достаточно.

Я не чудовище. Я просто уставшая женщина, которая накричала на маму. И мама пришла на следующий день снова. Потому что она — мама. И она тоже, наверное, когда-то кричала. И её мама кричала. И никто из них не был чудовищем — они были просто людьми, вымотанными до предела и всё равно несущими свой борщ через весь город.

Я погладила сына по макушке. Он вздохнул во сне — глубоко, с присвистом.

Завтра я позвоню маме и скажу: «Приезжай, пожалуйста. Только без борща».

И мы, наверное, вместе посмеёмся. Или поплачем. Или и то и другое.

А пока — вот так. Сажу. Дышу. Справляюсь.

Глава 9. Печенье, за которое мне не стыдно

Оксана пришла в субботу днём, без предупреждения, без судочков, без «ты должна», без советов про молоко и правильный захват груди.

Она написала за полчаса: «Я в твоём районе, купила печенье. Можно?»

Я сама не знала, как так вышло, что мы не виделись почти два месяца — с тех пор как живот стал слишком большим, чтобы влезать в джинсы, а настроение слишком неустойчивым, чтобы выдерживать разговоры.

Вернее, знала: я отключилась от всех: не отвечала на сообщения, не перезванивала. Казалось, если кто-то из прошлой жизни увидит меня сейчас — растёкшуюся, уставшую, с потухшими глазами, — он либо ужаснётся, либо начнёт утешать.

А утешение я бы не выдержала.

Но Оксану я впустила. Почему? Наверное, она просто не спрашивала разрешения.

Может, потому что принесла печенье.

Мы сидели на кухне, пили чай, и Оксана смотрела на меня тем самым взглядом, которым смотрят не на «мать», а на человека.

Я отводила глаза — не хотелось, чтобы она видела, во что я превратилась. Но она видела. И молчала.

И это молчание было, пожалуй, лучшим, что кто-то делал для меня за последние недели.

— Рассказывай, — сказала она наконец.

И я рассказала.

Про роды — как они пошли не по книжке, как я провалилась в роль волчицы и выплыла обратно только с эпидуралкой.

Про Артёма, обнимающего меня аки фарфоровую куклу, трескающуюся от лишнего прикосновения.

Про маму — как я накричала на неё за борщ и теперь не уверена, что смогу посмотреть ей в глаза.

Про ночную еду — как я жру печенье в три ночи, стоя у шкафа в темноте, и чувствую себя последней сволочью.

И когда я выговорила, когда слова кончились и повисли в воздухе пылью перед дождём, Оксана отставила чашку и сказала то, чего я не ожидала.

— Знаешь, чего тебе не хватает? Кроме сна и нормальной еды?

— Чего?

— Закрытия.

Я не поняла. Она пояснила:

— У меня после родов было то же самое — ощущение, что меня разобрали, а собрать забыли. К как будто меня раскрыли, выпотрошили и не зашили обратно. Я ходила по кварти-

ре и чувствовала: где-то там, внутри, всё ещё открыто.

Врачи сказали — швы зажили, матка сократилась, всё в порядке.

А мне было не в порядке. Мне было... распахнуто.

И тогда одна знакомая акушерка, старая школа, сказала мне: «Роды — это не только тело. Это ещё и душа, если хочешь. И у души тоже есть швы».

Оксана рассказывала, а я слушала, забыв про чай. Она говорила о том, как в разных культурах женщины веками после родов не просто «отлёживались», а проходили через специальные ритуалы, помогающие им собраться заново.

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.