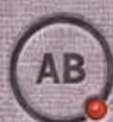


КНИГА ЗА ВЕЧЕР



КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЁНКА?

МАТЕРИНСТВО БЕЗ ПОТЕРИ ПРАВА НА СВОЮ ЖИЗНЬ.



АЛЕКС ВЕЛЬС
АВТОР СЕРИИ

Алекс Вельс

**Как не потерять себя после
рождения ребёнка? Материнство,
усталость и возвращение
права на собственную жизнь**

«Автор»

2026

Вельс А.

Как не потерять себя после рождения ребёнка? Материнство,
усталость и возвращение права на собственную жизнь /

А. Вельс — «Автор», 2026

Как не потерять себя после рождения ребёнка и вернуть право на собственную жизнь? Эта практическая книга помогает понять, куда исчезают силы и время молодой матери, как отличить обычную усталость от состояния, требующего помощи, и почему забота о себе не противоречит любви к ребёнку. Вы узнаете, как разделить невидимую нагрузку, восстановить телесные границы, договориться с партнёром, вернуться к интересам, дружбе и работе без разрушительной вины. Тридцатидневный маршрут позволит постепенно создать жизнь, в которой материнство остаётся важной, но не единственной частью личности.

© Вельс А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Признать, что прежняя жизнь изменилась	5
Глава 2. Увидеть работу, которая поглотила день	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алекс Вельс

Как не потерять себя после рождения ребёнка? Материнство, усталость и возвращение права на собственную жизнь

Глава 1. Признать, что прежняя жизнь изменилась

После рождения ребёнка женщина часто слышит, что теперь она должна быть счастлива. Ей предлагают ценить каждую минуту и не замечать потери, потому что произошло большое событие. Но вместе с любовью могут прийти растерянность, скука, злость и тоска по прежней свободе. Эти чувства не отменяют заботу о ребёнке. Они показывают, что жизнь резко изменилась и психике нужно время, чтобы собрать новую картину себя.

До материнства день мог принадлежать женщине хотя бы частично. Она выбирала, когда есть, спать, работать, выйти из дома и закончить разговор. После родов даже короткое действие зависит от состояния младенца и доступности помощи. Потеря управления временем затрагивает не только расписание. Она меняет ощущение собственного существования: желание появляется, но между ним и действием встаёт чужая потребность.

Некоторые изменения временны, другие останутся надолго. Ночной сон постепенно вернётся, но ответственность за ребёнка не исчезнет. Тело восстановится, однако может выглядеть и ощущаться иначе. Работа снова займёт место в жизни, но прежняя спонтанность окажется ограниченной. Полезно не обещать себе полного возврата к прошлому, а разобраться, какие части прежней жизни важны и какую форму они могут принять теперь.

Потерей можно назвать не только трагедию. Женщина вправе горевать о возможности выйти из дома без подготовки, о тишине, профессиональной уверенности, привычном теле и отношениях, в которых разговор не прерывался плачем. Если запрещать это горе, оно превращается в раздражение или стыд. Признанная потеря становится задачей: что можно вернуть, что придётся перестроить, а с чем нужно попрощаться.

Дарья любила дочь и одновременно ждала вечера, когда партнёр возвращался домой. Её пугала собственная мысль: «Я хочу, чтобы этот день закончился». Она считала её доказательством холодности и старалась ещё усерднее играть, читать и улыбаться. Напряжение росло, а желание сбежать становилось сильнее. Дарья перестала доверять себе.

На встрече с близкой подругой она впервые сказала, что материнство оказалось монотоннее и тяжелее, чем ожидалось. Никакой катастрофы не произошло. Подруга не стала убеждать её наслаждаться, а спросила, когда Дарья последний раз была одна. Вопрос перевёл разговор из области нравственности в область условий. Оказалось, что за три недели у неё не было ни одного часа без ответственности за ребёнка.

Фраза «я скучаю по прежней себе» часто скрывает несколько конкретных потребностей. Одной женщине не хватает тишины, другой — сложных задач, третьей — телесной автономии, четвёртой — общения со взрослыми. Запишите не образ прежней жизни, а пять её элементов. Рядом отметьте, что можно восстановить сейчас в небольшом объёме, что требует помощи и что пока недоступно.

Не пытайтесь вернуть всё одновременно. Если женщина истощена, список из спорта, учёбы, встреч, ухода за собой и карьерного рывка создаст новый экзамен. Выберите один элемент с наибольшим влиянием. Иногда это двадцать минут одиночества, иногда приём врача,

иногда разговор о распределении ночей. Первый шаг должен снижать нагрузку, а не украшать её.

Материнская идентичность может занимать много места, особенно в первые месяцы, но она не обязана поглощать остальные роли. Женщина остаётся человеком со вкусами, убеждениями, телом, профессией, дружбой и правом на закрытые мысли. Некоторые роли временно становятся тише. Тишина не означает, что они исчезли или больше не заслуживают времени.

Окружение часто обращается только к младенцу. Вопросы о сне, кормлении и весе вытесняют интерес к женщине. Она может сама начать говорить о себе только через ребёнка: «мы плохо спали», «мы сегодня капризные». Иногда множественное число удобно, но возвращайте первое лицо там, где речь о вашем опыте: «я устала», «мне страшно», «я хочу увидаться».

Слова помогают заметить границу между матерью и ребёнком. Его плохой сон влияет на вас, но ваше истощение принадлежит вам и требует отдельного ответа. Его плач может быть безопасным выражением потребности, а ваша паника — сигналом о перегрузке. Разделение не уменьшает близость. Оно позволяет искать помощь для каждого, не делая младенца причиной всех чувств женщины.

Сравнение с другими матерями и собственной матерью усиливает растерянность. Чужой рассказ обычно не показывает деньги, здоровье, темперамент ребёнка, поддержку семьи и цену внешнего спокойствия. Если после общения с определённым человеком или просмотра ленты вы чаще стыдитесь и реже находите решение, ограничьте этот источник. Вам нужна информация, применимая к вашим условиям, а не рейтинг материнской состоятельности.

Не требуйте от себя немедленно понять, какой вы стали. Идентичность формируется через повторяющийся опыт. Сегодня вы учитесь выходить из дома, завтра — передавать ребёнка другому взрослому, позже — возвращаться к работе. Каждый эпизод добавляет новую часть ответа. Решение «теперь я только мать» так же поспешно, как обещание жить точно по-прежнему.

Полезно вести короткую запись из трёх строк. В первой укажите, что сегодня забрало ощущение себя. Во второй — какой момент его вернул. В третьей — какое условие можно повторить. Запись «два часа без разговора со взрослым; короткий звонок подруге; договориться о звонке после обеда» даёт больше направления, чем общий вывод «я исчезла».

Иногда тоска по прежней жизни сопровождается сильной безнадёжностью, постоянной тревогой, утратой интереса ко всему, трудностями сна даже при возможности отдохнуть или мыслями о причинении вреда себе либо ребёнку. Это не вопрос силы характера. Нужно как можно скорее обратиться к врачу или специалисту по перинатальному психическому здоровью, а при непосредственной опасности — за экстренной помощью по месту проживания.

В первые дни после родов эмоциональная нестабильность может быть кратковременной. Если тяжёлое состояние длится около двух недель, усиливается или мешает базовой заботе, не ждите, что оно обязательно пройдёт само. Послеродовая депрессия и тревожные расстройства поддаются лечению. Обращение за помощью не лишает женщину материнской роли, а защищает её и ребёнка.

Назовите три факта о сегодняшней жизни без оценки: сколько непрерывного сна вы получили, сколько времени были единственным ответственным взрослым и когда ели. Затем назовите одно чувство и одну потребность. Такой порядок возвращает реальность. Вместо «я неблагодарная» появляется более точное: «я двенадцать часов одна, раздражена и нуждаюсь в смене».

Смысл этой главы не в том, чтобы выбрать между ребёнком и прежней собой. Задача — признать перемену и перестать требовать, чтобы любовь исключила потери. Когда женщина видит конкретные части своей жизни, она может возвращать их постепенно. В следующей главе разберём, куда исчезает время и почему усталость нельзя объяснить только количеством выполненных дел.

Глава 2. Увидеть работу, которая поглотила день

После рождения ребёнка день заполняют короткие действия без ясного результата. Покормить, переодеть, успокоить, помыть, уложить, снова поднять. Между ними нужно заказать лекарства, ответить врачу, проверить запас подгузников и помнить о следующем кормлении. Вечером женщина не может назвать крупное завершённое дело и решает, что ничего не сделала, хотя почти не останавливалась.

Забота дробит внимание. Даже когда ребёнок спит, часть сознания отслеживает звук, время и возможное пробуждение. Свободные пятнадцать минут нельзя использовать как обычные пятнадцать минут: неизвестно, закончатся ли они через две. Такая неопределённость затрудняет отдых и сложную работу. Женщина может провести паузу в ожидании сигнала и затем обвинить себя, что не отдохнула продуктивно.

Посчитайте не только действия, но и дежурство. Если вы отвечаете за ребёнка, время не становится полностью свободным оттого, что он сейчас спокоен. Возможность прервать занятие в любую секунду имеет цену. Это важно при распределении отдыха: час рядом со спящим ребёнком и час вне дома без готовности вернуться — разные виды времени.

София говорила, что партнёр помогает каждый вечер. Он купал сына и считал, что даёт ей сорок минут отдыха. Но София готовила одежду, проверяла воду, отвечала на вопросы и после купания убирала ванную. Формально действие выполнял другой человек, а управление и готовность вмешаться оставались у неё. Поэтому тело не выходило из режима дежурства.

Они пересмотрели вечер как целую смену. Партнёр сам следил за временем, готовил всё необходимое, купал, одевал ребёнка и убирал после. София уходила на прогулку и не отвечала на бытовые вопросы. Только тогда сорок минут стали её временем. Разница возникла не из-за нового количества дел, а из-за передачи ответственности за результат.

Невидимая работа включает замечание, решение и контроль. Заканчивающиеся салфетки нужно увидеть, выбрать момент для покупки и убедиться, что запас появился. Запись к врачу требует вспомнить срок, найти окно, подготовить документы и добраться. Если другой взрослый выполняет только последний шаг по инструкции, умственная нагрузка не разделена.

На протяжении одного обычного дня записывайте переходы внимания. Не нужно фиксировать каждое движение. Отмечайте моменты, когда вы прервали еду, разговор, душ или мысль ради ребёнка и семьи. Вечером посмотрите, сколько раз вам пришлось начинать заново. Этот перечень объясняет усталость лучше, чем вопрос «что я сегодня сделала?».

Разделите время на три вида. Первый — активная забота, когда вы непосредственно заняты ребёнком. Второй — дежурство, когда можете заниматься чем-то ещё, но остаетесь ответственной. Третий — переданное время, когда другой взрослый полностью отвечает за безопасность и решения. Для восстановления женщине нужен третий вид, пусть сначала короткий и редкий.

Не превращайте наблюдение в новую систему самоотчётности. Достаточно двух-трёх дней, чтобы увидеть закономерность. Цель не доказать, кто работает больше, а найти участок, который можно передать, упростить или убрать. Подсчёт без изменения условий лишь добавит ещё одно дело тому, кто уже перегружен.

Упростите стандарт там, где это безопасно. Готовая еда, повторяющаяся одежда, доставка, временно неидеальный порядок и отказ от необязательных визитов освобождают реальные силы. Ребёнку важнее доступный взрослый и базовая безопасность, чем дом, который выглядит подготовленным к фотографии. Упрощение можно пересматривать по мере восстановления.

Списки дел часто смешивают обязательное, желательное и навязанное. Отметьте каждое дело одной из трёх букв. Обязательное связано со здоровьем, безопасностью и неизбежным

сроком. Желательное улучшает жизнь, но выдерживает перенос. Навязанное существует ради чужой оценки или привычки. Сначала убирайте третью группу, затем сокращайте вторую.

Особенно внимательно смотрите на задачи, которые женщина выполняет, чтобы не объяснять. Иногда проще самой собрать сумку, чем сообщить другому взрослому, где всё лежит. В краткосрочной перспективе это экономит силы, но закрепляет зависимость семьи от одного человека. Создайте простой общий список важных вещей и передайте одну повторяющуюся цепочку целиком.

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.