18+

Коробова Алла

ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА

О любви, злости,
усталости и радости



НАУЧПОП • ПСИХОЛОГИЯ • УМНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Алла Коробова

Первый год материнства: о любви, злости, усталости и радости

«Издательские решения»

Коробова А. М.

Первый год материнства: о любви, злости, усталости и радости / А. М. Коробова — «Издательские решения»,

Никто не предупредил вас, что можно одновременно обожать своего ребёнка и мечтать хотя бы час побыть не мамой. Что злость на плачущего младенца не делает вас чудовищем. Что скучать по себе прежней это не неблагодарность, а нормальная часть пути. Об этом почему-то молчат в буклетах из женской консультации, зато охотно говорят цифры: почти половина матерей сталкивается с психологическими трудностями в первый год, и большинство из них уверены, что переживают это в одиночку.

© Коробова А. М.
© Издательские решения

Содержание

Посвящение 6
ОТ АВТОРА 7
ПРОЛОГ 10
ЧАСТЬ I. ТЕЛО И ШТОРМ ПЕРВЫХ НЕДЕЛЬ 12
ГЛАВА 1. ПЕРВЫЕ ЧАСЫ: ГОРМОНАЛЬНЫЙ ШТОРМ 12
ГЛАВА 2. БЭБИ-БЛЮЗ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ: КАК ОТЛИЧИТЬ 19
ГЛАВА 3. ДЕПРИВАЦИЯ СНА: ПСИХОЛОГИЯ ИСТОЩЕНИЯ 25
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Первый год материнства: о любви, злости, усталости и радости

Алла Михайловна Коробова

Дизайнер обложки Алла Михайловна Коробова

© Алла Михайловна Коробова, 2026
© Алла Михайловна Коробова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-6190-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все имена, обстоятельства и детали историй в этой книге являются собирательными, изменены или полностью вымышлены. Совпадения с реальными людьми случайны. Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или юриста. Цитаты из иностранных источников приведены в переводе автора книги.

Посвящение

Тебе, кто сейчас качает малыша в три часа ночи
и думает, что все вокруг справляются лучше.
Эта книга не для того, чтобы ты полюбила «правильно»
или устала «меньше».
А для того, чтобы в ту минуту,
когда внутри смешались нежность и злость, радость и бессилие,
ты вспомнила: так бывает у многих.
И это не делает тебя плохой матерью.
Ты не одна в этой ночи.
Ты уже достаточно хороша,
просто потому, что остаёшься рядом.

ОТ АВТОРА

Несколько лет подряд я слышала одну и ту же фразу, произнесённую разными женщинами, почти всегда одним и тем же тоном, каким признаются в чём-то постыдном: «Наверное, я плохая мать». Её говорили женщины, которые не почувствовали любовь мгновенно. Женщины, которые закричали на младенца от истощения. Женщины, которые тайно радовались возвращению на работу и тут же винили себя за эту радость. Женщины, у которых не хватило молока, хотя они делали всё, что могли.

Каждый раз, слушая это признание, я думала об одном и том же. У того, что кажется этой женщине её личным, уникальным провалом, давно есть имя, есть исследования и есть специалисты по всему миру, которые изучают именно это. Разрыв между тем, сколько науке известно о первом годе материнства, и тем, как одиноко чувствует себя женщина внутри этого года, показался мне достаточным поводом, чтобы написать книгу.

Сейчас, возможно, три часа ночи. Или пять утра — тот особый час, когда небо за окном уже не чёрное, а серое, но до будильника ещё далеко, а вставать вам на самом деле не нужно: просто ребёнок снова проснулся, и вы снова на ногах. Вы стоите, покачиваясь, у кроватки или сидите с ним на руках в кресле, которое давно перестало быть просто креслом и превратилось в командный пункт, где проходит большая часть ваших последних недель. В квартире тихо, слышно только, как гудит холодильник на кухне и как дыхание становится тяжелее с каждой минутой без сна. Движения получаются сами, и в какой-то момент вы ловите себя на том, что не помните, как оказались именно в этой точке комнаты.

В такие часы приходят мысли, которые днём кажутся невозможными. Иногда это глухое раздражение. Иногда что-то острее: страх, что вы делаете что-то не так, что все вокруг справляются легче, что вы одна чувствуете себя такой потерянной внутри роли, которая, если верить всему, что вам говорили заранее, должна была ощущаться естественно, почти инстинктивно, с первой секунды.

Никто не предупредил вас, что будет так. Точнее, предупреждали, но иначе. Про недосып шутили, про грудное вскармливание давали противоречивые советы, про послеродовую депрессию упоминали вскользь, одной строкой в буклете из женской консультации. Про то, что можно любить ребёнка и скучать по себе прежней, что можно злиться на плачущего младенца и оставаться хорошей матерью, что можно радоваться после месяцев тяжести, не предавая эту тяжесть, вам не сказали ничего. Эти чувства не помещались ни в один буклет и ни в одну заботливую фразу родственников, и оттого, что для них не находилось слов, они казались особенно постыдными. Вам могло казаться, что вы одна способна чувствовать нечто подобное.

Это не так. Об этом и эта книга.

* * *

Кто здесь героини

Каждая история, которую вы прочитаете, случилась не с одной конкретной женщиной. У каждой героини есть имя, характер, своя кухня и свой муж, спящий в соседней комнате, но все они собирательные: истории собраны из множества похожих случаев, обезличены и пересобраны так, чтобы никого не выдать, но сохранить узнаваемость. Реальные женщины с форумов в книге не цитируются, а цифры и выводы в разборах взяты из исследований, а не из историй героинь.

В книге вы встретите Марину, которая в первые часы после родов не почувствовала того, что обещают фильмы. Оксану, забывшую на кассе ПИН-код от собственной карты, потому что она не спала нормально три месяца. Дарью, рыдавшую перед зеркалом с флаконом духов, которыми не пользовалась больше года. Полину, отпрянувшую от мужа, потому что не узнавала своё тело. Сашу, ночь за ночью сравнивавшую себя с чужими карточками в телефоне. И других:

Катю, Наталью, Люду, Викторию, Женю с мужем Максимом и многих, чьи имена вы узнаете глава за главой.

* * *

Что объясняет наука

У каждой из этих историй есть научное объяснение. Это не значит, что чувства нуждаются в оправданиях. Знание механизма просто снимает часть тяжести. Вот четыре имени, к которым мы будем возвращаться.

Дана Рафаэль и Александра Сакс. Антрополог Дана Рафаэль в 1973 году предложила термин «матресценция» для перехода женщины к материнству, а психиатр Александра Сакс вернула его в широкий обиход. Сакс сравнивает этот переход по масштабу с подростковым возрастом: растерянность и метания первого года не слабость, а признак серьёзной перестройки.

Дональд Винникотт. Британский психоаналитик и педиатр в середине XX века описал, что материнская чувствительность к младенцу нарастает постепенно, в том числе после родов, а не вспыхивает в один момент, как рисует культура.

Джоан Рафаэль-Лефф. Она показала, что любовь и злость, нежность и раздражение могут сосуществовать в одном материнском опыте и не разрушать его.

Мэттью Уолкер. Нейробиолог объясняет, как хронический недосып меняет работу отделов мозга, отвечающих за эмоции; его выводы на здоровых взрослых, а не на матерях, поэтому я опираюсь на исходные эксперименты.

Науке здесь нужно доверять осторожно. Часть источников в книге — единичные исследования, часть — корреляционные, часть — качественные. Слова «исследования показывают» не значат «доказано навсегда». В каждой главе я стараюсь отделять то, что известно, от того, что является предположением или моей точкой зрения.

* * *

Как устроена книга

Каждая глава начинается с истории, продолжается блоком «Не у всех так», где несколько коротких историй показывают другие варианты, затем идёт разбор того, что известно науке об этом переживании, практическое упражнение и признаки, при которых стоит обратиться за помощью. В конце книги есть приложения 1—И: чек-лист самонаблюдения, дневник сна, сводка микропрактик, готовые фразы для просьб о помощи, единая карта тревожных сигналов, письмо партнёру, ориентиры по развитию ребёнка, шаблон чек-ина и бланк «письма себе», а также словарик и список литературы.

Книгу удобно читать подряд, следуя порядку, в котором обычно разворачивается первый год. Но большинство глав можно читать отдельно, открывая ту, что созвучна сегодняшнему дню. В нескольких главах есть отсылки к героиням других глав; они не помешают понять текст.

* * *

Важное

Эта книга не заменяет помощь врача. Если у вас подавленное настроение дольше двух недель, мысли причинить вред себе или ребёнку, странные, пугающие ощущения (голоса, видения, спутанность), не ждите. Обратитесь к врачу в тот же день или позвоните в службу экстренной помощи. Региональные телефоны психологической помощи для матерей стоит найти заранее и сохранить в телефон. Подробнее — в Приложении 5.

Здесь нет универсальных рецептов, потому что их не существует. Эта книга не учебник по идеальному материнству, и я отношусь с подозрением к текстам, обещающим формулу правильного поведения на все случаи. Она не обещает, что после неё год станет лёгким: такое обещание было бы неправдой. Она обещает другое. Читая её, вы реже будете чувствовать себя единственной, кто через это проходит. Тяжёлые ночи, о которых шла речь в начале, окажутся не приговором вашей материнской состоятельности, а узнаваемой, изученной частью пути, по

которому до вас прошли тысячи других женщин. Усталость, растерянность, злость и радость, которые вы чувствуете сейчас, имеют имена и причины, и есть способы их облегчить.

Карты для этого года действительно ни у кого нет. Зато есть подтверждение, что дорога, по которой вы идёте, уже пройдена многими до вас.

Переверните страницу. Первая история начинается там, где чаще всего начинается настоящая правда о материнстве: не с умиления, а с растерянности.

ПРОЛОГ

В сумке у Стаси лежали сухарики, три влажные салфетки в потрескавшейся упаковке и один носок. Не пара, один. Куда делся второй, она не знала уже месяца четыре и давно перестала искать. Сыну было десять месяцев, он сидел у неё на коленях и сосредоточенно грыз ремешок её часов, а она впервые за долгое время никуда не торопилась.

Тёплый сентябрьский день, скамейка в тени липы, песочница с двумя чужими лопатками. На другой край скамейки присела девушка с коляской. Стася увидела её всю сразу, так, как видишь в витрине собственное отражение из прошлого: хвост, собранный на бегу, пятно от срыгивания на плече, серое от недосыпа лицо. Взгляд человека, который смотрит на детскую площадку и не различает на ней ни одного ребёнка. В коляске спало что-то совсем крошечное. Недель шесть, не больше.

Минут десять они сидели молча. Потом девушка спросила, не поворачивая головы.

— Извините. Можно глупый вопрос? Когда становится легче?

Голос у неё был ровный, и от этой ровности у Стаси сжалось в груди. Так говорят, когда держатся из последних сил, чтобы не заплакать при посторонних.

Она помнила этот вопрос. Помнила пятую неделю, четыре утра, холодный линолеум под босыми ногами и сына, который наконец затих у неё на плече. Помнила, как стояла на кухне и думала, что все вокруг знают какой-то секрет, а ей его забыли рассказать. Муж, Матвей, на её «я не справляюсь» ответил искренне:

— Ну что ты, ты же всё делаешь.

И ей захотелось закричать, потому что дело было не в том, что она делает. Дело было в том, что она чувствовала. Ей было страшно, одиноко и очень стыдно за это одиночество.

— Не глупый, — сказала Стася. — Я его тоже задавала.

Девушка повернулась. Посмотрела не на сына, не на сумку, а на неё саму:

— И когда?

Стася не стала говорить, что всё наладится и нужно просто потерпеть. Именно эту фразу ей когда-то повторяли все подряд, и она её ненавидела.

— Не в один день, — сказала она. — Сначала становится чуть-чуть. На три минуты. Потом на десять. А потом вы заметите, что выпили чай горячим. Просто выпили, пока он был горячий, и даже не удивились. Со мной это случилось на втором месяце. Я, между прочим, расплакалась над кружкой.

Девушка засмеялась. Смех вышел неожиданно звонкий, она испуганно заглянула в коляску, но там даже не шелохнулись.

— Потом он начнёт смотреть на вас по-настоящему, — продолжила Стася. — Потом вы поймёте, чем он недоволен, раньше, чем он заплачет. Вы будете злиться, и это вас напугает. И любить так, что сами удивитесь. Иногда всё в один день. Это один и тот же год, поломки тут нет.

— А вы? — Девушка помолчала. — Вы справились?

Стася посмотрела на сына. Он успел переместиться с часов на её палец. «Справилась» было неточным словом. Она не справилась с тем, чтобы не плакать, не срываться, не мечтать хотя бы об одном часе тишины. Она осталась. Сделала следующий шаг, потом следующий. Иногда на четвереньках.

— Я дошла, — сказала она. — И вы дойдёте. Вы уже идёте, прямо сейчас, пока сидите тут с коляской и спрашиваете.

Девушка достала телефон, помедлила и спросила, можно ли записать про чай. Стася кивнула. Потом она потянулась за салфеткой, и из сумки на асфальт выпал одинокий носок. Они обе посмотрели на него и рассмеялись.

* * *

Эту сцену я слышала в десятках вариантов. Скамейка бывает другой: очередь в поликлинике, лестничная клетка с коляской, чат в мессенджере в два часа ночи. Повторяется одно и то же. Женщина, которая только что вошла в этот год, спрашивает:

— Когда станет легче?

А женщина, которая прошла дальше, отвечает не лекцией. Она отвечает горячим чаем и словами «я тоже так думала».

Меня до сих пор злит, что этот разговор почти всегда случается по случайности. Что женщине приходится спрашивать у незнакомки на скамейке то, о чём ей должны были сказать в первый же день: в роддоме, в женской консультации, дома. Про прикорм и режим дня рассказывают подробно. А про то, что внутри будет одновременно тяжело и счастливо, молчат. Я хочу, чтобы вы узнали это не случайно.

Поэтому я думала об этой книге как о скамейке. Место, где можно присесть рядом с теми, кто уже прошёл, и услышать главное: вы не одна, и вы не сломаны. Стася, как и все героини книги, собирательная, но её слова я слышала от многих живых женщин. И они были правы. Легче становится. Не по расписанию и не в один день, но становится, и вы почувствуете это раньше, чем успеете поверить.

Вы уже делаете самое трудное. Вы идёте, меняетесь и остаётесь рядом с ребёнком даже тогда, когда сил не осталось совсем. Я прошу о немногом: читайте эту книгу так, как удобно вам. С середины, с конца, по две страницы, пока малыш спит. Если какая-то страница откликнулась, возвращайтесь к ней столько раз, сколько нужно.

Присаживайтесь. Чай пока горячий.

ЧАСТЬ I. ТЕЛО И ШТОРМ ПЕРВЫХ НЕДЕЛЬ

ГЛАВА 1. ПЕРВЫЕ ЧАСЫ: ГОРМОНАЛЬНЫЙ ШТОРМ

«Не существует такой вещи, как младенец»
Дональд Винникотт, британский психоаналитик и педиатр, «Теория родительско-детских отношений» (The Theory of the Parent-Infant Relationship), 1960, пер. автора

Марина выбирала одеяло для контакта «кожа к коже» ещё в феврале, за два месяца до родов. Она объехала три магазина, чтобы найти именно то, мягкое и без синтетики, которое не кололось бы и пахло только тканью, а не фабрикой, и сложила его в сумку в роддом первым, раньше аптечки и сменного белья. По вечерам она садилась рядом с мужем на кухне, разворачивала блокнот, который вела всю беременность, и они вдвоём перебирали имена вслух, пробуя каждое на звук. Сергей вычёркивал одни и обводил другие красным, а потом притягивал её к себе и клал ладонь на живот, ожидая толчка изнутри, как будто ребёнок тоже должен был проголосовать.

— Как думаешь, она будет похожа на тебя? — спросил он однажды, и Марина рассмеялась, сказала, что надеется на его спокойствие и на свой упрямый подбородок, и в тот вечер ей казалось, что всё внутри неё заранее умеет любить эту девочку, просто ждёт разрешения начать.

Она читала форумы, где женщины описывали момент, когда ребёнка кладут на грудь: внутри что-то распахивается так, что страх и боль родов перестают иметь значение. Одну фразу из такой статьи, про «золотой час», она сохранила в заметках и переписала в блокнот рядом со списком имён и датой предполагаемых родов. Она была почти уверена, что знает заранее, как это будет. Увидит дочь, и всё в ней перевернётся раз и навсегда, а дальше начнётся та самая, много раз описанная другими женщинами любовь, которую узнаёшь с первой секунды. Ей нравилось представлять себе этот момент: он казался ей заслуженной наградой за девять месяцев ожидания, и муж, глядя на её счастливое лицо над блокнотом, тоже верил, что всё будет именно так, как она придумала.

Роды пошли не по плану. Схватки начались за два дня до срока, шли долго и тяжело, а на исходе третьих суток сердцебиение ребёнка начало падать. Марину увезли на экстренное кесарево так быстро, что она успела спросить у анестезиолога только одно: слышит ли он её вообще. Сергея не пустили дальше коридора, и последнее, что она видела, обернувшись на каталке, было его лицо, белое и неподвижное, как будто он забыл, как двигаться.

Дочь родилась быстро. Марина услышала крик где-то сбоку, за занавеской, тонкий и возмущённый, и успела подумать: живая, и почти сразу почувствовала, что проваливается в наркоз глубже, чем нужно, в тёплую вязкую темноту, в которой не было ни страха, ни радости, вообще ничего.

Ребёнка принесли ей в палату часа через два. Медсестра положила девочку Марине на грудь привычным, отработанным движением, придерживая её ладонью, пока Марина не обхватила малышку рукой онемевшими, непослушными пальцами.

— Ну вот, знакомьтесь, — сказала медсестра, постояла ещё минуту, поправила простыню и вышла, оставив дверь открытой.

Марина посмотрела на маленькое сморщенное лицо и стала ждать, когда внутри что-то распахнётся.

Ничего не распахнулось.

Она чувствовала тяжесть чужого тела на своей груди, незнакомый запах, лёгкое раздражение оттого, что руки после операции слушались плохо и держать было неудобно. В ушах стоял ровный низкий звон, будто кто-то держал у головы гудящий провод. В животе, там, где недавно резали, тянуло так, что глубоко вдохнуть не получалось, и каждый вдох приходилось делать маленькими короткими глотками. Дочь завозилась, издала звук, похожий на всхлип, и Марина поймала себя на мысли, что хочет, чтобы кто-нибудь забрал её и дал наконец поспать. Следом пришёл ужас от этой мысли, куда более сильный, чем всё, что она чувствовала до сих пор, он прокатился по телу холодной волной от затылка до пальцев ног. Она лежала и молчала, разглядывая трещинку на потолке над кроватью, и внутри было пусто, как в комнате, из которой только что вынесли мебель.

Эта глава о том, что бывает, когда реальность не совпадает с образцом. Привязанность чаще вырастает из повторяющейся заботы и узнавания, а не вспыхивает за одно мгновение. Марина пока этого не знала, и оттого ей было только страшнее.

В палату заглянул Сергей, принёс воду в бутылке и спросил, как она.

— Хорошо, — сказала Марина. — Она такая маленькая. — Она показала на кроватку и отвернулась к окну, чтобы он не увидел её лица.

Он присел на край кровати, осторожно, чтобы не задеть её живот, взял дочь на руки и долго разглядывал её пальцы, каждый по отдельности, восхищённо повторяя, какие они крошечные и настоящие. Потом он налил ей в стакан воды, поправил подушку у неё за спиной и сказал, что она молодец, что она справилась, что он всё это время за дверью думал только о том, чтобы обе они были живы, а остальное неважно. Марина слушала и думала, что он говорит правду не про неё настоящую, а про ту, какой она должна была оказаться после родов, про женщину, у которой внутри уже распахнулось. Она промолчала. Если бы он спросил ещё раз, прямо, что она чувствует на самом деле, она бы, наверное, не выдержала и сказала правду. Он не спросил, и она, прячась за этим молчанием, одновременно хотела, чтобы он догадался сам, и боялась этого больше всего на свете.

Три дня она никому не говорила. Сергей заходил каждые несколько часов, приносил еду, менял воду в её стакане, однажды притащил из дома её собственную подушку, потому что больничная пахла чужим, спрашивал, как она, и Марина отвечала:

— Устала.

Это было единственное слово, которое не пришлось бы объяснять. Он верил ей, и от этой веры в груди у Марины становилось ещё теснее, потому что она знала: правда куда сложнее одного слова.

На третье утро в палату вошла медсестра с обходом, бодрая, пахнущая хлоркой и утренним кофе. Взглянув на девочку в кроватке, она спросила, широко улыбаясь:

— Ну как, уже влюбилась?

Марина открыла рот, чтобы ответить «да, конечно», и вместо этого расплакалась. Некрасиво, с тем звуком, с которым плачут дети, а не взрослые женщины, с икотой и всхлипами, которые невозможно было остановить усилием воли.

Соседка по палате, Валентина Петровна, мать троих детей, как раз чистила яблоко маленьким складным ножом. Она не бросилась утешать, не вскочила, не запричитала. Она дочистила яблочную спираль до конца, аккуратно положила нож на тумбочку и только тогда сказала, не меняя голоса, спокойно, будто речь шла о чём-то совершенно обыденном:

— Да ты не первая, не бойся. Я со вторым так же ревела, думала, чужой он мне. Привыкнешь, и любовь придёт. Она у всех приходит, только у одних сразу, у других потом. У меня вот потом пришла, и знаешь, та, что потом пришла, оказалась ничуть не хуже.

Марина не поверила ей сразу. Ей казалось, что Валентина Петровна утешает, потому что так положено соседке по палате. Но слова застряли где-то под рёбрами, и в тот же день, ещё не понимая зачем, Марина начала делать одну простую вещь. Она перестала спрашивать

себя, чувствует ли она любовь, и стала отмечать, что она сделала. Покормила. Поменяла подгузник. Подержала на руках на десять минут дольше, чем требовалось, просто чтобы не класть её обратно в кроватку. Ничего из этого не ощущалось как переворот. Ощущалось как работа, довольно тяжёлая, иногда скучная, иногда пугающая, но рядом с этой работой, если приглядеться, пряталось что-то новое: крошечная, едва заметная гордость за себя, за то, что она не убежала, не сдалась, продолжала делать всё это, несмотря на пустоту внутри.

Правду она сказала на четвёртый день после выписки, ночью, когда дочь наконец уснула. Марина сидела на краю кровати в темноте, слушала ровное дыхание Сергея рядом и чувствовала, что ещё одну ночь молчания просто не выдержит.

— Мне нужно тебе кое-что сказать, — произнесла она тихо, глядя в пол, — только, пожалуйста, не перебивай, пока я не договорю.

Он сел, включил ночник вполнакала и ничего не ответил, только взял её за руку.

— В роддоме я ничего не чувствовала, — сказала Марина. — Вообще ничего. Мне положили её на грудь, и я ждала, что внутри что-то случится, а не случилось ничего. И до сих пор боюсь, что со мной что-то не так. Что я какая-то неправильная мать.

Он долго молчал, и в этой тишине Марина успела приготовиться к худшему, к растерянности, к разочарованию. Потом он сказал, медленно, будто сам только сейчас решился:

— Я в первый день смотрел на неё и думал: какая-то посторонняя. Тебе сказать не мог. Ты же мама, у тебя должно быть по-другому, я думал, так не должно быть у меня, а уж тем более у тебя.

Марина повернулась к нему так резко, что заболел шов:

— Серьёзно?

— Серьёзно. Я три дня ходил и боялся, что я бракованный отец.

Они посидели рядом в темноте, держась за руки, и она потом не могла вспомнить, кто из них первым засмеялся, но смеялись они оба, тихо, уткнувшись друг в друга, чтобы не разбудить дочь, и этот смех был таким облегчением, что у Марины на мгновение закружилась голова.

— Мы, кажется, два бракованных родителя на одну отличную девочку, — сказал Сергей, вытирая глаза, и притянул её к себе, осторожно, чтобы не задеть живот, и Марина впервые за эти дни почувствовала не пустоту, а тепло, разлившееся от его руки на её плече.

— Ты правда думаешь, что это пройдёт? — спросила она уже засыпая.

— Я думаю, что мы справимся. Оба. Вместе. Даже если сейчас кажется, что нет.

Следом она позвонила сестре и пересказала ей то же самое, слово в слово. Сестра выслушала до конца, не перебивая, а потом ответила просто:

— Ну и что? Ты же её кормишь, ты же не убегаешь, ты же вот прямо сейчас мне звонишь и переживаешь за неё, а не за себя. Это и есть любовь, она не обязана начинаться с салюта.

Марина потом много раз возвращалась к этой фразе, особенно в те минуты, когда снова начинала сомневаться в себе.

К концу второй недели дома она заметила, что узнаёт дочкин плач и отличает голодный от того, каким малышка зовёт на руки, и эта способность вдруг показалась ей маленьким чудом, доказательством, что между ними всё-таки что-то выстраивается, пусть и без вспышки. Одеяло, купленное в феврале, всё это время лежало в так и не разобранной сумке из роддома. В одну из ночей Марина наконец достала его, расстегнула кофту, положила девочку себе на грудь кожа к коже и накрыла обеих тёплой мягкой тканью. В комнате пахло молоком и детским кремом, где-то за стеной тихо шумел чайник, который Сергей поставил на кухне, и тяжесть крошечного тела на груди вдруг оказалась знакомой, а не чужой. Никакого переворота при этом не случилось, просто стало спокойно, так спокойно, что Марина впервые за три недели закрыла глаза и позволила себе просто дышать рядом с дочерью, ничего не ожидая и ничего не проверяя.

К началу третьей недели она поймала себя на том, что улыбнулась дочери первой, до того, как та открыла глаза: малышка завозилась во сне знакомым движением, выгнула бровь совсем как Сергей, и Марина улыбнулась этому раньше, чем успела подумать. В тот же вечер она достала блокнот, нашла страницу с переписанной фразой про «золотой час» и не стала её вычёркивать. Она написала под ней другое: «Сегодня улыбнулась первой». Потом добавила дату. Вспышка так и не случилась. Вместо неё появилось что-то тихое и куда более прочное: узнавание, привычка, то самое чувство, которое можно назвать простым словом «привязанность», а не громким «любовь с первого взгляда».

Она показала запись Сергею, когда он вернулся из душа. Он прочитал одну строчку, потом поднял на неё глаза и сказал:

— Знаешь, а по-моему, это самая красивая запись из всего блокнота.

Марина перечитала её ещё раз его взглядом и впервые подумала, что, может быть, так даже лучше: не одна огромная вспышка, а много маленьких, честных строчек, которые будут копиться весь этот год.

Не у всех первые часы устроены так, как у Марины.

* * *

Аня, двадцать четыре года, рожала быстро и легко. В момент, когда ей на грудь положили сына, её накрыло состояние, которое она сама потом называла «невозможной, почти неприличной эйфорией». Она плакала от счастья, смеялась, без конца целовала макушку младенца, показывала его каждой медсестре, которая заходила в палату. Через два дня, дома, эйфория схлопнулась так же резко, как появилась. Аня сидела на кухне, рыдала уже без всякой причины и, глядя на спящего сына, чувствовала не нежность, а тяжёлую серую усталость. Она была уверена, что разлюбила его так же быстро, как полюбила. Никто не сказал ей заранее, что этот спад так же нормален, как и сама эйфория.

Светлана, тридцать три года, тоже почувствовала мгновенную и сильную привязанность, и это породило чувство вины другого рода. Она читала форумы, где женщины писали о пустоте после родов, видела, сколько боли стоит за этими постами, и боялась признаться, что у неё всё было иначе: вдруг прозвучит как хвастовство или обесценивание чужой боли. Она перестала обсуждать первые дни материнства вслух. Полгода спустя на детской площадке соседка по лавочке обмолвилась, что первые недели вообще ничего не чувствовала и до сих пор об этом никому не говорила.

— А я сразу почувствовала, — сказала Светлана. — И тоже молчала.

Они посмотрели друг на друга и поняли, что каждая всё это время боялась оказаться неправильной, хотя обе были в пределах нормы.

Дмитрий ждал жену Регину у дверей родильного зала и услышал, как она сквозь слёзы попросила врача забрать ребёнка: больше она не могла. Он испугался по-настоящему, решил, что жена отвергает дочь, и целый вечер просидел в коридоре, перекладывая из руки в руку пакет с её вещами и не зная, как заговорить об этом. Через несколько месяцев, стоя ночью на кухне с чайником в руках, он всё-таки спросил.

— Я не отказывалась от неё, — сказала Регина. — Я хотела лечь. Просто лечь и чтобы никто ничего от меня не хотел.

Только тогда Дмитрий понял, что тогда в родильном зале услышал не отказ от материнства, а голос человека на пределе физических сил, которому никто заранее не объяснил, что так тоже бывает.

Юлия, двадцать семь лет, всю беременность боролась с тревожным расстройством. В первые часы после родов она не почувствовала ни пустоты, ни эйфории. Её накрыла острая, физически ощутимая тревога: а вдруг она сделает что-то не так и ребёнок умрёт. Вместо того чтобы разглядывать дочь и умиляться, она всю первую ночь считала её вдохи, поднося ладонь к самому лицу младенца, чтобы почувствовать дыхание. Заснула она только под утро, когда муж

забрал у неё телефон с включённым таймером. Через несколько дней Юлия рассказала об этом лечащему врачу. Врач не стал успокаивать её общими словами, записал всё в карту и назначил повторную встречу: тревога такой силы, особенно у женщины, у которой расстройство уже было раньше, заслуживает отдельного разговора со специалистом.

Многие из этих реакций укладываются в норму, и только об одной из них, тревоге, которая не отпускает, стоило бы вовремя сказать врачу. Просто первые часы после родов устроены гораздо сложнее, чем принято показывать в рекламе подгузников.

* * *

Разбор психолога

Если спросить сто женщин, что они чувствовали, когда ребёнка впервые положили им на грудь, вы получите не одну универсальную историю, а спектр очень разных состояний. Странно, что культура упорно транслирует только одно из них: мгновенную, ослепляющую любовь. Меня всегда задевает эта узость. Она не просто неточна: она вредна, потому что превращает нормальную физиологическую реакцию в повод для тайного стыда.

Что происходит в теле. Название главы не случайно. В последние часы беременности и во время родов организм получает несколько мощных гормональных толчков. Окситоцин, который выделяется при схватках и при контакте с младенцем, часто называют «гормоном любви». Это упрощение. Он участвует в привязанности, но не включает её как выключатель. Сразу после родов резко падает уровень эстрогена и прогестерона: за несколько дней он опускается с пиковых значений беременности почти до исходных. Одновременно организм находится в состоянии острого стресса, в котором растёт уровень кортизола. Если к этому добавляются экстренная операция, наркоз, кровопотеря, боль и бессонные трое суток, как у Марины, то психика оказывается занята не нежностью, а выживанием и восстановлением.

Клиницисты нередко отмечают, что после тяжёлых родов эмоциональный отклик может на какое-то время притупляться. Это наблюдение, а не жёсткое правило. У разных женщин всё происходит по-разному. Но оно объясняет, почему пустота в первые часы говорит о состоянии тела, а не о характере матери.

Британская традиция. Дональд Винникотт, британский психоаналитик и педиатр, в 1956 году описал состояние, которое назвал первичной материнской озабоченностью. По его описанию, повышенная чувствительность к нуждам младенца нарастает у женщины к концу беременности и держится несколько недель после родов. Винникотт выбрал слово «озабоченность» намеренно. В самом начале это состояние похоже скорее на сосредоточенную тревожную поглощённость, чем на тёплое умиление из рекламы. Эта теория говорит не об отсутствии чувства, а о чуткости матери, и с историей Марины её нельзя соединять напрямую. Но она помогает понять главное: настройка на ребёнка растянута во времени и может выглядеть совсем не так, как обещают лозунги.

Современная перинатальная психиатрия. Слово «матресценция» ввела в 1973 году антрополог Дана Рафаэль. Американский репродуктивный психиатр Александра Сакс, много лет работавшая с матерями новорождённых в Колумбийском университете, вернула это понятие в широкий обиход, в том числе статьёй в The New York Times 2017 года и лекциями. Сакс проводит параллель с подростковым возрастом: там тоже гормональный сдвиг, перестройка идентичности и общество, которое не даёт слов для неловкости этого перехода. Подростку никто не говорит, что он обязан почувствовать себя взрослым в первый же день. От молодой матери именно этого почему-то ждут в первые минуты. Сакс прямо говорит: дискомфорт этого перехода не равен болезни. У подросткового этапа есть слово «пубертат» и общее понимание, что это трудно, но временно. У перехода к материнству такого словаря почти нет, и женщина называет своё состояние единственным знакомым словом: поломка, болезнь, депрессия. Это различие, мне кажется, одно из самых полезных во всей теме. Оно снимает ложную тревогу «со мной что-то не так» именно там, где она чаще всего возникает без оснований.

Российская перинатальная психология. Эту же мысль разделяют и отечественные специалисты, в том числе Игорь Добряков, автор ряда работ по перинатальной психологии. Он использует понятие гестационной доминанты, устойчивого психологического настроя, формирующегося ещё во время беременности. Само понятие доминанты восходит к физиологической школе Алексея Ухтомского, а в перинатальной психологии его развивали разные авторы. Добряков описывает разные варианты этого настроя: у одних женщин он сосредоточен на ребёнке с самого начала, у других тревожен, у третьих на первый план выходит собственное состояние. Всё это варианты нормы. К Марине это применимо так: экстренные роды, наркоз и боль сами по себе занимали её нервную систему, и то, что чувства к дочери проступили не сразу, было ожидаемо.

Три подхода, три угла зрения: британская психоаналитическая традиция, американская перинатальная психиатрия и российская перинатальная психология. Все они сходятся в главном: привязанность матери к ребёнку возникает постепенно, а не вспыхивает одним событием. У неё есть физиологическая основа, свой темп, и она не обязана укладываться в первый час, первый день или первую неделю. Требовать иного — значит ждать от нервной системы, только что пережившей одно из самых серьёзных потрясений в жизни, того, чего она дать не может.

* * *

Что делать: наблюдение вместо оценки

Если вы узнаёте себя в истории Марины, попробуйте на неделю отказаться от вопроса «что я чувствую» и задавать другой: «Что я сделала?» Каждый вечер коротко записывайте не эмоции, а действия: покормила, искупала, спела, подержала на десять минут дольше, чем нужно по режиму. Не оценивайте записи, не ищите в них доказательств любви или её отсутствия. Просто фиксируйте факт заботы.

Через неделю перечитайте список целиком. Скорее всего, вы увидите не пробел на месте любви, а плотную, почти незаметную изнутри работу привязанности, которая идёт своим чередом, без фанфар. Список станет самым честным доказательством того, что процесс уже начался. Марина делала это в том самом блокноте, где когда-то переписывала фразу про «золотой час».

Если рядом есть партнёр или близкий человек, попросите его хотя бы раз в эту неделю спросить вас не «как дела», а «что ты на самом деле сейчас чувствуешь к ней или к нему». Цель не в красивом ответе. Вам нужна возможность сказать правду вслух хотя бы одному человеку, пока стыд не закрепился и не растянулся на месяцы, как это едва не случилось с Мариной.

* * *

Когда стоит насторожиться

Отсутствие мгновенной любви в первые часы и даже первые недели, тревога вместо умиления, растерянность вместо восторга укладываются в широкий диапазон нормы. Но есть признаки, при которых лучше обратиться к специалисту, а не ждать, что всё пройдёт само.

— Нет никаких сдвигов в отношении к ребёнку дольше трёх-четырёх недель. Это повод поговорить с перинатальным психологом. Важна именно неподвижность, а не отсутствие ярких чувств: если за месяц вы стали лучше узнавать малыша, спокойнее держать его на руках, увереннее понимать его сигналы, это уже движение, даже если оно совсем не похоже на любовь из фильмов.

— К пустоте добавляются подавленность, слёзы, потеря интереса ко всему, и это держится больше двух недель. Это уже признаки, описанные в главе 2. Не ждите месяц, идите к врачу.

— Тревога не отпускает. Вы постоянно проверяете дыхание ребёнка, не можете уснуть, даже когда он спит, вас накрывают приступы паники. Особенно важно сказать об этом врачу, если тревожное расстройство было у вас и раньше.

Пустота первых часов оказывается не приговором, а первым, самым неудобным шагом долгого и совершенно обычного процесса, у которого, вопреки обещаниям из глянцевых статей, никогда не было одной-единственной правильной скорости.

* * *

Со временем Марина рассказывала эту историю ещё одному человеку: психологу, к которой пришла почти через год, чтобы наконец разобраться с давним стыдом. Она говорила: если бы медсестра тогда не спросила её при всех и она смогла бы промолчать ещё несколько месяцев, то, возможно, дотащила бы этот стыд до конца декрета, так и не сказав вслух, что в первые дни не чувствовала к собственному ребёнку ничего, кроме растерянности.

О тех трёх днях молчания в палате она вспоминает до сих пор, и жалеет только об одном. Не о кесареве, не о звоне в ушах, не о пустоте на груди, где должно было распахнуться что-то огромное. Она жалеет, что тогда, в одиночестве больничной палаты, у неё не хватило смелости сказать хотя бы себе, без свидетелей и без стыда: *Мне сейчас пусто, и это, возможно, нормально*. Такая простая фраза, семь слов, а она три дня носила вместо неё куда более тяжёлую ношу: уверенность, что с ней что-то сломано.

Психологу она сказала и другое, то, что поняла только спустя месяцы. Ей понадобился почти год, чтобы перестать сверять собственную любовь с тем образцом, который она однажды прочитала на форуме и бережно переписала в блокнот. Год, чтобы разрешить себе не влюбиться с первого взгляда, а узнавать дочь медленно, так же как узнают любого нового человека в своей жизни: через привычки, через смешные мелочи, через сотни обычных дней подряд. Оказалось, что любовь, которая строится так, ничуть не беднее той, что вспыхивает мгновенно. Просто о ней меньше пишут в красивых постах, и поэтому кажется, будто её меньше существует.

Одеяло из февраля, кстати, до сих пор лежит в шкафу, в самом нижнем ящике, слегка пожелтевшее от стирок. Марина иногда натыкается на него, когда ищет зимние вещи, и каждый раз на секунду останавливается, держит его в руках и улыбается, не грустно, а почти благодарно: вот оно, то самое, что должно было стать декорацией для мгновенного чуда, а стало просто мягкой тканью, которой она укрывала дочь десятки обычных ночей подряд, пока между ними медленно, без единой вспышки, прорастало то, что оказалось прочнее любого чуда.

Сегодня, когда Марину спрашивают, любит ли она дочь, она отвечает без запинки, легко, как отвечают на самый очевидный вопрос на свете. Но если бы её спросили, когда именно это началось, в какой день, в какой час, она бы честно развела руками. Не было такого часа. Был плач, который она научилась различать. Было одеяло, которое наконец пригодилось. Была ночь, когда она впервые сказала правду мужу вместо привычного «устала», и оба засмеялись в темноте вместо того, чтобы снова промолчать. Было утро, когда она улыбнулась первой, раньше, чем дочь успела открыть глаза. Была строчка в блокноте, потом ещё одна, потом ещё, пока однажды она не заметила, что страниц с короткими, честными записями набралось больше, чем она могла сосчитать не глядя.

Любовь, о которой Марина так долго мечтала, как о вспышке, в итоге пришла совсем другим путём: тихо, по капле, без объявлений о себе. Она не ворвалась и не поразила. Она просто однажды оказалась рядом, такая привычная и такая настоящая, что Марина больше не помнила, как жила без неё, и перестала спрашивать, была ли эта любовь с самого начала или выросла позже. Какая разница, если сейчас она здесь, прочная и живая, и каждый обычный вечер подтверждает это заново.

ГЛАВА 2. БЭБИ-БЛЮЗ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ: КАК ОТЛИЧИТЬ

«Боль тяжёлой депрессии совершенно невообразима для тех, кто её не испытывал, и нередко она убивает именно потому, что это страдание больше невозможно вынести»

Уильям Стайрон, американский писатель, лауреат Пулитцеровской премии, Darkness Visible: A Memoir of Madness (1990), пер. автора

На четвёртый день после родов Катя расплакалась над упаковкой подгузников. Она стояла посреди детской, держала в руках открытую пачку, которую нужно было просто положить на полку, и вдруг из глаз хлынули слёзы, без всякой видимой причины. Она даже не сразу поняла, что плачет: сначала почувствовала, что лицо мокрое, и только потом осознала, что рыдает уже минуты две.

Муж и приехавшая помочь мама отреагировали одинаково спокойно.

— Потерпи, дочка, я тебя тоже растила, и ничего, — сказала мама, забирая у неё пачку и усаживая на диван. — Это гормоны, через пару недель пройдёт.

Катя кивнула, вытерла лицо и постаралась поверить. Ей нравилось это объяснение: оно было понятным, временным и снимало необходимость что-то делать, кроме как переждать.

Первые две недели прошли примерно так, как обещала мама. Слёзы то накатывали, то отпускали, сон был рваным, но общий фон настроения оставался узнаваемым: усталость, нежность, раздражение, снова нежность. Катя даже нашла в этом что-то забавное и однажды написала подруге: «Плачу от рекламы кофе, это нормально?» Подруга ответила: «Ахах, гормоны! Пройдёт, у меня так же было», — и Катя ей поверила. К концу второй недели она плакала уже заметно реже и думала, что мамин прогноз сбылся полностью.

Вместо этого пришло другое. Не слёзы, а тишина внутри, как будто кто-то убавил громкость во всей квартире и в ней самой заодно. Катя ловила себя на том, что смотрит на дочь и не чувствует ничего особенного, ни радости, ни тревоги, только смутное ощущение, что нужно выполнить очередное действие: покормить, перепеленать, уложить. На четвёртой неделе дочь впервые улыбнулась ей осознанно, широко, всем лицом. Катя улыбнулась в ответ, как отвечают на «здравствуйте» в лифте, а потом весь вечер думала, почему это её не тронуло.

Она объясняла себе это усталостью, и у неё были для этого основания. Ребёнок просыпался каждые два часа, муж выходил на работу к восьми, а на пятой неделе мама уехала обратно в свой город, и Катя осталась одна с бытом, кормлениями и этой странной тишиной, которая никуда не девалась. Апатия не усиливалась резко и не превращалась в отчаяние. Она просто оставалась, ровная и незаметная, как фоновый шум, к которому перестаёшь прислушиваться. Катя продолжала функционировать: готовила, стирала, гуляла с коляской, отвечала родственникам в чатах короткими бодрыми фразами. Со стороны всё выглядело совершенно нормально.

Муж иногда спрашивал, всё ли в порядке, и Катя каждый раз отвечала:

— Да, просто устала.

Это была правда, хотя и не вся. Она сама не могла бы объяснить, что не так, потому что формально ничего катастрофического не происходило: ребёнок рос, ел, набирал вес, семья справлялась. Ей казалось нечестным жаловаться на то, для чего нет точных слов. Промолчать было проще, чем произнести вслух что-то настолько расплывчатое, как «мне как будто ничего не хочется».

Она словно смотрела на собственную жизнь в записи, с выключенным звуком. Катя помнила, что раньше любила читать перед сном, готовить что-нибудь сложное по выходным, разговаривать с подругами часами. Теперь всё это казалось событиями из чужой биографии, к которым у неё не было ни сил, ни настоящего интереса. Она списывала это на недосып и ждала, когда усталость отступит и вернёт ей прежнюю себя.

На плановом осмотре, когда девочке было около полутора месяцев, педиатр дежурно осмотрела малышку и спросила Катю, как обычно спрашивают в конце приёма:

— А как вы сами, мама, справляетесь?

У Кати уже была наготове шутка про недосып, обкатанная на родственниках. Но вместо шутки она вдруг услышала свой собственный голос:

— Я к ней почти месяц ничего не чувствую. И мне от этого очень страшно.

Она сама испугалась сказанного. В кабинете стало тихо, педиатр отложила ручку и посмотрела на неё уже не дежурным, а внимательным взглядом. У Кати задрожали губы, и, не успев взять себя в руки, она разрыдалась прямо там, при медсестре, которая как раз заносила данные о весе ребёнка в карту.

Педиатр не стала успокаивать её общими фразами. Она отложила приём следующих пациентов на пять минут, задала несколько вопросов: как со сном, есть ли аппетит, бывают ли моменты, когда хоть что-то радует. Выслушав ответы, она сказала:

— Мне это не нравится, Катя. Я не буду ставить вам диагноз, это не моя работа, но я хочу, чтобы вас посмотрел специалист. Пожалуйста, не откладывайте.

И написала на отдельном листке телефон перинатального психолога, работающего при этой же поликлинике.

Катя вышла из поликлиники с листком в руке и заплакала во второй раз за день, но уже иначе: с облегчением. Кто-то наконец отнёсся к её состоянию всерьёз, и от этого стало немного легче дышать.

На приёме у психолога, через неделю, ей предложили заполнить короткий опросник: десять вопросов о том, как она чувствовала себя последние семь дней. Первый вопрос был про то, смеялась ли она и видела ли смешную сторону вещей. Катя хотела поставить «ну, как обычно», потом остановилась и отметила вариант «определённо реже, чем раньше». На вопрос о том, ждала ли она чего-нибудь с удовольствием, она долго смотрела в окно, вспомнила прошлую неделю и поставила самый тяжёлый вариант. Про вину без причины ответила честно. Про тревогу без причины тоже. Впервые за полтора месяца она отвечала, не подгоняя ответы под то, что «должна» чувствовать хорошая мать.

Психолог подсчитала баллы и сказала:

— Результат высокий. Это не диагноз, это скрининг: он показывает, что вероятность депрессии высокая и вас нужно показать врачу. Я запишу вас к психиатру нашей поликлиники, а мы с вами начнём работать параллельно.

Врач-психиатр через несколько дней подтвердила: послеродовая депрессия, пока не в самой тяжёлой форме. Она предложила психотерапию и обсудила с Катей возможность препарата, совместимого с грудным вскармливанием, и объяснила, что выбор лекарства всегда индивидуален и подбирается врачом. Катя согласилась на оба пути.

Дальше была терапия, сначала раз в неделю, потом раз в две. Психолог объяснила Кате то, чего ей никто не говорил: тишина внутри, ощущение, что жизнь идёт за стеклом, отсутствие радости даже в моменты, которые объективно должны радовать, не значат, что она плохая мать или недостаточно любит дочь. Это симптомы, у которых есть название, механизм и способ лечения. Муж вместе с Катей прошёл на один сеанс, и потом взял на себя вечерние купания, чтобы у неё было время сходить на прогулку одной.

Через два месяца Катя впервые за долгое время искренне засмеялась над чем-то на кухне и не сразу поверила, что это снова возможно. А ещё через неделю дочь улыбнулась ей утром,

широко, всем лицом, и Катя улыбнулась в ответ уже совсем не как в лифте. Маме она позвонила в тот же день. Та помолчала и сказала:

— Я думала, это гормоны. Прости меня.

Катя ответила, что мама ни в чём не виновата: тогда этого никто не знал. Но сказала, что хотела бы, чтобы мама запомнила: тишина — не слабость.

Не всем удаётся отличить одно состояние от другого так же ясно, как в итоге получилось у Кати.

* * *

Настя, двадцать шесть лет, пережила классический бэби-блюз: слёзы без причины, гиперчувствительность к любым мелочам, эмоциональные качели в первые десять дней после родов. Она плакала над фотографиями из роддома, плакала оттого, что муж забыл купить нужный сорт хлеба, и сама смеялась над собой сквозь слёзы, понимая, насколько это несоразмерно поводу. К концу второй недели наладился сон, приехала помогать мама, и состояние выровнялось само, без всякого вмешательства, как это и бывает с блюзом.

Вера, тридцать пять лет, списывала подавленность на усталость целых восемь месяцев. После третьего ребёнка выгорание казалось ей неизбежным, а жаловаться на него неуместным. Она же опытная мать и должна справляться легче, чем в первый раз. Только когда приехавшая в гости подруга сказала ей прямо:

— Вера, то, что ты описываешь, — это не просто усталость, сходи к специалисту.

Она впервые допустила, что дело не в обычной усталости многодетной матери.

Игорь, муж Любы, первым заметил перемену. Он обратил внимание, что жена перестала шутить, почти не выходит из комнаты, разве что покормить ребёнка, и на любой вопрос отвечает односложно, глядя мимо.

Однажды вечером он сел рядом и сказал:

— Ты вчера ни разу не улыбнулась. Я считал.

— Просто адаптация, всем тяжело первое время, — ответила Люба.

Он не стал спорить, а на следующий день позвонил в поликлинику и записал её к врачу, а потом пошёл вместе с ней. Игорь оказался прав раньше, чем сама Люба была готова это признать.

Лена, двадцать девять лет, столкнулась с формой послеродового расстройства, которая проявлялась не грустью, а тревогой и раздражительностью. Она подолгу листала статьи о депрессии, искала в них описание своего состояния и не находила себя ни в одной, потому что искала печаль, подавленность и слёзы. А целыми днями она чувствовала себя натянутой струной, готовой сорваться на любой шум. Только когда ей попалось упоминание тревожного типа перинатального расстройства, она узнала в чужом описании собственное состояние и почувствовала одновременно облегчение и досаду на то, сколько времени потеряла зря.

* * *

Разбор психолога

Разница между бэби-блюзом и послеродовой депрессией кажется очевидной только тем, кто сам через это не проходил. На практике женщина внутри этого состояния почти никогда не может сама оценить, где кончается нормальная гормональная встряска и начинается то, что требует лечения. Ниже — сравнение по основным признакам.

	Бэби-блюз	**Послеродовая депрессия**
Как часто встречается	По разным оценкам, у 50–80 % матерей	По разным оценкам, у 10–15 % матерей
Когда начинается	Обычно на 3–5-й день, пик в эти дни	В первые недели или месяцы, иногда позже
Сколько длится	До двух недель, проходит само	Больше двух недель, без помощи может тянуться месяцами
Как проявляется	Слёзы, раздражительность, перепады настроения, повышенная ранимость	Стойкое подавленное настроение, утрата интереса и радости, пустота, вина, тревога
Как реагирует на сон и поддержку	Становится легче	Почти не меняется
Что делать	Отдых, помощь близких, наблюдение	Обратиться к врачу или перинатальному психологу: это лечится

Цифры в таблице зависят от страны и методики исследования, поэтому воспринимайте их как ориентиры.

Чтобы выявлять депрессию раньше, в 1987 году британские исследователи Джон Кокс, Джанет Холден и Рут Саговски разработали Эдинбургскую шкалу послеродовой депрессии (EPDS), которая сегодня используется во многих странах. Это опросник из десяти пунктов о самочувствии за последние семь дней, который заполняют на приёме у врача или психолога. Он спрашивает о способности радоваться, самообвинении, тревоге и о мыслях о причинении себе вреда.

Устроена шкала осмысленно. Её авторы старались обойти симптомы, которые у недавно родивших женщин возникают и без депрессии: усталость, изменения аппетита, соматические жалобы. Сон затронут в одном пункте, причём только в связи с настроением: спрашивают, мешало ли спать несчастливое состояние, а не то, что ребёнок будит ночью. Шкала выстроена вокруг вопросов, которые лучше разделяют норму и депрессию: способность радоваться, самообвинение, тревога, ощущение безопасности внутри собственных мыслей.

Итоговую сумму баллов оценивает специалист по проверенной версии шкалы. Главное: EPDS остаётся скринингом, а не диагнозом. Любой ненулевой ответ на пункт про мысли о самоповреждении требует разговора с врачом в тот же день, независимо от итоговой суммы. Саму шкалу вам предложит врач или психолог, а в Приложении 1 вы найдёте собственный ориентир для самонаблюдения: он шкалу не заменяет.

Авторы шкалы с самого начала обращали внимание на важное свойство послеродовой депрессии. Она отличается от блюза длительностью, и при ней страдает не столько работоспособность женщины, сколько её способность получать удовольствие от жизни. Мать может прекрасно справляться с бытом и с уходом за ребёнком, оставаясь глубоко несчастной внутри. Именно это происходило с Катей: она стирала, готовила и гуляла с коляской, ничем не выдавая своего состояния.

Что говорит клиническая литература.

Американский психиатр Кэтрин Виснер с соавторами в 2002 году опубликовала в The New England Journal of Medicine обзор о послеродовой депрессии. В такой литературе диагноз опирается на принятые диагностические критерии: подавленное настроение, утрата интереса и связанные с ними симптомы должны сохраняться не меньше двух недель. Это срок, который стоит запомнить. Отдельно стоит сказать про практику: если женщина отдохнула, выспалась, получила помощь и всё равно чувствует ту же пустоту, это знак, что дело не только в усталости.

Это моё клиническое наблюдение, а не вывод конкретной работы. Литература при этом подтверждает, что послеродовая депрессия поддаётся лечению, в том числе препаратами, совместимыми с грудным вскармливанием. Какой именно препарат подходит, решает только врач.

Как часто депрессия остаётся незамеченной.

Британская благотворительная организация National Childbirth Trust (NCT) опубликовала в 2017 году результаты опроса матерей с детьми младше двух лет. По этим данным, значительная доля женщин сталкивается с той или иной формой перинатального психического расстройства, и заметная часть таких случаев так и остаётся невыявленной. Авторы связывают это с тем, что послеродовой осмотр самой матери, который обычно проходит через шесть недель у акушера-гинеколога, чаще всего формален, а вопрос о её состоянии задаётся между делом, если задаётся вообще. Это отдельный визит, не путайте его с осмотром малыша у педиатра. Именно поэтому Кате повезло: педиатр спросила её прямо, и она решилась ответить честно. Иначе эта депрессия вполне могла остаться незамеченной ещё на месяцы.

Меня по-настоящему злит эта системная слепота. Мы построили целую индустрию контроля роста и веса младенцев, взвешиваем их с точностью до грамма каждый месяц, а состояние матери, от которого прямо зависит благополучие ребёнка, укладывается в один формальный вопрос, заданный в конце приёма. Фраза «просто устала» стала социально приемлемым способом не называть вещи своими именами, и эта приемлемость дорого обходится женщинам, которые месяцами носят состояние, требующее лечения. Никто из окружающих, включая их самих, не решается сказать слово «депрессия» вслух. И дело не только в самих женщинах: пока общество считает нормой, что мать должна справляться молча, каждый следующий случай будут замечать так же поздно, как чуть не пропустили случай Кати.

* * *

Что делать: короткий чек-лист для самонаблюдения

Возьмите неделю и честно, не пытаясь понравиться самой себе, ответьте на несколько вопросов.

— Как вы спите, когда есть возможность поспать: удаётся ли заснуть и не просыпаться от тревоги без причины?

— Есть ли аппетит, изменился ли он заметно в любую сторону?

— Способны ли вы хотя бы иногда искренне порадоваться маленькому: улыбке ребёнка, вкусной еде, солнечному дню? Или всё это ощущается как обязанность?

— Как долго длится сниженное настроение: несколько дней после трудной ночи или уже вторая-третья неделя без единого просвета?

Более подробная версия самонаблюдения есть в Приложении 1. Это не диагностический инструмент и не замена визиту к врачу, а повод для честного разговора, если результаты вас тревожат. Возьмите записи с собой на приём к педиатру или гинекологу и покажите их, даже если это кажется неловким. Катя в итоге сделала именно это, только с меньшим количеством слёз в коридоре.

Заведите правило хотя бы раз в неделю честно отвечать себе на один вопрос: было ли за эту неделю хоть что-то, что порадовало так же, как порадовало бы год назад? Если ответ раз за разом «нет» на протяжении двух недель и дольше, относитесь к этому не как к личной слабости, а как к симптому, который заслуживает внимания специалиста так же, как заслуживает внимания температура, не спадающая неделями.

* * *

Когда стоит насторожиться

— Подавленное настроение, апатия или пустота держатся дольше двух недель без улучшения, несмотря на отдых и поддержку близких. Обратитесь к перинатальному психологу или психиатру, а не ждите ещё месяц в надежде, что пройдёт само. Полтора месяца ожидания, которые Катя провела, — это как раз тот срок, который можно и нужно сократить.

— Вы утратили интерес даже к тому, что раньше радовало, и это ощущается как стойкое равнодушие.

— Тревога и раздражительность не дают ни отдохнуть, ни расслабиться. Это может быть тревожный вариант расстройства, как у Лены. Он тоже лечится.

— Появились странные, пугающие или чужие мысли, ощущение, что вокруг что-то происходит не так, голоса, видения, спутанность сознания, резкий подъём с бессонницей и ощущением «особой миссии». Это может быть послеродовой психоз, и это неотложная ситуация. Не оставайтесь одна и не ждите: попросите близких вызвать скорую или срочно отвезти вас к врачу. О том, как недосып может маскироваться под такие ощущения и почему при них всё равно нужен врач, читайте в главе 3.

— В голове появляются любые мысли о причинении вреда себе или ребёнку, какими бы смутными и далёкими они ни казались. Это требует немедленного обращения за помощью. Позвоните врачу сегодня, а не после того, как проверите себя ещё раз. Региональные телефоны психологической помощи для матерей уточните заранее и сохраните в телефон, чтобы не искать их в трудную минуту.

ГЛАВА 3. ДЕПРИВАЦИЯ СНА: ПСИХОЛОГИЯ ИСТОЩЕНИЯ

«Сон — самое эффективное средство, которое есть в нашем распоряжении, чтобы каждый день заново восстанавливать здоровье мозга и тела»

Мэттью Уолкер, нейробиолог, профессор Калифорнийского университета в Беркли, «Зачем мы спим» (2017), пер. автора

К началу двенадцатой недели Оксана перестала помнить, когда в последний раз спала дольше трёх часов подряд. Сын просыпался каждые сорок минут, иногда через час, а в хорошие ночи через полтора, и каждый раз, укладывая его обратно, она на секунду позволяла себе понадеяться: может быть, сегодня та самая ночь, когда он наконец проспит подольше. Полтора часа сна вместо положенных восьми означали лишь то, что мозг едва успевал провалиться в дрёму, прежде чем снова услышать крик из соседней комнаты. К педиатру они уже ходили: та осмотрела мальчика, не нашла ничего тревожного, посоветовала наладить режим и сказала, что такое бывает. Оксана кивала, записывала советы в телефон и честно пробовала каждый, хотя где-то внутри уже понимала, что дело не в режиме, а в чём-то, чему пока не находилось названия.

Дни и ночи слиплись в одну серую массу, в которой утро отличалось от вечера только светом за окном. Ещё до родов Оксана читала, что первые недели будут тяжёлыми, кивала на эти предупреждения и была уверена, что она человек выносливый и организованный, привыкший успевать всё и сразу, и уж её-то это не сломает так, как других. Она даже немного гордилась этой уверенностью, пока жизнь не начала аккуратно, пункт за пунктом, доказывать обратное.

Перемены в себе она замечала постепенно, по одной, как будто кто-то методично вынимал детали из работающего механизма и смотрел, когда он остановится. Сначала пропали слова. Она стояла посреди кухни и не могла вспомнить, как называется предмет, которым режут хлеб, хотя пользовалась им почти всю жизнь, и несколько секунд смотрела на него так, будто видела впервые. Потом пропало ощущение дней недели: вторник неотличимо перетекал в среду, а среда — в четверг, и однажды она искренне удивилась, узнав от мужа, что уже пятница. Наконец пропала способность держать в голове больше одной мысли: она заходила в комнату за подгузником, а дойдя до шкафа, забывала, зачем пришла, и стояла посреди детской, разглядывая полки, чувствуя растерянность, будто ей показывают собственную жизнь на чужом экране. Иногда, ловя своё отражение в тёмном экране выключенного телевизора, она с трудом узнавала лицо: до того оно было уставшим и чужим, с тенями под глазами, которые не разглаживались, сколько ни спи.

Самым трудным было не само истощение, а то, что оно происходило незаметно для всех вокруг, кроме неё самой. С виду она продолжала справляться: кормила, укачивала, улыбалась, когда подруги спрашивали, как дела, отвечала «нормально, устала немного», хотя внутри в это время что-то неслышно осыпалось, деталь за деталью.

Кульминацией стал день, когда она стояла на кассе в супермаркете с пакетами продуктов в руках и не могла вспомнить пин-код от карты, которой пользовалась годами. Кассирша ждала, за спиной уже собиралась небольшая очередь, кто-то тяжело вздохнул, в чьей-то тележке заплакал ребёнок, и этот звук, очень похожий на плач её собственного сына, смешался с гудением холодильных витрин, запахом свежего хлеба из соседнего отдела и шелестом чужих пакетов, и всё это разом навалилось на неё, слишком громко, слишком ярко, слишком много для одной уставшей головы. Пальцы над терминалом замерли, цифры в голове рассыпались, и она поняла, что не может вспомнить код, которым пользовалась тысячу раз. Она попробовала ещё раз,

ошиблась и расплакалась прямо у кассы, некрасиво, зажимая рот рукой, чувствуя, как горят щёки от стыда.

Кассирша не стала ни утешать, ни расспрашивать. Она только сказала будничным голосом, не отрываясь от своей работы:

— Вы карту просто приложите, до трёх тысяч без кода проходит.

Она придвинула к ней терминал. Оксана приложила. Терминал пискнул. Это было так просто, что она заплакала ещё сильнее, теперь уже не от стыда, а от того, что кто-то рядом просто помог, без вопросов и без драмы, как будто это было самое обычное дело на свете.

Дома, убирая продукты в холодильник и всё ещё чувствуя противную дрожь в руках после той сцены у кассы, она думала не о забытом коде, а о муже. Денис вставал в семь тридцать и спал в соседней комнате. Идею подала она сама, в первую неделю после родов: ему же на работу, а ночь она всё равно не спит. Тогда это казалось разумным, почти заботливым решением, настоящим подарком человеку, которого она любила и не хотела лишний раз изматывать. Но за три месяца он ни разу не предложил взять хотя бы одну ночь на себя, и это молчание с его стороны день за днём превращалось в камень, который она носила где-то под рёбрами.

Оксана не просила: ей казалось, что просить значит признать, что она не справляется с тем, с чем, по её представлению, справляется каждая мать. В голове у неё жила невысказанная сделка, заключённая ещё до родов: она в декрете, значит, ночь целиком её зона ответственности, а он работает, значит, имеет право на восстановительный сон. Никто вслух эту сделку не подписывал, но Оксана считала её настолько очевидной, что даже не подумала проверить, согласен ли с ней Денис. Обида копилась молча, слой за слоем, как накипь, которую никто не счищает, потому что не видит.

В одну из ночей, ровно в четыре утра, сын закричал в третий раз за два часа. Оксана встала с кровати. Тело двигалось само, отдельно от сознания, которое цеплялось за последние обрывки сна. Она взяла ребёнка на руки, начала укачивать, покачиваясь в темноте привычным движением, и вдруг, среди бесконечного плача, поймала в себе чёткую ледяную мысль: заткнись уже.

Она замерла. Сердце забилось так, что стало слышно в ушах, по спине прошла горячая волна, а следом пришёл ужас, куда сильнее самой мысли: что она за мать, если способна подумать такое о собственном ребёнке. В ту же секунду возникло другое, ещё более пугающее желание: просто уйти. Одеться, выйти из квартиры, оставить всё как есть и хотя бы час не слышать этого звука.

Она не ушла. Вместо этого она сделала то, чего не делала три месяца подряд. Она положила сына в кроватку, дошла до соседней комнаты и впервые разбудила мужа не вопросом, а прямым требованием:

— Забери его. Сейчас же. Я больше не могу. Я устала.

Голос звучал чужим и резким, совсем не похожий на её обычный, и именно это, кажется, подействовало сильнее любых слов. Денис сел в кровати, посмотрел на неё и, кажется, впервые за эти месяцы по-настоящему увидел, в каком она состоянии, не просто устала, а на самом краю.

— Почему ты не сказала? — спросил он утром на кухне, когда сын уснул у него на плече, а по квартире разносился запах кофе, который впервые за долгое время сварила не она сама.

— А ты не видел? — ответила она, и в её голосе ещё звенела вчерашняя обида.

— Видел, что ты устала. Не думал, что настолько. Я думал, если бы тебе было совсем тяжело, ты бы сказала, — ответил он, и в этих словах не было ни оправдания, ни защиты, только растерянность человека, который правда не понимал.

Оксана хотела ответить резко, но вдруг поняла, что он говорит правду, и что он действительно так думал. Молчаливая сделка, которую она считала общеизвестной, существовала только в её голове. Она сидела, смотрела на него и чувствовала, как злость постепенно усту-

пает место чему-то другому, почти облегчению: оказывается, он не бездушный, просто не умел читать мысли, которые она никогда не произносила вслух.

— Я боялась, что, если попрошу, это будет значить, что я плохо справляюсь, — призналась она.

— А мне казалось, что, если я предложу сам, это будет значить, что я считаю тебя слабой. Вот и молчали оба, как два идиота, — сказал он и вдруг улыбнулся, устало, но тепло, и Оксана, неожиданно для себя, улыбнулась в ответ.

Они проговорили за кофе почти час, впервые без взаимных упрёков, просто раскладывая, что кому по силам, кто когда может встать, что реально, а что только казалось правильным со стороны. Оксана слушала, как муж вслух прикидывает расписание, и чувствовала, как внутри что-то наконец расслабляется, будто она целый месяц держала на весу тяжёлую сумку и теперь наконец могла переложить половину груза в другие руки.

С той ночи всё изменилось, не сразу и не идеально. Денис стал брать одну полную ночь на выходных, а в будни они поделили ночь на две смены: до трёх дежурила Оксана, после трёх — Денис, с ночным кормлением из бутылочки с молоком, которое Оксана сцеживала вечером. Первую неделю оба путались в графике, забывали, чья очередь, и один раз даже поссорились из-за того, что оба проспали подъём, но постепенно расписание прижилось само собой, как приживается любая новая привычка, если её не бросать после первой неудачи.

Оксана перестала использовать дневной сон сына для уборки и заставляла себя ложиться рядом хотя бы на двадцать минут, даже если посуда оставалась в раковине, и первое время это давалось ей с трудом, как будто она училась разрешать себе что-то запретное. Острота истощения не исчезла в одночасье: выздоровление вообще редко случается по расписанию. Но через месяц Оксана снова начала узнавать себя: слова возвращались с первой попытки, дни недели перестали путаться местами, а по утрам в зеркале она всё чаще видела не чужое уставшее лицо, а своё, просто немного более взрослое, чем раньше.

В тот же месяц, в очередной раз стоя в супермаркете у кассы, она набрала пин-код с первой попытки, спокойно, не задумываясь, и неожиданно для самой себя улыбнулась кассирше, хотя та была другой и ничего не знала о терминале, который когда-то спас ей вечер. Выходя из магазина с пакетами, Оксана поймала себя на мысли, что впервые за долгое время идёт домой без той гудящей тяжести в голове, и этот обычный, ничем не примечательный вечер показался ей едва ли не праздником.

Она рассказывала потом эту историю мужу уже спустя полгода, смеясь над собой: как она была уверена, что просить о помощи — значит проиграть, и как оказалось, что попросить вовремя — значит просто беречь себя и своих близких. Денис в ответ напомнил ей их утренний разговор за тем самым кофе и сказал, что до сих пор жалеет, что не спросил раньше, не потому, что чувствует вину, а потому что помнит, как близко тогда подошла к пределу женщина, которую он любит.

Не у каждой семьи разговор о ночных дежурствах начинается так поздно, но у тех, где он всё же случается, обычно находится и то, что следует за ним: общий ритм, которого не было раньше, и тихая уверенность, что отныне трудную ночь можно делить на двоих, а не нести в одиночку.

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.