

УДК 159.922
ББК 88.4
P79

Kate Rope
STRONG AS A MOTHER:
How to Stay Healthy, Happy, and Sane from Pregnancy to Parenthood
Печатается с разрешения издательства St. Martin's Press, LLC
и литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с английского
Алексея Колесниченко и Елизаветы Михайловой

Роуп, Кейт.

P79 Сильная как мама. Как не сойти с ума и оставаться счастливой / Кейт Роуп : [пер. с англ. А. Колесниченко, Е. Михайлова]. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Академия психологии для родителей).

ISBN 978-5-17-111384-1

Самая важная в мире работа — это работа мамой. Здесь нет выходных, отпусков, возможности почасовой работы. Это ежедневный труд. И конечно, с таким графиком находить время на себя, прислушаться к своим чувствам и желаниям, следить за своим здоровьем становится практически непосильной задачей.

Не переживай: наша книга «Сильная как мама» позаботится о тебе. В ней простым языком и с долей юмора рассказывается о том, что ждет тебя на разных этапах материнства, о том, как правильно расставлять приоритеты, и о том, что иногда тревога — это нормально. В каждой главе Кейт Роуп, независимый журналист, специалист в темах беременности, материнства и кормления грудью, ответит на все, даже самые неудобные вопросы, возникающие в твоей голове. И самое главное — ты поймешь: это нормально, что они возникают.

УДК 159.922
ББК 88.4

ISBN 978-5-17-111384-1

© 2018 by Kate Rope
© ООО «Издательство АСТ», 2020

*Эта книга посвящена всем ЖЕНЩИНАМ,
чье психическое здоровье — наш главный приоритет.*

*А также двум СИЛЬНЫМ маленьким женщинам,
которые дали мне возможность узнать, каково это —
заботиться о себе как о матери.*

*Моему мужу, который дал мне время
и пространство для этого.*

И мне — за то, что я это сделала.

От автора

Я очень рада, что ты взяла в руки именно эту книгу. В ней мы поговорим о том, что твой комфорт — это самая важная часть приключения под названием «материнство». Если поставить твоё собственное самочувствие во главу угла, то переход в состояние материнства пройдет для тебя намного проще. И это, в свою очередь, станет основой для сильной и счастливой семьи (и твоей жизни как мамы).

Я вижу переход в материнство как жизнь в особом спектре. У всех есть проблемы, но все они решаемы. То, какая помощь и поддержка могут тебе понадобиться, зависит от того, в какой части спектра у тебя пробел.

Для некоторых женщин здоровый сон, физические упражнения и моральная поддержка часто оказываются именно той необходимой опорой под ногами. Для тех, кто находится в послеродовой депрессии или испытывает тревожное расстройство, психологическая поддержка специалиста может стать спасением от ежедневных трудностей и проблем и дать старт наслаждению материнством.

В редких случаях ситуация может быть на грани жизни и смерти. Тогда я прикладываю все усилия и честно и открыто говорю обо всех психологических проблемах, с которыми может столкнуться женщина в этот период своей жизни. Я ссылаюсь на огромное количество экспертных ресурсов, которые могут помочь.

Но я не профессионал в сфере психического здоровья, а эта книга не предназначена для того, чтобы оказывать медицинскую помощь и проводить психологические консультации. Каждый раз, когда ты чувствуешь себя не в своей тарелке и страдаешь, очень важно обращаться за профессиональной помощью (ради твоего же здоровья и сохранения семьи). Если кто-то, кого ты любишь, не похож сам на себя и ведет молчаливую борьбу, помоги этому человеку получить необходимую поддержку. Так же, как и диабет у беременных, послеродовая депрессия и тревожные расстройства — это медицинские осложнения после беременности, и существует эффективное лечение этих осложнений, основанное на оказательной базе. Чем раньше женщина его получает, тем быстрее она восстанавливается и тем скорее будет готова принять участие в этом сумасшедшем путешествии по джунглям материнства. Я желаю, чтобы все участливые и экспертные слова врачей-профессионалов и рассказы мам, которые есть в этой книге, вдохновили тебя на то, чтобы чувствовать себя хорошо. Потому что забота о себе в этот период — это твоя самая главная работа.

Введение

Добро пожаловать!

Я так счастлива видеть тебя здесь! Могу с уверенностью сказать, что эта книга не похожа ни на одну другую на твоей прикроватной тумбочке.

Это не просто еще-один-рассказ-о-родительстве, где на трех сотнях страниц говорится о том, как важно позволять ребенку плакать и стоит ли разрешать малышу вместе с тобой. Нет! Эта книга о том, как начать следовать совету окружающих — заботиться о себе. Эта книга *о тебе и для тебя*.

Материнство — это увлекательное путешествие. Возможно даже, что целая жизнь, и это путешествие обязательно тебя изменит. Иногда это невероятные высоты, иногда — абсолютно неожиданные падения. И это самая сложная работа из всех существующих, но ты ее полюбишь. Она будет учить тебя чему-то новому каждый день.

Беременные женщины и молодые мамы получают тонны информации и советов (хороших, ужасных — чаще непрошенных) о том, как рожать детей и как их воспитывать.

Но лишь у немногих из нас хватает выдержки и мудрости, которые нужны, чтобы привыкнуть к этой новой роли и чувствовать себя комфортно в новых жизненных обстоятельствах. На самом деле фильмы, телепрограммы, друзья и члены семьи часто проецируют картинку плавного перехода к материнству, когда счастье и уверенность в себе приходят к тебе сами собой.

Конечно, впереди столько счастья и чудесных моментов... но, если честно, я не думаю, что существует хоть одна мама, которая бы не страдала в какой-то определенный период времени; которая не чувствовала бы себя неуверенно из-за того, что делает; которую не обуревал бы страх грядущих изменений; которая бы просто слишком устала, чтобы спрашивать себя, куда делась часть ее самой; которой не были бы нужны поддержка, понимание и принятие всего этого.

Я рада приветствовать здесь всех мам!

В какой отправной точке ты бы ни находилась (беременность, усыновление, искусственное оплодотворение или что-то еще), какой бы ни была твоя семья (семья, где есть мама и папа; семья, где только ты; любая иная возможная комбинация), вне зависимости от твоего прошлого, от сложностей, с которыми ты столкнешься, — эта книга для тебя.

Мы все — человеческие существа, и у нас совершенно разная реакция на фазы и события беременности и родительства. Это не просто нормально — это прекрасно! Было бы невероятно скучно, если бы мы все были одинаковыми.

Как пользоваться этой книгой?

Воспринимай ее как друга, который выслушает тебя без всяких осуждений (вне зависимости от того, случилось ли что-то хорошее, плохое или просто отвратительное), поднимет тебе настроение, если тебе плохо, разделит с тобой радость, найдет безопасный способ преодоления препятствий и даже побеспокоится о том, чтобы на самом деле ты заботилась о себе.

Книга поделена на три части:

1. Готовимся быть сильной во время ожидания: Твое эмоциональное руководство по беременности;
2. Начинаем быть сильной: Твое руководство по преодолению трудностей первого года;
3. Остаемся сильной: Общий план материнства.

У каждого свое собственное приключение

Часть I: Тем, кто открывает книгу впервые или находится на ранних сроках беременности, будет полезно хорошенько ее изучить.

Часть II: Если ты взяла эту книгу уже после родов или ты приемная мама, возможно, тебе стоит начать именно здесь. Эта часть охватывает большое количество тем, которые красной нитью проходят через все материнство. Например, как высыпаться для сохранения твоего психического равновесия, как начать делать зарядку и сделать заботу о себе привычкой, как справляться с конфликтами в отношениях с партнером, что делать с сексом, как заботиться о своем психическом здоровье и где получить помощь, как вернуться к работе и многое другое.

Часть III, заключительная, охватывает философские вопросы материнства, включая исторически сложившиеся и современные ожидания, возложенные на матерей, а также то, как эти ожидания формируют наше отношение к себе как к матери и как к человеку. Содержит она и практические советы: как начать воспринимать работу как возможность научиться чему-то новому, как быть снисходительной к самой себе, когда все идет совсем не так, как задумано (и это не говоря уже о желании сравнить себя с другими и о том, почему быть «вполне хорошей матерью» — лучшее, что ты можешь сделать для себя и своей семьи).

Внутри каждая часть поделена на разделы с говорящими названиями. В каждом из них мы поговорим о проблемах, которым они посвящены. Например:

- «Почему сон важен и как себе его позволить?»
- «Подготовка к кормлению малыша тем способом, который подходит тебе».
- «Секс во время беременности».
- «Связь с “Новорожденными 101”».

Итак, ты можешь перескакивать из раздела в раздел, читая именно о том, что беспокоит тебя на данном этапе твоего путешествия.

Я обещаю, что где-то на страницах этой книги ты найдешь проблему (или двадцать три проблемы), с которой столкнулась, и конкретные способы ее решения.

Советы экспертов

Я включила сюда свою личную историю, потому что именно она послужила толчком к созданию этой книги. Также я пообщалась с более чем сотней экспертов, которые всю свою жизнь исследуют беременность, материнство, эмоциональное здоровье и все остальное. Они знают, что такое научно-обоснованная помощь и поддержка. Вот список областей, с экспертами в которых я общалась:

- сон;
- упражнения и спорт;
- генетические тесты;
- социальная поддержка;
- горе;
- секс;
- отношения;
- родительство;
- роды;
- детское развитие;
- материнское и репродуктивное психическое здоровье;
- кормление (и грудью, и смесью);
- забота о детях;
- карьерные консультации;
- сочувствие к себе;
- забота о себе;
- история и психология материнства.

Познакомьтесь с тем, что говорят другие мамы, в разделах «Знаем, проходили»

Опыт каждой из нас уникален, но я могу тебя заверить: существует еще как минимум одна женщина, которая прошла или проходит через то же самое, через что проходишь ты, и ее чувства хоть немного, но совпадают с твоими. Именно поэтому я опросила более двух тысяч американок (и даже нескольких мам-иностранок), чтобы включить их голос, опыт и советы в разделы «Знаем, проходили». Я очень благодарна им за честность и за те подробности, которыми они поделились в своих ответах.

Для меня эти разделы как совместные посиделки мам, которые не осуждают друг друга, где каждый чувствует себя свободно, говоря на любые темы и обсуждая, через что каждая из нас прошла. Я знаю, что это принесет тебе облегчение, даст ощущение дружеской беседы, юмор и парочку хороших советов от людей, которые разбираются в происходящем и уже проходили это.

Моя большая надежда

Цель этой книги — дать тебе инструменты, которые помогут построить крепкую базу, с которой начнется величайшее путешествие в твоей жизни. Потом эта база легко применяется в любых условиях. Единственная универсальная истина, которой я хочу поделиться, состоит в том, что становление родителем — самый глубокий опыт, который произойдет с тобой в жизни, а ни один стоящий опыт не бывает легким. Будут сложности и страдания. Будут падения. Будут взлеты. И долгие перерывы между этими событиями будут казаться монотонными... а потом, оглядываясь на них, ты поймешь, что они были прекрасны.

Когда ты страдаешь, когда тебе тяжело, у тебя должно быть право выражать это, обращаться за помощью, пробовать что-то новое, находить тот путь, который подходит именно тебе. Ты должна чувствовать поддержку постоянно. Ты заслуживаешь чего угодно, чтобы быть *сильной как мама*.

Ты готова?

ЧАСТЬ I

**Готовься быть сильной
во время ожидания**

*Твое эмоциональное руководство
по беременности*

ТЫ БЕРЕМЕННА. ЧТО ТЕПЕРЬ?

У тебя в руках тест на беременность. Ты видишь, как медленно проявляется вторая полоска. Уверяю тебя: любая, даже самая эмоциональная реакция на это событие является нормальной. Ты можешь чувствовать шок, ликование, страх, глубокое удовлетворение, облегчение, панику, невероятную радость. Ты можешь визжать от восторга. Ты можешь плакать. Ты можешь выругаться на радостях. Ты можешь выругаться от отчаяния. Ты можешь просто молча стоять, не веря в происходящее.

Может быть, вы очень долго старались и просто привыкли видеть пустоту на том месте, где сейчас появляется слабая отметка. Может, вы только начали свои попытки и не ожидали сразу сорвать куш. А может, вы вообще не были к этому готовы, и эта новость не только неожиданная, но и нежеланная. Ты можешь пережить десять разных эмоциональных состояний, пока твой мозг будет пытаться осознать полученную новость. Позволь себе прочувствовать все, что в это время приходит тебе в голову, и не суди себя за эти мысли. Ты — человек. Ты узнала очень важную новость. Как бы ты ни реагировала, это нормально.

**Дай себе время на то,
чтобы эмоции улеглись**

Что бы ты ни чувствовала, дай себе время, чтобы обжиться с этой новостью. Совсем скоро ты погрузишься в планирование и принятие решений. Дай себе время отпраздновать.

Если эта новость приводит к каким-то смешанным чувствам, возьми паузу и дай себе время понять, чего ты все-таки хочешь. Возможно, стоит записать свои чувства или поделиться ими с другой, которой можно рассказать обо всем. Расскажи ей все, что приходит в голову. Если новости означают резкую смену планов, дай себе возможность разобраться в своих чувствах и понять, как ты хочешь действовать дальше.

Важно понимать, что, как бы ты ни пришла к этим двум полоскам, из этого вытекает огромный опыт и множество непростых решений. Пусть пройдет столько времени, сколько нужно. Проживи эти новости и посмотри, как ты уживаешься с ними. Учиться брать паузу перед лицом того, что может казаться надвигающимся хаосом, — навык, который сослужит тебе хорошую службу в материнстве. Посвяти себе мгновение.

Когда ты будешь готова, прочитай руководство по управлению неожиданными эмоциями, которые возникают во время беременности. Тебе нужно научиться справляться с беспокойствами первого триместра (и не только), научиться заботиться о себе сейчас. В будущем, когда твой мир необратимо изменится, это очень тебе пригодится.

ЗНАЕМ, ПРОХОДИЛИ

Мамочки делятся тем, что они чувствовали, когда узнали, что ждут ребенка

«Паника. Шок. Впервые в жизни я почувствовала, что вообще не могу контролировать происходящее. Я несусь на американских горках, и главное здесь — крепко держаться».

Рэйчел, Лондон, Великобритания

«Абсолютный восторг. Попытки забеременеть были для меня очень тяжелым временем».

Эрика, Стейт Колледж, Пенсильвания

«Я была и в восторге, и напугана. Затем я поняла, что мне на самом деле придется родить ребенка, и у меня случилась паническая атака».

БЕККИ, ДЕКЕЙТЕР, Джорджия

«Я была страшно напугана и ужасно себя винила, что на самом деле не хотела быть беременной. Большое количество моих друзей по-настоящему пытались завести ребенка, а мы никогда не хотели собственных детей и я внезапно забеременела».

ЭМИЛИ Т.

«Испугана, счастлива и все, что находится между двумя этими крайностями».

АЛЕКСИС, СЕНТ-ПОЛ, МИННЕСОТА

«Я была счастлива, но одновременно и обескуражена. Я, в общем-то, понимала, что еще не осознаю, что происходит и как сильно поменяется моя жизнь».

ЛОРЕЛЬ, АТЛАНТА, Джорджия

ПЕРЕЖИВАТЬ — НОРМАЛЬНО: БЕСПОКОЙСТВО НА РАННИХ СРОКАХ

Банально, но без этого не обойтись: беременность — это ответственность. Необходимость заботиться о жизни другого человеческого существа. И иногда это пугает (ну хорошо, не иногда — возможно, бóльшую часть времени). Беспокойство будет набегать волнами. Одна из волн, которая накроет тебя вначале, — волна опасения выкидыша.

Реальность такова, что как минимум одна из четырех беременностей заканчивается выкидышем. Так что ничего удивитель-

ного, что женщины на ранних сроках некоторое время (а то и огромное количество) проводят в переживаниях об этом. На самом деле, поскольку современные технологии позволяют определить беременность еще до задержки, мы узнаем, что это случилось, гораздо раньше, чем это было когда-либо. Поэтому на ранних сроках мы проводим очень много времени в подвешенном состоянии.

Лорен Абрамс, сертифицированная сестра-акушерка, начальник отделения акушерства больницы Маунт Синай, Манхэттен: *«Мы были рождены с миллионами и миллиардами яйцеклеток, а это значит, что какая-то часть из них не сможет развиваться в полноценную беременность, и наш организм совершенно точно знает, как с ними поступить. Это может быть разрушительно с эмоциональной точки зрения, но это норма и, в большинстве случаев, это ни в коем случае не значит, что ты впоследствии не сможешь нормально выносить беременность в течение положенного срока».*

Но во время томительного ожидания (эти семь-восемь первых недель), когда процент выкидыша наиболее высок, ты все равно чувствуешь себя как на иголках.

Светорегулятор

Мой муж был очень удивлен, когда в мою первую беременность у нас не было ситуации «все-или-ничего». Происходящее больше походило на светорегулятор: с каждой последующей неделей и с каждым посещением врача становилось все ярче и светлее, пока мы не почувствовали себя в относительной безопасности, думая о будущем. Момент, когда женщина начинает чувствовать себя увереннее, будучи беременной, для всех разный и наступает в разные периоды.

Кто-то начинает чувствовать себя уверенно сразу — как только узнает о беременности. Кто-то не воспринимает все всерьез недель до двенадцати. У некоторых это может занять еще больше времени, особенно если они уже теряли беременность в прошлом (см. главу «Что делать, если я уже теряла беременность в про-