

Предисловие

Во время беременности женщина купается в лучах повышенного внимания, которое окружающие уделяют ее физическим и эмоциональным потребностям. Но все это внимание и все мысли самой женщины направлены исключительно на предстоящие роды и на благополучие ребенка.

После родов, когда эйфория первых дней и облегчение от того, что все прошло хорошо, уже позади, появляется чувство истощения. Все внимание теперь обращено к ребенку: медперсонал, заботливые родственники и друзья — все дают советы о том, что ребенку есть, во что его одевать, где он должен спать и с чем играть. В магазинах можно приобрести множество книг о беременности, родах, кормлении грудью и воспитании детей, и большинство родителей обзаводится солидной библиотекой по этим темам еще до появления на свет первенца.

А тем временем мама истощена и, возможно, страдает от болей после эпизиотомии или из-за переполненной груди. Эйфорию первых часов после родов сменяет отчаянная потребность выспаться и восстановиться.

Эта книга адресована тем, кого волнует физическое и эмоциональное здоровье женщины после родов. Это не руководство по грудному вскармливанию или развитию ребенка, хотя любая книга о послеродовом периоде будет неполной без информации по этим темам.

Я просто хочу поговорить с вами — с молодыми мамой и папой, с вашими родителями, родственниками, медработниками.

6 Предисловие

Надеюсь, читая об опыте других родителей, вы поймете, что не одиноки.

Анализ информации из книг и газет поможет переосмыслить и логически объяснить те изменения и эмоциональные всплески, с которыми вы сталкиваетесь сейчас. Вы также научитесь отличать нормальный процесс адаптации к трудностям от проявлений послеродовой депрессии.

Хочется верить, что мой личный опыт и приведенный здесь обзор исследований окажутся полезными для специалистов, чья работа связана с охраной здоровья матерей. Ведь так тяжело бывает наблюдать, как абсолютно здоровая молодая мама оказывается в тупике, в одиночестве, лицом к лицу с трудностями, с которыми она не в состоянии справиться самостоятельно, и понимать, какое негативное влияние это может оказать на отношения в ее семье.

В этой книге рассмотрены основные факторы риска возникновения послеродовых отклонений. Вне всякого сомнения, женщине, семейная жизнь которой омрачена потерей близкого человека, разводом, потерей работы или же осложнена постоянными разъездами, гораздо труднее пустить корни и сформировать свою защитную систему. Матери-одиночки и брошенные жены, иммигранты, вырванные из окружения большой семьи, — у всех этих женщин ноша на порядок тяжелее, и чем лучше общество осведомлено об этом, тем более эффективна оказываемая таким женщинам помощь и психологическая поддержка.

Пожалуй, самое страшное испытание, которое может выпасть на долю женщины, — это жизнь после родов, когда ребенка, наделяющего все это смыслом, больше нет. Я надеюсь, что глава о том, как пережить горе после смерти ребенка в утробе или в младенчестве, и как справиться с ситуацией, когда ребенок сразу после рождения оказался в отделении интенсивной терапии, поможет несколько облегчить положение родителей и будет полезна как им самим, так и их близким.

Но какими бы удачными ни были беременность и роды, какими бы стабильными и постоянными ни были отношения в семье, этот временной отрезок не стоит особняком в личной истории женщины. Каждая женщина приходит к своим родам с багажом опыта и сформированным отношением к родительству, принося с собой целый

пласт убеждений и впечатлений из собственного детства, навыки и таланты, накопленные за время учебы и работы. Все эти ценности также влияют на ее решения после рождения ребенка: кормить или не кормить грудью, когда возвращаться на работу, когда планировать следующую беременность.

Если матери порой чувствуют, что все после родов внимание перенесено на ребенка, то отцы и вовсе могут ощущать себя выключенным из жизни. Раздел этой книги, адресованный молодым папам, изначально задумывался как одна глава. Я благодарю Мартина Ричардса из Группы дошкольного образования факультета социологии и политологии Кембриджского университета, который прислал мне свои комментарии и предложения по этой теме. Материала стало намного больше, и я решила разделить психологические рекомендации молодым отцам и практические советы по воспитанию, которыми я поделилась с матерями.

Поскольку молодая мама — это еще и дочь, и, возможно, внучка, сестра и племянница, важно уделять внимание динамике всей семьи в целом. Например, умение бабушек и дедушек приспосабливаться, их эмоциональное благополучие неизбежно повлияет на то, сколько поддержки и помощи они смогут дать молодому поколению.

Многие адаптационные трудности жизни после родов застают врасплох молодых матерей. А если у женщины уже есть дети, с появлением нового ребенка возникают новые проблемы: приходится постоянно регулировать отношения между детьми по мере их взросления.

Итак, вместе мы рассмотрим различные аспекты того, что иногда называют «четвертым триместром» или четвертой фазой года беременности.

Книги, как и дети, не рождаются одномоментно, и гестационный период этой книги длился гораздо дольше, чем обычная беременность. Много лет работая с семейными парами на протяжении беременности будущих мам, я поняла, как мало они бывают подготовлены к тому, что случается после родов, и как полезна была бы книга на эту тему.

Поэтому я благодарна всем, кто мне помог и вдохновил меня на эту работу. С того момента, как я предложила книгу издательству *Element Books*, я находилась в постоянном контакте по почте и по

8 Предисловие

телефону со старшим редактором Джулией Маккатчен, и я очень признательна ей за профессионализм и продуктивность, с которой она и остальные сотрудники *Element* работали над этой книгой.

Я также благодарю организацию National Childbirth Trust, в которой я начала карьеру инструктора по подготовке к родам, и всех моих клиентов и коллег, которые делились со мной своими радостями и проблемами.

Не всегда легко выдерживать установленные сроки, имея семью и работу, но каждый из членов моей семьи приложил свои особые усилия, чтобы помочь мне двигаться вперед.

Учитывая тему книги, очевидно, что я не смогла бы ее написать, не будучи матерью четверых очень энергичных и вдохновляющих детей.

И действительно, сейчас, когда они выросли, меня умиляет мысль о том, какое большое влияние они оказали на эту книгу.

Особую благодарность я хочу выразить двум моим «ИТ-менеджерам» — мужу Дэвиду и сыну Энтони — которые ввели меня в таинственный мир текстовых редакторов и давали советы по телефону, когда у меня возникали проблемы при работе с ними. И моей дочери Саре, которая помогала мне доставать книги из библиотек по всей стране. И Джонатану с Даниелем, которые дарили мне множество отличных идей для восстановления равновесия.

С появлением моих невесток Эйнат, Лилах и Галит, и зятя Эрана наша семья расширилась, и участие в их судьбе укрепило мою веру в то, что материнство — это активная работа длиною в жизнь, и с нее никогда не уходят на пенсию.

Я получила свой экземпляр первого англоязычного издания этой книги в тот самый день, когда родился наш первый внук — Амит. Нас стало одиннадцать! И этим событием открылась новая глава в моей жизни.

Дэвид, конечно, не только мой ИТ-менеджер, его поддержка и энтузиазм по отношению к моей работе на протяжении всех этих лет помогали мне развиваться и продолжать учиться. Я никогда не слышала от него ни одной жалобы, несмотря на то, что в нашем доме постоянно проводились учебные занятия и встречи, а обеденный стол перед каждым приемом пищи нужно было освобождать от груды книг и бумаг.

Если бы мне не приходилось отвлекаться на семью и работу, эта книга, скорее всего, была бы написана много лет назад, но я надеюсь, читатели согласятся, что изложенный на этих страницах практический опыт значительно обогащает ее.

Поэтому я благодарна всем, кто мне помог и вдохновил на эту работу. С того момента, как я предложила книгу издательству *Element Books*, я находилась в постоянном контакте по почте и по телефону со старшим редактором Джулией Маккатчен, и я очень благодарна ей за профессионализм и продуктивность, с которой она и остальные сотрудники *Element* работали над этой книгой.

Я также благодарю National Childbirth Trust, в котором я начала свою карьеру инструктора по подготовке к родам, и всех моих клиентов и коллег, которые делились со мной своими радостями и проблемами.

И, наконец, мне хочется поблагодарить издательство «Ресурс» за публикацию этой книги на русском языке.

Не всегда легко выдерживать установленные сроки, имея семью и рабочий график, но каждый из членов моей семьи приложил свои усилия, чтобы помогать мне двигаться вперед.