

## Содержание

Введение.	<b>Всем молодым мамам</b> .....	5
Глава 1.	<b>Типичная мамозка</b> .....	13
Глава 2.	<b>Мамозка Кто?</b> .....	27
Глава 3.	<b>Мамозка-жена</b> .....	41
Глава 4.	<b>Мамозка, всё относительно</b> .....	55
Глава 5.	<b>Бригада мамозек</b> .....	69
Глава 6.	<b>Гугл-мамозка</b> .....	83
Глава 7.	<b>Мамозка, потерявшая контроль</b> .....	97
Глава 8.	<b>У мамозки всё отлично</b> .....	111
Глава 9.	<b>Железная мамозка</b> .....	125
Глава 10.	<b>Мамозка это надо!</b> .....	139



Введение

# Всем молодым мамам

Огромная ответственность за новорожденного вызывает повышенную настороженность. Однако бдительность иногда затмевает разум. Так, молодой маме на каждом шагу мерещится опасность. Спускаясь по лестнице, она боится оступиться и уронить малыша, поэтому с силой прижимает его к себе. Ночью она боится пропустить что-то страшное, поэтому не спит и прислушивается к тихому дыханию младенца. А если заснет от дикой усталости, то ей обязательно приснится, как она причиняет ребенку вред по собственной неосторожности.

**Карен Клейман и Эми Венцель.  
«Я уроню ребенка!» и другие страшные мысли**

**Н**едавно вы стали мамой. Ждали этого с большим нетерпением. Но вдруг ответственность за ребенка, основанная на безграничной любви к этому драгоценному и целиком зависимому от вас человечку, превращается в сущий кошмар. Вы уже понимаете, что жизнь не будет прежней — меняются ваши чувства, меняется внешность, меняетесь вы сами... Уверенность уступает место растерянности, а беспечность — вечному нервному напряжению. Наверное, больше всего (без всяких на то причин) вас беспокоит постоянное ожидание чего-то ужасного.

Постоянное или периодически возникающее тревожное предчувствие, особенно связанное с малышом, — очень распространенное явление. Знаете ли вы, что у 91 % всех молодых мам (не только страдающих от тревожности

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

и депрессии) бывают навязчивые мысли о том, что с ребенком случится беда? Только представьте — 91%! То есть почти каждая мать об этом думает. Женщины мгновенно реагируют на малейшие угрозы, которым может подвергнуться их малыш, и стараются сделать все возможное, чтобы оградить ребенка от опасности. Точнее, от мнимой опасности. Когда мозг и весь организм находятся в подобном состоянии боевой готовности, быстро появляется и тревожность. Поскольку многие представительницы прекрасного пола изначально к этому предрасположены, часто можно наблюдать, как легко молодых мам охватывает волнение. А если еще учесть недосып и гормональные изменения, а также возможные источники стресса из ближайшего окружения, влияние наследственности... Подобное напряженное состояние становится питательной средой для негативных мыслей.

Негативные мысли — термин, обозначающий навязчивые, беспокоящие мысли, вызванные тревожным состоянием молодой матери. Негативные мысли включают в себя любое негативное беспокойство — размышление, предположение, навязчивую идею, ошибочное толкование, образ или порыв, которые не свойственны привычному состоянию и причиняют неудобство. Долгое время женщинам приходилось это скрывать. Давление общества, недостаток информации и, наконец, боязнь сойти с ума или потерять ребенка омрачали радость материнства гнетущим молчанием и навязчивым беспокойством. Действительно, как о тебе будут думать люди, если ты признаешься в том, что тебе не нравится быть матерью? В том, что тебя беспокоят мысли о каком-то потенциально ужасном происшествии с малышом? Ведь у хорошей матери, разумеется, нет подобных мыслей, а если и есть, то она никогда не скажет о них вслух! Одно только упоминание тревожных мыслей о малышах бросает в дрожь молодую маму, а заодно и всех тех, кто считает ее воплощением бескорыстной и бесконечной любви. Сложно признать, что в одном человеке могут сосуществовать и безграничная любовь, и переживания, не дающие покоя.

И, тем не менее, дурные мысли одолевают мам. Хороших мам. Они возникают неожиданно и разрушают спокойствие, которое дарит сакральная связь с малышом. Неудивительно, что женщины не спешат делиться ими даже с самыми близкими. Мучаясь от стыда, мамы не находят себе места.

Общественное мнение постепенно становится восприимчивым к тому, что навязчивые тревожные мысли в послеродовой период — обычное явление. Совместно с иллюстратором Молли Макинтайер Центр послеродовой психологической помощи запустил кампанию #speakthesecret (#поделись\_секретом)\* с целью развеять миф, будто все этапы материнства приносят женщине только положительные эмоции. Под этим хештегом женщины делятся своими тревожными мыслями на онлайн-форумах. Данная кампания — одна из попыток молодых мам успокоить, проинформировать и поддержать друг друга общими усилиями. Сотни голосов сливаются в один, и это придает еще больше смелости. Из материалов #speakthesecret и родилась наша серия комиксов, правдиво и трогательно изображающая переживания женщин в первые месяцы после родов.

---

## Как эта книга может помочь

Книга «Плохие мысли хороших мам» хоть и забавная местами, но затрагивает серьезную тему: вы и ваш психологический комфорт. Мы надеемся, что истории наших героинь покажутся вам близкими и правдивыми. Наверняка во многих представленных здесь откровениях вы узнаете собственные мысли и убедитесь, что они беспокоят не только вас. Одни комиксы могут вызвать смех, другие — слезы, третьи — радость от того, что ваша ситуация намного лучше описанной на картинках. Некоторые из них, возможно, станут поводом для важного разговора с вашим партнером, матерью или лечащим врачом: обсуждение беспокоящих мыслей помогает снизить степень тревожности. Новые и новые мамы ощутят силу и смелость просить о помощи, которая им так нужна и которую они, безусловно, заслуживают. И они ее получат.

Расположить маму малыша к откровенному разговору о том, что она чувствует на самом деле, — задача не из легких. Согласившись на подобный

\* Здесь и далее в книге речь идет только о хештеге #speakthesecret. Перевод хештега на русский язык выполнен здесь для наглядности и лучшего понимания текста, авторы и издательство не создавали хештегов на русском языке в рамках данной кампании (примеч. ред.).

разговор, женщины, которые пережили самое важное, а может, даже и самое мучительное испытание в своей жизни, делятся болезненными и глубоко личными переживаниями. Будучи крайне уязвимыми в состоянии, близком к бессилию, женщины часто отказываются принимать на себя такой риск. Мы надеемся, что книга прольет свет на многие табуированные темы и вдохновит молодых мам, их близких, а также специалистов по материнскому здоровью на разговор о таких вещах, которые раньше обсуждать было не принято. Ведь в наших комиксах за завесой, казалось бы, пустой болтовни о том, как новоиспеченные мамочки стремятся к совершенству, кроется нечто большее: одна из задач авторов книги — помочь женщинам избавиться от стыда и нарушить молчание об их вполне естественных тревожных и страшных мыслях. Главная цель состоит в том, чтобы после родов женщины чувствовали необходимую заботу и вовремя получали качественную и точную информацию и квалифицированную помощь в случае появления симптомов, требующих особого внимания.

Вовсе не обязательно читать «Плохие мысли хороших мам» от начала до конца. Все комиксы разделены на 10 глав. Каждая иллюстрация сопровождается комментарием эксперта и схематическим рисунком дневниковой записи. В комментарии подробно объясняется тема комикса. Схемы для дневника содержат рекомендации по решению проблемы. Основанные на опыте многих мам, комиксы помогут вам повысить самооценку и вернуть чувство комфорта. Мы надеемся, что каждый из них прибавит знаний, убавит тревогу и откроет перед вами новые перспективы. Обдумывая прочитанное и заполняя предложенные таблички и схемы, вы обнаружите, что способны четко определять ваши потребности и, что особенно важно, говорить о них с другими.

---

## Глоссарий

В книге встречаются некоторые термины, с которыми полезно ознакомиться перед началом чтения. Терминология сферы материнского здо-

ровья постоянно развивается. Мы хотим, чтобы вам в этой книге было понятно все.

- \* **Послеродовая депрессия (ПРД) и послеродовая тревожность (ПРТ)** — самые распространенные термины, описывающие нарушения настроения и тревожность после родов.
- \* **Предродовая депрессия и предродовая тревожность** — нарушения настроения и тревожность во время беременности.
- \* **Перинатальный период** — период, охватывающий беременность, роды и первую неделю после родов.
- \* **Стресс** — здесь: термин, объединяющий депрессию и тревожность.
- \* **Перинатальный стресс** — общий термин для депрессии и тревожности в перинатальный период.

Данная книга не ставит никаких диагнозов. На ее страницах содержится много полезных инструкций, как найти надежного человека, с которым можно будет поделиться своими тревогами. Надежный человек — это тот, с которым вы чувствуете себя спокойно, который вас не осудит, а поддержит и поможет сделать следующий шаг в нужном направлении. Надежным человеком может стать ваш партнер, лучшая подруга, мать или отец и даже лечащий врач. Без такого человека очень трудно обойтись в период сильного стресса. Большинство комиксов изображают типичные ситуации, которые сами по себе не являются проблемными (мы напомним об этом в первой главе). Но речь не о том, что вы чувствуете в подобных ситуациях, а об уровне стресса, который они вам приносят. Как раз надежный человек может посоветовать специалиста, который точно определит уровень вашего стресса и скажет, нужна ли вам терапия. Возможно, достаточно будет заботы и помощи близких.

.....

## Что делать, если вы обеспокоены своим состоянием

Каждая седьмая женщина страдает от симптомов ПРД и ПРТ, которые могут быть очень серьезными и требовать особого внимания. Наша цель — рассказать об этом молодым мамам, их родственникам и друзьям, а также специалистам по материнскому здоровью. Мы очень хотим поддержать тех женщин, которые не находят в себе сил или решимости обратиться за помощью. Часто подобные бессилие и страх отнимают месяцы и даже годы жизни: одни молчат из-за стыда, другие не уверены, что их чувства заслуживают внимания, третьи опасаются ярлыка «плохая мать» или «ненормальная».

При послеродовой депрессии и тревожности у мам возникает ощущение, что они не справляются как раз таки из-за собственной несостоятельности и дефективности — ведь, несмотря на распространенность ПРД, диагностируется она крайне редко. Симптомы послеродового стресса превращаются для молодых мам в настоящие страдания. Если вы сами переживаете подобное или кто-то из ваших близких борется с этим тягостным состоянием, наша книга убедит в необходимости искать поддержку и вдохновит на первый шаг, когда стресс очень сильный или вы уже находитесь на его пороге, испытывая депрессию и тревожность. Мы хотим, чтобы вы собрались с силами, нашли надежного человека и, получив доступ ко всем полезным ресурсам, обрели наконец желанный покой.

Материнство — очень сложный опыт. Тревожность может сильно повлиять на ваши мысли, вследствие чего вы даже можете убедить себя, что все вышло из-под контроля и покой никогда не вернется. Но он вернется!

Вы научитесь контролировать симптомы тревожности, а вместе с ними и свой новый образ жизни. Вы узнаете, что, испытывая сильное волнение, от которого по телу пробегает дрожь, вы все равно остаетесь прекрасной матерью и что тревожность — это нормально и беспокоиться позволительно.

Вы вернете свою внутреннюю гармонию.





#speakthesecret  
#поделись\_секретом



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Глава 1

---

# Типичная мама

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)





— Тебе  
что-нибудь  
нужно?

— Не-а.

Хочу домашнего супчика.

Хочу в душ. Хочу  
отдохнуть. Хочу,  
чтобы у меня было  
время на себя. Хочу  
выспаться. Хочу,  
чтобы хоть кто-нибудь

понял, как мне  
бывает плохо.

Мне нужно время,  
отдых, помощь, еда,  
обнимашки,  
поддержка,  
печеньки, тишина,  
витамины.

Чтобы кто-  
нибудь помог  
со стиркой,  
уборкой  
и готовкой.

Хочу благодарности,  
понимания  
и поддержки.

# Что же мне нужно?

С появлением малыша в вашей жизни меняется все. Приходят усталость, волнения, тревога. Вдруг каждый ваш день наполняется удивлением и беспокойством. Вас переполняют положительные эмоции, но в то же время вы проходите сложный тест на выносливость. Вы изумляетесь, но в вашем сердце, кроме любви, находятся сомнения и страхи. Вопросы от близких: «Как я могу помочь?» или «Тебе что-нибудь нужно?» — неожиданно становятся вопросами на засыпку! Ведь на них так сложно ответить, когда вы и сами не знаете, что вам нужно и как вам можно помочь. На самом деле главная ваша потребность — это сон. Необходимо помнить, что любая поддержка помогает восстановить ваши внутренние ресурсы и что, принимая помощь от близких, вы набираетесь сил и избавляетесь от тревожности. Непременно говорите близким, в чем вы нуждаетесь.

## Напишите ИМЕНА трех надежных человек,

к которым можно  
обратиться за помощью.

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

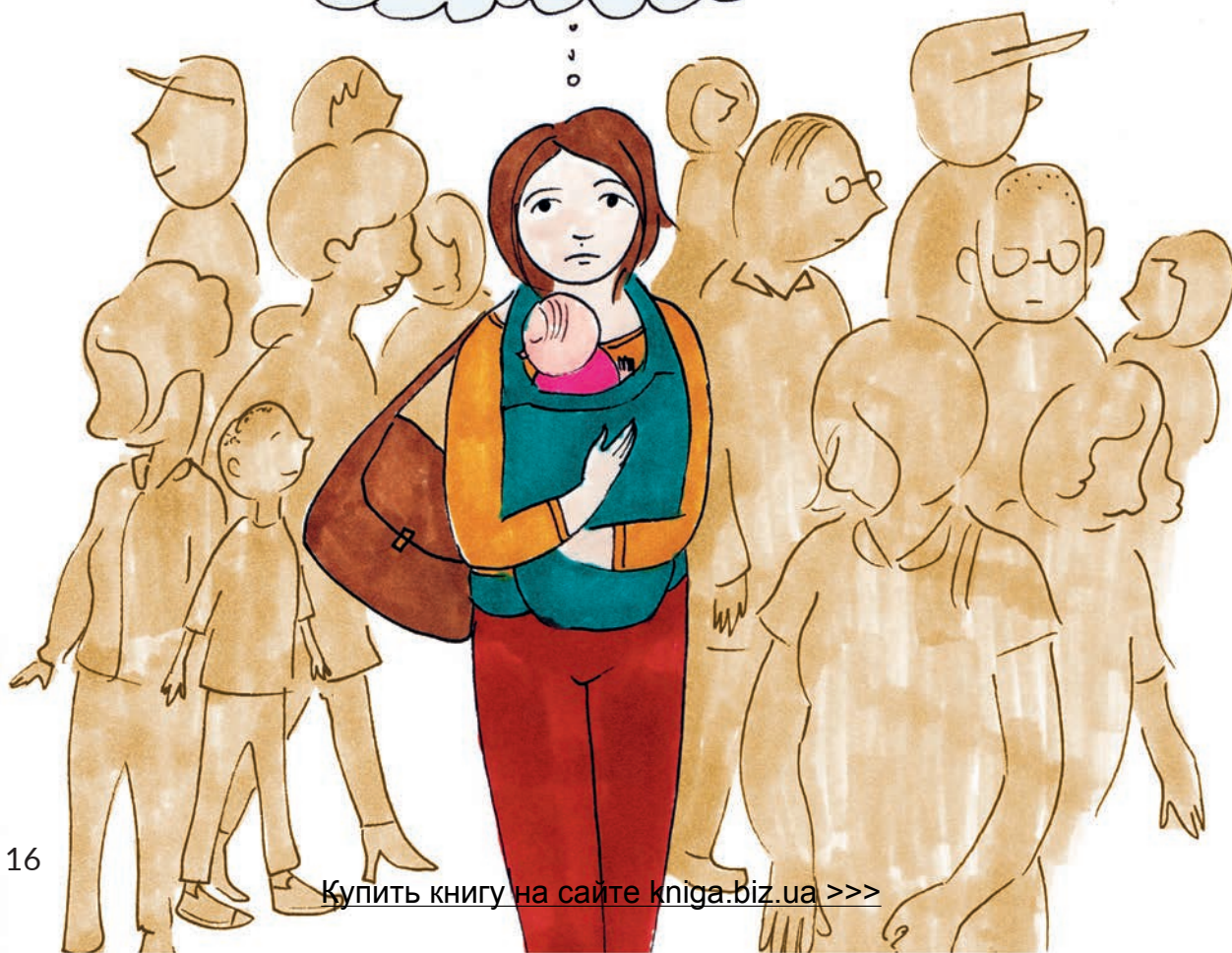


Я буду очень рада, если ты принесешь / сделаешь / поможешь мне...

- поддержать малыша
- накормить питомца
- постирать
- погулять с коляской на улице
- съездить по делам
- принять душ
- печеньки
- обнимашки
- посидеть с малышом
- немного поспать
- кофе
- сходить на прогулку
- сделать уборку
- заказать еду
- приготовить обед
- записаться на прием / проверить график
- помочь со старшими детьми
- встретиться с друзьями

P.S. Совет друзьям и членам семьи: если вы спрашиваете у молодой мамы, нужна ли ей ваша помощь, а в ответ слышите «Нет!», через некоторое время спросите еще раз. Если услышите то же, больше не задавайте вопросов, а просто выберите что-то конкретное, с чем ей нужно помочь, и помогите.

Если я признаюсь, что  
материнство дается мне  
тяжело и отнимает массу времени,  
неужели это будет означать,  
что я не люблю своего  
малыша?





# Кто этот геловедек?

После родов абсолютно естественно испытывать широкий спектр разных эмоций и беспокоиться об установлении связи с малышом. Осознание своей любви к новорожденному — это процесс. Для одних мам он проходит быстро, другим нужно больше времени, чтобы принять новую реальность. Если вы нервничаете, оставаясь с малышом наедине, попросите кого-нибудь из близких вам помочь — вы сможете чуть-чуть отдохнуть и, возможно, даже немного поспать. Чувство вины порождает тревожные мысли, а они иногда приводят к уверенности в том, что вам никогда не удастся установить сильную связь с малышом. Помните: думая об отношениях с ребенком, вы можете испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции, и это абсолютно нормально!

Что может помочь мне почувствовать

## привязанность

к малышу:

- телесный контакт
- игры
- преодоление волнения
- чаще держать малыша на руках
- смотреть ребенку в глаза во время кормления
- держать телефон подальше
- много говорить, петь, баюкать, улыбаться

