



Наталья Авонави

МАТЬ ЕЁ

*моя послеродовая
депрессия*

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Наталья Анатольевна Авонави

Мать её. Моя

послеродовая депрессия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65985273

SelfPub; 2021

Аннотация

В России послеродовая депрессия считается обычным явлением, с которым женщины должны легко справляться. Однако, если это не так, мы имеем дело с самыми тяжелыми случаями депрессии, вплоть до тяжких преступлений матери по отношению к своему ребёнку. Я очень долго была уверена, что у меня не депрессия, а всего лишь бушующие гормоны в организме, которые никак не стихали... А окружающие меня близкие не понимали, почему я никак не прекращу вести себя агрессивно или, наоборот, безучастно... и постоянно реву, и трясусь, и оскорбляю всех без повода. В какой-то момент я решила свести счёты со своей жизнью, а после неудачной попытки, неосознанно, – ещё и с жизнью ребёнка. Но сегодня я счастливая мать, надеюсь, счастливой доченьки и абсолютно не понимаю, как удалось прожить те 10 месяцев в тумане безысходности. И для вас, дорогие девочки, в этой мини-книжке я представляю советы, которыми вы можете пользоваться или пренебречь. В конце концов, у каждого своя история.

Содержит нецензурную брань.

Содержание

Вместо вступления	5
Всё как у всех	6
Медицина по-средневековому	8
Роды	11
Это Россия, детка	12
Родившие в поле	14
Борьба со сном и первые демоны	18
Вина – вот двигатель депрессии	21
Выхода нет...и полетели	24
Ухудшение	26
Ребенок ищет вашей защиты, а не нападения	29
Женщина женщине – враг	32
То, что поможет	34
Выдуманные техники	35

Наталья Авонави

Мать её. Моя

послеродовая депрессия

Вместо вступления

Вы знаете, я уже написала одну часть книги...и порвала ее, хотела все забыть, забросить и никому не рассказывать. Это все долбаный российский менталитет. Менталитет женщины, которой часто говорили – какого черта ты ноешь, терпи. Все терпят, и ты терпи. Но вот, я вытащила в последний момент из мусорки обрывки листов и готова продолжать трудиться...над мученическими воспоминаниями. Хотя вам, мои дорогие, я оставила самый минимум, который можно прочитать легко, быстро и вполне себе познавательно.

Прошу прощения у всех моих знакомых, которым я никогда ничего не показывала и не рассказывала, играя в счастливую мать. Возможно, среди вас и нашелся бы тот, кто смог мне реально помочь в тяжелые минуты. Но в те дни я не думала о таких мелочах, мне было важно показаться сильной и независимой.

Всё как у всех

Мне было 26 лет, с мужем мы действительно планировали беременность.. еще осенью, но почему-то у нас не получилось. Возможно, действительно дело было только в фолиевой кислоте, которую мне в итоге назначила гинеколог (надо сказать, все анализы мои были в хорошей норме... даже с учетом двух апоплексий яичников и одной операции на левый яичник- более 4хлет назад). И вот, весной на работе я сломала правую ногу, порвала связку на левой и лежала на больничном, когда узнала о беременности – это была реальная первоапрельская шутка для родителей, моих и мужа.

Всю беременность мне было не так то и просто – 3,5 месяца токсикоза, скачущее давление и, конечно же, тонус матки. Все это мешало физическим нагрузкам, которые я привыкла делать ежедневно. Как только я отправлялась на прогулку более 2х км – тонус матки заставлял малышку «танцевать» внутри меня, и я буквально садилась на первую попавшуюся лавочку.

Знаете, вообще, вся беременность – это был сплошной дискомфорт.

И я жаждала поскорее родить.

В буквальном смысле избавиться от живота и неподвижности.

Ну и самые тяжелые для меня были последние два месяца

ца. Ребенок даже по УЗИ был достаточно большой (хотя гинеколог ругала меня за лишний вес), и он вытягивал свои длиннющие ножки мне под ребра, поэтому я не могла спать и лежать (постоянно болело сердце и все органы рядом) ... Я вообще ничего не могла и не высыпалась. Видимо это и стало подрывным рычагом в моей нервной системы.

Хочу открыто «прокричать» совет всем беременным:

Заставляйте себя не думать о плохом и нервничать – это выйдет боком не малышу, а вам, но чуть позже.

Не прививайте себе чувство вины за съеденное и выпитое.

Не настраивайте себя на легкие будни с малышом, чтобы не питать ложных иллюзий.

Ах, если бы мне дали совет до...

Мне было очень сложно. Очень. Сложно.

Медицина по-средневековому

Настал день X. С утра у меня отошла пробка и я поехала в роддом. По дороге начались схватки, или как их называют врачи «неродовые», о которых я не знала. Так интересно, я ходила на курсы для беременных, смотрела кучу роликов на ютуб, но то, что схватки бывают «ненастоящими», до меня как-то не донесли. Возможно, у беременных мозги и плавают как сливочное масло, но я правда нигде такого не слышала, а может, все считают это ненужной информацией?

И вот, во вторник с 11 утра у меня идут схватки и под вечер они идут такие сильные, что я не отхожу от телефона, где у меня скачано приложение с подсчетом схваток. Пытаюсь в эти приятные секунды показать врачам, что мне невозможно плохо и даже не могу толком разговаривать – но мне просто колют обезбаливающий кетонал, так понимаю, для отмазки. Ведь тянущие боли никуда не уходят.

Так, я провела всю ночь, и в 5 утра снова доковыляла до другого врача (которому в последующем я и заплатила за принятие родов «благодарностью в нную сумму денег»). Он сказал, что я все еще «не в родах».

В 9 утра я была слишком без сил, и меня снова положили на кресло, наконец-то обрадовав, что я могу со спокойной душой идти рожать. Моему счастью не было предела, ведь каждая схватка парализовывала болью все тело, и я не могла

спать, отдыхать, лежать – я не знала, куда деть свой разум от этого окутанного туманом больного удушья.

Вы можете ждать хорошего отношения на проплаченных родах,

но никто не скажет вам на 100%, что вы будете чувствовать.

Вам нужно готовиться не столько к родам, сколько к тому,

что вы будете один на один со своим телом и его болевым порогом.

Но счастье от сказанных врачом слов было не долгим, как только акушер решил проколоть пузырь, схватки усилились, и я осознала, что еще не все виды боли мне были известны до этого часа. Я начала стонать и мычать, на тот момент мне казалось – надо быть стойкой и «не мешать» своими воплями остальным. И вот, мне поставили эпидуральную анестезию, и я ей так радовалась – ведь она убрала все боли на целый час. Но несла она нечто ужасное – все спайки, которые у меня были после операции на апоплексию яичника, перенесли болевые ощущения в области рядом с этими спайками... и в бедра...

Боже, как у меня раздирало и жгло болью бедра от отходящей эпидуралки. И вот, я заорала как резанная, но не от схваток, – и врачи меня стали буквально затыкать: «что ты орешь, дыши, расслабься». Я говорила про ноги, но меня не понимали и не хотели понимать. И, даже, несколько раз про-

веряли, рожаю я или нет. Это было 6 часов вечера.

Мне сделали вторую эпидуралку – я уже ей не так радовалась, так как знала, что меня ждет после. И вот, обезболивание отходит, я снова ору – а ко мне никто не подходит. Я ору, я плачу, я кричу – боль в бедрах от отходящей анестезии невыносимая. Ко мне никто не подходил минут 30-40. И вот, пришла акушерка-помощница, с фразой «хватить кричать, все же рожают, и ты родишь, не кричи» и ушла.

7 вечера. Ко мне все же подошел врач, но не тот, с кем договаривались, проверил матку – «вы не в родах», ушел.

7:30 – пришел мой врач, и в буквальном смысле возмутился «ты че, блин, не подготовилась к родам, вообще. Ты не в родах» и ушел. Здравствуйте, это я – первый человек в мире, который не был готов к родам и такой боли от отходящей анестезии. До свидания. И тут я вспомнила слова моей знакомой: «Наташ, тебе страшно, больно, но подумай о ребенке, – как страшно и больно ему». И только это в последние часы заставило меня собрать в кучу весь расшатанный болью мозг, схватиться за стоящую капельницу рукой, стучать по ней большим пальцем (я его в итоге вывихнула) в период схваток и дышать, дышать. Больше я никого не звала и не орала, я отключила голову, меня тут не было.

Роды

8 вечера. Ко мне пришел мой «духовный коррупционный наставник» и сказал, что я могу перейти в родовую. Я молча доковыляла, легла, и меня «придавили» моими же коленями к груди специальными зажимами на кресле, объяснив, как тужиться. А я пыталась, но не могла, оказывается, свернув меня калачиком, ноги моего ребенка еще дальше вошли мне под ребра. Я попросила отодвинуть мои ноги дальше, и начала выполнять указания врача, и все было нормально (или нет, от боли и бессилия я не помню), пока мне не сделали специальный надрез. Он идет как подарок к родам и без анестезии, так ребенку легче выйти, а рожавшей не порваться. Словами мои эмоции было бы трудно объяснить в первые секунды надреза, но то, что в итоге я начала как при судорогах мотать головой из стороны в сторону, а акушер «выдавил в ручную» из меня малышку – говорит о многом.

Это Россия, детка

22.30. Привет, мой ангел, которого сначала положили мне на грудь, а потом пошли мыть. Меня «вживую» стали зашивать, а я вслушивалась в то, как ты, моя любимая крошка, кряхтела и в первый раз чихнула.

Дочку завернули в пеленку и положили рядом. Я думала, ее сейчас заберут, так как мои глаза смыкались все сильнее, но нет. Акушерка-помощница открыла мою грудь и начала прислонять малютку, и тут мне в лицо вылетела ее первая фраза: «Ой, она так на китайца похожа». Я лишь смогла медленно перевести взгляд, стараясь не думать о невежестве этой женщины, а малышка в это время не особо понимала, что ей делать с моей грудью. Вторая фраза акушерки убила на повал: «Ой, соски не сильно торчат, папка мамке их не вытянул». Здравствуйте. Муж, какого черта ты мне не вытягивал клешнями соски?? До свидания.

Все ушли из родовой. Все. Ушли. Я лежу кое-как на родовом кресле, с капельницей в одной руке, с малышкой в другой, благо малышка лежит очень близко, и я смогла, прижав ее локтем, набрать мужу и родителям для сообщения радостной вести. Прошло 30-40 минут, ко мне никто не возвращался, и, будь у меня спички, я бы реально вставила их в свои глаза, чтобы не уронить малышку. А родовое кресло, оказывается, высокое.

Я хотела вставить вам скриншот от переписки с подругой.

Но она не сохранилась, много времени прошло.

Подруга пишет: «Ты, наверное, ничего не помнишь с родов?»

-«Я бы отдала все, чтобы забыть те дни»

И сейчас многие, кто читают эти фразы (даже моя мама), считают меня отвратительным человеком – как так, ты хочешь забыть счастливые минуты появления малыша? Я хочу забыть не это, я хочу забыть муки, хамство, халатность. И никогда больше не рожать. Я действительно завидую тем, кому это далось и дается легче, чем мне. И я бы рада назвать себя нытиком, но то, что мне удалось пережить потом, показало, что я очень сильный человек.

Родившие в поле

Продолжим? За мной пришли и переложили на каталку, перевезли в палату, и тут же отдали ребенка, без которого я «отдыхала» 5 минут – в момент перевозки от одной двери до другой. Сказали лечь на живот, пока везут. Но когда довели было сказано слезать и забирать дитя. Но, все же посоветовали полежать 2 часа и не вставать.

Лежу я, смотрю непонимающими глазами на мою куклёшку, это действительно чудо, это действительно другая жизнь – с ребенком. Вплоть до сегодня... Но тогда... я так устала, а это было только начало. И я бы полежала на советованных два часа, но ребенок резко заплакал, и я приоткрыла пеленку и увидела, что кое-кто в первый раз «на воле» опорожнил свой маленький кишечник. И я еле слезла с кровати, начала мыть мою крошку влажными салфетками (рядом не увидела крана) и пытаться ее запеленать. В детстве игрушечных кукол было пеленать легче. Соседка по палате, с кесаревым от бога ребенка, видя мои старания, тоже встала (на мое удивление, ведь она родила 7 часов назад как бы) и дала мне соску, чтобы ребенок не плакал так сильно. Вот реальное спасибо. И НЕ спасибо моим родственникам, которые твердили, что соска-это зло (как и подгузники, хорошо, что я вас не слушала, дорогие мои родственнички). Хоть моя дочь так и не стала сосать соску в 3 месяца, в первые моменты соска очень

сильно выручала.

В роддоме я была 4 дня и выписалась в воскресенье. Уже за эти 4 дня было понятно, что со мной что-то не то. Я либо панически смотрела на малышку, боясь, что она не дышит, либо плакала от любых слов педиатра, которая не разрешала выходить в соседний коридор с ребенком или хамским тоном не хотела давать молочную смесь и заставляла кормить грудью через боль. И самое противное в этой ситуации, что мне как будто связывали руки и затыкали рот – я (как в детстве) отмалчивалась на хамство. Я укладывала ребенка и уходила плакать. А еще не спала, совсем. Удалось поспать только минут 30-40 в каждый из этих 4х дней. Все внизу болело, ребенок постоянно плакал, а я растерянно думала, что это от голода, и так как не могла кормить сидя – кормила лежа, изо всех сил стараясь не отрубаться и не уронить младенца.

Смешно, что как только я ложилась кормить, обязательно приходила техничка и ворчала, что ребенка с собой нельзя класть на грязную кровать – «корми сидя». А мне еще 10 дней минимум нельзя сидеть, но ей, рашн вумен, виднее, что мне советовать. Кстати, у меня украли пеленки, сшитые моей мамой. И я грешу именно на эту ворчливую техничку, – ведь у других мамочек из палаты было пеленок еще больше, чем у меня.

В оставшееся время я заплатила деньги своему акушеру, который помог выдать ребенка, заплатила отдельно анестезиологам, а помощница, которая назвала меня и моего ре-

бенка китайцами, пришла сама и получила свои две тысячи рублей – это то, что у меня оставалось в кармане. Здравствуйте-до свидания.

Я ставила все прививки, какие были положены от ВОЗ, и вот, мне педиатр сказала, что ребенка можно выписать уже в воскресенье, только осталась одна прививка – БЦЖ. Ура, сказала я и пошла в смотровую к гинекологу. Но тут оказалось, что со мной хотят выписаться еще две мамочки, и ампул прививочных хватит не на всех.

Я была слишком в депрессии от роддома, и мне хотелось оттуда убежать в одном халате зимой с новорожденным.

Я сказала, что готова писать отказную от прививки и уходить прямо завтра. Врачи согласились. И я пошла собирать вещи, но тут чудесным образом, анализы от гинеколога, которые до этого были вполне приемлемые, превратились за полдня в «у вас повышенное число лейкоцитов, мы вас не можем выписать. Подождите день для повторного анализа, и прививку ребенку тоже привезем через день». Я снова сказала, что буду писать отказную и на себя тоже. Через 30 минут после разговора с гинекологом, подошла педиатр, сказала, что нашли ампулу для дочки и готовы сделать прививку. Вечером гинеколог сказала, что мои лейкоциты лишь слегка повышены и все хорошо. Совпадение? Не думаю. Меня выписали без отказных и с прививкой у малышки.

Муж и родители, которые меня встречали были шокированы тем, что я при виде их не могла остановить свои слезы.

Я редела и редела, и редела.

Борьба со сном и первые демоны

Я дома. Я мама. В первую ночь дома я схватила галлюцинации от недосыпа в роддоме. Что мне привиделось? Мы легли спать с мужем, я повернулась к нему лицом, и только хотела вытянуть к нему руки, чтобы обнять, как передо мной появилась моя дочь – размером с мужа. Я встряхнула головой, думая, что засыпаю – но нет, ребенок не пропал, и я решила потрогать это нечто. Начала проводить ладонью по голове, и тут рот малышки сказал голосом мужа: «ты че мое лицо трогаешь?». Я не на шутку испугалась и начала плакать, сильно закрыв глаза – и передо мной снова лежал мой муж. Я уснула.

Иногда я возвращаюсь мыслями в те дни, и отчетливо понимаю,

почему я не хотела жить

В чем заключалась депрессия, и почему без диагноза я знаю, что это была именно она? Перечисляю все свои эмоции.

Представьте, что вы вошли в задымленную комнату и вы спокойно там разговариваете, двигаетесь, но не до конца осознаете, что именно вы делаете, потому что не видите. Это мое состояние первые два месяца. И я воспринимала это как должное, мол, усталость, недосыпы, гормоны – они у всех родителей в начале пути. На фоне этой растерянности и по-

стоянного плача малышки, я старалась успокоить и ребенка, и себя, давая грудь при любом хныкании. Молока у меня всегда было много, и ребенок ел, даже когда не хотел, от этого писал или какал и снова плакал... И я снова давала грудь. Благо педиатр, которая к нам пришла на проверку сказала, что ребенок не должен висеть на груди, если уже поел. Эврика. Я на некоторое время осознала, что я творю. Но не надолго.

*Кормление грудью или смесью – выбор только родителей.
Не бабушек. Не тетушек.*

Ваш осознанный выбор, чем и как долго кормить.

Есть сомнения в выборе кормления? Спросите опытных врачей.

Я стала немного присматриваться к потребностям малышки – когда она хочет есть, в туалет, а когда уже мокрая. Мокрая... Моя кроха так не переносила мокрый подгузник или пеленку, что в ближайшие 15-20 минут мне всегда нужно было менять все на сухое. И так как я устала насилловать свои руки и стиральную машинку, я просто заставляла тратить мужа огромные деньги на подгузники. И начинала плакать, если он меня винил, что подгузников уходит чересчур много. Одна его брошенная фраза в духе: «Милая, может получится использовать меньше подгузников в день?» в моей голове включила режим паники, если вдруг дочка пописает два раза подряд. Это покажется кому-то смешным, но не мне. Меня трясло, если я надевала сухой подгузник (или сте-

лила сухую пеленку), и он тут же становился мокрым. Трясло так, что я иногда по 20-30 минут держала ребенка на пеленальном столе с тряпкой, дожидаясь испражнения, не дай бог испачкать новый подгузник... И муж, в принципе ничего плохого не сделавший, каждый день на протяжении 6 месяцев от меня слышал: «Ах...ть, я должна постоянно стирать что ли, я итак устаю», «Зачем ты сказал, чтобы я тратила меньше подгузников?», «Откуда хочешь, оттуда и бери деньги». Причем, я так абсолютно не считала, но проговаривала это в разных вариациях, с оскорблениями, да так, чтобы он, собака такая, понял, что обидел меня тогда. Только чем? Я не знаю. Но орала я на него за все его действия, даже когда он приходил еле живой с работы просто попить чай и лечь. Я выдавала ему: «А я что, не устала?» – и минут 10-15 минут стабильно говорила ему о его обязанностях. Но он и без того, постоянно варил и убирался, ходил за продуктами. А в ответ слышал, что он «как баба ноет», что его «родители воспитали его как очередного лентяя – мужчинку». И он, как человек всегда споривший со мной на разные темы на этот раз молчал и терпел. Вплоть до сегодня.

Спасибо моему мужу за него и за его заботу.

Не представляю, чтобы со мной было, если бы рядом был один из тех типов российских мужчин, которые считают, что быт должен быть только на «бабе».

Вина – вот двигатель депрессии

Я вырабатывала у ребенка режим сна, кормления и прочего. Но все было безуспешно на протяжении 7-8 месяцев. А я, между прочим очень дотошный и строгий человек. Так, если мне нужно выстроить план работы – я это делаю. Но ребенок – это тот случай, когда надо наоборот перестать строить четкие планы. И вот, если что-то шло не так, или, например, от ногтей на личике иногда появлялись непредвиденные царапины, я чувствовала себя пьяной от боли и вины перед ребенком. Я в ступоре могла стоять, смотреть и плакать над бедным дитем, с мыслью «что же я за мать такая, не уследила». А если была хоть небольшая опрелость от подгузников, или, простуда – я от бессилия опустошенности и вины не могла поднять руки и заставить себя что-то делать.

Но делала, и не давала другим. Все потому, что страх того, что другой человек сделает какое-то неправильное действие: неправильно возьмет дочку, не так наденет подгузник, назовет исковерканным именем! – приводило меня в бешенство. И я себя винила, что я мать, а позволяю кому-то там (на секунду родному отцу, бабушкам) «издеваться» на малышкой. И делала все сама до полного физического изнеможения и уничтожения своего тела. Так, у меня была несколько раз сорвана спина, поясничный отдел, плечевой сустав...а самое неприятное – надорван связочно-капсульный аппарат на ле-

вой кисти. Какое-то время мне пришлось носить бандаж, без него рука просто отказывалась работать. И даже тогда я никому почти не давала ребенка, посмеявшись над словами хирурга об отдыхе для руки.

«Никто лучше меня о ребенке не позаботиться, я не могу оставить ее в опасности, я себе это не прощу», – вертелось в моей голове.

А еще муж и моя мама постоянно убирались в квартире, пеленки, подгузники, распашенки. Маячили перед глазами, мыли посуду, мама постоянно мыла полы. И меня снова трясло (кто не понимает, в буквальном смысле – я сжимала кулаки, дергала головой, ногами) и я смотрела широко открытыми злобными глазами на тех, кто меня так бесил. И я орала «Нах.. ты это делаешь, зачем убираешь», «я и сама могу, отойди». Мне хотелось, чтобы весь мир застыл, не двигался и не раздражал меня.

И что вы думаете, я заставила (через неделю после приезда из роддома) свою мать уехать, вот так я не хотела ее видеть. Обострились все обиды на нее, любые мелочи превращались в настоящее отвращение к ее действиям.

Когда дочке было 3,5 месяца у нее стали чесаться десны, педиатр сказала, что это точно не зубы. Но ни я, ни муж не понимали, почему ребенок так плачет. Орет, извивается почти при каждом кормлении. А еще, я начиталась форумов, где писали, что возможно – ребенку не хватает молока, или это просто колики. И я рыдала, что я херовая мать, не могу

накормить ребенка. Купила смесь, купила бифидубактерин и капли для детского животика. Не помогало. И тут, у дочки припухла нижняя десна и в 4,5 месяца у нее вылез первый нижний зуб. Здравствуйте. До свидания.

Выхода нет...и полетели

Да, зубы.. Эти зубы до 2х лет лезут. И от того, что я теперь знала, что это зубы, а не что-то сверхстрашное – легче не было.

Депрессия давала о себе знать с каждым днем все больше. Так, когда многие мамы до 7 месяцев кормят детишек грудью, они наслаждаются этим моментом. А я ненавидела. Мне не было больно кормить, меня раздражали любые телодвижения дочки рядом, и я уже молчу о ее истощном изгибании от прорезывания зубиков. Я лежала и напрягала все мышцы в себе, чтобы не стукнуть дочь за то, что она елозит под боком. Я иногда прям прижимала ее к кровати, чтобы та не шевелилась, иначе меня снова начинало нервно трясти. Когда никого не было рядом, я громко орала и сжимала кулаки, так я ненавидела процесс кормления. Дочка лежала, кушала, а я резко мотала головой из стороны в сторону, чтобы успокоиться, глаза мои бегали также. И в те моменты, когда ребенок не ел по называемому режиму – я натурально сходила с ума. Мой мозг горел: «если я ее не покормлю, она будет голодная, это будет непоправимо, я должна ее покормить, я херовая мать» и т.д. И снова нервозная телотряска.

И вот, в период карантина, когда муж сидел с нами дома и работал онлайн, он успевал мне помогать успокаивать доченьку, забирал ее у меня...Но даже при всей этой заботе

и отдыхе, в один вечер, когда дочь уже заснула, а муж отдышал в другой комнате, я вышла на балкон (13 этаж). Мы его застеклили, и окна располагаются достаточно высоко от пола. Я вышла после очередного нелюбимого кормления и укладывания. И в какой-то момент, когда я смотрела вниз с балкона, мне не захотелось полетать, нет. Мне захотелось прыгнуть и разбиться, захотелось больше не существовать в том мире, где я не понимаю, что происходит, не контролирую ситуацию и хуже всего, нахожусь все в той же выдуманной задымленной комнате.

Я взяла стул, шире открыла окно, стараясь уйти из этой жизни бесшумно и не тревожить дочку. Ей без меня будет лучше, я херовая мать. Я не испытываю удовольствия от материнства. Мне не нравится, я не хочу. Я очень люблю ее, не хочу, чтобы она росла с неадекватной мамашей. И поднялась на стул. Горели огни, это было 11 вечера, уже темно, как хочется почувствовать боль от удара об асфальт, чтобы хоть как-то себя наказать за крики на беззащитного ребенка. И тут – громкий плач, заставил меня на секунду поставить руку на подоконник. Что? Неужели ты зовешь меня? Неужели тебе нужна такая мама? Я спустилась со стула и пошла к той, которой была так сильно нужна, несмотря ни на что. Это была первая лайтовая попытка умереть. Дочке было 6 месяцев.

Ухудшение

Мы начали прикорм, я думала, что хуже мои истерики не станут. Начиталась кучи информации, как надо делать прикорм, с чего начинать, муж купил стул для кормления. Хочу сразу заметить, я не из тех женщин, что любят много готовить, любят пробовать разные рецепты. Для меня готовка – это бытовая обязанность, которую мы разделяем с мужем, причем для него это в удовольствие... Нежели для меня. И вот, когда ты сидишь в Интернете на форумах и приложениях, смотришь ютуб о правильном питании для малыша, то у тебя складывается впечатление, что целый день тебе нужно наваривать разные сложные блюда и с улыбкой давать ребенку. Моя психика уже рухнула месяц назад, как вы поняли, и я просто настроилась, что моя голова станет болеть больше, чем было. Но нет.

Оказывается, ребенок постоянно выплевывает новую еду, ему непонятен и неприятен вкус пищи после вкуса грудного молока. Дочке не нравилось поначалу ничего, даже фруктовые пюрешки. И вот... везде по кухне пюре, и это абсолютно нормально (так я думаю сейчас). Но в те моменты моей малышке не везло. Я орала – «да ты че плюешь, почему ты не ешь!», чаще всего матом. И судорожно вытирала все тряпкой, каждую новую каплю. Бывало, с большой грубостью вытаскивала ребенка из столика, грубо вытирала ей рот и отно-

сила в кровать, чтобы побыстрее убрать оставшийся бардак. И плакала, что ребенок, наверное, голодный. Ну как она может быть голодной, если она постоянно по требованию пьет молоко? Этого в моей голове не было.

Важно знать, милые девушки,

– ребенок, если он здоров и окутан вашей любовью и заботой,

итак будет развиваться и приобретать необходимые навыки.

Единственное, что ему может помешать,

это ваше неуравновешенное поведение.

Лучше будет для всех, если вы как можно раньше

заботитесь о своем душевном спокойствии

и научитесь контролировать свои эмоции

Разум мой был все еще в тумане, я иногда провожала день и не помнила, что в нем было. На вопросы мужа я либо не отвечала совсем, либо говорила что-то не связное, и он и я думали, что это все усталость. Мама моя приезжала достаточно часто и помогала с ребенком, я даже с ребенком ездила к ней и своему папе в гости. То есть да, были такие дни, когда я и высыпалась, и вроде отдыхала. Но голова моя не ясна. Бывало (а это спустя более полугода), я выходила в магазин в соседний дом и шла в какую-то другую сторону, а потом лихорадочно возвращалась туда, куда шла изначально.

Мама моя, привыкшая, что я всегда была достаточно прямолинейна в разговорах, от моих матершинных оскорблений

была в молчаливом шоке. Так, мы могли гулять с коляской, а я ей всю дорогу матом объясняла, что она по-дурацки положила на дочь одеяло, по-дебильному везет коляску, и вообще, выражается постоянно как-то не по-русски, и я не понимаю смысл сказанного. Дома я свою мать доставала тем, что она не туда положила ложку или громко открыла окно. Я на нее смотрела как на средневекового провинившегося раба, и критиковала за все ее ошибки моего детства, называла свою мать дурой, тупой и т.д. К слову, раньше я бы и не думала о таких словах в ее адрес. Поэтому, и она, и я могли вынести друг друга максимум дня 3-4, потом я уже с радостью покупала для нее билет на поезд. И каждый раз испытывала облегчение от уезда, а сейчас я виню себя за многие оскорбления в ее адрес. Даже если родные стараются не вспоминать меня в таком состоянии, мне до сих пор бывает грустно от того, что я себя просто не могла контролировать... Не могла до одного момента.

Ребенок ищет вашей защиты, а не нападения

В период, когда дочке было от 5 до 7 месяцев, все мои истерики я заканчивала одинаково – если меня охватывала злость, я била себя по ноге или щипала. Я орала и материла всех. Но не ребенка. В туманных путавшихся мыслях я даже боялась подумать о том, что с ребенком что-то случится. И это меня спасало от расправы над ребенком.

И тут, малышке было 8 месяцев, когда мой ор превратился в настоящую агрессию к ребенку. У дочки лезли зубы, и она, понятное дело, не хотела кушать какие-то там пюрешки и висела на груди, постоянно плача. И вот, очередной день, когда в обед я на нее наоралась из-за расплеванного блюда, грубо вытерла рот и неаккуратно резко помыла ей ручки и ножки. Положила малышку с собой на грудное кормление, и как всегда нервно начала трясти ногой, от того, что дочь опять ерзает и вошкается рядом, а не лежит смирно.

И тут дочка начала плакать от чешущихся десен. И я так разозлилась, что она не ест, что теперь точно останется голодной еще и без молока. И я схватила ее и замахнулась рукой, уже не по своей ноге. Я шлепнула ее грубо два раза по бедру. Милая моя крошка... заплакала еще пуще. Никогда я еще себя не чувствовала таким говном. Никогда прежде я не

хотела воткнуть в себя что-то острое и убить свое непослушное тело с больным разумом прямо на месте. Ребенок плакал, а я судорожно ее трясла и тряслась сама, приговаривая, что я больше никогда так не сделаю, прости меня, прости. Я положила ребенка в кровать и начала себя бить кулаками по голове и бедрам, я начала кусать свои руки. Я орала от истерики, ребенок – от того, что боялся меня.

Многие в нашей стране подумают-ничего такого не произошло. Не произошло для людей, постоянно применяющих насилие. А вот люди в ясном уме и дружащие с головой, уже прочувствовали, что здесь что-то не так.

Для моего же, на тот момент больного, ума это была катастрофа. И меня поймут только те, кто испытывали те же шизофренические помешательства.

Сейчас расскажу до чего меня в этот день довела вина от случившегося. Муж работал допоздна, и на улице было уже темно. Я после небольшого успокоения, покормила малышку. От моих выплаканых глаз не осталось ничего. После кормления я нежно ее взяла, прижала к себе и вышла на балкон. Мне было душно, хотя было очень прохладно, мне хотелось открыть окно, но я этого не делала. Почему?.. Потому что в тот момент, стоя на балконе я размышляла, как мы с дочкой будем падать с балкона... и редела. И собиралась с духом совершения тягчайшего и непоправимого.

Я стояла, качалась. Я смотрела на улицу, и думала, что это так здорово уйти из жизни и больше не мучиться. И не

мучать. Мне хотелось отмотать назад время и быть другой матерью, которая любит и заботиться с нежностью. Столько фраз я произнесла сама себе в тот момент, никто не узнает. Не узнает и о том, как я напрягая все свое тело заставляла оставить себя и ребенка на балконе, не прыгать. Это была тяжелейшая борьба. Борьба меня с собой, тяжелейшая за всю мою жизнь. Боль от родов и другие болячки и операции в моей жизни по сравнению с этим – ничто. Борьба рационального разума с разумом психически не здоровым, оказывается очень сложная штука, и никто не знает до конца – что будет в итоге.

Мой итог таков. Я закрыла глаза, вцепилась руками в дочку и кричала: «Я не сделаю тебе больно! Я справлюсь! Ты должна вырасти, ты заслужила вырасти! Ты должна жить, а я ради тебя!» и убежала с балкона. И в тот же день я просто выкинула всю свою тревожность, насколько могла. Я заставила себя это сделать. И заставляла себя потом еще очень долго, выработала целые ритуалы освобождения своего разума от вины и агрессии.

И теперь, живу дальше и благодарю со слезами на глазах каждый день, проведенный с моей дочерью. Да, у меня до сих пор есть приступы нервного срыва. Но больше никаких размышлений об убийстве и самоубийстве я себе не позволяю, тупо мотаю головой и стараюсь быстро переключиться на что-то другое. А что мне реально помогает, смотрите чуть ниже.

Женщина женщине – враг

Дочке было 10 месяцев, когда я увидела ролик в ютубе от BBC о женщинах с послеродовой депрессией. Это лишь открыло мне глаза на то, что в России никто об этом не заботится. Ну серьезно, кому бы я не начинала говорить о том, что со мной что-то не то, ответ у всех был одинаковый – «терпи», «держись», «да у каждой второй такая депрессия», «надо к психологу, может?». Ну с женской российской антисолидарностью мне итак все ясно, а вот психолог. Хах, как будто у меня есть деньги на грамотного психолога. Да и я, каждый день думала, что «может сегодня я буду чувствовать себя по-другому», но это лишь усугубляло ситуацию, когда я томительно ждала ясности от своего разума.

Самое обидное было услышать от матери «да отстань ты от меня со своей депрессией, у всех она бывает после родов». Да, после родов и, где-то месяца два. Но не 10-ый месяц подряд, не так ли? Когда ты в одну минуту целуешь ножки своей доченьки и готова отдать за нее весь мир, а в другую – хочешь шмякнуть ее об пол без угрызения совести, но перебиваешь себя, дубася кулаком по своей же ноге. В общем, как вы поняли, меня бесит это русско-бабское сознание «все в поле рожали, терпели, в войну детей растили, и никто не ныл». Задолбали. Я искренне счастлива за всех, у кого гормоны не сыграли злую шутку с разумом так, как это случи-

лось со мной.

Ой, кстати, депрессия у меня стихла, когда ребенку был год и месяц. Дочка, наконец-то конкретно пошла, перестала падать и ушибаться каждую секунду, и мое нервное состояние медленно сошло на нет.

То, что поможет

Как видите, книга моя не столь большая, сколько наглядно-информативная. И для большей полезности, показываю вам, что я делаю сегодня, чтобы не сорваться. К сожалению, после консультации у двух платных психологов, я не увидела результата (Россия – великая страна с великими умами, которые уехали за рубеж). Поэтому, я продолжаю доверять только своим мыслям и действиям. Итак, мамочки, можете вырезать эту страницу и таскать с собой, если не посчитаете это бредом. Не за что.

Выдуманнные техники

Не берите ребенка на руки в момент вашей злости. Да, дети плачут много и часто, да так, что голова начинает кипеть. Но голова то кипит у вас, а ребенок – это просто ребенок. Значит кому нужно выпустить пар? Правильно – вам:

-А) оставьте малыша в безопасном месте, убедившись, что он сможет там БЕЗОПАСНО пробыть минут 5-10.

-Б) уйдите в другую комнату (туалет, как вариант), наденьте наушники, зажмите уши подушкой, хоть что (главное перестать раздражаться от плача).

-В) сядьте и запрокиньте голову назад, лицом кверху (пол в туалете тоже можно использовать под вашу послеродовую попу).

-Г) расслабьте мышцы шеи и лица, а особенно челюсть, не сжимайте ничего. Напряжение тела дает еще большую нагрузку на ваш нервный организм, расслабьтесь как можно сильнее.

-Д) засекуте время от 5 до 7 минут. Я че, пошутила? Включайте таймер.

-Е) рассмейтесь. Не помогло? Тогда покричите, поплачьте. Но не молчите и не погружайтесь в мысли.

Я больше не буду писать, о том, чтобы вы нашли БЕЗ-

ОПАСНОЕ место для мелкого крикуна.

-А) заведите таймер на 7 минут и примите позу трупа на жестком полу, не на кровати (это чревато последствиями сна)

-Б) ладони обязательно должны смотреть вверх к потолку (или к небу...вдруг вы все же в поле находитесь)

-В) теперь ответьте себе на вопрос: у осьминога жопа – это рот??

-Г) подумайте хорошо над ответом.

-Д) забудьте, что я вас об этом спрашивала, я не могла такое спросить. Я же учитель и у меня есть моральный облик, какой-никакой.

-Е) лежите и не двигайтесь. **НЕ ДУМАЙТЕ** ни о чем. Когда надоест лежать, прикройте глаза руками и все равно продолжите лежать до положенного времени.

Вы уже положили ребенка в **БЕЗОПАСНОЕ** место?

-А) представьте, что вам дали барабан. Возьмите невидимые палочки и будьте новым барабанщиком в вашей невидимой рок-группе.

-Б) барабаньте старательно, иначе ваша группа опозорится на концерте.

-В) что это? Вам кинули мяч для футбола прямо на сцену. Вы его отпинаваете то правой, то левой ногой, но вам его кидают слишком настойчиво.

-Г) кто сказал, что на мини-футболе нельзя продолжать играть на барабане?

-Д) ваши каскадерские действия можно делать не более 3-4 минут. Этого должно хватить, для снятия раздражения.

Этот совет стоит дорого, но я вам дам его бесплатно. Потому что ваш ребенок уже лежит в БЕЗОПАСНОМ месте.

-А) какое бедро у вас болит меньше всего? Положите на него руку.

-Б) проверьте, сняли ли вы капроновые колготки, щипая ногу.

Спасибо. Пожалуйста.

Ну и прям напоследок. У ребенка кроме матери нет никого ближе, и это не выдумки. Да, отцы крутые, но природа подарила вам больше способностей на этот счет, и, как ни смешно, выносливости тоже больше. Вы, молодые родители, сами уже выросли, построили как-никак свою жизнь. Помогите же и своему ребенку хотя бы нормально вырасти.

Я оставляю вам свой номер телефона. Если вам покажется, что вы реально не можете справиться с такими же приступами, какие были у меня. Вы знаете, где у вас лежит телефон.

Вы не одни.

Наталья 89892354506
Zaiczaiczaic@gmail.com