

Глава 7

Состояние мамы после родов

Первые дни

В первые драгоценные дни после родов ваше сознание настолько поглощено младенцем, что вы можете пренебречь вашими собственными потребностями. Вы быстрее восстановитесь и сможете лучше исполнить материнские обязанности, если будете хорошо отдыхать, регулярно и правильно питаться и много пить (свежевыжатые соки, минеральную воду без газа, травяные чаи, морсы). Вам также необходима помощь членов вашей семьи и друзей.

Не удивляйтесь возможным колебаниям своего настроения: в один момент оно будет на взлете, а в следующий упадет. Ваше тело сейчас борется за то, чтобы восстановить гормональное и физическое равновесие: недавно живот был наполнен созревшей жизнью вашего младенца, вы рожали, а теперь питаете эту жизнь своей грудью.

Ваше тело всего за несколько часов претерпело большие изменения. Если раньше жизненные силы наполняли ваш живот, то после родов они концентрируются в груди. Такая быстрая перестройка организма требует отдыха и длительного сна.

Вы, возможно, ощущаете себя полной энергии, но не перегружайтесь. Это главным образом эмоциональная энергия. Физически вы утомлены, особенно если роды были долгими и трудными. Делая слишком много в первые несколько дней и недель после родов, вы будете дольше восстанавливаться. Даже долгое пребывание на ногах приведет к чрезмерному утомлению. Особенно легко перейти свой физический предел, если у вас есть другие дети и вы должны содержать хозяйство на должном уровне. Постарайтесь на время отдать все домашние дела своим помощникам, а сами сосредоточьтесь на ребенке. Это естественно и уместно, поскольку младенец очень нуждается в вас.

Из всех млекопитающих, живущих на Земле (пожалуй, за исключением кенгуру), только человек рождается столь беспомощным и еще на протяжении ряда лет остается неспособным выжить самостоятельно. Чудо послеродового воссоединения, интенсивное душевное слияние, которое мать

и дитя переживают в отношении друг друга, необходимы для выживания. Мама необъяснимым образом знает все потребности своего ребенка, физически ощущая их даже на большом расстоянии. Малыш плачет, а у мамы выделяется молоко. Мамино состояние также передается ребенку. Слияние создает преданность со стороны родителя и доверие со стороны младенца, и то и другое поддерживает жизнь.

Для растущего ребенка сейчас важен каждый день. Для младенца десяти дней от роду один день представляет десятую часть его опыта жизни вне матки. Для взрослого один день представляет лишь мизерную часть прожитой жизни. Как видите, всякий час каждого дня важен для малыша. Понимание этого делает более легкой установку приоритетов. Забота о младенце и о себе самой стоит на первом месте. Вам важно понять, что уход за собой — это забота о младенце. Вы сейчас его главный опекун и источник жизни.

Мамины проблемы

Послеродовые сокращения

В течение первой недели после родов вы можете испытывать послеродовые схватки или сокращения матки. Их интенсивность различна у разных женщин. Они бывают более сильными, если это не первый ваш ребенок, потому что матке надо проделать бóльшую работу, чтобы восстановить прежние размер и форму.

Теперь, когда малыш уже с вами, значительный дискомфорт кажется несправедливым¹. Не отчаивайтесь. Помните, что послеродовые сокращения играют важную роль для вашего восстановления. Схватки будут более интенсивными во время кормления. Окситоцин, гормон, ответственный за выделение молока, также стимулирует и сокращения матки.

Процесс возвращения матки к изначальному состоянию называется инволюцией. Примерно на шестой неделе послеродового периода этот процесс будет близок к завершению. Послеродовые сокращения могут возникать в любое время в течение инволюции, но обычно с меньшей интенсивностью, чем в первые дни после родов. Матка, одновременно вмещавшая вашего ребенка, плаценту и околоплодные воды, возвращается к прежнему размеру примерно с ваш кулак.

Если послеродовые схватки докучливы или болезненны, мягко массируйте низ живота. Вы сможете почувствовать вашу матку. В послеродовой период ее легко различить: она плотная и размером примерно с грейпфрут. Попробуйте лечь животом на твердую подушку, чтобы прижать матку к другим органам. Другой метод, который женщины непроизвольно применяют в ответ на послеродовые сокращения, состоит в

¹ «Роды в счастливой ответственности».

следующем: сядьте на стул и, наклоняясь вперед, нажмите на матку ладонью. Мягкое массирование живота при этом помогает еще лучше.

Во время сокращений вы можете также использовать дыхательные упражнения, технику расслабления, которые применяли во время родов. Но самый лучший способ — лечь на спину и положить на свой живот младенца. Его вес и живое тепло наилучшим образом снимают боль и остроту сокращений. Поскольку матка прodelывает большую часть своей работы во время кормлений, то в этом же положении можно давать младенцу грудь, используя подушку, подложенную под ту руку, которой вы поддерживаете головку ребенка.

Послеродовые выделения

После родов у вас будут вагинальные выделения, называемые лохиями. Вначале это будет изнуряющий, похожий на менструальный поток крови, слизи и маточной ткани. В первое время он обычно очень красный, может содержать маленькие сгустки крови. В течение нескольких дней, максимально двух недель выделения становятся розовыми, потом коричневыми и, наконец, желто-белыми или чисто-белыми. В пределах шести—восьми недель лохии должны совсем прекратиться.

Для предупреждения чрезмерных выделений не находитеcь на ногах, насколько это возможно, в течение первых пяти дней после родов. Но лучшая профилактика кровотечений — ваш малыш. Когда вы кормите ребенка грудью, выделяется окситоцин, который вызывает сокращение матки. Кровеносные сосуды в том месте, где плацента отделилась от матки, зажимаются, уменьшая кровотечение.

Тяжелое маточное кровотечение — серьезное осложнение, но, к счастью, довольно редкое. Если на вторые сутки после родов у вас за полчаса намокают две большие прокладки либо вышел сгусток размером с лимон или постоянно выходят сгустки размером с вишню, **вызовите своего врача**. Также вызовите его, если выделения снова стали красными после того, как уже были коричневыми. Изменение цвета может указывать на повреждение вашей матки в месте отторжения плаценты. Такое повреждение чаще всего бывает в результате перенапряжения. Это означает, что вы делаете слишком много — остановитесь! Ваш врач должен определить причину изменений лохий. Эти изменения иногда свидетельствуют об инфекции в матке, что требует немедленного принятия специальных мер для защиты здоровья женщины.

В течение первых недель после родов не используйте тампоны. Они раздражают заживающие ткани влагалища и могут давать приют микробам, следовательно, вызывать инфекцию. Гигиенические прокладки необходимо часто менять. Постарайтесь не пользоваться фирменными прокладками. Лучше всего сшить мягкие прокладки из стираной хлопчатобумажной ткани (или просто подкладывать чистые тряпочки, хлопковую вату, марлевые

салфетки). Такие стираемые многоразовые прокладки «лучше дышат», снижая риск инфекции, они более комфортны, экологичны и экономичны, чем фирменные.

Не делайте внутривлагалищных спринцеваний! Во время подмывания чистой теплой водой раскрывайте наружные половые губы, промывайте всю область **вокруг** влагалища, но **не внутри**. Делайте это часто. Теплая вода уменьшает боли от заживающих трещин, разрывов и швов, поэтому промывать область половых органов и промежности можно прямо во время мочеиспускания, так как моча раздражает ранки и может вызывать резкую боль («щипать»).

Не забывайте, что вытираться после дефекации нужно спереди назад, а не наоборот.

Уход за швами

Если у вас были наложены швы, поинтересуйтесь, какой материал был использован при зашивании. Если это шелк, то швы снимают обычно на 4-й день после родов. Если это рассасывающийся материал, то швы снимать не нужно, они постепенно растворятся внутри мягких тканей, а наружные нитки просто отпадут, поэтому не удивляйтесь, если через неделю или две у вас «выпадет» нитка из влагалища.

Любые наружные (на промежности, а не во влагалище) швы требуют ухода. Кроме содержания шва в чистоте, почаще оставляйте область промежности открытой, чтобы швы не мокли, а подсыхали. Для лучшего заживления тканей используют гомеопатическую мазь арники (на вазелиновой основе) или солкосерил: вначале желе, а через 2—3 дня мазь. Их наносят на стерильную марлевую салфетку и прикладывают к промежности. То же можно делать и для заживления мелких трещин или небольших разрывов, не требующих зашивания. Салфетку с мазью меняют по мере промокания и после дефекации, но не реже чем два раза в день (утром и вечером). В роддоме швы обрабатывают раствором марганцовки или йодинола.

В первую неделю после эпизиотомии или зашитого наружного разрыва промежности не рекомендуется сидеть, чтобы не растягивать промежность. Присаживаться лучше слегка набок, на бедро или на одну ягодицу. При небольших разрывах соблюдать эти условия не обязательно.

Естественные отправления

Вам важно помочиться в течение двенадцати часов после родов, поэтому пейте много жидкости.

Используя чистую спринцовку, наполненную теплой водой, промойте наружную вагинальную область после мочеиспускания (во время этой

процедуры нежно разделяйте половые губы). Теплая вода помогает предотвратить жжение. Выпивая большое количество жидкости, вы разбавляете мочу и ослабляете раздражение, происходящее из-за того, что она контактирует с нежной вагинальной тканью.

Если ваша уретра (мочеиспускательный канал) травмирована во время родов, что затрудняет мочеиспускание, то, почувствовав позыв, сидите терпеливо в туалете, давая телу возможность расслабиться и выполнить свою работу.

Когда все наладится, вы можете обнаружить, что мочитесь чаще и потеете больше, чем обычно. Это происходит из-за увеличения размера вашей груди, некоторого излишнего веса, который у вас, возможно, есть, и гормональных изменений. Старайтесь не переполнять мочевого пузыря, так как его давление может усилить маточные выделения.

В первые дни после родов перистальтика вашего кишечника может быть замедленной, особенно если у вас разрезы или разрывы и вы боитесь повредить швы. Для вас очень важна регулярная дефекация, но также важно не напрягаться. Постарайтесь расслабиться в туалете, дышите медленно и глубоко, не спешите и не тужьтесь. Если у вас наложены швы, следующий прием поможет их немного защитить. Возьмите марлевую салфетку и слегка надавливайте на промежность во время опорожнения кишечника.

Пейте вдоволь и ешьте свежие продукты, не вызывающие запор. Если у вас не было стула в первые два-три дня после родов, сообщите об этом своему акушеру.

Запор

Мышцы тазового дна много испытали. Неудивительно, что вы, возможно, задерживаете свой стул. Может быть, вы боитесь сходить по-большому или даже помочиться, если у вас есть швы от разрывов или эпизиотомии. Постарайтесь расслабиться в туалете, старайтесь сильно не тужиться

Важно, чтобы вы не сдерживали позывы к стулу, так как через некоторое время кал станет твердым и будет еще труднее осуществить это действие. Иногда в таких случаях помогает осторожное надавливание (с использованием марлевой салфетки) на промежность, о котором мы уже говорили. Также хорошо поможет спринцовка, наполненная теплой водой. Просто орошайте болезненное влагище, промежность и анус².

Для предупреждения запоров ешьте как можно больше фруктов и продуктов с большим содержанием клетчатки, таких как листовая зелень, пюре из картофеля, приготовленного вместе со шкуркой, отруби и овсяная каша или каша из нескольких видов зерновых. Прогулки также помогут вам отрегулировать стул.

² Анус — задний проход.

Можем рекомендовать вам одно из натуральных средств: залейте чайную ложку цельных семян льна 30—60 граммами (1/4 стакана) теплой воды и добавляйте этот настой в травяной чай. В случае сильного запора употребляйте семена льна несколько раз в день (см. Глава 3, раздел «Как уменьшить неудобства беременности»).

Используйте лекарственные слабительные средства только в крайнем случае и лишь тогда, когда они выписаны вашим врачом.

Геморрой

Это распространенное недомогание послеродового периода. Родовое давление на тазовое дно и увеличение объема крови в процессе беременности могут повлечь за собой вздувание вен вплоть до выпячивания их из ануса. Это чрезвычайно болезненно. Если вы страдаете от геморроя, то очень важно избегать запоров и никогда не напрягаться в туалете. Теплая неглубокая (чтобы вода не проникала во влагалище) ванна приносит некоторое облегчение.

Ваше тело обладает способностью самоизлечения, которая усиливается при отдыхе. Отдых — лучшее лекарство. Очень эффективно неоднократно упоминаемое нами упражнение «киглз» (см. Глава 2, раздел «Упражнение “киглз”»), а также применение трав, помогающих при геморрое (см. Глава 3, раздел «Как уменьшить неудобства беременности»).

Герпес

Если у вас герпес, то поговорите со своим акушером. Поскольку герпес потенциально опасен для новорожденного, тщательно следуйте врачебным советам.

Не принимайте ванну вместе с младенцем. Матери, зараженной герпесом, также рекомендуется во время кормления класть на бедра полотенце. Этот добавочный барьер обеспечивает дополнительную защиту. После первых нескольких месяцев жизни риск вирусного вторжения в нервную систему младенца значительно уменьшится, поскольку его иммунная система станет сильнее. Однако малыш все еще подвергается риску получить герпесное поражение кожи. Существует много вопросов, связанных с этим вирусом, на которые все еще нет ответов. Лучше принять меры предосторожности и быть осмотрительной, когда на карту поставлено здоровье малыша.

Физический и эмоциональный стресс в жизни роженицы может расширить сферу действия вспышек герпеса. Больше отдыхайте и хорошо питайтесь — это поможет предупредить такие вспышки.

Инфекция мочевых путей

Женщины, страдающие от воспаления мочевого пузыря, могут быть особенно склонны к нему сейчас. Во время беременности увеличивается объем крови в вашем теле, и поэтому возрастает нагрузка на почки, которые удаляют из крови ненужные вещества. Это ставит вашу мочеиспускательную систему под удар инфекций. Недостаток отдыха, перегрузка тазового дна во время родов и общий послеродовой стресс повышают риск инфекции мочевых путей.

Для предупреждения инфекции мочевого пузыря:

- избегайте сахара;
- увеличьте потребление воды и несладких послеродовых травяных чаев;
- откажитесь от нижнего белья либо носите исключительно хлопок или натуральный шелк;
- мочитесь сразу после полового сношения;
- вытирайтесь спереди назад после дефекации.

Рано обнаруженное воспаление мочевого пузыря вовсе не должно развиваться в совершенно запущенную инфекцию, если его лечить натуральными средствами. Грозными сигналами инфекции являются:

- 1) частые позывы к мочеиспусканию с очень малым результатом;
- 2) жжение во время мочеиспускания;
- 3) темная или красная моча;
- 4) боль внизу живота.

Для предотвращения развития инфекции при первых ее признаках пейте в большом количестве неподслащенный брусничный или клюквенный сок. Очень важно не добавлять в сок ни сахар, ни мед, ни сироп, поскольку этот вид бактерий особенно процветает на сладком. Хорошо помогают березовые почки или березовый лист. Продолжайте пить несладкие жидкости: травяные чаи, морс, чистую воду и т.п. не менее стакана в час на протяжении 10—12 часов или дольше. Строго избегайте любых алкогольных напитков!

Инфекция мочевого пузыря может быть болезненной и в некоторых случаях весьма опасной. Если боль не проходит или у вас остаются вопросы, то обратитесь к своему врачу.

Недержание мочи

Перегрузка тазового дна во время беременности и родов может несколько нарушить способность удерживать мочу. Эта проблема чаще встречается у многократно рожавших женщин. Подтекание мочи — сигнал от вашего тела, что вам надо уделять больше внимания укреплению тазового дна и влагалища. Основной метод исцеления этого нарушения — все те же упражнения «киглз», их исполнение улучшит состояние вашей тазовой диафрагмы.

Менструации

Во время беременности месячные отсутствуют. Если вы не кормите грудью, то ваши циклы могут восстановиться очень быстро, делая вас опять способной к зачатию. Менструации могут начаться уже через полтора-два месяца после родов, даже при грудном вскармливании. Однако при регулярном вскармливании чаще бывает, что циклы отсутствуют в течение длительного времени — многих месяцев, часто больше года. Матери, кормящие младенцев исключительно грудью, обычно не начинают менструировать до тех пор, пока ребенок не начинает есть твердую пищу или получать подкормку молочной смесью. Отказ от ночных кормлений также может включить месячные циклы.

Кормление грудью, хотя оно подавляет месячные, не является заслуживающим доверия способом профилактики беременности. Не думайте, что вы не способны забеременеть, если у вас не идут месячные. Можно забеременеть при первой же овуляции (**происходящей до первой менструации!**) после рождения ребенка. Не подвергайтесь риску забеременеть, если только вы этого не хотите.

Если вы не желаете беременности, аккуратно используйте надежный метод контрацепции³. Многие пары допускают промах, поскольку во время беременности они не использовали противозачаточные средства из-за отсутствия необходимости и просто отвыкли от их применения. Имейте в виду: если после рождения ребенка вы живете половой жизнью, не предохраняясь, то отсутствие месячных может свидетельствовать о новой беременности⁴!

Боли

После родов вы можете чувствовать боль во всем теле. Очень хорошо, если в первые же дни у вас есть возможность сделать полный послеродовой массаж у опытного массажиста.

Ваша промежность может болеть от швов, небольших разрывов, трещин и растяжений. В течение первых нескольких часов, следующих за родами, вы можете приложить лед для снятия отека и боли. Позже горячий компресс или теплые сидячие ванночки (в тазу) ускорят процесс заживления. Избегайте долгого стояния или сидения, чтобы уменьшить напряжение в этом месте. Пока остается боль, вы можете сидеть на маленькой подушечке или на двух, подложенных под каждую ягодицу.

³ См. глава «Контрацепция».

⁴ «В море, в бассейне и в смирении», «Трилогия о домашних родах».

Частое выполнение упражнения «киглз» (см. раздел «Киглз», главы 2) сразу после рождения и в течение всего послеродового периода стимулирует циркуляцию кровообращения в области промежности, что также способствует выздоровлению и улучшает тонус мышц. (Не удивляйтесь, если вы вначале не сможете ощущать эти мышцы.)

Повод для беспокойства

Если вы упали в обморок, у вас острая головная боль, сильное кровотечение, вы ощущаете страх за свое физическое или психическое здоровье, беспокоитесь за своего младенца, чувствуете, что не в состоянии справиться, не колеблясь обратитесь к своему врачу.

Также необходимо отслеживать симптомы серьезного осложнения послеродового периода — воспаления матки, известного в прошлом как «родильная горячка», так как результаты этого заболевания могут быть очень тяжелыми.

Поэтому, если у вас:

- болезненная матка (вне сокращений), то есть постоянные тянущие тупые боли внизу живота;
 - болезненность при надавливании на матку;
 - боли внизу спины (в пояснично-крестцовой области);
 - выделения с неприятным запахом;
 - повышенная температура —
- немедленно обратитесь к врачу!**

Интимные отношения

Вы можете возобновить интимные отношения, когда вы полностью к этому готовы. Это означает быть готовой эмоционально, духовно и психически в той же мере, что и физически. О физической форме готовности судить, наверное, легче всего. Неудобства, неприятные ощущения свидетельствуют о вашей неготовности.

Большинство семейных пар не выжидают предписанных шести недель после появления ребенка. Как правило, нормой становятся три недели. Помните, однако, что шейка матки все еще приоткрыта после родов. Вы открыты инфекции до тех пор, пока у вас полностью не прекратятся выделения. Если вы интимно общаетесь в раннем послеродовом периоде, то убедитесь, что ваш партнер чисто вымыт и очень осторожен. Ваше влагалище может быть болезненно из-за крохотных разрывов или растянутых мест. **Остановитесь, если вы почувствуете любой дискомфорт.**

Если вы кормите грудью, то ваше влагалище может быть совсем сухим. Это обусловлено уменьшением уровня гормона эстрогена. Сухость не

сделает вас менее привлекательной. Известно, что гормон пролактин вызывает сильное влечение у многих мужчин. Если вход во влагалище очень сухой, то можно воспользоваться оливковым маслом. Менее влажное влагалище способствует более медленным сексуальным движениям. Эта медленность, в свою очередь, благоприятствует более полному заживлению повреждений. Интимные отношения сами по себе повышают уровень эстрогена в организме, поэтому, занимаясь любовью, вы создаете условия, делающие ваше влагалище более влажным.

Совет мужчинам. Не бойтесь оказывать своей любимой знаки внимания, ласкать ее. Ей сейчас важно знать, что она по-прежнему желанна. Но не торопите ее возобновлять сексуальные отношения, пока женщина не будет полностью готова. Не волнуйтесь — у нее все скоро придет в норму. Известно, что после родов близость, как правило, становится более яркой.

Постнатальные печали

Печаль, приходящая вслед за рождением ребенка, — это естественно. После пика родов обязательно наступает спад первых дней. Внутри вас уже нет плаценты, насыщавшей сыворотку крови эстрогеном и прогестероном. Привыкнув к высокому уровню гормонов, поддерживающих беременность и циркуляция которых в вашем теле теперь упала до минимума, вы обязательно почувствуете изменения.

Для многих мам третий день, когда приходит молоко, бывает особенно эмоциональным. Мудрые акушерки говорят: *«Молоко течет, когда слезы текут»*. Чувства вызывают слезы. Слезы целебны. Ваши эмоциональные «горы и долины» стабилизируются, когда восстановится гормональный баланс. Давайте слезам течь. Печаль может смениться радостью в любой момент. Общение с другими матерями, акушеркой, даулой, собственной матерью очень помогает.

В большинстве случаев эти эмоциональные «американские горки» продолжаются всего несколько дней.

Лучшие рецепты для облегчения состояния постнатальной печали:

- чашка ромашкового чая, выпитая с близким человеком;
- теплое молоко с медом;
- дополнительный отдых;
- теплая ванна с цветочным ароматом;
- ароматерапия;
- объятия и ласки;
- звонок близким людям;
- ваше любимое блюдо;
- частое кормление грудью, впитывая любовь ребенка;
- свежие цветы в доме, переставьте их;
- посадите какое-нибудь растение;

- выбросите свой телевизор, если еще не сделали этого;
- чтение или сочинение стихов;
- пение;
- свечи;
- молитва.

Постнатальная депрессия

Женщины чрезвычайно уязвимы в течение первого года после родов. Быть молодой матерью — это тонкий баланс между радостью и грустью. Если баланс нарушается, то может возникнуть постнатальная депрессия. Депрессия возникает у 10—20% молодых мам. В отличие от постнатальной печали хроническая постнатальная депрессия не проходит за несколько дней. Она может начать развиваться на 3—4-й день после родов. В типичных случаях это состояние наступает после рождения ребенка, но иногда оно может начаться через несколько месяцев после родов или позже и длиться год и более. К сожалению, депрессию не всегда можно распознать, что может иметь катастрофические последствия.

Симптомы постнатальной депрессии

Постнатальная депрессия — явление не редкое, имеет общее название, но проявляется оно по-разному.

Редко когда женщина страдает от всех симптомов сразу, сила их проявления различна и меняется день ото дня. Вот список встречающихся наиболее часто:

- Отсутствие аппетита или обжорство.
- Бессонница ночью и сонливость днем.
- Кошмары.
- Неуклюжесть.
- Утомленность.
- Раздражительность.
- Полная потеря интереса к сексу.
- Неудержимые стремления (порывы).
- Внезапные тревоги.
- Чувство подавленности, безнадежности и потери себя.
- Частые слезы, не приносящие облегчения.
- Головные боли.
- Повышенное желание алкоголя, седативных препаратов.
- Агрессивное отношение к ребенку.
- Неутолимая жажда.

- Болезненное ощущение в груди.
- Головокружение.
- Вздутие живота.
- Страхи.
- Одиночество.
- Резкие изменения настроения.
- Смятение, растерянность.
- Временное снижение умственных способностей.

Женщины, страдавшие до беременности предменструальным синдромом (ПМС), более склонны к депрессии. Она может проявляться у них теми же симптомами, что и во время ПМС. Однако ПМС проявляется периодически, а постнатальная депрессия — явление затяжное и перерывов не имеет.

Женщины всех возрастов, любых рас и профессий могут оказаться в постнатальном депрессивном состоянии. Если не было никаких симптомов депрессии после первых родов, это не является гарантией, что ее не будет при последующих. Однако опыт показывает, что женщины, которые уже страдали депрессией, имеют больший риск повторения этого. Если вы уже пережили это состояние и опять беременны, то постарайтесь еще до рождения ребенка организовать себе поддержку. Объясните самым близким людям, насколько вы будете уязвимы. Организуйте все, чтобы процесс послеродового воссоединения с ребенком у вас был полноценным. И чрезвычайно важно, чтобы в первые три недели рядом с вами все время присутствовал помощник.

Было бы неверно предполагать у постнатальной депрессии некую общую основную причину. Причины возникновения этого состояния у разных женщин могут корениться в совершенно различных сферах, начиная от трудностей собственного рождения и кончая стрессом из-за отсутствия денег. Нарушение гормонального баланса, сопутствующее депрессии, вероятнее всего, вызывается целым букетом комбинаций различных причин.

Шейла Китсинджер пишет об этом следующее:

«Часто женщинам говорят, что депрессия, от которой они страдают после родов, — это результат бывших гормональных изменений, а расстройства, которые они испытывают, обусловлены физиологическими процессами, над которыми у них нет никакого контроля. Хотя это оправдание может некоторых обрадовать, поскольку снимает с них вину, но это же усиливает горе многих женщин, поскольку они лишены не только ответственности, но и возможности изменить социальные условия своего существования, в которых функционируют изо дня в день как матери которые и являются постоянной причиной их расстройства. Это просто слишком заманчиво для мужчины: объяснить депрессию своей жены ссылкой на ее гормоны и, кроме того, чтобы послать ее к врачу, больше ничего не делать для этого. Если она действительно пойдет к врачу, то

медикаментозное лечение чаще всего ее не исцеляет. Официальными исследованиями доказано, что применение антидепрессантов помогает не лучше, чем плацебо»⁵.

Роль, которую играют гормоны в возникновении депрессии, не до конца ясна. Хотя гормональный дисбаланс действительно в ряде случаев является одним из факторов, связанных с этой проблемой, но он не может считаться единственной и главной причиной депрессии. Совершенно неестественна ситуация, когда женщина оставлена наедине с кричащим будто бы на нее ребенком, который словно обвиняет ее в материнской неполноценности. Такая ситуация может у кого угодно вызвать любое расстройство.

Одна мама сказала про своего ребенка: *«Когда она плачет, я иду и прячусь в туалет. Может быть, я делаю это вместо того, чтобы швырнуть ее с лестницы»*. Но такое состояние встречается не только у матерей. Оно может наступить, например, у расстроенной няни, которая не может успокоить ребенка. Однако не стоит думать, что депрессия бывает только у женщины. Рождение ребенка для некоторых пап может быть таким же стрессовым как и для женщины. Иногда случается, что мужчина настолько занят своими чувствами, что оказывается не способен оказать женщине эмоциональную поддержку, в которой она нуждается.

Но, несмотря на все вышесказанное, разбираясь с проблемой постнатальной депрессии, нельзя не обратить внимание на тот факт, что в отличие от постнатальной печали, явление хронической депрессии почти отсутствует у тех мам, которые сознательно рожают дома. Причина этого пока не ясна, но тем не менее, это подтверждается как за рубежом, так и в России.

Тяжелая клиническая форма постнатальной депрессии — постнатальный психоз — встречается редко, только у одной из 1000 женщин. В этом случае необходима помощь врача-психиатра. Близкие вам люди должны знать об этом.

Как справиться с постнатальной депрессией

Для женщин, страдающих постнатальной депрессией, преодоление последней требует ежедневных усилий. Следующие советы помогут многим женщинам пройти через это испытание:

- Достаточно отдыхайте.
- Каждый день делайте себе что-либо особенно приятное.
- Посмотрите на свое меню: все ли необходимое вы получаете? При исключении из питания кофеина, рафинированного сахара и лишней соли симптомы постнатальной депрессии снижаются у многих женщин.

⁵ Kitzinger S. «Birth over Thirty», 1985, с. 138.

- Кроме полноценного трехразового питания чаще перекусывайте, «нажимайте» на продукты, богатые белками.
- Избегайте самоизоляции. Находитесь в обществе ваших друзей и близких ежедневно. Вы найдете облегчение в поддержке других женщин, страдавших постнатальной депрессией. Разыщите их — они могут вам помочь.
- Полностью исключите просмотр телевизора.
- Ежедневно танцуйте, делайте упражнения на растяжку, гуляйте быстрым шагом.
- Расслабляйтесь.
- Молитва или медитация — очень сильное лекарство.
- Читайте вдохновляющие книги.
- Чистота и порядок в доме — залог хорошего настроения. Попросите своих близких помочь вам в этом, ибо ваша задача сейчас — занятия с ребенком.
- Пойдите в сад и посадите что-нибудь, поделитесь вашей болью с матерью-землей. Если нет сада, то используйте хотя бы цветочный горшок.

Если вы не можете справиться сами, не стесняйтесь найти как поддержку со стороны друзей и близких, так и профессиональную помощь. Очень важно, чтобы женщина могла свободно говорить о своих проблемах, иметь такого человека, которому можно было бы позвонить или с которым она смогла бы выйти гулять, когда ей одиноко. Это поможет ей преодолеть и отработать проблемы.

Стресс обостряет постнатальную депрессию, не стесняйтесь просить о помощи в преодолении переживаний (в том числе и о профессиональной помощи психолога).

Семья и друзья женщины, страдающей постнатальной депрессией, возьмите на себя эту заботу! Постарайтесь найти специалиста, имеющего опыт работы с постнатальной депрессией.

Выход в свет и прием гостей

В первые три недели после родов как для малыша, так и для матери лучше не менять место своего пребывания и **держаться поближе к дому**. В России существует традиция не беспокоить маму и новорожденного и не навещать их в первые три недели, а иногда и в течение 40 дней. Появилась она тогда, когда еще властвовал старый традиционный уклад, при котором рядом с новоиспеченной мамой всегда была ее мать, свекровь или сестра, которые на время брали все домашние хлопоты на себя, давая молодой маме возможность отдохнуть.

Теперь же, если молодые родители живут отдельно, эта традиция обрекает маму на одиночество в бетонной коробке городской квартиры, где всю домашнюю работу она должна делать сама, без сна и отдыха, которые ей сейчас жизненно необходимы.

Всем друзьям, безусловно, не следует приходить в гости сразу после родов для праздной болтовни. Если вы не хотите кому-то показывать своего ребенка в первые дни — не показывайте, вам лучше знать, что необходимо для вашего малыша, а от чего его лучше поберечь. Но это не повод отказываться от помощи родных или очень близких друзей, которых вам приятно будет видеть. Они помогут убрать, приготовить, постирать, сходить в магазин, а увидят малыша чуть позже.

Мать-одиночка еще больше нуждается в заботе и помощи своих близких, так как в полных семьях эти заботы может взять на себя муж.

Даже если вы скучаете дома и определенно чувствуете, что можете смело встретиться с миром должным образом, отдавайте себе отчет в высокой чувствительности нервной системы вашего малыша. Ребенок запечатлевает все, что происходит вокруг него. Ваша забота — смягчить его первые впечатления от этого мира.

Избегайте громких звуков, загрязненного воздуха, очень высоких или низких температур и любых стрессов от окружающей среды. Это ваше особое время для наслаждения общением с семьей, ведь ваша малютка никогда больше не будет новорожденной. Небольшие ежедневные прогулки с первых дней полезны малышу и способствуют восстановлению мамы. Такие прогулки в тихом месте возле дома предшествуют выходам в свет.

После того как трехнедельный период отдыха окончится, входите обратно в мир осторожно. Спланируйте ваш первый выход в общество. Сделайте его коротким. Убедитесь, что ваш муж или подруга пойдут вместе с вами для поддержки. Не ходите в гости несколько дней подряд. Оставляйте промежутки между выходами, давая возможность себе и малышу опять побыть дома.

Традиции мира

Традиции, защищающие отдых матери после родов, существуют во многих культурах мира. Во многих районах Индии, например, двадцать два дня отдыха после родов — это распространенная практика. Женщин в период отдыха и восстановления обслуживают и обхаживают, как королев. Роженицы восстанавливаются быстрее, а младенцы бывают спокойнее, когда они находятся дома. Это дает возможность прожить тихие, мирные минуты слияния с ребенком.