



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Слова благодарности</i> .....	5
<i>Предисловие</i> .....	7
<i>Введение</i> .....	13
<b>Часть первая. ЛИЧНОСТНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ</b> .....	19
Глава первая. <i>Эмоциональное состояние</i> .....	21
Глава вторая. <i>Физиологические изменения</i> .....	63
Глава третья. <i>Дела житейские</i> .....	97
Глава четвертая. <i>Равновесие между работой и семьей</i> .....	131
<b>Часть вторая. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ</b> .....	171
Глава пятая. <i>Супружеские отношения</i> .....	173
Глава шестая. <i>Отношения с семьей</i> .....	223
Глава седьмая. <i>Общение вне семьи</i> .....	265
Приложение. <i>Особые обстоятельства</i> .....	297

*Моему мужу, Алану,  
за любовь и за то,  
что сделал меня матерью,  
а также моим детям —  
Джилл, Линн и Марку —  
за то, что обогатили мою жизнь  
и превратили материнские обязанности  
в истинное удовольствие.*

## *Слова благодарности*

За помощь и поддержку я благодарна огромному количеству людей: друзьям, родным, многочисленным молодым мамам. Все они внесли большой вклад в мою жизнь, делаясь своими историями, предлагая различные идеи, подбадривая, помогая профессиональными советами. Каждый из этих подарков для меня поистине бесценен.

Спасибо всем женщинам, посетившим мои занятия, особенно Элизабет Дэвис, Бет Хепберн, Лоре Холмс, Бет Сирелл и Элене Васалло, за советы, моральную поддержку, доброту и дружбу. В каком-то смысле эта книга написана вами и для вас.

Благодарю доктора Одри Бромбергер, помогавшую идеями и предложениями при составлении главы о физиологических изменениях.

Спасибо церкви Хар-Цион и, в частности, Харви Гроссу и Люси Матц за то, что с пониманием отнеслись к нуждам молодых матерей и великодушно предоставили помещение и организационную помощь моей группе молодых матерей.

Благодарю своего агента, Линду Рогхаар, оптимизм и энтузиазм которой не позволяли мне падать духом. Спасибо моему редактору, Деб Верксман, которая по-

могала решить, что необходимо молодым мамам, и сделать книгу максимально полезной.

Спасибо всем друзьям и коллегам, без которых у меня ничего не получилось бы, особенно Эди Болчу, Кристин Баумбах, Кэтрин Биллингэм, Эми Бринкман, Кэрол Фред, Китти Холл, Бет Инлендер, Дэвиду Инлендеру, Майклу Клонски, Сьюзен Клонски, Дебре Лэндей, Хилари Лейб, Дженис Монти, Элис Перлин, Сильви Садарнак-Стадни, Энн Шрейнер, Сьюзен Шольтс, Синди Томкинс, Джуди Вейс и Сьюзен Вейс. Ваши бесконечные советы, поддержка, полезная информация и бодрость духа помогли мне продолжать работу над книгой.

Особая благодарность — Мэри-Сьюзен Миллер за теплоту, мудрость, оптимизм, блестящие идеи и веру в успех нашего совместного предприятия.

Благодарю свою маму, Дороти Джилберт, братьев, Стива и Гэри Джилберт, и сестру, Кэти Джилберт, за то, что вы росли вместе со мной, прислушивались к моим идеям, делились своими историями, оказывали техническую и юридическую помощь, дарили свою любовь.

И конечно, я не стала бы матерью без своего мужа и детей. Хочу выразить бесконечную благодарность и любовь Алану и нашим детям: Джилл, Линн и Марку. Я потрясена глубиной вашей любви, терпения и поддержки. Спасибо, что превратили материнство в самый прекрасный для меня опыт, что помогли мне совмещать работу и родительский долг и верили в то, что моя задумка может претвориться в жизнь.

## *Предисловие*

Женщина, родившая первого ребенка, вступает в мир материнства, как Алиса в страну чудес. Она оглушена шквалом эмоций: радость, страх, чувство вины — и все это одновременно, перемешиваясь, накладываясь друг на друга. Она ошеломлена бесчисленным количеством новых обязанностей, необходимых этому незнакомому крошечному существу, порожденному ее собственным телом. Она подавлена своей неопытностью, неумением ухаживать за малышом. Все становится незнакомым, все теряет прежний смысл. Помнится, даже на своей первой работе я чувствовала себя более уверенно, чем после рождения первого ребенка. В конце концов, будучи учителем, я должна была выполнять план уроков, у меня были четко сформулированные цели и, что самое главное, руководитель, который давал наставления и оказывал необходимую помощь. Став матерью, я с ужасом поняла, что не располагаю практически никакими знаниями и опытом для новой роли.

Современная молодая мать, испытывающая одновременно восторг и замешательство, часто чувствует себя изолированной от окружающего мира и неуверенной в себе. Предполагается, что она должна легко и быстро освоиться в новой роли, несмотря на постоянную усталость и недосыпание, на то, что она живет далеко

от своей матери, что она до сих пор сомневается в своем выборе между работой и воспитанием ребенка, что у нее нет ни подруг, ни знакомых с опытом материнства. Не располагая моральной поддержкой и не имея никакого опыта ухода за маленькими детьми, она, естественно, теряется в сомнениях: может быть, ее дискомфорт, вызванный произошедшими переменами, ненормален; может быть, если вместо счастья ее иногда переполняют раздражение и недовольство, то она плохая мать или «неправильная» женщина? Ее обуревают сильные и незнакомые эмоции, ей кажется, что никто не в состоянии ее понять.

Безусловно, современная молодая мать имеет массу преимуществ перед собственной матерью, бабушками и прабабушками. Женщину, планирующую завести ребенка, обычно ожидает благополучный исход: здоровья и она, и малыш. Общество поддерживает женщин, стремящихся получить образование, реализовать свой потенциал, добиться успеха в карьере, стать независимой.

Кроме того, большинство рожениц имеют хотя бы среднее образование и интеллектуально готовы к рождению ребенка. Многие будущие мамы собирают необходимую информацию, планируют беременность и роды, понимают, что происходит с их организмом и растущим плодом. Физически и интеллектуально они готовы к материнству. Зато в социальном и эмоциональном отношении — нет.

В развивающихся странах знакомство женщины с материнством происходит совершенно иначе. В каком-нибудь кенийском поселке поговорка «Ребенка должна растить вся деревня» обретает абсолютно новый смысл. Например, деревня масаев целиком, со всеми домами и жителями, уместилась бы в обычном спортивном зале школы американского пригорода. Родственники и

друзья живут всего в нескольких метрах друг от друга, буквально в пределах слышимости. У мужчин и женщин четко расписаны роли, а девочек с раннего возраста привлекают к воспитанию малышей. Молодая мать окружена более опытными женщинами. Если у нее возникают проблемы с кормлением грудью, то сестра, мать или другие родственницы могут дать ей совет. Женщине не нужно делать мучительный выбор — возвращаться на работу или нет; ее роль в общине — это и есть ее работа, и материнство является неотъемлемой частью этой роли. Ее взаимоотношения с мужем не зависят от возможности проводить время вместе и не страдают из-за перемен в супружеской жизни после рождения ребенка. Материнство не изолирует ее от окружающего мира. Женщины и дети проводят время вместе, поэтому всегда найдется человек, который сможет освободить молодую мать от домашних обязанностей, позволив ей восстановиться после родов, а также заняться плачущим ребенком или дать нужный совет.

Молодым матерям в развивающихся странах не нужно учиться тому, как массажировать младенцев, или давать ребенку слушать Моцарта для стимуляции интеллектуального развития. Им не приходится думать о том, кто будет смотреть за ребенком или как обеспечить ему обучение в лучшем колледже. Они не боятся потерять лучших подруг или возможность заниматься своими интересами. Они не изолированы от других матерей, от них не требуют в одиночку, без всякой поддержки справляться с собственными перепадами настроения, переменами в приоритетах и обязательствах. Молодая мать из развивающейся страны никогда не поняла бы, кому и зачем нужна эта книга. Ей не приходится мучительно привыкать к новой роли и к новой жизни, потому что ее жизнь после рождения ребенка практически не меняется.

В свою очередь, жизнь молодой матери в более развитых обществах становится совершенно другой. Приобретая многие блага цивилизации, мы утратили ощущение взаимосвязи с окружающим сообществом, тогда как женщины в развивающихся странах привыкли принимать ее как нечто само собой разумеющееся. Мы учим будущих мам правильно дышать во время схваток, правильно надевать ребенку подгузник, измерять температуру и делать свой дом безопасным для малыша, но мы не помогаем им справиться с переменами в психическом состоянии и в отношениях, происходящими практически с каждой женщиной в нашем индустриальном обществе. Без поддержки и понимания молодая мать, даже не предполагавшая, что материнство станет суровым испытанием лично для нее и повлечет за собой такие серьезные перемены, чувствует себя одинокой и растерянной, недостаточно умелой и недостаточно знающей, даже неженственной. Мы столько слышим о послеродовой депрессии, психозе и об их порой катастрофических последствиях, но никто не говорит о том, что практически все женщины после родов становятся чрезвычайно плаксивыми. Молодой маме не у кого спросить, является ли ее состояние нормальным. Она не знает, нужно ли ей обращаться к врачу. Женщина не может поговорить с другими мамами и узнать, вызваны ли ее ссоры с мужем постоянной усталостью и недосыпанием, или это более серьезная проблема, требующая помощи семейного психолога. А поскольку материнство по-прежнему считается вполне естественным явлением, молодым матерям стыдно признаваться в том, что из-за неопределенности и неизвестности они постоянно испытывают психологический дискомфорт.

Эта книга даст женщине то, чего ей так не хватает в процессе привыкания к материнству. По опыту работы с множеством родителей могу сказать, что лучшая

мать, способная создать в семье атмосферу любви, заботы и адекватных ожиданий от детей, — это женщина, которая хорошо знает себя, уверена в своем выборе и в себе как в матери, супруге, дочери, коллеге и подруге. Кроме того, чтобы освоиться в новой для себя роли, она должна разобраться в собственных чувствах и хорошо подумать о том, какое место в ее жизни будет отведено материнству. Она должна уметь задавать вопросы, выслушивать советы и разделять переживания других женщин; должна быть способна гармонично согласовывать материнство с другими аспектами своей жизни. Гораздо легче быть хорошей матерью, если ты цельная личность, комфортно чувствующая себя в любой обстановке. А чтобы стать цельной личностью и хорошей матерью, требуется гораздо больше, чем просто научиться ухаживать за маленьким ребенком.

Автор рассказывает не о том, как стать лучшим родителем, а о том, как почувствовать себя комфортно и уверенно в роли матери. Когда впервые сталкиваешься с этим опытом, появляется масса вопросов, и нужны прямые ответы. Теперь у вас есть книга, к которой можно обратиться, если возникнут сомнения по поводу каких-то чувств и реакций, которая ответит, нужно ли вам обращаться за помощью к специалисту. Вам больше не придется в одиночку искать дорогу в мире материнства. Наслаждайтесь новым опытом и пользуйтесь нашими рекомендациями. Надеемся, они вам помогут.

*Мэри-Сьюзен Миллер,  
доктор философии*

## *Введение*

Именно о такой книге я мечтала, когда родила первого ребенка. Именно в таких советах нуждалась, когда с ужасом обнаружила, что злюсь на своего обожаемого малыша, которому в три часа ночи вдруг захотелось поиграть (снова); когда при всей своей скромности начала целыми днями ходить по дому в халате, отстегнув чашечки бюстгалтера для кормления и выставив на всеобщее обозрение воспаленные соски, чтобы, находясь на воздухе, они скорее заживали; когда казалось, что соседкам и подругам материнство дается гораздо легче, чем мне; когда одновременно чувствовала себя энергичной, всесильной, полной любви, одинокой, скучающей и неумелой; когда злилась на мужа, поскольку считала, что он недостаточно ценит мой материнский труд. Кто-то должен был утешить меня и заверить, что большинство начинающих матерей, постоянно недосыпающих, не имеющих опыта ухода за детьми, физически и психически переживающих превращение из молодой женщины в молодую мать, чувствуют то же самое.

С самого первого дня я наслаждалась материнством, но также практически сразу поняла, что не только быть матерью, но и становиться ею гораздо труднее, чем я предполагала. Я разговаривала с подругами, родившими детей немного раньше меня, и практически каждая призналась, что привыкание к новой роли происходило

гораздо сложнее, чем она ожидала. К некоторым переменам, таким как новые приоритеты и лишние килограммы, мы были готовы, однако произошли и другие изменения — в отношениях, образе жизни, психическом состоянии, — о которых мы не догадывались и к которым, соответственно, не были готовы.

Многие беременные женщины заранее загадывают, как будут проходить роды. Некоторые планируют рожать дома, некоторые твердо намерены не использовать анестезию, а некоторые, наоборот, не собираются терпеть ни малейшей боли. Одни будущие мамы составляют подробный план протекания схваток и родов и во всем советуются с подругами, другие предпочитают во всем полагаться на врачей. На самом деле, как только начинаются схватки, дальнейший процесс редко протекает так, как планировалось. Схватки и роды могут длиться гораздо дольше, чем вы ожидали, или закончиться настолько быстро, что вы даже не успеете ни о чем подумать. Иными словами, что бы вы ни планировали и к чему бы себя ни готовили, процесс рождения ребенка практически никогда не оправдывает ваших ожиданий.

Точно так же трудно найти верный способ подготовиться к тому наплыву эмоций, который переживает женщина, впервые становясь матерью. Даже если прочитать все существующие книги о материнстве, можно понять и усвоить лишь ограниченный объем информации. Я была уверена, что знаю более чем достаточно для того, чтобы с легкостью освоиться в роли матери, и не поверила бы тому, кто сказал бы, что материнство окажется настолько физически и психически тяжелым испытанием. Все мои знания оказались ничем не лучше плана родов: хоть какая-то польза и была, но они ни в коей мере не подготовили меня к тому, что пришлось испытать в действительности.

Несмотря на диплом психолога, на опыт общения с собственными племянниками и племянницами, на несколько лет работы с матерями-подростками и приемными семьями, на все прочитанные книги о беременности и уходе за ребенком, я все равно оказалась не готовой к тому, какое влияние материнство оказало на мою жизнь. Я знала, что после рождения ребенка она изменится, но не предполагала, что настолько. Я думала, мы просто примем в семью нового человечка, а не сами станем другими людьми.

Рождение этого крошечного существа изменило не только мое тело, но и способность ясно мыслить, отношения с мужем, с матерью, другими родственниками и подругами. Оно сильно повлияло на мое отношение к работе и к себе как к женщине — практически на все, что делало меня мной. Что ни возьми, все изменилось или хотя бы стало занимать другое место в моей жизни. Не скажу, что все эти перемены меня огорчили; на самом деле большинство проявлений и последствий материнства приносили радость.

Однако многие аспекты этого нового опыта застали меня врасплох. Почти никто из моих знакомых не говорил о подобных переменах, пока я первой не заводила разговор, и тогда практически каждая женщина начала рассказывать о своем реальном опыте материнства, испытывая при этом огромное облегчение. Оказалось, все мы были убеждены, что материнство должно быть естественным, во всех отношениях положительным опытом и не вызывать отрицательных эмоций. Нам трудно было признаться в том, что с точки зрения эмоционального состояния первый опыт материнства оказался поездкой на «американских горках», причем без ремня безопасности. Из стыда или смущения мы не могли сознаться ни себе, ни подругам, что нам тяжело не только физически, но и психически.

Однако, обнаружив, что многие женщины полностью разделяют мои чувства и понимают мое состояние, я не смогла найти ни одной книги о молодой матери, только для нее: как кормить грудью, как правильно воспитывать ребенка, как уложить малыша спать, как делать ему массаж, как восстановить форму после родов. На занятиях для молодых мам тоже все внимание уделялось уходу за ребенком. Никто не писал и не говорил о психологических потребностях самой женщины, о переменах, произошедших в ее душевном состоянии и отношениях с окружающими.

В 1989 году, после рождения третьего ребенка, будучи уже более опытной, организованной и уверенной в себе, я начала проводить занятия для молодых мам, где они могли выговориться, поделиться своими проблемами и обсудить не столько практические, сколько психологические аспекты нового статуса. С тех пор я познакомилась с множеством женщин разного возраста и с разным жизненным опытом. Практически все они сходятся в одном: материнство — это, безусловно, чудесный опыт, приносящий массу положительных эмоций, однако многим женщинам трудно привыкать к новому восприятию себя и своего тела, к переменам в отношениях, профессиональном статусе и образе жизни.

Не каждая молодая мать может прийти ко мне в группу, поэтому на свет появилась эта книга, способная заменить женщине мудрую и опытную подругу, которая побывала на моих занятиях и узнала, что не одинока в своих проблемах. Именно такую книгу я бы открыла, когда не знала, является ли мое ощущение скуки и одиночества нормальным, или когда переживала, что мы с мужем никогда не научимся справедливо делить домашние обязанности. Я бы обратилась к ней, когда внезапно обнаружила, что моя мать гораздо мудрее, чем мне всегда казалось, или когда лучшая под-

руга не захотела понять, как изменилась моя жизнь. Эта книга серьезно относится к вашим заботам, тревогам и усталости. Она сосредоточена на ваших личных переживаниях, связанных с привыканием к роли матери.

Благодаря ей женщине, впервые ставшей матерью, будет легче свыкнуться со своей новой ролью. Неважно, родили вы первой или пятнадцатой среди своих знакомых, в двадцать два или сорок два года, живете в двух кварталах или в двух сотнях километров от своей матери, давно знакомы со своим районом и соседями или переехали сюда всего несколько дней назад. Эта книга написана для каждой молодой матери. Она для вас.

### Как пользоваться книгой

Материал книги представлен в формате вопросов и ответов, что позволяет с легкостью найти интересующую тему и быстро получить ответ. Можете читать либо всю главу, либо ответ на конкретный вопрос, в зависимости от того, какая моральная поддержка вам нужна — сиюминутная или более основательная. Каждая глава затрагивает один из аспектов жизни женщины, в которых больше всего проявляется влияние материнства: от внутреннего самоощущения до работы и наиболее важных отношений. В книге используются примеры или цитаты реальных молодых мам, хотя имена везде изменены.

Иногда вопросы одной главы перекликаются с темами, затронутыми в другой. Например, проблема половых отношений рассматривается и в главе о физиологических изменениях в организме женщины, и в главе о супружеских отношениях, но местоположение вопроса зависит от того, какую сторону проблемы он затрагивает. Если вас беспокоит разная степень полового влече-

ния у вас и у мужа, то загляните в главу о супружеских отношениях. Если вас интересуют особенности половой жизни после рождения ребенка, то обратитесь к главе о физиологических изменениях.

Первая часть посвящена тому, что происходит с женщиной как с личностью после того, как она становится матерью. Она состоит из четырех глав. В первой речь идет об эмоциях, во второй — о физиологических переменах, в третьей — о практических делах, в четвертой — о непростом выборе между карьерой и воспитанием ребенка. Во второй части рассматриваются перемены в наиболее важных взаимоотношениях молодой матери. Она состоит из трех глав. Первая затрагивает отношения с отцом ребенка, вторая — с семьей, третья — с друзьями и прочими людьми. В приложении мы поговорим о менее распространенных, но не менее важных проблемах (например, об усыновлении и т. д.).

В основе книги лежат истории тех женщин, которые решили довериться мне и друг другу и откровенно рассказали о том, как осваивались в роли матери. Сотни познавших материнство со всеми его радостями и испытаниями делятся с вами своей мудростью и опытом. Никогда не забывайте о том, что вы не одиноки в своих трудностях. Материнство — это одновременно и дар, и вызов жизни. Не волнуйтесь. У вас обязательно все получится.

---

---

*Материнство — самый благородный  
и благодарный труд на свете, но вместе с тем  
один из самых непростых.*

---

---