**Почему нам бывает так трудно наслаждаться материнством?**

Рубрика: Воспитание детей

Если материнство – это такое счастье, то почему мы не можем им наслаждаться? Особенно с первым ребенком? Почему у многих мамочек с рождением желанного ребенка случается послеродовая депрессия? Откуда это? Ребенка хотели, ждали, мечтали – и вдруг?

Многие беременные женщины встречают столько восторгов, вынашивая свое чудо, все рассказывают, как это здорово, как это приятно –[быть мамой](http://www.valyaeva.ru/happy/kniga4/) [1].

Но о другой стороне [материнства](http://www.valyaeva.ru/materinstvo-kak-odno-iz-vazhnejshix-pri/) [2] говорят редко. Это не принято, это, вроде как, выглядит странно и эгоистично. Но все же. Давайте поговорим об этом.

С рождением ребенка ваша жизнь изменится.  Это точно. Вы потеряете практически все свои свободы, которые для вас были значимы.

В первое время вы не сможете никуда пойти тогда, когда этого хотите. Для этого вам нужно будет сначала с кем-то договориться, подготовиться. Либо взять с собой свою кроху, а это уже не то же самое, что без нее.

Если вы до беременности любили неспешно завтракать в кафе с подругами, мило щебеча о том и об этом, то после родов все иначе. Если вы без ребенка – вы смотрите на часы, отвечаете на звонки, переживаете, отправляете кучу смс. Если ребенок с вами, вы часто не слышите того, что вам говорят подруги. И вместо того, чтобы расслабленно пить чай, пытаетесь то укромно покормить, то поскорее укачать. А через годик вы будете еще и бегать за ребенком по кафе, чтобы он не разбил посуду, не сломал мебель и не выбежал на улицу.

До рождения ребенка вас не так сильно волнуют развлечения мужа, его хобби. Но поверьте, когда вы вдруг оказываетесь в четырех стенах с малышом, а у него все остаётся так же – рыбалка по субботам, боулинг по воскресеньям, пиво вечерами – вам становится обидно и неприятно. Вы-то уже не можете вот так куда-то пойти, а он – может. На этой почве во многих семьях случаются [скандалы](http://www.valyaeva.ru/mirites-stolko-zhe-raz-skolko-possorilis/) [3] и расставания.

Да что там кафе и магазины, куда вам тоже теперь просто так не выбраться! Даже в ванной полежать не всегда получится. Потому как только вы туда погрузились – кто-то запищал. Или вам кажется, что он уже орет. Или вас дергает муж – ну когда ты уже выйдешь, ребенок тебя ищет. То же самое касается туалета – скорее всего несколько лет вам трудно будет туда попасть в одиночестве.

Вы сама себе не принадлежите. Как минимум года три. Вы не можете лечь спать, когда вы этого хотите, не можете вставать тогда, когда вы этого хотите (ребенок может вас просто не отпустить на привычную утреннюю зарядку), возможно, вы не сможете есть то, что любите (а вдруг у него аллергия!), делать то, что любите. Вместо музеев и кино, вы будете наворачивать круги с коляской в местном парке, выучите расположение всех площадок.

Вместо новых коллекций модельеров, вы будете интересоваться новыми подгузниками, слингами, колясками, шезлонгами.

Скорее всего изменится и ваше тело. На нем появятся растяжки, [лишний вес](http://www.valyaeva.ru/lishnij-ili-nelishnij-ves/) [4], может обвиснуть грудь (особенно после 2-3 родов, если грудь большая), расширятся кости и так далее. Тело проделывает громадную работу, и это обычно не останется незамеченным. Вы, конечно, многое сможете вернуть на свои места – упорным трудом в спортзале и питанием, но это может потребовать от вас огромных усилий.

Скорее всего, первые месяцы вы будете выглядеть неважно. У вас просто не будет сил на то, чтобы уложить волосы или их вымыть, я уж молчу о походе к косметологу или на массаж, макияже или нарядах. Лучший наряд кормящей мамы – тот, из которого можно быстро достать грудь. Остальное – неважно.

Если вы будете кормить грудью, вам много чего будет нельзя, от многого нужно будет отказаться, многое изменить в своих привычках. Это так трудно бывает! Если вы очень любите кофе, а ребенок после кофе перестает спать – приходится делать выбор. И выбор, чаще всего, в его пользу.

Ребенок вам будет мешать, вы не сможете сразу же завершать начатые дела – иной раз и суп сгорит, и пол останется помыт наполовину. Он будет выдергивать вас из любых дел одним своим писком, и вам придется подчиниться, даже если капуста почти уже покрошена, сталось совсем чуть-чуть. Я уж молчу о том, что если вы решите дома делать какие-то другие дела – работать или творить, то из этого процесса вас тоже постоянно будут дергать, причем никогда не угадаешь, сколько времени у тебя есть прямо сейчас.

Да, вы не сможете планировать свой день и свою жизнь. В один день он разоспится на три часа, а в другой – вообще не сомкнет глаз.

Сегодня вы уложите его за пять минут, а завтра провозитесь часа полтора – и без толку. Вы не сможете следовать своим планам, потому что командовать вами будет маленький генерал в пеленках.

Вам придется миллионы раз почувствовать себя жалкой и беспомощной. Когда ребенок кричит от боли, и вы не можете ему помочь. Когда у него колики, режутся зубки, температура – что угодно. И вы стоите рядом, пытаетесь что-то делать, и ничего не помогает. А он плачет, кричит. И вы тоже – стоите и плачете. Потому что ничего не можете сделать. Вызываете врачей, даете лекарства, молитесь – и все равно он продолжает кричать. И вы плачете, снова плачете от своего бессилия.

И как во всем этом чувствовать себя счастливой? Да, вы ждали ребенка, да, вы его очень любите, но жизнь кажется ужасной и беспросветной. В зеркале на вас смотрит заплывшая дама в халате с синяками под глазами и нервным тиком. С мужем поговорить вам тоже некогда и сил нет, даже просто поговорить, я уж молчу о большем.  Где тут счастье обещанное-то?

А счастье есть. И его очень много. Но вы не сможете его заметить, пока не проживете все свои потери.

Пока вы не запишете все то, что вы потеряли – временно или навсегда – и не оплачете все это.

Просто возьмите бумагу и ручку и напишите все то, что ушло из вашей жизни сейчас в связи с рождением малыша. Чего вы лишены? Что уже никогда не вернуть? Что на вас давит?

Например:

* Теперь навсегда мой живот будет исполосован этими ужасными растяжками
* Теперь у меня куча шрамов – от операции или от разрывов во время родов
* Я больше не могу ходить в магазин одна
* У меня больше нет своего личного пространства
* У меня нет своих личных вещей, куда бы не добрался ребенок
* Мне некогда разговаривать с мужем
* Моя грудь изменила форму и уже совсем не такая упругая и красивая
* Мне некогда читать мои любимые книги
* Я теперь не могу сходить с мужем вдвоем в театр раз в месяц, как раньше
* Теперь все деньги уходят на ребенка, на меня ничего не остается
* В доме теперь нет тишины и порядка
* Я забыла когда последний раз спала всю ночь
* Я выгляжу уставшей и постаревшей

И так далее. Просто напишите все то, чего вы лишились с того момента, как стали мамой. И не бойтесь, что это кто-то увидит, как это выглядит, что это эгоистично, что хорошие [мамы](http://www.valyaeva.ru/magiya-maminogo-slova/) [5] так бы не подумали. У вас есть чувства и переживания. Они не могут быть неправильными или неуместными. Они в вас уже живут, и их нужно отпустить. Оплакать. Отгоревать.

Когда ваш список покажется вам законченным, позвольте себе пожалеть себя. Поплакать. Порыдать. Покричать. Что угодно.

Выпустите то, что внутри вас мешает вам радоваться маленькому чуду, пришедшему в вашу жизнь. Дышите и плачьте. Пока плачется.

Дописывайте, если хочется. Может быть, на это потребуется пара часов, а может быть, несколько дней или недель.

Но однажды, когда это облако скорби вас минует, вы увидите вдруг солнце, точнее, маленькое солнышко в кроватке.

И когда все эти переживания будут вами прожиты, вы сможет иначе посмотреть на свою жизнь.

Да ну и фиг с ними, с этими растяжками! Зато такой маленький человечек внутри меня вырос и родился благодаря этим усилиям!

Да, не могу никуда одна выйти, но можно же получать общение и иначе, и в других местах, в других формах (а вариантов очень много!).

Да, муж свои свободы сохранил, ну и хорошо, что хоть кто-то в семье будет счастлив и наполнен. А я в это время могу занять себя чем-то дома. Найти что-то интересное, о чем давно мечтала.

Да, в туалет тоже хожу с ним. Ну и ладно, вместе веселее.

Да, жизнь совсем другая. Но без этого малыша она была слишком скучной, однообразной и неполной.

И в этот момент вы сможете обрести нечто новое для себя – величайшее счастье материнства. Когда вы просто лежите с агукающим комочком, любуетесь им и щекочете его пятки. Когда вы идете в магазин с малышом в слинге и покупаете столько, сколько удастся – спасибо и на том! Когда вы кормите его [грудью](http://www.valyaeva.ru/grudnoe-vskarmlivanie/) [6] и ощущаете космическую близость с Божественным.

Но для этого сначала – нужно все-таки отгоревать свои потери. Которые прямо сейчас кажутся такими огромными и невыносимо трудными. Которые заставляют нас жалеть себя каждую минуту, которые делают маленькое чудо «великим тираном и захватчиком» в нашей голове. Которые мешают открываться нашему сердцу и любить. Просто любить и быть счастливой.