

Хилари Джейкобсон

# НЕУДАЧНОЕ уудное вскармливание



Исцеление  
психологических  
травм



Хилари Джейкобсон

# НЕУДАЧНОЕ трудное вскармливание

Исцеление  
психологических  
травм





**Хилари Джейкобсон**

**Неудачное грудное вскармливание.  
Исцеление психологических травм**

© ООО «Издательство Ресурс», 2020, перевод, оформление  
Copyright © 2016 by Hilary Jacobson

# Благодарности

Я хотела бы поблагодарить всех матерей, которые позволили мне поддержать их в борьбе за грудное вскармливание. Вы показали мне, как можно исцелить сердце и разум.

Я хотела бы выразить свою благодарность тем матерям и специалистам, которые внесли вклад в эту книгу своими интервью и рассказами. Ваши знания и открытия очень важны.

Я хотела бы поблагодарить матерей из группы Yahoo «МОБИ» («MOBI»), из групп на Facebook «Гипоплазия молочной железы и нехватка молока» («IGT and Low Milk Supply»), «Грудное вскармливание как стиль жизни» («Breastfeeder at Heart») и из нескольких закрытых групп на Facebook (вы знаете, к кому я обращаюсь) за искренние описания переживаний ваших неудач.

Я также благодарна авторам мастерской писателей Хейуайр (HayWire Writers Workshop), в частности Рут Уайр, Джо Суст, Синтии Роган, Джошуа Хендриксон и Мадлен Склар. Ваша здоровая критика и неослабевающий энтузиазм оказали мне серьезную поддержку в процессе написания этой книги.

# Предисловие



Свою старшую дочь я практически не кормила грудью. Всего четыре месяца, с сосками, бутылочками – разве это грудное вскармливание? Тогда у меня возникло стойкое ощущение: кормление грудью невероятно сложно – это удел избранных!

Увы, впоследствии, узнав больше о роли материнского молока в жизни ребенка, я ощутила огромную вину перед ней. Когда дочка болела, я вспоминала наше непродолжительное кормление грудью, и думала: прояви я тогда больше настойчивости, приложи усилия – и сейчас все могло бы быть иначе. В голове постоянно крутилось: «Что было бы, если бы...»

Поэтому, когда появилась на свет вторая дочь, я очень хотела кормить ее своим молоком. В то время еще не было интернета. Я скупала книги о грудном вскармливании, обращалась к публикациям в журналах. Но ответа на все вопросы все равно не нашла. Тогда я познакомилась с девушкой-консультантом в центре поддержки грудного вскармливания. Она очень помогла мне. В итоге вторую дочь я кормила за двоих и тем самым исцеляла свою травму. Когда она в 4,5 года перестала сосать грудь, я плакала.

Но я очень благодарна своему опыту, как положительному, так и негативному: он мне дал силы и сделал меня тем, кем стала сейчас. Еще не думая о профессии консультанта, я начала изучать грудное вскармливание разных аспектах. Более всего в тот момент я нуждалась в поддерживающем окружении, общении с такими же страстными приверженцами кормления ребенка грудью.

Через некоторое время я сама стала обучать консультантов, открыла собственную школу. Сейчас, глядя на моих студентов, я вижу себя и радуюсь: они тоже нашли свое предназначение в жизни. Я учу их такому отношению к женщине, с любовью и принятием, как вижу это. Только так можно двигаться дальше, отдавая себя всю. Профессия консультанта – это про любовь.

К сожалению, сегодня женщина часто остаётся один на один со своими переживаниями. Поэтому хорошо, когда есть человек, которые берет тебя за руку и ведёт по тернистому пути. Надеюсь, таким человеком для вас, дорогие читатели, станет Хилари Джейкобсон и ее книга, которую вы сейчас держите в руках. Автор дала ответы на многие мои «почему»: почему я так чувствовала и переживала после неудачного грудного вскармливания первой дочери; почему наше бессознательное идёт вразрез с логикой и многое другое. Книга поможет и тем, кто кормит грудью, но испытывает те или иные трудности.

Главное, о чем говорит Хилари: не переживайте! Даже если вы не смогли выкормить малыша по неопытности, незнанию или по состоянию здоровья – вы все равно будете для вашего ребенка единственной, самой любимой и любящей мамой. Невозможность кормить грудью совсем не значит, что вы плохая. Ребёнок может получить вашу любовь другими способами. Какими именно? Об этом и рассказывает книга Хилари Джейкобсон. Приятного чтения!

*Троян Светлана.*

Акушерка, консультант по ГВ,  
основатель авторский Школы обучения специалистов  
в области лактации и волонтерского движения  
«Консультанты по ГВ в роддоме»

<https://www.facebook.com/groups/1611228679163105/?ref=share>

[https://instagram.com/svetlana\\_troan?igshid=yv1k9kztfu2m](https://instagram.com/svetlana_troan?igshid=yv1k9kztfu2m)

# Введение

Если грудное вскармливание пошло не так, как было задумано, и вы боретесь с чувством опустошенности, печали, гнева, горя или стыда, то эта книга специально для вас.

Об этих эмоциональных переживаниях редко упоминается в книгах или на занятиях по подготовке к родам. Матери склонны думать, что только они испытывают подобные чувства. Но это не так. Вы не одиноки в своих чувствах.

К счастью, многие матери могут освободить свою душу от таких переживаний. Эта книга поможет вам на пути к исцелению.

## *Как пользоваться этой книгой*

Большинство моих читателей страдают от недосыпания и нехватки времени, что поэтому инструкции по использованию этой книги позволяют обратиться сразу к той информации, которая вам нужна в данный момент.

В первой части книги перечислены стратегии, которые помогут вам почувствовать себя лучше.

Вторая часть содержит описание упражнений, которые помогут вам освободиться от беспокойства, расслабиться и осознать свои эмоции.

В третьей части собраны интервью с медицинскими работниками, которые делятся своим личным и профессиональным опытом в связи с травмами от неудачного грудного вскармливания.

В конце третьей части к прочтению предлагаются три истории матерей, которые рассказывают о своей борьбе за грудное вскармливание и делятся своими достижениями на пути к исцелению.

Для получения дополнительной информации посетите сайт автора на английском языке [www.healingbreastfeedinggrief.com](http://www.healingbreastfeedinggrief.com).

Хилари Джейкобсон, 2015 г.

# *Часть первая*

## **Первые шаги к исцелению**

### **Дар быть собой**

### **Исцеление сердца**

Грудное вскармливание является лучшим питанием для ребенка, но для полноценного развития детей не менее важны и другие виды взаимодействия. То, как мы чувствуем себя, когда кормим, выражаем любовь, держим на руках и обнимаем своих малышей, также оказывает большое влияние на них. И только мы, мамы, можем дать это нашим детям.

Во время беременности все системы ребенка точно настроены на ваш организм. После рождения мозг вашего ребенка, его сердце, нервная система, иммунитет и эмоциональное состояние продолжают зависеть от вас: он расцветает от взаимодействия с вами в вашем присутствии. Поэтому мамам следует спросить себя: присутствуем ли мы в моменте здесь и сейчас, находимся ли интеллектуально и эмоционально с ребенком.

Женщинам необходимо осознать ценность самих себя для своего ребенка, чтобы от всего сердца наполнять себя и его энергией. И главная цель, которую поставила перед собой автор этой книги, – помочь матерям исцелиться от любых травм, возникающих после сложных родов и неудачных попыток кормления грудью, от всего, что мешает им присутствовать в моменте здесь и сейчас.

## Что такое «присутствие»?

Когда мы были детьми, то интуитивно распознавали «присутствие в моменте здесь и сейчас». Например, встречая взрослого, который наклонялся к нам поближе, чтобы поздороваться, ребенок мгновенно чувствовал, насколько комфортно и безопасно ощущали себя в его присутствии. Иногда мы предпочитали уйти от такого человека.

Позже, в школе, мы видели, как присутствие и личность учителя оказывали влияние на весь класс. К некоторым педагогам ученики внимательно прислушивались, с удовольствием взаимодействовали с ними. Но были и такие, кому дети не оказывали уважения, на чьих уроках были рассеянны и невнимательны.

Я уверена, вы вспомните много случаев, когда вы явно чувствовали чье-то присутствие. Но что значит «присутствие человека»? Философы и религиозные лидеры пытаются ответить на этот вопрос в течение нескольких тысяч лет. Что значит быть человеком? Быть осознанным?.. Единого мнения по этим вопросам нет и по сей день. Известно: то, как мы думаем и чувствуем, влияет на наше тело. И наоборот, наше физическое состояние оказывает влияние на то, как мы думаем и чувствуем.

Ученые обнаружили, что кишечник, который отвечает за переваривание пищи, также содержит ткани и химические вещества, сходные с клетками головного мозга. Это открытие придает новый смысл фразе «нутром чувствую». Мы знаем, что сердце генерирует собственное электромагнитное поле – такой факт объясняет суть выражений «голос сердца» или «жить по сердцу (по зову сердца)». Поле умиротворенного сердца положительно влияет на головной мозг, на гормональную систему, на работу всех внутренних органов; оно также укрепляет в нас чувство собственного достоинства.

Идея о трех основных центрах «познания»: мозг, сердце и кишечник – становится все более популярной. Разум... чувства... интуиция... Через них вы сможете познавать своего ребенка и пребывать в присутствии с ним на протяжении многих лет. В этой книге под «присутствием» мы будем понимать способность матери способность успокоиться и расслабиться в данный момент времени в определенном месте и просто находиться здесь и сейчас. Ведь малыш

чувствует все ваши эмоции, нервное состояние, тревоги и страхи, а также вашу любовь, радость и спокойствие. Многие женщины говорят, что с появлением ребенка стали чувствовать себя некомфортно, поскольку были расстроены или даже травмированы беременностью или родами. Борьба за налаживание или сохранение грудного вскармливания также может огорчать и ранить.

Поэтому матери нужно найти способ для выражения своих чувств, чтобы расслабиться и быть в контакте с собой и своим ребенком. В этом и состоит задача книги – сделать вас более уверенными в себе, спокойными и присутствующими. Итак, приступим к работе.

## **Как я дошла до такой жизни?**

Когда возникают проблемы с грудным вскармливанием, многие женщины испытывают настолько бурные и неожиданные эмоции, что порой даже начинают думать: «Как я дошла до такой жизни?!»

Возможно, начало было таким: сразу после родов начались проблемы с грудным вскармливанием, что вызвало беспокойство. Не получая ответов на свои вопросы или необходимой поддержки, мы начинали тревожиться.

Однако проблемы не решались, и мы чувствовали себя беспомощно, испытывали страх, особенно если советы были противоречивы или бесполезны и не давали ожидаемого результата.

Мы могли злиться, недоумевая, почему мы не знали об этом или о том раньше, до родов, например? Почему нам никто не сказал о каких-то важных вещах? Возможно, вы чувствовали грусть или стыд, думая, что потерпели неудачу.

Нередко матери бывают просто ошеломлены интенсивностью этих чувств.

Некоторые говорят, что не узнают себя: они буквально потрясены тем, что могли чувствовать себя таким образом. У одних женщин интенсивность этих чувств со временем снижается, а у других остается на том же уровне и даже обостряется.

Если вы узнали в этом описании себя, пожалуйста, не падайте духом. Мы сможем вместе найти способы исцеления.

## **Вы можете чувствовать себя лучше**

Вот пять шагов, которые помогут вам чувствовать себя лучше. Это просто резюме, обзор предстоящего большого пути. Следующий раздел и остальная часть книги содержат более подробную информацию и инструкции.

Создайте свою группу поддержки.

- Найдите других женщин, которые столкнулись с подобными трудностями. Обратитесь к друзьям, членам семьи и специалистам. Включите партнера в свою группу поддержки. «Раздел для партнеров» на странице 41 написан, чтобы помочь вашему партнеру понять, через что вы проходите в эмоциональном отношении.

- Признайте свои проблемы.
- Выясните, что вызвало проблему(-ы).
- Осознайте, почему это так ранит вас на эмоциональном уровне

**Найдите способы решения своих проблем, если это возможно.** Делайте все возможное, чтобы исправить то, что не работает.

- Работайте с группой поддержки, познакомьтесь с опытом других матерей и руководствами специалистов.

- Узнайте способы решения проблемы в своей ситуации и используйте их.

- Выражайте свои эмоции.
- Позвольте себе плакать.
- Найдите выражение для своих эмоций в творчестве.
- Танцуйте, гуляйте, двигайтесь: позвольте эмоциям проходить через вас.
- Практикуйте процессинг эмоций (см. вторую часть книги).

**Сосредоточьтесь на любви, эмоциональной связи и выстраивании отношений с ребенком.** Наполняйте малыша положительными эмоциями.

- Практикуйте контакт кожа к коже и выстраивайте отношения привязанности с ребенком.
- Научитесь делать массаж младенцам<sup>[1]</sup>.
- Носите малыша на руках, практикуйте совместный сон и объятия.
- Выполняйте упражнения на расслабление и визуализацию или применяйте практики осознанности. С их помощью постарайтесь расслабиться и почувствовать близость с ребенком.

Вот более подробные инструкции:

Найдите **соответствующего специалиста**. Консультант IBCLC (консультант по лактации, прошедший международную сертификацию) – первый человек, к которому стоит обратиться за помощью<sup>[2]</sup>. Договоритесь об очной или онлайн-встрече. Попробуйте найти в своем городе консультантов или по общей базе в интернете самостоятельно или получить рекомендацию от местной группы поддержки грудного вскармливания.

**Ищите матерей из группы поддержки грудного вскармливания.** Присоединитесь к местному сообществу кормящих матерей очно или онлайн. Группы поддержки грудного вскармливания существуют во многих крупных городах России, и, вероятно, в вашем городе тоже есть отделение Ла Лече Лиги<sup>[3]</sup> или другой организации по поддержке кормящих матерей. Онлайн-группы обычно сосредотачиваются на решении конкретных проблем, таких как кормление исключительно сцеженным молоком или грудное вскармливание детей с короткой уздечкой языка или рефлюксом (ГЭРБ). Поиск как местных, так и онлайн-групп поддержки кормящих матерей – хороший способ понять, что вы не одиноки. Это облегчает чувство социальной изоляции и беспомощности.

**Организируйте свою личную группу поддержки.** Отзывчивые друзья и родственники могут помочь во многих отношениях, чтобы у вас появилось больше времени на отдых, улучшение собственного эмоционального фона и на присутствие с ребенком. В вашей группе поддержки, вероятно, будет консультант по грудному вскармливанию, готовый порекомендовать и других специалистов. Если у вас сложились теплые отношения с вашей доулой или акушеркой, поддерживайте с ними связь, включите их в свою личную группу поддержки.

**Поговорите об этом.** Слова человека, который вас понимает, могут улучшить самочувствие. Если кто-то из вашей группы поддержки не осознает, через что вы проходите в эмоциональном плане, попросите его прочитать эту книгу, особенно первую главу.

Так же и с мужем или партнером. Если ваш близкий человек не до конца понимает, с чем вы столкнулись, предложите ему прочесть эту книгу или поделитесь тем, что почерпнули из нее.

**Осознайте.** Важно понимать причины проблем с грудным вскармливанием. Это помогает уменьшить чувство беспомощности.

**Напишите об этом в дневнике.** Записи о своих чувствах помогают нам лучше осознавать и проживать их. Когда мы спим, наше бессознательное продолжает обрабатывать эмоции и ситуации, о которых мы писали днем.

Мамам бывает трудно описывать в дневнике чувства, возникающие при проблемном грудном вскармливании. Список подсказок и вопросов в конце второй части книги поможет вам лучше разобраться в себе.

**Найдите творческий способ выражения своих эмоций.** Накопившимся эмоциям проще найти выход, если женщина ведет свой блог, фотографирует, рисует, готовит, занимается садоводством, пишет стихи или рассказы.

Позвольте чувствам проявляться в творчестве. Если хотите, пришлите мне свои рассказы, стихи, фотографии и рисунки. Я с удовольствием размещу их на своем сайте.

**Двигайтесь, не сидите на месте.** Движение успокаивает, утешает и исцеляет. Даже в окружении подгузников и пеленок можно немного потанцевать, позаниматься йогой или растяжкой. Потанцуйте с ребенком на руках, но ваши движения должны быть плавными, медленными и нежными. Лучше делать это под спокойную, легкую музыку, чтобы не перегружать нежную нервную систему вашего малыша.

Пожалуйста, помните, что вы только что пережили беременность и роды. Сейчас организму, в частности мышцам и связкам, нужно время, чтобы вернуться к своему обычному состоянию. Будьте осторожны, чтобы не навредить себе чрезмерными нагрузками во время упражнений.

**Почувствуйте любовь своего ребенка.** Вы дали жизнь ребенку, и его сердце, мозг и нервная система находятся тесной связи с вами. Вы, безусловно, делаете для малыша всё, что можете! Сконцентрируйтесь на этом положительном восприятии себя как матери и выстраивайте отношения привязанности с ребенком, даже если иногда вы чувствуете недопонимание со стороны окружающих или порицание своего внутреннего критика.

**Прибегайте к процедурам исцеления в душе или в ванне.** Душ или ванна часто являются единственным местом, где молодые матери имеют возможность насладиться одиночеством и немного поухаживать за собой. Воспользуйтесь этим временем с удовольствием. Упражнения в начале второй части этой книги помогут вам в этом.

## **Происхождение термина «травма от неудач при грудном вскармливании»**

Термин «травма от неудач при грудном вскармливании» впервые был использован в начале 2000-х годов на форуме группы Yahoo «МОБИ» (MOBI)<sup>[4]</sup>.

Английская аббревиатура MOBI расшифровывается как Mothers Overcoming Breastfeeding Issues – матери, преодолевающие проблемы с грудным вскармливанием. Наш форум стал первым интернет-сообществом, где мамы смогли выразить свои чувства по поводу кормления, дать поддержку тем, кто в ней нуждается, и получить ее от других женщин с подобными трудностями. К MOBI присоединились и многие профессиональные консультанты по лактации, чтобы «затеряться» на фоне других матерей и наблюдать, как мы обсуждаем свои проблемы и оказываем друг другу поддержку.

Основная проблема, с которой обращаются женщины в MOBI, – это уменьшение количества молока. Также здесь матери могут поделиться чувствами, возникающими у них в процессе борьбы за кормление грудью или в других ситуациях, выражают свою потребность в поддержке.

Ещё в начале 2000-х годов специалисты по грудному вскармливанию мало знали о механизмах снижения лактации, о влиянии короткой уздечки языка ребенка на сосание груди, пищевых аллергиях и других проблемах, которые сегодня встречаются всё чаще. После нескольких лет обмена опытом в группе MOBI стало понятно, что и женщины, и дети сталкиваются с такими проблемами, которые до сих пор не освещались широко.

У детей нередко встречается короткая уздечка языка или верхней губы. Часто после ее подрезания ребенок активнее прикладывается к груди, а выработка молока у матери увеличивается.

Также многие младенцы чувствуют себя лучше после сеансов краниосакральной терапии или педиатрической хиропрактики.

У матерей с истинной нехваткой молока часто присутствует гормональный дисбаланс, такой как инсулинорезистентность, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), недостаточность железистой ткани

груди (гипоплазия грудной железы), преддиабет или проблемы со щитовидной железой.

Сегодня об этом можно прочитать на многих сайтах. Но все началось МОБИ. Вот такой потенциал у онлайн-групп – мы помогаем увидеть проблему под другим углом.

## **Мудрые слова матерей из группы Yahoo MOBI**

В группе MOBI матери часто рассказывают о своем пути к исцелению. Вот некоторые основные положения, квинтэссенция той мудрости и опыта, которыми поделились женщины, прошедшие через трудности с грудным вскармливанием.

Грудное вскармливание после рождения ребенка представляет наиболее подходящую и в некотором роде уникальную возможность для сближения, но это не единственный способ создать глубокую связь между матерью и ребенком. Другими возможностями для установления привязанности являются детский массаж, контакт кожа к коже и теплое отношение к ребенку.

Бондинг (или привязанность) – это непрерывный процесс развития ваших отношений с ребенком, который длится на протяжении всей жизни. Параллельно с ним происходит и ваше эмоциональное исцеление.

Вы хорошая и заботливая мать. Вашему ребенку повезло родиться именно у вас.

Обратитесь к друзьям и родственникам за поддержкой, например, попросите их сходить за покупками или приготовить вам еду, чтобы у вас было больше времени для себя и ребенка.

Поймите, что вам необходимо восполнять собственную энергию и любовь, чтобы заботиться о ребенке. Будьте бережны к себе.

Найдите время заниматься тем, что вы любите, или откройте для себя новые хобби, которые могли бы вписаться в ваше свободное время.

Вы непременно почувствуете себя лучше, самое позднее – через год после рождения ребенка. Вы откроете для себя новый мир увлекательных занятий и радостей, которые можно разделить с малышом.

Оказывается, ваш ребенок любит вас и нуждается в вас сейчас несколько не меньше, чем в те первые дни и месяцы жизни. Осознание этого исцеляет.

## Грудное вскармливание и послеродовая депрессия

В 2014 году одно британское исследование выявило у 14 тысяч матерей взаимосвязь между неудачным грудным вскармливанием и развитием послеродовой депрессии (ПРД). У матерей, желавших кормить грудью и не достигших своей цели, риск развития послеродовой депрессии повышается *в два раза* по сравнению с теми, кто преуспел в грудном вскармливании или изначально планировал кормить детей исключительно молочной смесью<sup>[5]</sup>. Даже женщины, которые никогда раньше не страдали депрессией, подвергались удвоенному риску ее возникновения.

Эта статистика заставляет нас задуматься: сколько из этих матерей действительно боролись с неудачами при грудном вскармливании? Сколько случаев ПРД можно было предотвратить, если бы женщины своевременно получили поддержку?

С точки зрения участниц группы MOBI, одной из основных причин развития ПРД у матерей, переживших неудачный опыт кормления грудью, является чувство беспомощности. Обычно оно возникает от невозможности оценить свою ситуацию с грудным вскармливанием, повлиять на нее или изменить ее.

Мы обнаружили следующее: когда матери доходят до понимания сути своих проблем с грудным вскармливанием и разрабатывают стратегию дальнейших действий, они начинают чувствовать себя оптимистично. Важную роль здесь играет смена подхода от «все или ничего» до готовности идти на компромисс. Это помогает, например, когда ребенка докармливают смесью уже после кормления грудью или прибегают к использованию системы докорма у груди. Тогда и риск развития депрессии серьезно сокращается.

Очень важно, чтобы мать чувствовала поддержку, делая собственный выбор, могла рассчитывать на то, что его будут уважать окружающие: супруг, родственники, друзья, медицинские работники и другие женщины с детьми. К сожалению, женщины часто считают, что их обвиняют или стыдят, а не поддерживают. Поэтому так ценны интернет-сообщества, где бережно общаются с матерями,

столкнувшись с проблемами при грудном вскармливании, оказывают им поддержку.

Для преодоления негативного настроения хорошее питание кормящей матери так же важно, как информационная и эмоциональная поддержка. Например, женщины в Соединенных Штатах и Канаде часто испытывают дефицит железа, который приводит к усталости, способствует депрессии и может быть фактором снижения лактации. Включение в рацион множества хороших, так называемых незаменимых жирных кислот, также полезно: эти жиры обеспечивают необходимое питание головного мозга и нервной системы и серьезно влияют на наше самочувствие. В своей книге «Питание матерей» (в оригинале *Mother Food*, не переведена на русский – прим. перев.) я описываю взаимосвязь здоровья матери и выработки молока с недостатком некоторых питательных веществ.

Любой человек может страдать от депрессии. Это возможная реакция на сложную ситуацию. Если вы чувствуете, что вам угрожает депрессия, пожалуйста, обсудите свою ситуацию с врачом.

Пожалуйста, поймите также, что депрессия может заставлять матерей действовать так, как в уравновешенном состоянии они бы никогда не поступили. Иногда женщины в депрессии даже причиняют вред себе или детям. Если подобные мысли, пусть даже изредка, посещают вас, свяжитесь с медицинским работником, которому доверяете, например со своим врачом, акушеркой или терапевтом. Не ждите. Немедленно обратитесь за помощью.

## **Гипнотерапия для преодоления переживаний после травматичных родов и неудач при грудном вскармливании**

Когда я была модератором в группе MOBI, то выслушивала душераздирающие истории сотен матерей. Тогда я часто хотела, чтобы у меня появилась волшебная палочка, которая помогла бы им преодолеть боль, чтобы женщины более полноценно проводили время со своими детьми.

Можно сказать, мое желание сбылось, когда я получила сертификат гипнотерапевта, начала практиковать и разработала набор инструкций, помогающих женщинам вернуть радость материнства и уверенность в себе.

Если вы хотите попробовать гипнотерапию, свяжитесь со мной через мой сайт [healingbreastfeedinggrief.com](http://healingbreastfeedinggrief.com).

## Присоединиться к группе матерей

Нет ничего странного в том, что одни матери избегают общения с другими. Это выраженный тренд нашего времени. С таким количеством спорных вопросов в родительстве расслабиться и говорить открыто возможно разве что с очень близкими друзьями. А такие вопросы возникают буквально по любому поводу: роды и грудное вскармливание, обрезание крайней плоти, аборты, школьное образование, иммунизация, влияние телевидения и компьютерных игр на детей, лучшая диета, лучшие игрушки, лучшее все...

Но эти темы уходят на второй план в группе матерей, которая посвящена проблемам грудного вскармливания. Здесь обсуждаются снижение лактации, гипоплазия молочных желез, дисфорический рефлекс выброса молока, короткая уздечка языка, ГЭРБ, аллергии младенцев, исцеление эмоциональных травм от неудачного грудного вскармливания и многое другое.

Осознание того, что другие понимают тебя и прошли через похожие испытания, позволило матерям оставить в стороне разногласия и создать сообщество, посвященное именно вопросам лактации. Молодые мамы дают и получают поддержку – так начинается исцеление.

### *История бабушки*

Эту историю мне рассказала одна женщина. У нее были доверительные отношения со своей матерью, и она захотела поделиться с ней собственными переживаниями, связанными с нехваткой молока.

В какой-то момент во время рассказа ее мама заплакала. Оказалось, она сама когда-то боролась с такой же проблемой, но тогда не могла ни с кем этим поделиться. Теперь, наконец, у нее появилась возможность горевать по этому поводу.

Очень важно делиться своими историями и слушать истории других. Это больше, чем просто обмен информацией.

## Что рассказывают сами матери

Я попросила матерей в онлайн-группах описать, что они испытывали, когда столкнулись с трудностями при грудном вскармливании. Всем нам полезно знать, как другие матери чувствуют себя. А главное, вы поймете, что не одиноки – с похожими проблемами встречаются многие женщины. Видимо, именно поэтому многие читательницы, оглядываясь назад, выражают признательность за ту поддержку, которую они получили на пути к исцелению.

Если вам трудно читать истории этих матерей, просто пропустите этот раздел. Другой вариант подойдет для тех, кому тяжело воспринимать травмирующий опыт других людей: я выделила положительные мысли матерей курсивом. Если хотите, можете прочитайте только эти части текста.

*Кристина*

Я рыдала несколько часов подряд! Ничто не могло избавить меня от вины, беспокойства и неприятия ситуации. Это повлияло на мои отношения с малышом. Я была так занята собственными эмоциями, что многое пропустила в первые дни его жизни, чувствуя себя одинокой и оторванной от реальности.

*Теперь мне стало лучше. У меня появилась надежда! И я знаю, что мой ребенок любит меня, несмотря на то что грудное вскармливание превратилось в борьбу, одну из величайших в моей жизни.*

*Ариэль*

Моего молока хватало, чтобы покрыть только половину потребностей ребенка. Темные мысли и негативное представление о себе заставили меня думать, что я никудышная мать и подвела своего сына. Кроме того, я очень сильно поправилась. Но не только ожирение подорвало мою самооценку: те три первых изнурительных месяца борьбы полностью уничтожили мое самоуважение.

Я строго следила за каждой каплей молока, которая попадала в моего ребенка, отмечала все это в графиках в течение первых 10

месяцев его жизни. Постепенно я начала понимать ситуацию, а затем стала искать и исследовать причины проблем и находить поддержку в своей ситуации.

*Этот путь к решению проблем полностью изменил меня. Теперь я люблю себя, свое тело. Я использую то, что узнала о причинах сниженной лактации, для исцеления своего тела. Этот путь был спасительным: я бы не смогла исцелиться иначе.*

*Я испытываю огромное сочувствие к женщинам, которые испытывают муки в начале своего материнского пути. Это очень тяжело эмоционально, а в сочетании с послеродовыми гормонами и нехваткой сна материнство становится сродни выживанию в борьбе с самой собой. Я бесконечно благодарна этому интернет-сообществу за помощь, за принятие. Теперь я иду по пути снижения веса.*

*Николь*

Я ненавидела себя. Однажды я несколько раз ударила себя кулаком в грудь без молока. Мне было противно, что я не могла накормить ребенка, который не набирал вес. Сцеживать молоко с помощью молокоотсоса тоже не получалось: возникал мастит, лактостазы. Мои груди были моими врагами, пока я не узнала, что те проблемы, с которыми я столкнулась, вызывает задняя уздечка языка.

Я и по сей день до конца не избавилась от чувства вины из-за того, что вынуждена была в течение девяти месяцев давать ребенку, плохо прибавлявшему в весе, смесь. Он был невероятно слабым, и ему становилось все хуже с каждым днем. Как оказалось, у него была аллергия на сою, один из компонентов его молочной смеси.

*Элизабет*

В первые дни я чувствовала такую печаль, что буквально утопала в ней. *Мне все еще бывает грустно, когда я вспоминаю это время, но теперь я более снисходительна к себе самой.*

Я испытывала разные негативные эмоции, мое состояние менялось в течение первого года нашего проблемного грудного вскармливания. Я винила и ненавидела себя в первые несколько месяцев до такой степени, что это состояние сильно угнетало меня. Мы с мужем через многое прошли, чтобы я смогла забеременеть и родить ребенка.

Помню, как я изо всех сил пыталась накормить новорожденную дочь, и постоянно думала о том, какой матерью я не должна быть.

Тревога доводила меня до сумасшествия в первые месяцы после родов. Я беспокоилась, что сделала неправильный выбор, вспоминала массу статей о пользе грудного вскармливания, которые читала во время беременности. И очень волновалась каждый раз, когда мне нужно было кормить в общественных местах: мне казалось, что люди тайком осуждают меня.

*Чтобы закончить на позитивной ноте: несмотря на все трудности, я чувствую себя потрясающе – ведь я смогла сохранить грудное вскармливание в течение этого первого года.*

*Я социальный работник, и, если позволят время и деньги, с удовольствием пойду учиться, чтобы получить сертификат консультанта IBCLC, послеродовой доулы, слингоконсультанта. У меня теперь может быть совсем другая карьера!*

*Салва*

Я завидую, что другие матери могут легко кормить грудью и рассказывать об этом, а мы, менее удачливые мамы, боремся за каждую каплю молока и сталкиваемся с такими проблемами и стрессом. Я иногда смотрю на свою дочь и возмущаюсь, что она не хочет сосать грудь, хотя там еще есть молоко. Я даже обижаюсь на нее, а потом сержусь на себя за то, что испытываю такие чувства. Еще меня очень беспокоит, что я не в состоянии полностью обеспечить ее молоком, хотя и отчаянно хочу этого.

*Леа*

Я работаю в Центре поддержки грудного вскармливания. Поддерживать мам в решении их проблем с кормлением, когда я не могла помочь самой себе, – очень тяжело. Сначала я сильно злилась. Мне казалось несправедливым, что я провела первые несколько недель в постели с новорожденным ребенком, а он все не прибавлял в весе как следует. Я завидовала мамам, которые могут выйти из дома, а у меня сплошные кормления и сцеживание то руками, то молокоотсосом занимали круглые сутки и поглощали все мои мысли и действия. Когда же гнев прошел, в душе образовалась пустота.

Потребовалась помощь мамы – донора молока, чтобы ребенок начал нормально есть и я успокоилась.

*Бет*

Я никогда не забуду, как одновременно чувствовала окрыленность и любовь от появления младенца – и в то же время отчаяние из-за отсутствия молока.

*Рози*

Долгое время я злилась на свое тело и на Бога за то, что у меня не было возможности кормить сына исключительно грудью.

*Со временем я стала открыто говорить о нехватке молока и прекратила оправдываться. Благодаря этому я успокоилась и стала поддерживать других мам в похожей ситуации, помогая им чувствовать себя менее одинокими, не беспокоиться от того, что они не могут кормить своих малышей так, как это делают другие женщины.*

*Лора*

Когда я кормила своего первого сына, то не забирала у него грудь и не прикладывала снова, даже если он делал мне мучительно больно во время сосания. Я сказала себе, что заслужила эту боль, и заставляла себя терпеть, потому что не вырабатывала достаточно молока для ребенка. Это было очень непростое для меня время.

*Лиза*

Иногда я просто стояла перед зеркалом и смотрела на свою грудь, пытаюсь понять, почему она подводит меня. Сын отказался от моей груди, и я кормила его донорским молоком, используя систему докорма у груди. Я была раздавлена, чувствовала себя никчемной женщиной и матерью. Потребовались недели, чтобы перестать плакать по этому поводу.

*Сами*

Я назвала себя неудачницей и даже подумала, что я «недомать», хотя теперь понимаю, что это полная ерунда. Я боролась с чувством зависти к женщинам, которые могли кормить грудью. Зависть гораздо более ядовита, чем ревность. Ревность – это желание обладать тем, что есть у других. Она подразумевает желание забрать или испортить то, что есть у другого, думать, что я заслуживаю этого больше, чем он.

Я даже не могла порадоваться за моих подруг, кормящих грудью своих детей. А ведь чувство зависти мне совсем не свойственно – я чувствовала себя виноватой еще и поэтому. Это был порочный круг вины и стыда.

### *Рэйчел*

Я ощущаю полную разбитость и опустошенность. Многие часы сцеживания молокоотсосом и дополнительных кормлений смесью забирают все силы. Ты почти не спишь, а часы все время тикают, напоминая о следующем кормлении. Ты просто сломлена, как бы ни хотела дать этому милому маленькому человеку лучший старт в жизни и удовлетворить его базовую потребность. Люди заставляют тебя чувствовать себя глупой или ленивой, как будто ты еще не перепробовала все, что только можно... или как если бы ты недостаточно старалась. Ты перестаешь чувствовать себя человеком от недостатка сна и чрезмерных усилий. Подавленность не дает возможности наслаждаться чудом общения с твоим малышом. Не так я представляла себе начало материнства.

### *Ришанна*

Я страдала от большой груди всю жизнь. Проблемы со спиной и прозвище «девушка с большими буферами» подтолкнули меня к уменьшению груди, когда мне было 20 лет. Тогда доктор сказал мне, что я смогу кормить грудью, если у меня будут дети. В принципе, он был прав. Я, конечно, могу кормить грудью. Но докармливание ребенка смесью из бутылки никак не входило в мои планы. Я сделала операцию – и ни разу не пожалела об этом до рождения сына. Но несколько месяцев после его появления на свет чувствовала себя виноватой, потому что поставила свои проблемы выше потребностей

малыша. Но ведь когда я принимала решение об уменьшении груди, ребенка и в планах не было.

*И все же я кормила сына исключительно сцеженным молоком в течение 6 месяцев. Благодаря помощи женщин с сайтов поддержки грудного вскармливания я могла удовлетворить 75 % потребностей моего малыша! Так что после всего этого Я ГОРЖУСЬ собой. Я продолжала усердно работать над лактацией (даже если взять только эти шесть месяцев) и дала своему ребенку 100 % того, что могла, хотя мне было бы гораздо легче отказаться от грудного вскармливания вовсе!*

*Благодаря просьбе Хилари написать комментарий я начала выражать свои чувства, и это стало частью процесса выздоровления, началом пути к тому, чтобы смириться с тем, что за сохранение грудного вскармливания мне пришлось бороться.*

### *Бриттани*

*Я позволяла себе несколько минут грусти каждый день, пока была в душе: садилась и рыдала, позволяя воде смыть мою печаль и усталость... Затем я брала себя в руки и с любовью заботилась о своем ребенке. Мои груди не работали, но материнское сердце не подвело меня.*

### *Холли*

*Помню, как я думала: «Может, мне стоит больше стараться? Наверное, я неправильно что-то делаю. В следующее кормление это сработает...» Потом я брала молокоотсос, потому что боялась услышать плач дочери, когда буду прикладывать ее к груди, боялась, что у нас опять ничего не получится и я буду плакать, в сотый раз. В конце концов, я нашла новую мантру. «Что важнее всего сейчас? То, что она ест. Есть ли разница, КАК она ест? Нет. Есть ли разница, ЧТО она ест? Нет. Только. То. Что она. Ест».*

### *Мелинда*

*Фрустрация. Я помню, как сильно расстраивалась из-за моей крошки – настолько, что просто не могла спать! Она часами плакала у*

меня на руках. Я чувствовала, что схожу с ума. Однажды после нескольких часов в попытках накормить дочку я оставила ее на своей кровати и убежала в ванную. Я громко кричала в полотенце, потом ударилась головой о стену и несколько раз стукнула по стене кулаком. Оглядываясь назад, я могу сказать, что такое поведение заставляет меня чувствовать вину, стыд, самобичевание, ненависть к себе, сожаление и печаль, как и раньше.

### *Марина*

Самыми тяжелыми переживаниями для меня были стыд и самокритика. Я серьезно настроилась кормить своих близнецов исключительно грудью и чувствовала, что мое тело сломалось и подвело всю семью. Почему-то мне казалось, я должна была контролировать его, заставляя кормить детей; я думала, мне недостает силы или решительности, чтобы заставить тело вырабатывать больше молока.

Когда другие матери говорят, что им жалко детей, которых кормят смесью, я словно получаю физический удар. Мне было стыдно посещать встречи групп поддержки грудного вскармливания, я ненавидела людей, спрашивающих, кормила ли я грудью, потому что чувствовала себя обманщицей, как будто никогда не была настоящей кормящей матерью. Мне было очень стыдно, что мое тело не смогло выкормить детей грудным молоком.

## Почему мы так переживаем?

Некоторые матери, читая эту книгу, скажут: «Правда? Нам действительно нужно какое-то объяснение? Разве оно не лежит на поверхности?»

Кто-то может ответить: «Я носила своего ребенка под сердцем целых девять месяцев! Я наблюдала, как растет мой животик. Потом я родила. Я была готова кормить ребенка грудью, чтобы обеспечить его самым лучшим питанием, которое вырабатывает мое собственное тело. Теперь мое сердце разбито».

Для одних женщин причины очевидны, другие же недоумевают, почему в этом случае возникает чувство подавленности. Они не соотносят эти чувства с реальными событиями. Некоторые матери могут задавать вопрос: «Не слишком ли много шума из-за неудачного грудного вскармливания? Разве это не ребячество?»

Такие объяснения, как «гормоны после родов» и «недостаток сна», дают некоторое утешение, но они все равно оставляют нас неудовлетворенными.

В следующих трех разделах вы познакомитесь с теориями о том, почему мы чувствуем себя так плохо, если грудное вскармливание оказалось неудачным. Возможно, здесь вы найдете ответы на вопросы, связанные с вашей индивидуальной ситуацией, или почерпнете информацию, которая поможет вам отыскать собственную интерпретацию.

## **Первая теория: инстинкт скорби**

В 2009 году группа психологов-исследователей поставила вопрос: почему женщины так расстраиваются, когда их надежды и планы в отношении грудного вскармливания рушатся<sup>[6]</sup>? Вот ответ, который они нашли: «Когда женщина не может кормить грудью, вполне возможно, ее головной мозг, в котором заложены древние примитивные паттерны, на самом деле считает, что она потеряла ребенка».

Исследователи объясняют, что на протяжении тысяч лет сформировалось представление: если мать не кормит своего ребенка, то, вероятно, потому что он не выжил. Также они предположили: при неудавшемся грудном вскармливании в головной мозг направляется сигнал, который распознается как скорбь по умершему малышу.

Некоторые матери описывают свои переживания от неудачного грудного вскармливания как сходные с теми, которые они испытывают при потере любимого человека. Рациональной частью мозга женщина понимает, что ребенок жив и здоров. Но эмоционально борется с чувством потери, которое кажется ей абсолютно реальным.

## **Вторая теория: мозг матери подает сигнал тревоги**

Чтобы понять эту теорию, давайте сначала посмотрим, как работает наш головной мозг.

Человек имеет очень хорошо развитую новую кору головного мозга (неокортекс). Она позволяет нам решать проблемы и использовать речь. Однако эта часть – лишь малая часть мозга, в котором также есть древняя и промежуточная кора.

Древняя кора отвечает за инстинкты. Ее функция заключается в обеспечении нашего выживания: в опасных ситуациях у нас проявляются сильные эмоции, такие как боль или страх. Например, достаточно один раз прикоснуться к горячей плите – и воспоминание о боли помешает сделать это снова. Инстинктивный мозг всегда готов к опасности. Вот почему он дает нам сигнал, что надо бежать, когда мы видим цветы и тигра на одном лугу, даже если любим очень цветы. Инстинктивные реакции настолько важны, что отпечатываются на генном уровне. Пауки и змеи могут быть смертельно опасны, некоторые люди рождаются с глубоким страхом перед этими существами. Они наследуют его с генетической памятью.

Могут ли сильные эмоциональные реакции на проблемы грудного вскармливания вызываться генетической памятью? Являются ли они частью нашего материнского инстинкта? Думаю, так оно и есть! Эти эмоции предупреждают мать об опасности и обеспечивают выживание ребенка.

Если малыш недоволен у груди (слишком много плачет, мало сосет, не может как следует приложиться или активно сосать), мозг матери ответит ее беспокойством и замешательством. Эти эмоции являются сигналами тревоги, они заставляют мать отреагировать на состояние ребенка, понять, что с ним происходит.

В более древних обществах матери, у которых возникали такие сложности, обращались за советом и поддержкой к более опытным женщинам. Иногда ребенка начинала выкармливать другая женщина. Сегодня же может пройти несколько дней, прежде чем мы найдем необходимый совет и поддержку. В течение этого времени мозг

продолжает бить тревогу, и напряжение продолжает нарастать. Если мать не в состоянии быстро определить, какого рода поддержка, понимание и действия необходимы, может показаться, что ее мозг застрял в аварийном режиме. Нарастающие чувства паники и подвергают ее риску хронической тревоги и/или послеродовой депрессии.

Матерям полезно знать, что практики релаксации и осознанности отлично подходят для выключения системы оповещения о тревоге в мозге и восстановления спокойствия ума и сердца. Подробнее я расскажу об этом во второй части этой книги.

## Причина наших переживаний

Первые три месяца после родов – это волшебное и в то же время непростое время. Столько всего нового! Младенец приходит в мир и начинает самостоятельно дышать, плакать, сосать и усваивать питание, мочиться и испражняться. Малыши учатся расслабляться и чувствовать себя в безопасности на руках у матери, а также впервые засыпают на твердой поверхности. Их жизнь наполнена новыми запахами, освещена электрическими огнями, а также громкими мелодиями телефонов, сигналами машин и сотнями других незнакомых звуков.

Но не только дети адаптируются к новой ситуации. Мамы также переживают переходный период. Их тела восстанавливаются после родов, избавляются от лишней жидкости, соединительные ткани приходят в норму, начинает выравниваться уровень гормонов.

Наряду с этой физической перестройкой, мы претерпеваем сильные эмоциональные изменения. В течение многих месяцев мы делили наше физическое пространство, воздух, питание, химию мозга и гормоны с будущим ребенком. К потере единства матери и плода во время беременности – хотя и не всегда протекающей комфортно – нужно привыкать.

С первым ребенком я была слишком переполнена волнением и новыми чувствами своего материнства, чтобы понять, насколько тяжело адаптироваться к новой жизни. Но с другими детьми я хорошо поняла это состояние. Интимное и ни с чем не сравнимое присутствие ребенка в моем теле больше не ощущалось после родов. Иногда я думала, что если сконцентрируюсь, то все еще смогу почувствовать следы его присутствия внутри, как будто он что-то оставил после себя, например, платок или старое любовное письмо. Так я чувствовала это новое состояние: мой любимый теперь не со мной, но словно оставил маленькие вещички в напоминание о себе.

Сегодня нам известно, что следы уникальной ДНК каждого из наших детей на самом деле продолжают жить внутри нас, становясь частью нашего тела. Я до сих пор помню день, когда впервые прочитала об этом. Несмотря на то что прошли годы, я была счастлива узнать, что ДНК моих детей продолжает оставаться со мной.

Я не помню, чтобы когда-нибудь читала в книгах о грудном вскармливании о том, как оно помогает матери излечиться от чувства разделения с малышом после родов. Но ведь это очевидно: когда мы кормим грудью, то держим ребенка на руках в течение нескольких часов каждый день. Мы связаны физическим ручейком молока, который поддерживает эмоциональный поток нежности. Очевидно, что интенсивный физический контакт между ребенком и матерью важен для благополучия кормящей женщины, и неудивительно, когда матери с проблемами грудного вскармливания говорят: «Мое сердце разбито».

Грудное вскармливание должно открывать нам дверь в материнство. Что же делать, если оно не складывается так, как мы ожидали? В литературе нет ни одного указания, что женщине делать на эмоциональном, интеллектуальном или духовном уровне, когда ее самый биологически естественный способ прийти к материнству поставлен под угрозу или недоступен.

С одной стороны, отсутствие таких указаний является частью нашей борьбы, с другой – дает нам возможность пройти свой собственный «путь героя». Мы можем проложить путь от горя к радости, потому что *действительно можем излечиться*. Только для этого необходимо понять, что наше любящее присутствие прежде всего питает ребенка и позволяет нам самим чувствовать себя лучше как физически, так и эмоционально.

Когда мы держим ребенка на руках и стараемся быть *здесь и сейчас*, в присутствии с ним, то даем огромному потоку любви течь между нами. И именно эту уникальную, теплую связь с малышом мы хотим сберечь.

Независимо от способа вскармливания, поддерживая привязанность и осознавая ценность *самих себя* для ребенка, мы можем восстановить уверенность в себе и пойти спокойно по дороге материнства с прекрасным новым чувством целостности и самоуважения.

## Что вы можете сделать

- Используйте любую возможность ощутить близость с ребенком.
- Попробуйте совместный сон (узнайте, как это сделать безопасно).
- Попробуйте совместное купание (узнайте, как это сделать безопасно).
  - Запишитесь на курс детского массажа, который способствует успешному грудному вскармливанию. В третьей части этой книги я рассказываю о детском массаже с Джоанн Льюис.
  - Обнимайтесь под одеялом (убедитесь, что ребенку обеспечен хороший доступ воздуха и ему легко дышать).
  - Даже если молоко течет плохо или не течет совсем, но ребенок берет грудь, уже одно только сосание может стать для него источником успокоения и утешения.
  - Если вы кормите ребенка из бутылочки, организуйте тихое место, в котором вы будете чувствовать себя безопасно и комфортно. Держите малыша близко к своему телу, так же, как и во время грудного вскармливания. Поддерживайте зрительный контакт с ребенком, позвольте себе почувствовать поток любви и вашу связь.

Во второй части книги, особенно *«Окружите своего ребенка любовью»*, я расскажу о визуализациях, которые помогут построить эту связь.

## Советы для партнера

Когда мы оказываемся в ситуации, которая намного сложнее, чем мы ожидали, нам часто хочется все упростить, все сложности. В данном случае многие говорят: «Если грудное вскармливание дается нелегко, хватит пытаться».

Этот «полезный» совет мужчины нередко дают своим женам, когда попытка кормить грудью явно превращается в борьбу. Они не хотят, чтобы их женам было плохо, да и сами страдают в такой ситуации.

Однако нет никакой гарантии, что прекращение грудного вскармливания улучшит ситуацию. Может стать еще хуже, часто так и бывает.

Ваша жена должна найти свой собственный, лучший именно для нее, путь в материнство. Даже столкнувшись с дополнительными трудностями, дайте ей возможность изучить варианты решения имеющихся проблем. У нее должна быть возможность сделать собственный выбор, так как это окажет положительное влияние на ее эмоциональное и физическое состояние.

**Что вы можете сделать:** поддержите ее словами и действиями. Если у вас есть время, помогите жене по дому, приготовьте еду и напитки, сходите в магазин и сделайте ужин или свяжитесь с подругами и родственницами, которые могли бы помочь по хозяйству.

Когда вы проводите время со своей супругой, не ждите, что она будет вести себя по-другому или сразу почувствует себя лучше. Цените новую жизнь такой, какая она есть: беспорядок в доме, эмоциональная жена и все прелести, связанные с появлением ребенка.

Сейчас вы особенно нужны жене и ребенку. Есть онлайн-группы, книги и подкасты, которые рассказывают мужчинам об их новом статусе отца. Найдите других родителей и поделитесь своими радостями и трудностями. Будьте бережны к себе.

## Психологическая травма и мозг

Согласно двум исследованиям, около трети матерей сообщают о наличии симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) после родов, хотя только около 3 % имеют его в серьезных проявлениях. Это является доказательным подтверждением того, что проблемы грудного вскармливания могут быть непростыми. Но что значит иметь симптомы психологической травмы?

Когда мы травмированы, то не можем оставить негативный опыт в прошлом. Какая-то часть человека застряла в событии, вызвавшем боль, *как будто все это происходит с нами прямо сейчас*.

Матерям эта травма мешает присутствовать в моменте *здесь и сейчас* и быть эмоционально включенными в ребенка и в саму себя. Какая-то часть личности словно заморожена.

Под влиянием травмы наш мозг действительно меняется. Некоторые его части становятся активнее, а другие – более пассивными. Мы теряем гибкость, способность воспринимать новую информацию.

Иногда новая травма накладывается на старую. Мы можем даже не помнить, что ее вызвало, но становимся более чувствительными к новому испытанию.

Ученые также говорят о «травме поколений», то есть о влиянии опыта предыдущих поколений на будущие.

Очевидно, мы должны серьезно относиться к травмам матерей и сделать все возможное, чтобы предотвратить их или дать женщине возможность скорее восстановиться, если негативная ситуация уже сложилась.

Я очень рада тому, что сегодня мамы могут освоить техники глубокого расслабления, практики осознанности и другие подобные методы, которые на самом деле помогают мозгу излечиться от травмы. Также я выступаю за то, чтобы матери получали знания о возможности преодолеть трудности с лактацией до наступления и во время беременности, а также после родов.

В третьей части этой книги Чанти Джой Смит рассказывает о работе с женщинами, пережившими травматичные роды. Анна Хамфрис делится опытом матерей, переживших трудные или

стремительные роды, где травмы были предотвращены благодаря практике медитации «Спокойные роды» во время беременности.

## Виды травм от неудач при грудном вскармливании

Когда переживание травмы связано с чувством вины, гневом, осуждением, стыдом и раскаянием, преодолеть ее сложнее. Для описания этого состояния существует специальный медицинский термин – *затяжная реакция горя или затяжная реакция утраты*.

Травма от неудачного грудного вскармливания является ярким примером затяжной реакции утраты, поэтому анализ и проработка эмоций могут быть весьма непростыми.

Очень помогает думать об этих эмоциях как о комплексе факторов, которые воздействуют как изнутри, так и извне.

Мы уже говорили об основных инстинктах выживания, об эмоциональной потребности матери во вскармливании ребенка, о том, как грудное вскармливание обеспечивает биологически естественный переход от единства беременности к двойственности материнства. Все это можно назвать внутренними факторами.

Давление со стороны социума – совсем другое дело. Оно возникает из всего, что мы когда-либо читали или слышали в течение жизни. Если мы не кормим грудью, именно такое порицание заставляет нас чувствовать себя плохими матерями. Печально, что общественное мнение становится частью нас самих, то есть мы ему полностью доверяем и отождествляем себя с ним. Когда грудное вскармливание почему-то не складывается, мы действительно думаем, что не состоялись в своем материнстве.

Но, осознавая, что суть воспитания детей и связи с ними реализуется через наше любящее присутствие и прикосновение независимо от способа кормления, мы расстаемся со сложившимся стереотипом.

Подумайте вот о чем: матери, которые преуспевают в грудном вскармливании, могут быть эмоционально отдаленными и недоступными для ребенка. Идеальное грудное вскармливание не гарантирует крепкой связи, и этим матерям тоже может понадобиться помощь в преодолении того, что мешает им чувствовать себя хорошо и присутствовать здесь и сейчас со своим ребенком.

Ваш ребенок нуждается в вас как в надежной опоре, чтобы расти и полноценно развиваться. Вы становитесь его «якорем» посредством своего присутствия, любящего прикосновения и сердечной связи. Грудное молоко само по себе не может заменить все необходимое. Нет замены вашему любящему сердцу. Пожалуйста, не путайте успех в грудном вскармливании с успехом в материнстве!

## **Мои собственные переживания от неудачного грудного вскармливания**

У меня должна была быть хорошая лактация. Мои врач и консультант по грудному вскармливанию подтвердили, что я все делаю правильно, что ребенок правильно прикладывается к груди, энергично и эффективно сосет ее.

Но если это правда, почему мой малыш так беспокоился у груди? Оказалось, у меня были умеренная степень недостаточности железистой ткани молочной железы и гормональный дисбаланс. В то время об этих проблемах и их влиянии на выработку грудного молока было известно очень мало. Шли дни и недели, и мне было очевидно, что с кормлениями не все в порядке. После первого рефлекторно выделявшегося молока вечно голодный сын с усилием дергал меня за грудь, усердно сосал, чтобы получить каждую каплю. Затем он отрывался от груди и громко кричал.

Когда я обратилась за помощью к специалистам, то и консультант по грудному вскармливанию, и педиатр спросили, кормлю ли я по требованию. Я сказала «да», они заверили меня, что у меня должно быть достаточно молока.

Продолжая бороться за грудное вскармливание, я каждый день молилась о том, чтобы мои усилия, наконец, дали желаемый результат, чтобы я проснулась завтра, и кормление грудью стало таким, каким оно должно быть. Но с каждым днем разочарование только усиливалось, и я глубоко погрузилась в свою печаль.

Я надеялась, что грудное вскармливание принесет мне радость. Ведь гормоны лактации помогают мамам быть спокойными и чувствовать радость, и мне тоже хотелось ощутить ее. Я верила, что грудное вскармливание станет моментом доверия, налаживания контакта, что мое тело способно обеспечить оптимальное питание для моего ребенка.

Я думала, что грудное вскармливание укрепит мою уверенность в себе и обеспечит крепкую связь с малышом. Мои отношения с матерью были далеки от идеала, поэтому я так рассчитывала на

грудное вскармливание. Мне хотелось с собственным ребенком испытать ту близость, которой не было у меня самой.

Действительно, некоторые женщины говорят, что грудное вскармливание приносит им эмоциональный комфорт. Когда они выражают любовь к детям, то чувствуют, что могут восполнить недостаток ее у своего внутреннего ребенка, успокоить чувства, вызванные пренебрежением, разделением или оскорблением по отношению к себе в прошлом. Должна признаться, я тоже надеялась на такое исцеление.

К сожалению, грудное вскармливание не давало мне ни радости, ни спокойствия, ни успокоения, ни уверенности в себе. Когда надежда превратилась в печаль, я пришла к выводу, что не состоялась как мать.

Сыну было четыре месяца, он плохо набирал вес. Тогда я купила упаковку молочной смеси и приготовила ее в первый раз. Казалось, малыш был вполне удовлетворен кормлением, а я почувствовала опустошение. Ведь я не только провалилась в грудном вскармливании, но и, стараясь кормить сына исключительно своим молоком, упустила тот момент, когда, несомненно, было легче всего создать крепкую связь между нами.

В то время никто не говорил о проблеме сниженной лактации. Не существовало ни групп поддержки, ни объяснений, ни помощи. Я чувствовала себя одинокой и брошенной, мне казалось, что я нахожусь в безвыходной ситуации.

Но исцеление началось во время кормления второго сына. Именно тогда я с удивлением поняла: то, что я ем и пью, влияет на выработку достаточного количества молока, которое легко усваивается моим ребенком. Оказывается, многие женщины в мире знают об этих продуктах и травах, но на Западе такая информация просто не изучалась. Я решила сделать все возможное, чтобы сделать ее доступной для других. Я трансформировала свой негативный опыт в желание помогать другим, и это помогло мне почувствовать себя лучше.

## Сегодня существует много вариантов поддержки

Сегодня у матерей есть варианты поддержки, которых не было еще лет десять-двадцать назад. Если задуматься, каждый из них является результатом переживания травмы какой-то женщины, ее исцеления и переосмысления опыта.

Вот несколько примеров.

- У вас есть выбор варианта родов.
- Вы можете нанять профессиональную или послеродовую доулу.
- У вас есть возможность изучить варианты расслабления, такие как йога, медитация «Спокойные роды» и техники гипнородов<sup>[7]</sup>.
- Можно создать подробный план послеродового восстановления.
- Создайте свою команду поддержки во время родов.
- Можно пройти курс работы с телом, который позволит вам и ребенку быстрее восстановиться физически после родов.
- Вы можете поработать со специалистами, которые помогают в исцелении психологической травмы.
- Присоединитесь к онлайн-группам матерей и получите там поддержку и информацию.
- Вы можете использовать систему докорма у груди, пока у вас устанавливается лактация.
- Можно найти донора грудного молока.
- При необходимости выбирайте молочные смеси, приготовленные в домашних условиях или содержащие качественные ингредиенты<sup>[8]</sup>.

Но даже при наличии всех этих возможностей многие матери всё еще чувствуют себя одиноко в первые недели после родов. Проблема, по-видимому, заключается в том, что во время беременности мы не осознаем, насколько будем нуждаться в помощи и поддержке после рождения ребенка. Часто такое понимание приходит, только когда мы лишаемся сна и эмоционально выдыхаемся.

Если это описывает вас, пожалуйста, знайте: можно изменить жизнь прямо сейчас. Присоединяйтесь к группе матерей и получайте от них необходимую информацию. Чем больше вы узнаете о способах действия в своей ситуации, тем больше у вас будет ощущения контроля, уверенности и поддержки от сообщества – вы почувствуете себя значительно лучше.

## **Начало исцеления**

Матери часто сожалеют о том, что не смогли полностью насладиться драгоценным временем с новорожденным. Им хотелось бы снова провести эти первые недели вместе с ребенком. Действительно, мы не можем вернуться назад, но уже сейчас можно принять решение двигаться вперед плавно и эффективно.

Однако для этого нам сначала нужно позволить себе прожить наши эмоции. Это может показаться странным, но только выразив свое состояние через движение, через письмо, в процессе разговора с кем-то понимающим, наконец, как следует поплавав, мы почувствуем себя лучше.

Подробнее об этом вы узнаете в следующем разделе.

## Дайте выход эмоциям

Многие люди не знают, как справляться с эмоциональной болью. Мы не учимся этому в школе! Поскольку чувства могут казаться непреодолимыми, мы сопротивляемся им. Но энергия, которую мы используем, чтобы сопротивляться и заталкивать чувства вглубь, на самом деле заставляет нас проживать их еще более остро. Чтобы понять это, представьте, что вы давите на надувной мяч под водой: чем сильнее давление, тем с большей силой он стремится на поверхность. Схожим образом дело обстоит с эмоциями. Если мы прекратим загонять их вглубь, то они поднимутся на поверхность, и только тогда будут прожиты полностью.

Другой способ работы с эмоциями – представить их в виде волн, набегающих на берег. Издалека они кажутся высокими и мощными, но, доходя до прибрежной кромки, превращаются в ровный поток воды. Так же дело обстоит и с чувствами: если мы держим их на расстоянии, они кажутся сильными и подавляющими. Но если мы намеренно впускаем их в жизнь, они становятся более управляемыми.

Когда эмоции сдерживаются в течение длительного времени, они не исчезают просто так. Они подогреваются на медленном огне и часто становятся в теле зажимами. Мы ощущаем их как комок в горле, сужение грудной клетки, боль в области сердца или тяжесть в плечах. Они могут проявляться болями в пояснице, головной болью или проблемами с пищеварением, такими как синдром раздраженного кишечника (СРК). Примечательно, что каждое из этих состояний очень хорошо поддается коррекции с помощью гипнотерапии. Через управляемый транс мы можем идентифицировать свои эмоции, перерабатывать и отпускать их.

Если вы изо всех сил пытаетесь прожить свои чувства и присутствовать *здесь и сейчас*, я предлагаю вам начать с упражнений для релаксации, приведенных во второй части этой книги.

## Переосмыслите свою историю

Рефрейминг<sup>[9]</sup> – это эффективный и простой прием, который часто используется в терапии для переосмысления событий из жизни и перестройки своего восприятия. Вы можете сделать его самостоятельно.

Переосмысление – это наполнение старой истории новым смыслом, ее интерпретация в позитивном плане. Новая история должна быть правильной и правдивой именно для вас.

Настроить свой мозг на новое, положительное толкование, – хороший первый шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше. Когда мы искренне ищем позитивный смысл в своей жизни, наш мозг и тело реагируют на это положительными идеями и чувствами.

Возможно, вы слышали о дневнике благодарности, который является своего рода рефреймингом. Каждый день мы записываем, за что чувствуем благодарность, и наш мозг становится более восприимчивым к тому, что мы ценим в жизни, что приносит нам счастье.

Не имеет значения, за что именно мы благодарим: за большое или за малое, за материальное, эмоциональное или духовное. Простой взгляд на жизнь с благодарностью оказывает положительное воздействие на состояние ума. Мы начинаем лучше воспринимать позитивные изменения, когда понимаем, что благодарность наполняет сердце.

Переосмыслив имеющийся опыт грудного вскармливания, вы, возможно, захотите думать о своей новой гармоничной истории много раз в день. Попробуйте записать это переосмысление на листке бумаги и держите его под рукой там, где вы кормите ребенка. Перечитывайте новую историю и получайте удовольствие от нее, пусть занимает ваш разум и вызывает приятные образы.

### *Примеры использования рефрейминга*

- Грусть заставляет меня чувствовать себя честной с собой. Она помогает мне лучше помогать, насколько я забочусь о своем ребенке. Я

хочу использовать каждую минуту, чтобы быть любящей матерью. Я очень люблю своего малыша.

- Я практикую визуализацию для восстановления привязанности и замечаю, что это помогает мне чувствовать себя лучше, быть ближе с ребенком, а также с другими членами семьи. Приятно видеть, что из этого получается что-то позитивное.

- Вы действительно можете преодолеть травму от неудач при грудном вскармливании и стать более зрелой личностью, сочувствующей страданиям других людей. Раньше я больше осуждала, а теперь просто хочу понять людей и быть доброй к ним.

- Всю жизнь я осуждаю себя, придумываю много объяснений и спрашиваю: «Почему я?» Я винила себя и за это, но потом поняла, что моему ребенку нужно, чтобы я присутствовала в моменте, здесь и сейчас. Я практиковала умение прощать себя, и теперь мое самочувствие улучшилось.

- Я страдала от дисфорического рефлекса выброса молока, но обучение техникам дыхания помогло мне справиться с трудными физическими и эмоциональными последствиями. Я никому не пожелаю пройти через такое, однако скажу, что смогла извлечь из этого важные уроки. Я вижу, как присутствие в моменте и сосредоточенность на дыхании позволяют мне меньше зависеть от негативных чувств.

Запомните: новый, позитивный смысл должен звучать гармонично именно для вас. Рассказывая и пересказывая свои новые истории, вы генерируете положительные чувства. Через некоторое время вы сможете поделиться мыслями и чувствами с родственниками и друзьями, а также с сообществом матерей, которым вы доверяете.

Это ваша история исцеления.

## Позитивный взгляд в будущее

Нередко молодые матери скучают по своему прошлому. Мы жаждем вернуться к той себе, «кем были раньше», вернуть прежнее тело, спать всю ночь, наслаждаться временем с партнером без перерывов. Иными словами, мы хотим вернуть нашу «старую жизнь».

В действительности же требуется время, чтобы почувствовать себя комфортно в новой для себя роли матери. Верно и то, что нам кажется, будто время идет очень медленно в первые недели после родов; мы полностью погружены в непрерывные кормления и уход за малышом. Но, оглядываясь назад, мы понимаем, что это время прошло невыразимо быстро.

Невозможно вернуться к себе до беременности, однако вполне реально сосредоточиться на будущем, на человеке, которым мы становимся, на матери, которой мы можем стать.

Такой «фокус на будущее» является важной частью терапии. Желая стать хорошей мамой, мы обогащаем свое настоящее, проявляя больше терпения, более творчески решая возникающие проблемы. Мы начинаем дорожить временем, которое проводим с ребенком, и познаем этот мир вместе с малышом заново.

- Заведите дневник своей жизни с ребенком; со временем ранние заметки и фотографии станут драгоценными воспоминаниями.
- Отсортируйте свою одежду и дайте себе разрешение быть той, кем вы являетесь сейчас, без осуждения; с надеждой ждите изменений в своем теле в будущем.
- Присоединитесь к группам матерей в своем городе или в интернете; найдите подруг, которые будут понимать вас новую, родившуюся на свет вместе с ребенком.
- Узнайте, как справиться с коликами или расстройством желудка у ребенка, и выберите качественные продукты и детское питание, которое будете давать своему малышу, когда он подрастет.
- Изучите информацию на сайтах в интернете или в книгах на тему прививок. Когда вам нужно будет делать выбор, вы будете осведомлены по вопросам иммунизации.

- Благодаря перечисленным действиям ваше эмоциональное самочувствие будет улучшаться.

## **Прикосновение: ключ к восстановлению связи с ребенком**

Недавно я увидела смешную валентинку в интернете: «Я люблю лежать рядом с тобой в постели, пока каждый из нас смотрит в свой телефон».

В современном мире многие привыкли к жизни, в которой мало прикосновений. Однако матерям (и, конечно же, отцам) очень важно поддерживать связь с ребенком через телесный контакт. Это фактически первый язык малыша – так он чувствует связь со всем миром.

Физическая связь через прикосновение дает возможность двум нервным системам провести взаимную настройку. Нежное объятие позволяет двум людям глубоко почувствовать друг друга. Иногда это может быть настолько ощутимым, что кажется, будто мы чувствуем биологическую энергию, протекающую через нас обоих.

Ваше прикосновение – основной способ взаимодействия с ребенком. Исследование, проведенное в детских домах в военное время, выявило, что младенцы, даже получая достаточно пищи, но не чувствуя тактильной связи, умирали. Другое исследование, посвященное младенцам, которые находились в реанимации, показало: нежное прикосновение пальцев матери позволяло этим детям набирать вес в два раза быстрее по сравнению с теми, кто был лишен такого контакта.

Ваше прикосновение позволяет ребенку чувствовать себя защищенным. Оно словно передает сигнал: «Добро пожаловать в этот мир. Ты не один, ты в безопасности. Ты можешь расти и развиваться. Я здесь, чтобы помочь тебе, когда потребуется».

## **Контакт кожа к коже**

Вы, конечно же, слышали о контакте кожа к коже, о том, что, когда малыш без одежды лежит на вашей груди, вырабатывается целый коктейль гормонов, нейрохимических веществ, необходимых для возникновения привязанности и поддержания ее у вас обоих.

Пожалуйста, практикуйте это каждый день с вашим ребенком, как можно чаще и дольше.

Полностью разденьтесь выше пояса, также разденьте ребенка (возможно, оставив подгузник, или положите подгузник или полотенце рядом) и положите его на грудь, когда вы находитесь в положении сидя или лежа.

Если у вас дома холодно, накройте ребенка одеялом. Обеспечьте малышу свободный доступ воздуха.

Возможно, вы захотите провести целый месяц с ребенком в постели, а родственницы или подруги будут ухаживать приносить вам продукты и помогать по хозяйству. Так вы с малышом познакомитесь друг с другом и насладитесь этим особым временем вместе.

Лежа с ребенком кожа к коже, попробуйте практиковать одну из техник осознанной релаксации, осознанности или визуализации. Все они описаны во второй части книги. Благодаря этим практикам вы забудете о времени и полностью погрузитесь в нежную связь с малышом.

## Сердечная связь

Младенцам необходимо эмоциональное тепло, которое исходит из сердец родителей. И это не просто красивые слова. Исследователи обнаружили: по мере того, как сердце перекачивает кровь, оно генерирует электромагнитное поле, которое можно измерить. Если вы спокойны, настроены позитивно и комфортно, энергетическое поле вашего сердца становится ровным и гармоничным. Это называется когерентным полем.

Поле сердца является самым мощным в теле, поэтому с ним будет совпадать энергетическое поле вашего мозга. Не наоборот! Вот почему люди говорят, что мы должны «следовать нашему сердцу» и что «голос сердца говорит правду». Сердце – это место, где рождается правда внутри нас, точка опоры для медитации, молитвы и самоисцеления.

Эти несколько абзацев дают лишь краткий обзор того, что известно сегодня об энергетическом поле сердца, но даже так становится понятно, насколько велика его роль, когда мы становимся родителями.

Просто держа ребенка на груди кожа к коже и наслаждаясь временем, проведенным вместе, вы создаете сердечную связь с малышом.

Чем больше вы находитесь в настоящем моменте, позволяя своему дыханию замедляться и углубляться, не думая, не волнуясь, а присутствуя здесь и сейчас, тем более когерентным – ровным и гармоничным – становится электрическое поле вашего сердца. Когда же под него подстраивается энергетическое поле ребенка, вы почувствуете, как он расслабляется и успокаивается. Именно эта связь от сердца к сердцу обеспечивает малышу чувство безопасности и надежности.

Вы почувствуете гордость и радость от того, что, давая младенцу необходимую «пищу для успокоения» прямо из своего сердца, вы поддерживаете его здоровье на физическом и эмоциональном уровне, усиливаете его иммунитет и укрепляете привязанность между вами.

## Триггеры, сложные эмоции и ситуации

- Даже когда матери чувствуют себя лучше, определенные ситуации могут спровоцировать возвращение негативных чувств. Если это произойдет, вы будете быстрее переходить от одних эмоций к другим, зная, как с этим справляться. Вы, например, можете расстроиться, увидев других матерей, кормящих грудью.

- Когда вы кормите ребенка из бутылочки или используете систему докорма в общественных местах, вас могут вывести из равновесия взгляды, замечания или вопросы о том, почему вы не кормите грудью.

- Вы, вероятно, расстроитесь, если встретите матерей, которые легко могли бы кормить грудью, но предпочитают этого не делать.

- Если в какой-то период ваш ребенок плохо набирал вес, фотографии из того времени могут вызвать негативные воспоминания. Огорчить может и внешний вид других детей, которые прибавляют хорошо.

Несомненно, будут и другие триггеры, касающиеся именно вашей ситуации.

Вам станет легче, если вы пообщаетесь с матерями, которые пережили что-то подобное. Важно, чтобы вам говорили: «Я знаю, что ты сейчас чувствуешь, я тоже это пережила!» – тогда вы поймете, что не одиноки в своих чувствах.

В следующих разделах мы подробно рассмотрим потенциальные триггеры.

## Беспокойства по поводу смеси

Для матерей, которым нужно докармливать малышей, молочные смеси промышленного производства часто являются самым доступным вариантом, в том числе по финансовым соображениям. Тем не менее у женщин, которые надеялись кормить исключительно грудью, необходимость использовать эти продукты может вызвать сильные негативные чувства.

Выход в том, чтобы переосмыслить и смягчить наше отношение к использованию детских смесей. Например, мы можем оценить современные достижения науки и системы контроля качества, которые сделали смеси относительно экологически чистыми и безопасными по сравнению с теми, что поступали в продажу несколько десятилетий назад. Можно также выбирать продукцию конкретного производителя, который является самым добросовестным, то есть указывает все ингредиенты на упаковке.

Смягчение нашего отношения не означает, что мы считаем, будто молочные смеси могут быть так же хороши, как грудное молоко, или что мы тем самым потворствуем их распространению во всем мире. (Если вы не знаете об этих глобальных проблемах, перенесите исследования на потом, сейчас время для исцеления.) Это также не значит, что мы обесцениваем собственные травматические переживания по поводу неидеального грудного вскармливания. Скорее речь идет о признании важности и ценности молочной смеси именно в нашей ситуации.

Пожалуйста, посмотрите, сколько вариантов кормления детей есть у матерей сегодня:

- грудное молоко, подаренное другими матерями или полученное из банков грудного молока;
- низкоаллергенные рецепты для приготовления домашней смеси с использованием органических компонентов;
- органическая порошковая смесь, сделанная из качественных ингредиентов.

Другой вариант переосмысления – почувствовать искреннюю признательность матерям и специалистам по грудному вскармливанию, которые нашли эти более благоприятные для здоровья варианты докорма, чем те, что существовали несколько десятилетий назад.

## **Эмоциональная пустота при необходимости сцеживания молокоотсосом**

Некоторые матери умудряются пользоваться молокоотсосом в течение долгого времени, даже во время поездок на работу и на рабочем месте. Во время сцеживания можно читать, выходить в интернет или смотреть любимые телешоу. Или медитировать, молиться, смотреть на фотографии своего ребенка – вариантов много.

Но для матерей, переживающих травму от неудачного грудного вскармливания, необходимость использовать молокоотсос и, возможно, отсутствие ожидаемого результата могут усугубить горевание. Частые сцеживания могут стать последней каплей, которая переполняет чашу терпения. «Вдобавок ко всему теперь я должна еще и сцеживаться?» Сцеживая молоко, эти женщины ощущают себя одинокими или униженными, испытывают чувства изоляции и фрустрации.

Важно отнестись к таким ощущениям серьезно. Вместо того чтобы отталкивать эти чувства, мы можем «дышать через» них и обращать внимание на исцеляющую мысль или визуализацию, как описано во второй части книги.

Во время сцеживания сделайте что-нибудь полезное для себя. Например, почитайте книгу, сделайте упражнения для релаксации и визуализации, запишите заметку в устном дневнике, спойте импровизированную песню в ритме молокоотсоса, подумайте о том, что вам нравится, чего вы ждете, и так далее.

Один из самых сложных вопросов, с которым сталкиваются матери, если им приходится сцеживать молоко: не лучше ли провести это время со своим ребенком? Действительно, если сцеживание занимает значительную часть свободного времени, а иногда и все время, особенно, если женщина работает или ухаживает за старшими детьми, она вполне может задуматься, не лучше ли посвятить это время семье.

Решение здесь должна принимать сама мать. В жизни не всегда получается все делать идеально. Оценка наших проблем и принятие решения в конкретной ситуации отражают вашу растущую зрелость.

## Использование системы докорма у груди (SNS или Lact-Aid)

Хорошая новость: система докорма у груди (маленькая бутылочка или мешок с тонкой трубкой, которая приклеивается к соску) позволяет многим матерям докармливать на груди детей своим сцеженным или донорским грудным молоком или давать смесь в конце кормления.

Таким образом можно спасти грудное вскармливание. Даже если у матери мало или совсем нет молока, все равно сохраняются физические отношения, которые эмоционально утешают и ее, и ребенка. Кроме того, сам процесс сосания груди может стимулировать молочные железы вырабатывать молоко, даже если лактация остается минимальной.

Если вы не умеете пользоваться системой докорма у груди или не знаете, какой бренд выбрать<sup>[10]</sup>, поищите информацию в интернете, поговорите с матерями из сообщества в поддержку грудного вскармливания или со специалистом по лактации.

Плохая новость: некоторым женщинам трудно использовать такую систему. Это может быть неудобно или обременительно, а иногда ребенок отказывается брать трубку в ротик, хотя и старается изо всех сил.

Если системой докорма пользоваться не получается, матери, как правило, чувствуют себя виноватыми. Они находят еще один «провал» в своем длинном списке неудач. В этом случае очень важно признать, что у всех есть свой предел возможностей. Мы должны поддерживать друг друга в принятии и прощении себя.

## Возвращение на работу

В США родители не имеют права на оплачиваемый отпуск после родов, в отличие от других западных стран: американские матери возвращаются на работу раньше, чем им хотелось бы.

Но природа не разделяла мать и младенца. Поэтому на лактацию у некоторых женщин влияют стресс от выхода на работу и разлука с младенцами. Матери, которые изо всех сил пытались вырабатывать молоко, могут столкнуться со снижением лактации и негативными эмоциями вследствие этого.

Еще одна проблема – нехватка сна в ночное время у работающих матерей, ведь днем им нужно быть внимательными и активными на работе. Если ребенок спит и не прикладывается к груди всю ночь, количество молока может уменьшиться.

Помните, если у вас снижается лактация, но вы не можете сцеживаться молокоотсосом и поддерживать ночные кормления, то система докорма у груди (см. раздел выше) помогает сохранить *грудное вскармливание* и укрепить вашу привязанность с малышом.

Но даже сцеживаясь молокоотсосом на работе и поддерживая выработку молока, мы все равно можем испытывать отрицательные эмоции (горе, гнев, чувство вины, печаль и стыд) от неудачного грудного вскармливания просто потому, что мы теперь разлучены с ребенком и расстроены по этому поводу.

Упражнения в этой книге, особенно предназначенные для снятия беспокойства в начале второй части, визуализация энергетической связи и визуализация для матерей в разлуке с детьми помогут вам сохранить чувство связи с ребенком и уменьшить ощущение печали.

## Планирование на будущее

когда женщины планируют рождение второго или последующего ребенка, то часто боятся повторения уже знакомых им проблем с грудным вскармливанием. Некоторые даже говорят, что предпочли бы не рожать других детей, чем снова пройти через эту борьбу.

Однако матери, как правило, обнаруживают, насколько они сами изменились: стали более осведомленными, гибкими, научились контролировать ситуацию. При наступлении новой беременности женщины составляют планы по полноценному питанию и приему трав до родов и подготавливают все необходимое (травы, молокоотсос, систему докорма у груди и др.), что может понадобиться после рождения ребенка.

Но даже если грудное вскармливание снова пойдет не так, как хотелось, по крайней мере, мы знаем, что приложили все усилия, и гордимся этим.

## **Медицинские проблемы, требующие отлучения от груди**

Потеря грудного вскармливания и травма от неудачи особенно остро ощущаются матерями, которые вынуждены отлучать своих детей от груди по медицинским показаниям. К ним относятся, например, химиотерапия, мастэктомия, некоторые инфекционные заболевания или прием несовместимых с лактацией лекарств.

В таких случаях очень важно получать достоверную информацию. Расспросите своего консультанта по грудному вскармливанию относительно совместимости того или иного лекарства с лактацией. Скорее всего, у специалиста есть под рукой самые актуальные справочники, доступ к профессиональным онлайн-ресурсам. Также вам могут предложить обратиться к лечащему врачу, чтобы подобрать аналогичное лекарство, прием которого безопасен во время грудного вскармливания.

Пожалуйста, примите во внимание и то, что медицина – это развивающаяся наука, и пока еще у врачей нет ответов на все возникающие вопросы. Инфекционные заболевания, такие как болезнь Лайма и СПИД, по-прежнему являются предметом дискуссий, особенно в отношении ведения беременности и грудного вскармливания. Я предлагаю матерям с этими и другими инфекционными или аутоиммунными заболеваниями самостоятельно изучить соответствующую тематическую литературу. Присоединитесь к организованным пациентами группам самопомощи, так как их члены часто даже лучше ориентируются в текущих исследованиях, чем постоянно занятые врачи.

Конечно, необходимость прекратить грудное вскармливание из-за проблем со здоровьем также может вызвать чувство тревоги и беспомощности. Пожалуйста, уважайте свои эмоции и постарайтесь найти поддержку, необходимую для продолжения кормления грудью.

## **Дисфорический рефлекс выброса молока и дисфория во время кормления**

Иногда матери сталкиваются с расстройством, известным как дисфорический рефлекс выброса молока, D-MER (Dysphoric milk ejection reflex), при котором сложные физические ощущения и негативные эмоции сопровождают рефлекс выделения молока. Женщины, испытывающие D-MER, могут чувствовать тошноту или проживать эмоциональную травму каждый раз, когда сцеживаются или кормят ребенка. Конечно же, они страдают, ощущая растерянность, отчаяние и гнев.

Если у вас D-MER, практики релаксации и осознанности, а также визуализации исцеления для поддержания сердечной связи с ребенком помогут вам обрести чувство безопасности и способность к контролю, в которых вы так нуждаетесь. Гипонтерапия также помогает уменьшить боль и тошноту, поэтому дисфория проходит быстрее. Эта методика представляет особую ценность для матерей, чьи эмоции от D-MER связаны с собственным детскими переживаниями.

Пожалуйста, разузнайте о D-MER и свяжитесь с матерями, которые также столкнулись с этой проблемой. Для получения информации о роли питания и трав, о работе с телом, как то краниосакральной терапии и хиропрактике в случае D-MER изучите веб-сайт: <http://www.d-mer.org/Natrualtreatment.html>

## Горевание и гнев

Горе и гнев, как родные братья, часто появляются вместе, и их трудно различить. Но, хотя на первый взгляд эти эмоции похожи, горе поворачивает нас внутрь себя, а гнев – наружу, во внешний мир.

В некотором смысле гнев – более легкая эмоция, чем горе. Мы знаем сердитых, агрессивных людей, которые кажутся успешными, но редко можно встретить успешных людей, которые скорбят или горюют. Для многих горе – это страшная, неизвестная территория, тогда как гнев кажется знакомым. Поэтому в гневе мы можем чувствовать себя в боУльшей безопасности, чем в горе.

Проблема гнева у женщин после родов заключается в том, что во многих случаях его некуда направить. Не выбрав нужную цель, матери обращают свой гнев на себя, партнеров, детей и даже на своего новорожденного ребенка.

Гнев может на непродолжительное время снять накопившееся давление, которое мы испытываем, но он не способен исцелить горе. В конце концов, мы должны обратиться к нашей боли, прочувствовать и найти способ выразить ее – через слезы, творчество, письмо и т. д.

Ниже я опишу некоторые способы проживания чувств и выражения гнева у горюющих матерей.

## **Гнев на себя**

Горюющие матери часто злятся на себя, например, на свое тело или грудь, если считают, что корень их проблем именно в этом.

В таких случаях они думают: «Мое тело подвело меня, я просто ненавижу свою грудь».

Женщины нередко винят себя, что не сумели предотвратить те трудности, с которыми они столкнулись. Например: «Если бы я лучше подготовилась, прочитала бы ту или иную книгу, прошла курс подготовки к родам, наняла доулу (или обратилась к другой, более опытной доуле), выбрала другой роддом, была бы более настойчива в отношении нашего плана родов» и так далее. Вы удивитесь, узнав, насколько универсальны такие мысли и чувства и сколько матерей прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, строго судят себя, произнося именно эти слова.

Со временем вы научитесь использовать огненную энергию гнева, чтобы активно изменять свою жизнь к лучшему.

## **Гнев на сторонников грудного вскармливания**

Вкладывая время и деньги в подготовку к кормлению грудью, читая статьи и книги, посещая занятия, изучая блоги и вебсайты и наблюдая за экспертами по грудному вскармливанию на YouTube, а потом обнаруживая, что их собственные проблемы были упомянуты вскользь, матери, естественно, чувствуют себя разочарованными. Если это описывает вас – вы не одиноки в своих чувствах.

Конечно, сегодня нам доступно гораздо больше информации и поддержки, чем когда-либо раньше. Однако многое еще только предстоит сделать, и отзывы таких матерей, как вы, помогают активизировать этот процесс. Я призываю вас высказываться. Отправьте письмо удобным для вас способом (по почте или через интернет) в редакцию журнала или авторам прочитанных книг. Напишите контактному лицу из группы поддержки грудного вскармливания.

В каких-то случаях авторы или редакторы могут не знать о вашей проблеме. Сформулируйте свой вопрос и запросите необходимую информацию. Скажите, что вы были разочарованы, не найдя нужные данные на том или ином ресурсе. Ваше сообщение может помочь разместить материалы, посвященные разным аспектам грудного вскармливания, в общем доступе.

## Гнев на медицинских работников

Матери могут сердиться на персонал роддомов за *отсутствие поддержки в налаживании грудного вскармливания* в медицинском учреждении.

Это может происходить, например, если медсестра не уважает ваше желание не кормить ночью из бутылочки, если в выходные в больнице не было консультантов по лактации, у ребенка не диагностировали короткую уздечку языка или к этой проблеме не отнеслись должным образом. Вам могли не рассказать о различных способах сцеживания грудного молока (руками или молокоотсосом), дать противоречивую или неадекватную рекомендацию и так далее.

Если это имеет отношение к вам, я призываю вас написать письмо и отправить его любым доступным способом (по почте или через интернет), объяснив свою ситуацию. Если ваша жалоба адресована отдельному лицу, например, акушерке, доуле или консультанту по грудному вскармливанию, пожалуйста, направьте ее непосредственно этому человеку по электронной почте или в личном сообщении. Как правило, такие отзывы помогают специалисту повысить квалификацию. Взамен он может поделиться с вами необходимой информацией. Если же сотрудник был неправ, надеюсь, вам принесут извинения или выразят сочувствие таким образом, что это поможет найти выход вашему гневу или другим эмоциям.

Вы можете адресовать жалобу на роддом или больницу, отправив ее в соответствующее отделение или контактному лицу этого медицинского учреждения. Если вы не получите удовлетворительного ответа, найдите в интернете жалобы на эту организацию и добавьте свой отзыв в список.

Поделитесь своей жалобой в местной группе матерей, направьте ее в газету, опубликуйте в местном блоге или на онлайн-форуме жалоб. В итоге вы можете обнаружить, что ваша информация способствует изменениям к лучшему в роддоме или больнице.

## О нет! Гнев на ребенка?

Для подавленной, борющейся матери проблемы с грудным вскармливанием, которые возникают у ребенка, могут показаться предательством, как будто малыш плохо старается и не хочет выполнять свою часть работы в налаживании кормления грудью.

Такое случается, например, когда ребенок плохо прикладывается к груди или не может удержать ее во рту. Матери нередко принимают это на свой счет, считая, что малыш «специально делает это неправильно», потому что решил отвергнуть ее. Подобные чувства могут возникнуть, когда ребенок не может хорошо сосать или имеет проблемы с усвоением материнского молока, такие как колики, ГЭРБ<sup>[11]</sup>, чувствительность к определенным продуктам питания или пищевая аллергия.

Разумом мы прекрасно понимаем, что поведение ребенка не имеет ничего общего с желанием оттолкнуть нас. Но другая, уязвимая эмоциональная часть может чувствовать себя отвергнутой, когда ребенок выгибается у груди, плачет от отвращения или боли, кричит во время кормления или после него. Конечно, новорожденный не отвергает нас, не предает и не подрывает наши усилия по налаживанию грудного вскармливания, но ощущение предательства или отторжения может казаться вполне реальным и причинять матерям огромную боль, что некоторые женщины вынуждены бороться с гневом в адрес своего малыша.

Если вы ощущаете что-то подобное, поймите: такие негативные чувства очень распространены, и нет вашей вины в том, что вы реагируете именно таким образом. Поскольку грудное вскармливание первично и инстинктивно, эти реакции возникают в тех отделах мозга, которые далеки от рационального мышления.

Пожалуйста, получите помощь по вопросам прикладывания к груди и грудного вскармливания у специально обученных консультантов. Вы узнаете, как улучшить состояние ребенка при коликах, ГЭРБ и пищевых аллергиях. Проблему короткой уздечки языка или верхней губы тоже можно решить, повысив комфортность и эффективность грудного вскармливания.

## **Физиологические факторы, способствующие гневу**

Люди часто думают, что гнев, раздражительность, усталость или склонность к депрессии являются недостатками их характера. Однако каждый такой «недостаток» часто имеет физиологическую причину, которая корректируется назначением лекарственных препаратов или изменением образа жизни и питания. Когда физиологическая причина устранена, сложная «черта характера» нередко просто исчезает. Оказывается, это был не врожденный «недостаток характера»!

Проявлению гнева у людей способствуют следующие физиологические факторы:

- нервное истощение и стресс;
- предменструальный синдром (ПМС) или предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДД);
- дисбаланс сахара в крови, дисрегуляция секреции инсулина;
- утомляемость, например, при низком содержании железа в крови;
- депрессия;
- воздействие токсических веществ на организм, перегрузка печени, нарушение работы желчевыводящих путей;
- кандидоз (грибковая инфекция кишечника);
- токсическое воздействие ртути, например, от серебряных пломб в зубах;
- депрессия, маниакально-депрессивный синдром, приступы гнева, апатия являются распространенным симптомом хронической болезни Лайма.
- Если вы склонны испытывать гнев или другие сложные эмоции, которые не проходят сами собой, возможно, у такого поведения имеются физиологические причины. Начните с поиска в интернете информации по каждому из приведенных выше терминов. Для получения дополнительной поддержки обратитесь к специалисту по холистической медицине, который лечит причины, а не симптомы болезней, диетологу, дипломированному врачу, натуропату или

другому врачу. Существует масса книг и сайтов, которые могут помочь вам в этом.

## Драгоценное сердце печали

В какой-то момент на пути к исцелению вы можете почувствовать глубокую печаль. Не сопротивляйтесь ей. Освободите место для печали в груди и теле. Используйте дыхательные упражнения из второй части книги, чтобы полностью прожить это чувство. Позвольте печали вылиться слезами, если такой способ вам подходит, послушайте успокаивающую музыку, поговорите с подругой, обнимите супруга, напишите стихотворение или песню, сделайте простые вещи, например, полейте или пересадите цветы, погуляйте в одиночестве или просто посидите спокойно и побудьте наедине с вашей печалью.

Возможно, вы получили не тот опыт родов или грудного вскармливания, о котором так сильно мечтали, страдали из-за этого, боролись с собой и с миром и до сих пор сожалеете об этом. Но тем не менее внутри вас находятся любовь и сила, которые нужны вам и вашим детям.

Это понимание раскрывается нам, когда мы слушаем свою печаль и проходим путь, приближаясь к ее сердцу, – к сердцу печали. Там, подобно жемчужине в устрице, затаилось наше драгоценное уважение к жизни, глубокое желание быть в связи с миром, в здоровых отношениях с ним. Если бы нам было все равно, мы бы не чувствовали такой печали.

Но заботливое сердце, задавленное грузом печали, направит нас на путь исцеления.

## *Часть вторая*

# **Практики, которые помогут вам исцелиться**

- Упражнения для снятия тревоги
- Упражнения для осознанной релаксации
- Практики осознанности и медитации
- Управляемая визуализация
- Подсказки для ведения дневника
- Практика для трансформации своих эмоций

## Введение в часть вторую

Во второй части этой книги вы узнаете о работе с эмоциями и о простых техниках расслабления. Эти способы активно используются терапевтами, чтобы изменить реакции мозга на стресс.

Такие методы начал исследовать и применять знаменитый психиатр Милтон Эриксон, чья удивительная практика в 30–40-х годах XX века стала основой для работы последующих поколений терапевтов.

Еще в детстве Эриксон узнал о принципах гипнотерапии. Он использовал их, чтобы исцелить свое собственное тело, парализованное с раннего возраста полиомиелитом. Ему удалось преодолеть паралич и вести обычную жизнь. Эриксон осознал: то, что мы создаем, во что верим и что «моделируем» в своем сознании, глубоко влияет на тело и эмоции.

Сегодня наука заново открывает эти принципы, изучая нейропластичность мозга<sup>[12]</sup>. Ученые убеждены: наши мысли и убеждения влияют на процессы в организме и это происходит *ежесекундно*.

Наши знания постоянно углубляются и расширяются. Теперь известно, что в мозге постоянно образуются новые клетки, которые формируют новые нейронные связи, выражающие новые мысли и чувства. Но когда человек пребывает в депрессии, деление этих клеток замедляется, мы становимся менее способны к обучению и адаптации. Тем не менее, если практиковать расслабление и фокусироваться на позитивных мыслях (см. «Рефрейминг» в первой части книги), мозг может снова запустить деление клеток и сформировать новые нейронные связи, для того чтобы мы почувствовали себя лучше. *Мозг может излечиться*.

Вторая часть этой книги написана в легкой и доступной форме. Во время чтения или прослушивания книги благодаря психофизиологической адаптации будут запущены процессы глубокого исцеления. На сайте [healingbreastfeedinggrief.com](http://healingbreastfeedinggrief.com) можно приобрести запись второй части этой книги на английском языке. Также планируется выложить в продажу «Пособие по ведению дневника» (Journal Workbook).

## Упражнения для снятия тревоги

*«Никто никогда не говорил мне,  
что горе так сильно похоже на страх»*

*К. С. Льюис*

Матери, сражающиеся за грудное вскармливание, часто испытывают беспокойство. А когда мы взволнованы, тело также реагирует на это: напрягаются мышцы вокруг глаз, хмурятся брови, сжимается челюсть, сокращаются мышцы шеи. Дыхание становится поверхностным и частым. Может возникнуть ощущение сдавленности в области сердца.

Приведенные ниже упражнения помогают телу расслабиться особым образом. Когда тело расслабляется, проходит стресс, следом то же самое происходит с эмоциями и разумом. Мы освобождаемся от тревоги.

Я рекомендую вам попробовать выполнить каждое из этих упражнений отдельно, а затем связать их вместе, в четыре последовательных шага на пути к расслаблению. Вскоре вам потребуется всего несколько секунд, чтобы быстро оказываться в более спокойном состоянии.

Ванна или душ отлично подойдут для выполнения этих упражнений в одиночестве. Когда у нас появляются дети, душ становится одним из немногих мест, где можно хотя бы иногда рассчитывать на уединение.

## Периферийное зрение

1. Пристально смотрите перед собой. Поморгайте несколько раз, чтобы расслабить глаза и «смягчить» взгляд. Смотрите на то, что видите вокруг себя, на периферии своего зрения. Все становится немного размытым, оттого что взгляд «расширяется» наружу. Глаза расслабляются, взгляд становится все мягче и мягче.

2. Вдохните и выдохните, сохраняя это мягкое, расширенное видение. Представьте, что вы видите пространство над собой, под собой и позади себя.

3. Теперь обратите внимание на то, как вы себя чувствуете.

4. Возможно, вы хотели бы изменить положение головы. Скорее всего, напряжение в шее немного ослабло.

Смягчая взгляд и смотря периферийным зрением, мы сигнализируем мозгу, что находимся в безопасности. В результате мышцы расслабляются, мы начинаем дышать медленнее и глубже.

После того как вы попрактиковали это несколько раз, проделайте то же самое упражнение с закрытыми глазами. Представьте, что взгляд смягчается и видение расширяется: вы видите то, что находится вокруг и даже позади вас.

Можно делать это упражнение в душе или в ванне, перед сцеживанием молока или перед кормлением ребенка, перед сном и после пробуждения – в любое время, когда мозгу нужно получить сигнал от тела, что все хорошо.

## Расслабление челюсти

1. Сожмите губы, напрягите челюсть и стисните зубы на секунду (не переусердствуйте!). Теперь расслабьтесь: перестаньте сжимать челюсти и «отпустите» нижнюю челюсть. Почувствуйте, как мышцы вокруг рта расслабляются настолько, насколько это возможно. Приоткройте рот, чтобы нижняя челюсть опустилась, или держите губы сомкнутыми – так они расслабятся и станут мягкими.

2. Облизните губы.

Расслабленная челюсть и влажные губы – признаки безопасного, расслабленного состояния. Мозг зафиксирует это изменение в теле снижением чувства тревожности. Возможно, вы заметите, как одновременно уходит умственное напряжение и улучшается настроение.

Повторите это упражнение несколько раз в течение дня: в душе, до подъема с постели, перед едой, перед сцеживанием молока, во время сцеживания или в процессе кормления ребенка и так далее.

## Обратный отсчет

Еще один способ расслабиться – вести обратный отсчет. Если вы уже выполняли упражнения на развитие периферийного зрения и расслабление челюсти, то теперь можете начать обратный отсчет *на каждом выдохе*, вслух или про себя. Считайте от десяти, пяти или трех до одного – как вам удобнее.

Возможно, вы видели в комедийных сериалах какого-нибудь героя, который считает в обратном порядке от десяти до одного, чтобы предотвратить вспышку гнева. Нередко человек все равно взрывается после этого. В фильме это выглядит смешно, но в реальной жизни становится грустно, если мы не можем найти способ выразить чувства по-другому.

Секрет состоит в том, что обратный отсчет поможет добиться спокойствия и безопасности, если предварительно выполнить предыдущее упражнение: смягчить взгляд, расслабить челюсти и настроиться на расслабление.

Удерживайте намерение погрузиться в более глубокое расслабление при отсчете каждой единицы, и тогда ум, сердце и тело придут в гораздо более гармоничное и мирное состояние. Просто попробуйте!

## Дыхание сердца

После выполнения одного или нескольких из вышеперечисленных упражнений закройте глаза и сосредоточьтесь на своем сердце. Почувствуйте его ритм. Через мгновение вы можете ощутить то, что называют «энергией сердца». Говорят, что она находится у человека прямо в сердце, а также может ощущаться в центре грудной клетки с одной стороны или немного в глубине, ближе к позвоночнику.

Мамы чувствуют, как эта сердечная энергия льется в грудь или течет вниз по рукам в ладони или в живот, где недавно находился ребенок. Можно прочувствовать или представить себе это. Оба варианта хороши. Возможно, вы представите себе эту энергию как цвет – мягкий розовый, мягкий зеленый или золотой.

Теперь вдохните и выдохните энергию сердца.

Сосредоточив внимание на сердечной энергии в течение минуты или двух, вы ощутите, что входите в более спокойное и естественное, уверенное состояние.

Это красивое упражнение можно выполнять во время кормления ребенка.

## **Практика «Четыре шага» (легче делать в душе)**

Под комфортным потоком теплой воды...

1. Расслабьте глаза, смягчите и расширьте взгляд.
2. Теперь напрягите челюсть, а затем расслабьте ее. Увлажните губы.
3. Для расслабления на каждом выдохе делайте обратный отсчет.
4. Теперь ощутите энергию сердца в груди, дышите через сердце, наполняя этой энергией любви все вокруг.

## Упражнение для осознанной релаксации

«Осознанная релаксация» – это упражнение, в процессе которого мы фокусируем свое внимание и одновременно расслабляемся.

Обычно, сосредоточивая внимание, мы умственно и физически концентрируемся. Если же необходимо расслабиться, мы стремимся мысленно расфокусировать взгляд, поэтому поток мыслей как будто уплывает вдаль. Мы привыкли делать одно из двух: либо сосредотачиваться, либо расслабляться. Но в этом упражнении мы делаем и то и другое, что приводит к ощущению целостности, покоя и комфорта.

Осознанная релаксация является хорошей подготовкой для выполнения любого упражнения во второй части этой книги: управляемых визуализаций, практик осознанности и ведения дневника. Эту эффективную технику можно практиковать, когда вы устанавливаете сердечную связь с ребенком.

## **Записанная версия упражнения**

При желании можно медленно надиктовать эти инструкции на записывающее устройство самостоятельно или попросить об этом человека, которому вы доверяете, чей голос утешает и успокаивает. Слушайте их во время выполнения упражнения. Там, где вы видите запятую или несколько точек подряд, делайте паузу в течение 1–3 секунд.

Вы также можете приобрести аудиозапись этих упражнений, сделанную автором этой книги на английском языке, на сайте [www.healingbreastfeedingreif.com](http://www.healingbreastfeedingreif.com).

## Простые шаги к осознанной релаксации

1. Для начала закройте глаза... Сделайте глубокий вдох... задержите дыхание на мгновение; далее – мягкий выдох через нос или рот... Повторите это еще два раза (во время записи оставьте время для вдохов и выдохов). Начинайте дышать естественно, через нос... вдох... выдох...

2. Сосредоточиваясь на дыхании, вы заметите, что по окончании выдоха в естественном потоке дыхания возникает небольшая пауза, как раз тогда, когда выдох наиболее глубокий. По мере осознания паузы на пике выдоха посмотрите, сможете ли вы ощутить то, что значит «отпустить» и мягко погрузиться в себя.

3. Теперь начните обратный отсчет... от десяти до одного... просто углубляя расслабление. Считайте выдохи, позволяя себя уйти в еще более глубокое расслабленное состояние.

4. Насладитесь этим расслабленным состоянием некоторое время. Вы можете углубить его еще сильнее с помощью одной из визуализаций или продолжать глубже и глубже, погружаясь в расслабление с каждым вдохом.

5. Когда вы будете готовы завершить сеанс, скажите себе: «В следующий раз я легко расслаблюсь так же глубоко или еще глубже». Позвольте себе еще минутку, мягко потянитесь и вернитесь к настоящему моменту. Откройте глаза.

Дыхательные техники, релаксация и визуализация используются уже более ста лет.

Например, они составляют основу книги нейропсихиатра доктора Даниэля Грэгори Амина «Change Your Brain, Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety». Я упоминаю книгу доктора Амина, чтобы заверить критически настроенного читателя, что наука и клинический опыт стоят за этими простыми методами дыхания и ментальной релаксации. И они действительно работают на практике.

## **Продвинутая версия**

1. Концентрируясь на дыхании, обратите внимание, что в самом конце выдоха, когда легкие пусты, и на самом пике вдоха, когда легкие наполнены воздухом, происходит «пауза» – мгновение покоя.

2. Подобно ребенку на качелях, вы открываете для себя этот момент остановки, невесомости, перед тем как качели сменят направление... Вдох... выдох... и снова вдох... Во время паузы в начале вдоха обратите внимание, ощущаете ли вы чувство наполненности... на паузе в конце выдоха посмотрите, можете ли вы отпустить напряжение... испытываете ли чувство мягкого погружения... возможно, открытия глубокого покоя, безопасности.

## Программирование на выдох

1. Выдох – это момент, когда любые проговариваемые утверждения легко принимаются бессознательной частью мозга.

Медленно и мягко скажите себе что-то положительное и расслабляющее, например: «Я ощущаю все больше и больше расслабления в теле...», «Я отпускаю эту ситуацию...», «Я расслабляю свое тело целиком и полностью, вплоть до самых ступней. .» или «Я отпускаю все напряжение в теле. .»

Когда вы ложитесь спать, скажите себе на выдохе: «Сейчас я буду спать». Или считайте, пока не уснете: 10, спать. . 9, спать. . 8, спать. . и так далее. Если у вас есть только десять минут, чтобы вздремнуть, скажите себе: «Через десять минут я проснусь полностью отдохнувшей». Если вы готовитесь к сцеживанию молокоотсосом, кормлению грудью или докорму, скажите себе: «Мое молоко начинает плавно течь. .», «Моя любовь течет к ребенку. .» или «Моя любовь обволакивает меня и моего ребенка. .»

2. Когда вы максимально расслабились, закончите следующими словами на выдохе: «В следующий раз я буду расслабляться так же или еще глубже».

Если вы уже начали делать упражнения для осознанной релаксации каждый день, то вскоре сможете быстро перейти от стресса к чувству расслабленности. Чтобы практиковать этот переход, скажите себе на выдохе: «Десять. . один». Пусть внимание движется как волна над телом – от головы до пальцев ног, наполняя вас намерением расслабиться.

## Практики осознанности и медитации

В последние годы осознанная медитация привлекла к себе много внимания. Исследователи обнаружили, что всего лишь через неделю таких упражнений в течение 7–20 минут в день у людей уменьшается уровень стресса, улучшается концентрация внимания, формируются сочувствие и сострадание, что помогает в лечении посттравматического стрессового расстройства, а это очень важно. Неудивительно, что практики осознанности теперь преподаются учителям и студентам, медицинским работникам и неизлечимо больным людям, олимпийским спортсменам и поклонникам многочисленных сервисов Google, ветеранам войны и руководителям. А также, разумеется, родителям и детям.

Присутствие в моменте – это состояние осознанности. То есть такое сосредоточенное состояние ума, в котором мы наблюдаем, что с нами происходит.

В сущности, осознанность различает две части ума: одна *отождествляет* себя с телом, мыслями и чувствами, и вторая, которая *наблюдает* за телом, мыслями и чувствами как бы издалека. Эта часть ума называется «наблюдатель» или «свидетель».

Например, прямо сейчас у вас возникают мысли и чувства по поводу того, что вы читаете. Прочитанное может увлечь, наскучить, заинтриговать. Но не исключено, что эти концепции трудно принять, и вы испытываете смешанные чувства при чтении.

О чем бы вы ни думали сейчас, что бы ни чувствовали, мысленно сделав шаг назад и понаблюдав за своими мыслями и чувствами, вы приблизитесь к пониманию того, что означает «сознание свидетеля». Оно может быть очень полезным, когда кажется, что обстоятельства сильнее нас, что нередко происходит с родителями. Одно из преимуществ практики осознанности – это быть возможностью отстраниться от сложных эмоций и увидеть ситуацию с другой точки зрения.

Однако, развивая отстраненность и наблюдательность ума, мы рискуем утратить эмоциональную вовлеченность в свою жизнь. Вот почему мы также привносим доброту и сострадание в практику

осознанности, например, представляя себе дыхание как нечто теплое или дружелюбное.

Вдыхая, мы представляем себе, как приглашаем добрый, теплый поток воздуха в тело. Если вы беременны, подумайте о том, что это дружественное дыхание течет в утробу и окружает ребенка любовью. Кормя грудью, представьте, как ласковое дыхание проникает в сердце, в грудную клетку, в молочные железы. Оно свободно вытекает с молоком и проходит через наши руки, когда мы обнимаем ребенка. Если мы кормим из бутылочки, то также представляем себе, как это прекрасное дыхание наполняет грудную клетку, молочные железы, руки, бутылочку и младенца. Мы позволяем чувству доброты окутать нас обоих.

Учителя практик осознанности называют это «осознанность через чувство доброты».

В следующем разделе я опишу практику осознанности для начинающих, которую можно записать на диктофон; она также доступна на моем сайте на английском языке в формате MP3.

## Базовая практика осознанности

Чтобы подготовиться к этой практике, сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Начните со снятия беспокойства, которое описано в начале второй части этой книги. Расслабьте глаза... челюсти... считайте от 3 до 1 для углубления чувства спокойствия.

Когда будете готовы, обратите внимание на то, как вы вдыхаете и выдыхаете, на ощущение в ноздрях, почувствуйте прохладу вдыхаемого воздуха и тепло выдыхаемого потока.

Ощутите, как тело приподнимается с каждым вдохом. . и опускается с каждым выдохом. . как оно все больше успокаивается с каждым выдохом... Шея и голова постепенно выравниваются. . вы отпускаете напряжение. . находите новый баланс и положение.

Чтобы не отвлекаться, начните считать количество вдохов с 5 до 1, а затем повторите снова. Подсчет вдохов помогает полностью сосредоточиться на моменте здесь и сейчас.

Или повторяйте про себя «просто дышу. .», говоря «просто. .» на вдохе и «дышу. .» на выдохе. Так вы позволяете себе полностью присутствовать в каждом своем вдохе, в каждом мгновении.

Вы можете ощутить, как это теплое дыхание помогает находиться в моменте. Кислород питает и заряжает энергией каждую клетку вашего тела. . С новым вдохом почувствуйте, как дружественное тепло течет в тело. . и как оно распространяется все глубже с каждым вдохом. .

В какой-то момент вы заметите, что внутри возникают и исчезают различные мысли и чувства. . Это совершенно нормально. . Мозг порождает мысли и фиксирует ощущения – так происходит работа ума. Не беспокойтесь об этих мыслях и чувствах. . Просто отметьте их и опять сконцентрируйтесь на дыхании.

Возникающие мысли и чувства также могут породить беспокойство. Если это происходит, попробуйте наблюдать за ними как бы издалека.

Можно также визуализировать следующую картину: вы находитесь на зеленом лугу, над вами красивое голубое небо. . Представьте себе, что возникающие мысли или чувства – это маленькое облачко, плывущее по небу в высоком потоке ветра к горизонту. . Наблюдайте,

как оно движется по небу, исчезая за горизонтом, и замечайте, что небо становится совершенно чистым и голубым, а разум – неподвижным...

Верните внимание к дыханию.

Практикуя пребывание в состоянии осознанности хотя бы несколько минут в день, вы привыкнете к этому, и ваш ум начнет успокаиваться быстрее. Вы станете способны обратить внимание внутрь, сфокусировать поток внимания. Так проявляется энергия вашего сознательного ума.

Сосредоточенное сознание проявляет естественный интерес и даже любопытство к тому, на чем оно фокусируется. Сознание не осуждает. Оно заинтересовано, наблюдает проходящие перед ним мысли и чувства в каждый момент времени и не пытается ничего изменить.

При кормлении ребенка сосредоточьте внимание на этом процессе, на таких ощущениях, как давление тела на поверхность, на которой вы сидите или лежите, почувствуйте, как активизируются или напрягаются мышцы от держания ребенка. Когда вы фокусируетесь на мышцах, они автоматически немного расслабляются. Вы можете осознанно ощущать тепло младенца, слышать, как он глотает молоко; когда засыпает, ощутите его вес и его спокойное дыхание. Почувствуйте себя и свое тело; спокойного ребенка, присутствующего здесь и сейчас.

Во время этой практики дыхание замедлится, мозговые волны станут плавными, тело будет лучше насыщаться кислородом, вы почувствуете себя более расслабленно. Ваш ребенок тоже будет чувствовать эти едва уловимые изменения и наслаждаться ими. Он ощутит нежность и внимание, тепло сердца и комфорт от вашего присутствия.

После этой практики можно выполнить визуализацию «Окружите своего ребенка любовью», технику сердечной связи или выбрать собственный способ медитации, визуализации или молитвы. Иногда во время этих упражнений вы можете почувствовать свое сознание, свет своего разума.

Помните, та часть нас, которая «осознанно расслаблена», никогда не скучает или не устает. Это интересно, даже любопытно. В нас всегда есть частичка высшей радости, живость присутствия.

Осознанно позвольте весу тела действовать подобно якорю, чтобы оставаться заземленной в своем физическом теле, когда прекрасные

ощущения начинают наполнять вас. Представьте, что во время дыхания вы наполняете этими прекрасными чувствами тело и разум.

## **Эмоциональное исцеление с использованием практик осознанности**

Осознанная медитация может быть подспорьем в процессе эмоционального исцеления. Она наделяет нас способностью просто «быть» с нашими чувствами, не осуждая и не изменяя их. Мы просто перестаем реагировать на сложившиеся обстоятельства чрезмерно остро и не отвергаем свои чувства.

Когда мы просто «дышим через свои эмоции» неподвзятым образом, они удивляют нас, начинается процесс облегчения и трансформации. Исцеление, которое происходит, когда люди выполняют эту простую практику, поразило исследователей. Надеюсь, вы тоже будете приятно удивлены ею.

## Управляемая визуализация

В традиционных обществах по всему миру матери получают время для послеродового восстановления приблизительно в течение месяца после рождения ребенка. Молодых матерей кормят и массируют, их работу по дому или саду выполняют другие женщины. Они ходят за покупками и готовят пищу для молодой мамы. Такая группа создает атмосферу любви, принятия и поддержки, чтобы недавно родившая женщина могла полностью сосредоточиться на ребенке, восстановить силы и здоровье и обрести счастье в материнстве.

Наличие любящих, отзывчивых людей после родов может служить образцом для женщины в ее собственном материнстве. Мы учимся путем наблюдения и подражания – имитируем поведение, которое видим, пока оно не входит в привычку. Воспринимая те или иные модели, мы стали говорить, ходить, играть и вести себя, аналогичным же образом мы учимся быть матерями.

Медсестра, доула или консультант по лактации могут показать первоначальную модель обращения с ребенком. Обычно представители этих помогающих профессий тепло говорят с матерями, улыбаются ребенку. Благодаря таким положительным образцам женщина чувствует себя хорошо в начале материнства.

Действительно, если ваша медсестра или консультант по лактации – теплые в общении и уверенные в себе женщины, вы ощутите, что грудное вскармливание проходит легче в их присутствии. Ребенок будет более правильно прикладываться к груди, а количество молока может увеличиться. Возможно, в их присутствии вам также легче общаться с ребенком на эмоциональном уровне, вы чувствуете себя хорошо и видите возможность стать любящими родителями. Позитивная модель поведения в материнстве может помочь нам стать такими матерями, которыми мы хотим стать.

К сожалению, сегодня матери не всегда получают достаточную поддержку и дополнительный уход в первые недели после родов. Как раз наоборот: многие часто считают, что в это время нужно еще и принимать гостей. Иногда матери чувствуют себя совершенно одинокими, как в вакууме, оставшись наедине со своими потребностями.

Для многих группы поддержки грудного вскармливания являются единственной возможностью наблюдать модели поведения в материнстве. Некоторые женщины в этих группах преодолели все препятствия, взрастив в себе материнские навыки. Время, проведенное рядом с надежными и опытными матерями, может дать огромную силу и поддержку. Даже если вы не кормите грудью, вам, возможно, будет интересно прийти на встречу местной группы поддержки грудного вскармливания. Здесь вы ощутите себя частью сообщества и понаблюдаете за поведением других женщин, ведь все мы нуждаемся в помощи, обмене информацией.

Выполняя практику управляемой визуализации и гипнотерапии, мы также формируем некоторые положительные модели поведения для создания атмосферы любви, принятия и поддержки. Мы можем, например, представить себе моменты и места, в которых мы чувствовали себя в безопасности, счастливыми и уверенными. Полезно визуализировать людей, позволяющих нам ощущать себя любимыми, дорогими, принимаемыми: близкую подругу, любимую тетю или бабушку, которые олицетворяют для нас безопасность и любовь. А если у вас нет таких моментов, мест и поддерживающих людей в жизни, создайте их! Просто представьте, каково это – быть в каком-нибудь прекрасном месте и с человеком, который любит и поддерживает нас. Это тоже работает. Мозг воспринимает визуализацию так, будто событие действительно происходит, и мы наполняем себя и свое материнство уверенностью, безопасностью, любовью, доверием и честностью.

## Визуализация номер один: безопасное место

Чтобы подготовиться к этой практике, сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Начните с техник снятия беспокойства. Расслабьте глаза, челюсти и считайте до углубления расслабления «3, 2, 1».

Когда будете готовы, обратите внимание на дыхание: как вы делаете вдох и выдох. Когда воздух попадает в легкие и выходит из них, почувствуйте прохладу воздуха, входящего в ноздри. . тепло выдыхаемого потока. .

Тело немного приподнимается с каждым вдохом. . и слегка опускается с выдохом. . успокаивается в процессе ритмичного дыхания. . Голова, шея и плечи выравниваются. . уходит напряжение. . возникает баланс и правильное положение в пространстве. .

Представьте красивое, безопасное место. . Оно хорошо знакомо вам, здесь вы можете глубоко расслабиться. Возможно, вы проводили там отпуск. . Или же это любимая комната, где вы чувствуете тепло и уют?. Красивый сад или просто место, которое вам хочется представить прямо сейчас?. В воображении ощутите или рассмотрите детали этого особенного места. . отправьтесь туда. . присядьте или полежите и прочувствуйте комфорт земного притяжения. Погрузитесь в детали этого места: его цвета. . запахи. . звуки. . ощущения. . движение воздуха. .

Отметьте ощущения, которые возникают в этом особенном месте. Скорее всего, вам комфортно. . Вы ощущаете легкость. . безопасность. . удовольствие... удивление...

Обратите внимание на дыхание и представьте себе, что вы можете вдохнуть эти чувства в свое тело. Они попадают в легкие, сердце и кровь. . и наполняют все тело от макушки головы до самых стоп. . Они проникают в ваши кости. . Вы ощущаете эти приятные чувства в руках. . ногах. . животе и матке. .

Если какие-то чувства, мысли или эмоции отвлекут вас, отпустите их с выдохом.

Погрузитесь снова в приятные чувства и представьте, что сейчас вы несете их в жизнь себе и своему ребенку. .

На секунду представьте несколько моментов в будущем, когда вы, вероятно, снова захотите прожить эти положительные эмоции. Например, при кормлении ребенка ночью, когда он плачет, или в других ситуациях, когда было бы полезно обратиться вновь к этим прекрасным чувствам. Вы можете визуализировать эти образы и черпать из них хорошее самоощущение.

Останьтесь в этом безопасном месте на некоторое время... Вернитесь в обычное состояние сознания, когда будете готовы... Опыт, который вы получили, находясь в своем особенном месте, останется с вами.

## Визуализация номер два: любящий человек

Чтобы подготовиться к этой практике, сядьте удобно, закройте глаза. Начните с техник снятия беспокойства. Расслабьте глаза, челюсти и считайте до углубления расслабления «3, 2, 1».

Когда будете готовы, обратите внимание на дыхание: как вы делаете вдох и выдох. Когда воздух попадает в легкие и выходит из них, почувствуйте прохладу воздуха, входящего в ноздри, и тепло выдыхаемого потока.

Тело немного приподнимается с каждым вдохом и слегка опускается с выдохом, успокаивается в процессе ритмичного дыхания. Голова, шея и плечи выравниваются, уходит напряжение, возникает баланс и правильное положение в пространстве.

Теперь выполните начало предыдущей визуализации «Безопасное место», представив в деталях место, где вам хорошо, спокойно, безопасно. Это может быть красивый сад, любимая комната, морской берег, где вы проводили отпуск и т. д. Посидите или полежите там. . почувствуйте комфорт земного притяжения. . осязайте цвета. . запахи. . звуки. . ощущения. . движение воздуха. . Постарайтесь глубоко расслабиться. .

Потратьте минутку, чтобы заметить ощущения, которые возникают у вас здесь, в этом особенном месте. Вам комфортно. . вы ощущаете легкость. . безопасность. . удовольствие. . удивление. . Теперь я предлагаю вам пригласить к себе любящего и поддерживающего вас человека. . Посмотрите – он приближается к вам. .

По мере того как его фигура будет становиться более четкой, вы узнаете этого человека – того, с кем чувствуете особую связь. Может быть, это ваш учитель. . или наставник. . кто-то, на кого вы равняетесь. . или лучшая подруга. . Но не исключено также, что это кто-то, кого вы лично не знаете, но хотели бы узнать, кем вы всегда восхищались или с кем чувствовали особую связь. .

По мере приближения этого человека вы начинаете ощущать его присутствие. . близость и связь между вами. . Глядя в глаза этому человеку, вы чувствуете, что вас хорошо знают, понимают, принимают и любят... И все остальное, что вы хотели бы почувствовать в этих отношениях, пусть придет к вам сейчас. .

Обратите внимание на прекрасные чувства, которые вы сейчас испытываете. . Теперь вдохните эти ощущения в свое тело. . Знание. . связь. . любовь. . переносятся с помощью дыхания в сердце... и они текут по всему телу, входя в каждую его клеточку. . И все, что мешает вам, вы можете отпустить с выдохом. .

Поскольку ваше тело и ум наполнены положительными чувствами. . представьте себе, что вы приносите их в свою жизнь здесь и сейчас. . себе и своему ребенку. .

На секунду представьте несколько моментов в будущем, когда вы, вероятно, захотите прожить снова эти положительные эмоции. Созданные образы будут появляться перед взором, наполняя вас приятными ощущениями.

Побудьте в таком состоянии еще некоторое время и возвращайтесь к обычной жизни, когда будете готовы к этому. . Положительный опыт, который вы получили, останется с вами.

## **Визуализация номер три: окружите своего ребенка любовью**

Вы когда-нибудь видели женщину, держащую ребенка с такой теплотой, что казалось, будто все любящие силы природы были с ними, окружая ее и ее малыша аурой любви?

Впервые я увидела это, когда одна очень заботливая подруга взяла моего маленького сына на руки. Он лежал в ее теплых объятиях и был абсолютно спокоен, как будто его волшебным образом перенесли в тихое, безопасное место. Вся комната словно наполнилась энергией любви.

Я спросила подругу, как добиться такой гармонии. Оказалось, что этому навыку можно научиться: моя подруга сознательно проявляла чувство заботы. Она считает, что, держа ребенка на руках, мы можем представить себе, как находимся в ситуации полной любви, принятия и поддержки, например в безопасной, теплой пещере, в сфере или в утробе матери.

Следующая управляемая визуализация основана на описании моей подруги. Она прекрасно подходит для практики во время кормления, ношения на руках, утешения или чтения книги совсем маленькому или уже подростку.

Просто представьте себя с ребенком в теплой, защищенной пещере. . Или почувствуйте, что вы сидите в любимой удобной комнате у камина. . Или окажитесь в окружении умиротворяющего света звезд или цвета, который для вас символизирует комфорт и безопасность. . По сути, вы представляете себе то комфортное и безопасное пространство, в котором вы с ребенком чувствуете нежную поддержку и любовь.

Один из способов войти в контакт с этими чувствами – укутаться в одеяло или простыню, держа ребенка на руках или кормя его. Можно накинуть на голову уголок одеяла. Так вы настроитесь на то, чтобы почувствовать себя защищенными и спокойными.

Чтобы подготовиться к этой практике, сядьте удобно, закройте глаза. Начните с техник снятия беспокойства. Расслабьте глаза,

челюсти и считайте до углубления расслабления «3, 2, 1».

Когда будете готовы, обратите внимание на дыхание: как вы делаете вдох и выдох. Когда воздух попадает в легкие и выходит из них, почувствуйте прохладу воздуха, входящего в ноздри. . и тепло выдыхаемого потока. .

Тело немного приподнимается с каждым вдохом... и слегка опускается с выдохом... успокаивается в процессе ритмичного дыхания... Голова, шея и плечи выравниваются... уходит напряжение... возникает баланс и правильное положение в пространстве...

Почувствуйте опору под вами. . Ощутите движение воздуха на своих щеках. .

Теперь осознайте пространство: ощутите пространство над собой. . под собой. . справа. . слева. . позади и перед собой. .

А теперь представьте, что вас окружает сфера или шар из энергии любви. . Ее заполняет золотистый или белый свет. . Он источает защиту. . поддержку. . энергию любви...

Через мгновение вы можете увидеть, как эта световая энергия концентрируется над вашей головой. . Затем она вливается в ваше тело через макушку (там, где у малышей родничок. .

Спускаясь вниз через ваше тело нежными золотистыми волнами, она помогает глубоко расслабить все мышцы. . сбросить накопившееся в них напряжение. .

По мере того как свет свободно проходит через вас, он наполняет матку и живот. . огибает сердце. . течет в грудную клетку. . в молочные железы. . неся тепло...

Если вы кормите ребенка в этот момент, то представьте, что этот свет перетекает в ребенка. . окружает его сердце. . – и возвращается к вам. . Потом ровный, спокойный свет снова наполняет малыша. . его тело. . сердце. . – и идет обратно к вам. . И так эта энергия перемещается между вами столько раз, сколько вы захотите.

Чем больше вы будете практиковать эту визуализацию, тем больше обнаружите путей, по которым вы с ребенком можете обмениваться позитивной энергией любви. Например, во время выдоха энергия сердца попадает из сердца в руки – и возвращается с вдохом. Перетекая в руки, она также нежно касается ребенка.

Пока вы ощущаете этот поток, струящийся туда и обратно между вами, ваше сердце и сердце малыша соединяются в радостном понимании, что вы теперь вместе, что любовь и вскармливание едины.

## **Подсказки для ведения дневника**

Ведение дневника является важным инструментом самопознания. Ведение записей приносит больше ясности в наши чувства. Выражая свои негативные эмоции словами, мы лучше осознаем их природу.

Поскольку у матерей очень мало времени, я разработала набор подсказок, чтобы помочь вам в ведении дневника. С их помощью вы узнаете много о себе. Благодаря записям в будущем вы сможете увидеть, как продвигается ваше исцеление.

Кроме того, ваши ответы на эти вопросы также будут полезны при работе со «Списком вопросов для трансформации», который находится в конце второй части этой книги.

## **Во-первых, найдите положительные эмоции**

Ответьте на два важных вопроса:

*1. Что мне нравится в моем материнстве?*

*2. Что мне нравится в моем ребенке?*

Постарайтесь найти не менее пяти ответов на каждый вопрос. Можете начать вести дневник именно с ответов на два этих вопроса.

Если же сначала вам нужно проработать другие эмоции, подождите момента, когда вам будет легче сосредоточиться на этих вопросах. Я напомню позже, чтобы вы ответили на них.

## **Подсказка номер один: выявите сложные эмоции**

Ниже я перечислю чувства, которые часто испытывают матери, столкнувшиеся неудачами в процессе грудного вскармливания.

Схожие эмоции приведены вместе. Определите, какие эмоции наиболее точно описывают ваш опыт, и запишите их в своем дневнике.

Затем оцените по шкале от 1 до 10, где 10 – самое сильное проявление эмоций. Напишите эту цифру рядом с эмоцией.

Образец:

Печаль (8)

Если вы вспомнили, что переживали эмоции, которых здесь нет, добавьте их в свой дневник и по шкале от 1 до 10 оцените интенсивность их проживания.

Примеры эмоций

1. Горе, печаль, сожаление.
2. Страх, тревога, беспомощность.
3. Потеря, одиночество, отчаяние.
4. Вина, стыд, раскаяние.
5. Гнев, ярость, ненависть.
6. Чувство неполноценности, неуверенность в себе.
7. Чувство провала, самобичевание, ненависть к себе.
8. Потеря чувственности, потеря связи, диссоциация (разобщенность).

## **Подсказка номер два: определите триггеры для своих эмоций**

Простыми словами, триггер – это определенная мысль или воспоминание о какой-то конкретной ситуации, которые вызывают или усиливают болезненную эмоцию.

Прежде чем начать это упражнение, сделайте практику расслабления, чтобы снизить уровень беспокойства.

Это упражнение состоит из четырех этапов.

1. Сначала запишите одну из самых сильных эмоций, которую вы определили.

2. Теперь закройте глаза и подумайте, когда вы в последний раз чувствовали себя таким образом. Вспомните все детали. Где вы были, как выглядели, что видели и слышали в тот момент? Думая об этой ситуации и вспоминая о ней, вы почувствуете гораздо больше ясности и силы. Возможно, вы посмотрите немного глубже и найдете один или два триггера для этой эмоции, вспомнив и другие моменты, когда вы чувствовали себя аналогичным образом.

3. Теперь запишите триггеры, которые вы вспомнили.

4. Рядом с каждым триггером напишите цифру от 1 до 10, чтобы показать, насколько интенсивны чувства, которые он вызывает.

Например, печаль. Она может возникать из-за страха потери связи с ребенком (10), из-за отказа от докорма смесью (10), из-за мыслей о том, что надежды на удачное грудное вскармливание не осуществились (8).

Проработайте сначала одну или две основные эмоции. Позже, по мере необходимости, вы сможете таким же образом проанализировать и другие негативные состояния. Это зависит от вашего самочувствия, наличия свободного времени и от того, насколько вам комфортно в этом процессе.

## Подсказка номер три: найдите больше деталей

Если вам трудно или больно выполнять это упражнение, пропустите его и перейдите к следующему разделу.

Идите от обратного. Сосредоточьтесь на определенном триггере (трудности, события, опыт) и обратите внимание, какие эмоции зарождаются внутри вас, какова их интенсивность.

Это упражнение выполняется в три этапа.

1. Запишите триггер, который вы определили (трудности, события, опыт).

2. Закройте глаза, вдохните и выдохните несколько раз (практика релаксации), а затем почувствуйте, как какие эмоции, связанные с этим опытом, вы испытываете. Запишите их.

3. Отметьте интенсивность этих эмоций по шкале от одного до десяти, чтобы увидеть, какие из них сильные, а какие слабее.

Например, мой триггер: я родила в пятницу вечером и не видела консультанта по грудному вскармливанию в роддоме, потому что они не работали по выходным. Мои эмоции при этом: гнев (10), отчаяние (4), печаль (8), беспомощность (7).

Вот примерный список проблем. Пожалуйста, внесите в свой дневник любые дополнительные триггеры, которые вы обнаружите у себя, даже если они не названы здесь. Попробуйте выявить соответствующие эмоции и оценить их интенсивность по шкале от 1 до 10. Хотя эта книга посвящена грудному вскармливанию, вы можете включить в свой дневник и другие болезненные эмоции, связанные с беременностью или родами.

## Триггеры (трудности, события, опыт)

- Проблемы со здоровьем у вас или у ребенка.
- Проблемы или неудачи при кормлении грудью из-за отсутствия поддержки в налаживании грудного вскармливания в роддоме (использование заменителей материнской груди, насильственное прикладывание ребенка к груди, разлука с малышом).
  - Ребенок родился в выходные или праздники, когда квалифицированные специалисты по лактации не работают.
  - Боль в сосках по неизвестным причинам (обычно связана с проблемами при прикладывании ребенка к груди).
  - Повторяющийся или серьезный мастит (инфекция груди).
  - У младенца вовремя не диагностировали или не лечили надлежащим образом короткую уздечку языка или верхней губы.
  - Детские колики, ГЭРБ/рефлюкс или пищевые аллергии, связанные с рационом матери.
  - Послеродовая депрессия, вызванная гормональными изменениями или другими непосредственно не связанными с грудным вскармливанием проблемами.
    - Недостаток молока.
    - Избыток молока.
    - Чрезмерно сильный рефлекс отделения молока.
    - Отказ ребенка от груди.
    - Отсутствие понимания и сочувствия со стороны родственников, друзей или медицинских работников.
  - Вопросы: «Почему никто не сказал мне, что это может произойти? Почему я не подготовилась к этому раньше?»

Кроме того, определенную роль могут играть и другие проблемы, такие как:

- неоднозначное отношение к беременности и родам, боязнь неизвестности:
  - социальное давление в отношении грудного вскармливания;
  - страхи по поводу материнства, отсутствия свободного времени, необходимости принятия ответственности и т. д.;

- противоречивые чувства из-за сложных отношений с собственной матерью;
  - память о сексуальном насилии, усиление негативных воспоминаний об этом опыте во время родов или грудного вскармливания;
  - сложные отношения с отцом ребенка, партнером или супругом;
  - негативное отношение со стороны родителей или других родственников;
  - стресс на работе или необходимость вернуться на работу вскоре после родов, до наступления эмоциональной или физической готовности;
  - невозможность обсудить проблемы с родителями, близкими вам по духу.

## **Проверьте: вы записали свои положительные эмоции по поводу материнства?**

В начале этого раздела, посвященного ведению дневника, я рекомендовала вам уделить некоторое время, чтобы ответить на два важных вопроса:

- 1. Что мне нравится в моем материнстве?*
- 2. Что мне нравится в моем ребенке?*

Найдите не менее пяти ответов на каждый вопрос. Это поможет вам чувствовать себя счастливой и сохранять положительный настрой.

В то же время ясность в этих ключевых пунктах необходима для эмоциональной трансформации и исцеления. Именно об этом пойдет речь дальше.

## Трансформируйте свои эмоции

Теперь, когда вы яснее понимаете природу происхождения своих эмоций, вы можете использовать список вопросов для трансформации, чтобы облегчить проживание своих чувств, отпустить и преобразовать их.

### *Краткое объяснение*

Этот метод изменяет способ обработки эмоций мозгом. Он основан на свойстве нейропластичности головного мозга, которое сегодня хорошо исследовано учеными.

Благодаря нейропластичности в мозге постоянно разрушаются старые и формируют новые связи между нейронами. Если систематически формировать позитивные нейронные связи и изменять свое отношение к триггерам, мозг может полностью перестроиться на новое положительное состояние.

Упражнения на нейропластичность подходят молодым мамам по трем причинам:

1. их легко делать;
2. ответы всегда приходят изнутри, из глубины души;
3. они помогают изменить привычные способы реагирования в довольно короткие сроки.

Вот как это работает: отвечая на приведенные дальше вопросы, вы сможете повысить соматическую осознанность. Иными словами, сумеете прочувствовать эмоции непосредственно в теле через интуицию и воображение, а не посредством интеллекта, мыслей и интерпретации.

Во-первых, настройтесь на свои эмоции как на совокупность телесных ощущений и образов. Затем представьте или ощутите, как они переходят в более позитивное состояние. Например, изобразив болезненное переживание в виде липкой грязи, начните с небольших изменений, таких как изменение цвета или консистенции. Используйте

воображение, чтобы изменить вид, размер, форму, запах эмоции. В итоге вы обнаружите, что эмоции больше не угнетают вас.

Секрет заключается в том, что мозг фиксирует эти воображаемые изменения как фактические события вашей жизни, которые так же реальны, как и те, которые заставили вас чувствовать себя плохо. Теперь мозг запомнит этот новый шаблон, начнет воспроизводить и в итоге автоматизирует его. По мере практики мозг не только учится двигаться к положительной эмоции, которую вы хотите испытывать, но и распространяет ее на другие аспекты вашей жизни. Это «переписывание» может быть настолько глубоким, что впоследствии бывает трудно вспомнить первоначальное трудное или болезненное состояние.

Музыканты и спортсмены платят гипнотерапевтам и тренерам тысячи долларов, чтобы перенастроить свой мозг для достижения максимальной производительности. Нет причин, по которым матери не могли бы применять те же методы.

## Список вопросов для трансформации

Перед каждым из этих упражнений для релаксации всегда уделяйте несколько минут на то, чтобы осознать дыхание и расслабить тело и разум, отсчитывая от 10 до 1.

Когда вы будете готовы, откройте глаза и прочитайте вопросы. Уделите время, чтобы нащупать собственный путь в осознании ощущений в теле на физическом, эмоциональном и интеллектуальном плане.

Постарайтесь по окончании выполнения упражнения описать полученный опыт в дневнике. Не забудьте упомянуть, что вы чувствовали в начале сессии и как вы себя ощущаете себя после ее завершения.

## **Вариант номер один: базовая соматическая осознанность**

В этом упражнении мы не оцениваем свои чувства, а просто учимся быть с ними, позволяя внутреннему вниманию, интересу и любопытству отметить то, что эмоции движут нами.

1. Назовите свой сильный триггер и наиболее интенсивные эмоции, которые он вызывает.

2. Спросите себя: где я чувствую эту эмоцию в своем теле? Если хотите, можно мысленно направить несколько глубоких вдохов в ту область, где концентрируется это ощущение. Осознайте его более явно.

3. Если бы я могла описать эту эмоцию с помощью цвета, текстуры или звука, как бы это выглядело?

4. Могла бы эта эмоция двигаться? Если да, то как?

5. Когда я настраиваюсь на эмоцию в течение минуты или двух (дайте себе хотя бы две минуты), как меняется это чувство?

6. Становится ли оно легче? Или тяжелее? Мягче или острее? Меняется ли его цвет? Его текстура? Его вес?

7. Трансформируется ли эмоция в какое-то новое чувство?

8. Оставайтесь с новым чувством не менее двух минут, снова обращая внимание на дыхание, «вдыхая в ощущения» этой эмоции в теле. Оно тоже будет постепенно меняться. Поначалу, если вы имеете дело с особенно сложными чувствами, изменения могут быть небольшими, но изо дня в день их восприятие будет улучшаться довольно ощутимо.

В упражнении нет правильных или неправильных ответов или результатов. Эта простая практика помогает быть в контакте с эмоциями и научиться выражать их по-другому благодаря тому, что мы концентрируемся на физических ощущениях (узнавая, где они находятся в теле, как ощущаются) и образах (распознавая, какого они цвета, как движутся).

Вы станете ежедневно замечать перемены на эмоциональном уровне.

## **Вариант номер два: соматическая трансформация**

1. Назовите триггер и эмоции, которые он вызывает.
2. Попробуйте ощутить эту эмоцию действительно сильно, чтобы она была оценена по крайней мере на 7 баллов по шкале от 1 до 10.
3. Задайте себе вопрос: где в теле я чувствую эту эмоцию?
4. Какие у нее вес, плотность, движение, цвет, текстура, звук?
5. Спросите себя: что бы я хотела чувствовать вместо этого? Сначала может быть трудно представить, что бы вы предпочли чувствовать, но все же уделите ему время – это важный вопрос.

Пришло время привести положительные эмоции, например, напомнить себе, что вы любите в материнстве, в своем ребенке.

Наполните этими чувствами тело.

6. Теперь представьте себе, какое чувство вы бы хотели ощутить в своем теле? (Где оно находится? Каковы его плотность, вес, движение, цвет и так далее.)

7. Наблюдайте за этим новым чувством, узнавая его качества. Например, как оно меняет то, как вы сидите, дышите, чувствуете?

8. Подумайте о ситуациях, в которых вы хотите чувствовать себя так. Представьте себя в этих ситуациях с новыми ощущениями, почувствуйте изменения к лучшему. Проработайте таким образом как минимум три ситуации.

9. Прочувствовав новую эмоцию и проработав несколько ситуаций, в которых вы ее ощущаете, подумайте о первоначальном триггере – представьте его далеко от себя, как картину, висящую на стене в темном углу. Возможно, вы уже не испытываете прежних чувств или же они легче воспринимаются вами.

10. Теперь снова сфокусируйтесь на новом положительном чувстве в теле и попробуйте ощутить его силу. Представьте свои новые действия и реакции на привычные события, которые стали возможны благодаря этому чувству.

11. Поразмышляйте, что еще могло бы измениться в вашей жизни благодаря этому новому чувству.

12. Запишите в дневнике три события, связанных с ребенком, которых вы с нетерпением ждете.

Поскольку вы мама, кормление и ношение малыша на руках является наиболее подходящим временем, когда можно вернуться к вопросам для трансформации и упражнениям для работы с эмоциями. Чередуйте их с простыми упражнениями на расслабление и с практиками визуализации сердечной связи.

Проработайте первые два варианта несколько раз, прежде чем перейти к следующей ступени.

## **Вариант номер три: впустите в жизнь лучшие чувства**

Этот вариант – подсказка для работы с остаточными или новыми негативными эмоциями.

1. Ответьте на вопрос: какая ситуация или мысль все еще вызывает у меня негативные эмоции?

2. Теперь спросите себя: что бы вы хотели чувствовать вместо этого?

3. Подробно опишите предпочтительное чувство. Вы можете записать подробности в дневник.

4. Сделайте упражнение с расслабленным фокусом внимания и выполните обратный отсчет на расслабление.

5. Далее представьте, что, проснувшись утром, вы ощутили свое предпочтительное чувство. Попробуйте максимально детализировать, представляя его как ощущение, цвет, звук и движение.

6. Продолжая представлять и чувствовать положительную эмоцию в полной мере, подумайте о триггерном событии и о том, какими могут быть ваши реакции на него после трансформаций. Как вы относитесь к себе и к триггеру теперь?

## **Вариант номер четыре: исцеление вашего внутреннего ребенка**

Сложные эмоции часто берут свое начало в наших детских переживаниях. Исцеление своего «внутреннего детского я» означает проявление любви и защиты той части, которая все еще живет в нас как ребенок. Это называется «внутренний ребенок».

Тил Свон, перенесшая глубокие эмоциональные травмы в детстве, написала в книге «Teal Swan, Shadows Before Dawn» о своем исцелении: «Сначала я действительно боялась саму себя в детстве. Когда я мысленно пыталась воссоединиться с собой маленькой, мне было страшно прикоснуться к себе. Я представляла себе ангелов или воинственных принцесс, спасающих меня от воспоминаний, в которых я застряла. Только они и могли утешить меня. Со временем я представила себе, как обнимаю себя-ребенка. Я начала общаться со своим внутренним ребенком и любить его. Теперь я думаю, что работа с внутренним ребенком – это, возможно, самая лучшая техника эмоционального исцеления, которая когда-либо была открыта».

Вот простое руководство по самостоятельной работе со своим внутренним ребенком.

1. Подумайте о какой-нибудь негативной эмоции. Ощутите ее в своем теле ее максимальную силу.
2. Подумайте, когда в последний раз вы испытывали эту эмоцию.
3. Затем постарайтесь вспомнить, когда вы впервые в жизни почувствовали эту эмоцию.
4. Пусть ответ придет к вам сам. Увидьте себя в раннем возрасте в той ситуации, когда вы испытывали аналогичные чувства.
5. Теперь подумайте, что вам помогло тогда почувствовать себя лучше?
6. Представьте, что вы возвращаетесь в эту ситуацию как взрослый, если бы она происходила сейчас. Дайте себе-ребенку то, что было нужно тогда, чтобы чувствовать себя лучше, безопаснее и счастливее. Возможно, это какая-то информация или совет, поддержка или любящие объятия. Может быть, вашего ребенка нужно было забрать из

той сложной ситуации и отвести его в безопасное или комфортное место. Сделайте это сейчас. Или, возможно, вам просто нужно сказать своему внутреннему ребенку, что она хорошая девочка и в сложившейся ситуации не было ее вины. Что бы ни попросила у вас эта маленькая девочка, дайте ей это сейчас.

7. Продолжайте представлять себя взрослеющей, получившей то, что нужно было тогда, в детстве. Посмотрите, как вы проходите через все этапы своей жизни и, наконец, достигаете нынешнего возраста, получив то, чего вам не хватало, когда вы были ребенком.

## **Работа с внутренним ребенком**

Моя дорогая подруга, которой сейчас 70 лет, предложила мне рассказать в этой книге о ее личном опыте.

«Способность заботиться о дочери раскрылась во мне благодаря тому, что я смогла исцелить своего внутреннего ребенка через любовь к ней. У меня не было любящей матери, но я очень стремилась быть таковой. Я стала любящей мамой своему ребенку, и мои чувства утраты и одиночества потеряли остроту, а я смогла начать свой путь к исцелению. На самом деле на это может уйти целая жизнь. Исцеление не всегда дается нам легко. Вот уже почти 40 лет подряд, продолжая быть матерью, которой я была лишена, я все еще залечиваю свою старую рану».

# *Часть третья*

## **Интервью, истории матерей и специалистов**

### **Введение в часть третью**

Когда я задумала написать эту книгу, то подумала, что вам было бы полезно узнать о людях, которые выбрали своей деятельностью поддержку матерей и заботу о младенцах.

Каждому специалисту, у которого я брала интервью для этого раздела, я задала четыре вопроса:

- Чем вы занимаетесь?
- Есть ли у вас личный или профессиональный опыт работы с травмами от неудачного грудного вскармливания?
- Как вы помогаете матерям, столкнувшимся с проблемами при грудном вскармливании?
- Если бы вы могли побеседовать с читателями этой книги, о чем вы бы рассказали с высоты своего личного и профессионального опыта?

Хотя некоторые материалы были отправлены мне в виде кратких ответов по электронной почте, большинство из них представляли собой обстоятельные личные беседы. В каждом случае специалист помогающей профессии делится своим личным и профессиональным опытом и рассказывает, что вдохновляет его на работу в этой сфере.

В конце книги вы найдете истории женщин, которые открыли мне свои сердца, чтобы поделиться с вами своим опытом восстановления после травм от неудачного грудного вскармливания. Я очень благодарна этим мамам, спасибо, Бекки, Ариэль и Кэнди!

## **Лора Роу**

### **акушерка из города Ашленд, штат Орегон**

Лора Роу – жена, мать и акушерка. У нее есть степень бакалавра социальной работы и степень магистра образования, а также она является сертифицированной профессиональной акушеркой и входит в реестр практикующих акушерок, поэтому может законно принимать домашние роды. Лора занимается родовспоможением в течение двадцати четырех лет. Она говорит, что сегодня наблюдает гораздо больше проблем с грудным вскармливанием, чем в начале своей практики.

*Хилари:* Есть ли у вас личный опыт работы с восстановлением после неудачного грудного вскармливания?

*Лора:* Да. Во-первых, это мой личный опыт. В детстве меня саму не кормили грудью; взрослея, я поняла, как это повлияло на меня. Пройдя через собственное горевание и исцеление, я хотела, чтобы у моих детей был бы иной опыт, а также я решила помочь другим мамам в сложной ситуации.

Во-вторых, у меня был негативный опыт кормления первого ребенка. Никто не понимал, почему он не набирает вес. После нескольких недель моих неудачных попыток накормить малыша врач и акушерка пришли к выводу, что у меня недостаточно молока.

Но потом ребенку назначили одно гомеопатическое средство, и сразу после этого он начал быстро прибавлять в весе. Тогда я только начала обучаться акушерству, и благодаря личному опыту, удивительному и нестандартному, мне захотелось узнать больше о потенциальных проблемах грудного вскармливания у матерей и детей, а также о нетрадиционной медицине.

*Хилари:* Как вы помогаете матерям, которые сталкиваются с проблемами при грудном вскармливании?

*Лора:* Во-первых, я остаюсь начеку. Если распознать проблемы на раннем этапе, они вряд ли перерастут во что-то серьезное.

Коррекция питания, гомеопатия и иглоукалывание – инструменты, которыми я часто пользуюсь. Например, после большой кровопотери

при родах, которая может повлиять на выработку молока у женщины, блестяще помогает иглоукалывание.

В действительности же природой предусмотрено, что сразу после появления на свет ребенок может легко приложиться к груди и сосать материнское молоко. Но если естественное течение родов нарушается, могут возникнуть проблемы с грудным вскармливанием. Поэтому мне очевидно, что увеличение количества проблем с кормлением грудью во многом является отражением нарушения этой природной гармонии.

У нас в городе есть очень талантливый краниосакральный терапевт. Я всегда направляю мам с детьми к ней в первые три дня после родов, даже еще до того, как придет молоко. Она прекрасно помогает малышу лучше адаптироваться к новым условиям и начать хорошо сосать грудь.

У многих мам могли появиться проблемы с грудным вскармливанием, если бы они не сходили к специалисту по краниосакральной терапии. Даже если родители не верят в эту методику, они всегда замечают, что их ребенок сразу же становится более довольным, спокойным и расслабленным.

*Хилари:* Лора, что бы вы хотели сказать читателям этой книги?

*Лора:* Контакт кожа к коже! Мы знаем, что это начало исцеления, начало бондинга, начало всего. Но многим женщинам понимание этой простой истины дается нелегко. Поэтому я всегда говорю матерям: «Время, проведенное с ребенком кожа к коже, дает в разы больше, чем любое другое взаимодействие. Намного больше».

Я считаю, что залогом успешного грудного вскармливания является не только питание матери, но и здоровые эмоциональные связи между людьми. В то же время общество стало бояться самой глубокой близости, самой глубокой связи... между матерью и ее ребенком.

Сейчас мы по-настоящему поддерживаем друг друга в сообществе матерей, где женщины учатся обращаться за помощью. Друзья и родственники понимают важность таких простых вещей, как необходимость накормить маму с малышом, сходить за покупками и сделать уборку, поэтому предлагают свою помощь в этом. Благодаря такому отдыху матери могут исцелить свои раны от отсутствия близости в собственной жизни и семье. Вот такие позитивные изменения я наблюдаю.

Поэтому я хотела бы сказать всем мамам: будьте открыты и восприимчивы к помощи со стороны своих близких, от группы поддержки женщин, проходящих через всевозможные трудности после родов. Обратитесь за этой поддержкой и откройте себя, чтобы получить ее.

**Джудит Сэнфорд**

**краниосакральный терапевт, оказывает  
помощь семьям, когда она наиболее  
необходима**

Лицензированный массажист, краниосакральный терапевт  
[www.judithsanfordcranial.com](http://www.judithsanfordcranial.com)

Я занимаюсь краниосакральной терапией с 1991 года. В 2000 году я стала педиатром и с тех пор много внимания уделяю телесной работе с мамами, младенцами, папами и старшими детьми.

Краниосакральная терапия – остеопатическая работа с телом через воздействие на спинномозговую жидкость. В нашем организме циркулируют разные жидкости: цереброспинальная, кровь, лимфа, – которые омывают, питают каждую клетку и поддерживают ее жизненный цикл. Что касается мануальной терапии, то, говоря о ней, мы обычно представляем себе воздействие на уровне костей, мышц и сухожилий. Некоторым людям трудно представить, что работа с телом через воздействие на жидкости организма также влияет на мышцы, кости и сухожилия. Краниосакральный терапевт может устранить напряжение в тканях и суставах, освободить нервы, сосуды, органы, в том числе мозг или молочные железы, чтобы они функционировали оптимально.

Собственно в краниосакральной технике руки остаются неподвижными, и внутренние ритмы делают свою работу самостоятельно. Хотя некоторым людям трудно принять, что такая нежная техника может оказывать какой-либо эффект, результаты говорят сами за себя в подавляющем большинстве случаев.

*История госпожи Сэнфорд*

Первый ребенок моей мамы появился на свет путем кесарева сечения. Спустя некоторое время она забеременела мной и родила естественным путем. Но в родах мама получила так много обезболивающих, что не смогла начать кормить грудью. Несмотря на

это, я всегда знала, что она любит меня, но, конечно, от своей родовой травмы так просто избавиться не могла.

Благодаря массажу и краниосакральной терапии я сумела прожить чувство потери и исцелиться от него. В работе с семьями я передаю им полученный мной опыт. И главный урок, который я извлекла, заключается в следующем: доверься жизни! Мы запрограммированы на исцеление.

### *Помощь мамам и младенцам в раннем послеродовом периоде*

Беременность и роды (как естественные, так и кесарево сечение) вызывают большой стресс у матери и ребенка, что может замедлить ток жидкости в организме.

Краниальные (черепные) техники помогают младенцам правильно приложиться к груди, регулировать сосательный рефлекс и способность поворачивать голову в обе стороны, а также влияют на умение успокаиваться, на сон и на привязанность к родителям.

Краниальные техники (наряду с применением техник лимфодренажа, которыми я также владею) эффективны при проблемах у кормящих мам: они могут облегчить ситуацию с застоями молока в груди, уменьшить боль, которая мешает рефлексу отделения молока.

При работе с младенцами и я, и родители чувствуем, как ребенок полностью «возвращается» в свое тело во время сеанса и успокаивается, сигнализируя о том, что ему удобно и комфортно.

### *Послание 2-жи Сэнфорд матерям, столкнувшимся с трудностями в грудном вскармливании*

Роды – это знаменательное и трансформирующее нашу жизнь событие. В идеале организм матери способен проживать сильные эмоции и физическое напряжение. Если же этого не происходит, женщина может чувствовать себя застрявшей, как будто она оказалась за пределами своего тела и потеряла способность полностью присутствовать здесь и сейчас.

Но подавленность, скорее всего, является лишь частью проблемы. Работа краниосакрального терапевта может помочь снять существующие в вашем теле блоки.

Я надеюсь, вы попробуете этот метод. Я так сильно верю в преимущества своей работы, что предлагаю один бесплатный визит всем семьям с новорожденными в первые три месяца после появления малыша. Чем скорее, тем лучше! Многие другие практикующие врачи делают то же самое или предлагают недорогие услуги родителям младенцев. Не бойтесь спрашивать. Это может изменить качество вашей жизни.

## **Доктор Бари Хартли, оказывает поддержку матери и ребенку на протяжении беременности и после родов**

Хиропрактик (доктор философии), детский врач-хиропрактик  
[www.lifeoflovechiropractic.com](http://www.lifeoflovechiropractic.com)

Меня зовут доктор Бари Хартли, и я хиропрактик<sup>[13]</sup>. Я специализируюсь на работе с беременными женщинами, новорожденными и подростками детьми. Я стала работать с семьями, потому что внутриутробная жизнь и процесс рождения формируют нас, обуславливают то, кем мы являемся, как воспринимаем мир. Все это в конечном счете влияет на социальный климат. Получая чувственный опыт от внешнего мира и познавая его с легкостью и с любовью с раннего возраста, мы лучше развиваемся как личности и как представители своего вида.

Немного моей личной истории: я получила степень бакалавра биохимии в Университете Бингемтона в 2003 году. После серьезного обучения и практики по педиатрии, работе с беременными и послеродовой помощи в 2006 году я окончила Северо-Западный колледж хиропрактики. Затем в Международной педиатрической ассоциации хиропрактики я прошла годичный курс обучения, посвященный здоровью и лечению беременных женщин и детей. Я сертифицирована по методике Вебстера, которая направлена на восстановление оптимального положения таза для родов, и написала курсовую работу по применению техник краниосакральной терапии в работе с младенцами.

Для меня большая честь поддержать женщин на пути к материнству и сделать переход ребенка из матки во внешний мир как можно более мягким. Чтобы способствовать мирному, здоровому началу жизни у всех детей, я предлагаю бесплатные осмотры на дому с использованием хиропрактики для новорожденных, чьих мам я вела во время беременности.

Некоторые распространенные проблемы, с которыми я сталкиваюсь во время этих домашних визитов, связаны с трудностями

при грудном вскармливании и эмоциями, которые его сопровождают. Хотя хиропрактика помогает прояснить многие из этих вопросов, я рада, что есть и другие квалифицированные специалисты, сообщества мудрых женщин и матерей, а также этот прекрасный ресурс Хилари Джейкобсон для тех случаев, когда требуется поддержка другого рода.

Пока большинство семей только знакомятся с таким явлением, как хиропрактика. Многие еще даже не знают, как эта техника поддерживает естественное здоровье и нормальные функции организма. Хиропрактика чтит врожденную мудрость тела. Та же сила, которая создала человека из двух клеток, помогает ему расти, исцеляет и поддерживает здоровье.

Жизненная сила координирует каждую функцию организма, воспринимает окружающий мир через органы чувств и интерпретирует эту информацию внутри тела. Если это взаимодействие искажается из-за влияния физических, химических или эмоциональных факторов, то здоровье тела, естественно, будет нарушаться.

Хиропрактики стремятся восстановить и поддержать здоровье естественным путем, регулируя баланс нервной системы и убирая различные помехи. Большинство врачей-хиропрактиков работают с позвоночником, восстанавливая его нормальное функционирование.

Сам процесс рождения (вагинальные роды или кесарево сечение), физические травмы, повторяющийся стресс и физическая или эмоциональная перегрузка могут повлиять на здоровье нервной системы младенцев и их матерей.

Такие изменения можно мягко исправить сразу после родов. Но многие хиропрактики, которые работают с беременными и детьми, взаимодействуют с ребенком в утробе, восстанавливая гармонию в функционировании позвоночника и таза женщины еще во время беременности. Это улучшает общее здоровье будущей мамы, способствует нормальному развитию малыша и настраивает женщин на более легкие роды. В дополнение к работе с позвоночником многие детские врачи-хиропрактики также помогают восстановить баланс черепа новорожденного после неравномерного давления во время вагинальных родов.

Легкость в теле у мамы (на физическом, неврологическом и эмоциональном уровне), которая появляется после сеансов, помогает

ей расслабляться, вырабатывать молоко, лучше чувствовать себя, ослабить напряжение в шее или спине и побороть общую усталость. И это только несколько преимуществ.

После такого сеанса у младенцев исправляется прикладывание к груди, сосание становится более эффективным, успокаивается нервная система, уменьшаются проявления рефлюкса и уходят колики.

На самом деле хиропрактика не лечит конкретные заболевания или симптомы – методика направлена на восстановление баланса и легкости в организме, чтобы он мог естественным образом жить в гармонии.

*Обращение доктора Бари к матерям, переживающим травму от неудач при грудном вскармливании* Грудное вскармливание – это первородный, естественный, на первый взгляд, интуитивный процесс, но также это и танец, который нужно выучить и маме, и ребенку. Некоторые пары очень легко обучаются его па и ритмическим рисункам. Другим требуются руководство, практика и терпение. Ни одна из ситуаций не указывает на больший или меньший уровень любви или врожденной способности быть родителями: это просто часть вашей уникальной совместной истории.

Иногда, несмотря на все усилия матери и ребенка, грудное вскармливание невозможно. Это может быть очень тяжелым переживанием. Но где бы вы ни находились на вашем совместном пути, знайте, что вы не одиноки и что поддержка приходит в разных формах. Само собой, мамам, которых поддерживают партнеры, члены семьи, другие женщины и специалисты, легче дается обучение этому танцу. Никогда не бойтесь и не стыдитесь обратиться за помощью.

**Джоанн Льюис,**

## **детский массаж: сила в наших руках**

[www.hellofmes.com](http://www.hellofmes.com) Джоанн Льюис – мама и бабушка. Она имеет степень в области преподавания, является лицензированным массажистом, сертифицированным преподавателем раннего детского массажа для родителей и их детей и тренером Международной ассоциации раннего массажа IAIM. Также Джоанн является владельцем и директором Центра обучения массажу для всей семьи в городе Ашленд, штат Орегон.

*Хилари:* Вы делаете ранний массаж здесь, в регионе Рог-Вэлли. Я слышала, что вы начали этим заниматься в связи с личной историей...

*Джоанн:* Да. Мой мальчик родился с помощью экстренного кесарева сечения и сильно страдал от колик. Мы перепробовали все, от укропной водички до лекарств, ездили, гуляли. Но что бы ни пытались сделать, это успокаивало его минут на десять, а потом он снова плакал. Когда акушерка показала мне, как массировать животик, состояние сына начало улучшаться! День ото дня ему становилось все лучше, и я чувствовала большое облегчение. Я задумалась, почему мой доктор не показал мне этот простейший прием? Почему никто об этом не сказал?

Я захотела узнать больше, поэтому пошла в массажную школу, закончила обучение в Международной ассоциации раннего массажа и стала тренером. Сегодня у нас шестьдесят инструкторов, преподающих в более чем пятидесяти странах!<sup>[14]</sup>

В современной культуре мы забыли, как прикасаться к человеку с уважением. У кого-то прикосновения могут вызывать опасения, но многие из нас на самом деле жаждут испытать уважительные прикосновения к своему телу. В идеале каждый может получить огромную пользу, зная, как говорить на языке прикосновений. Мы можем сделать так много друг для друга благодаря силе, которая находится в наших руках, напрямую, без страха, не сдерживая себя, но с уважением и с разрешения другого человека.

Именно поэтому я открыла Центр обучения массажу для всей семьи. Мы обучаем родителей делать массаж детям, у нас есть курсы

для беременных женщин и их партнеров, а также занятия для пар и одиноких людей.

*Хилари:* Есть ли у вас еще примеры эффективности детского массажа?

*Джоанн:* Мой лучший пример – семья, которая прошла обучение с последними двумя из семерых детей. Отец находился в Афганистане по работе в течение нескольких лет. Он многое пропустил, и ему нужно было восстановить связь с детьми.

Пять лет спустя мать сказала мне: «Знаешь, Джоанн, двое моих младших детей сильно отличаются от всех остальных. Сначала я думала, это происходит потому, что они самые младшие. Но потом я поняла, что они первыми адаптируются к любой ситуации. Они первыми приходят на помощь, спрашивают разрешения. Они очень восприимчивы и могут прочесть сигналы других людей так, как мы делаем в раннем массаже. Это стало возможно благодаря тому, что с двумя младшими детьми мы практиковали ранний массаж».

*Хилари:* Вы имеете в виду, что когда дети испытывают на себе прикосновение с уважением, то уважительное поведение становится частью их личности?

*Джоанн:* Да. Нервная система ребенка учится, впитывая паттерны его родителей и близких. Если самый ранний период жизни ребенка наполнен ежедневными чуткими прикосновениями, подумайте, что это может значить для него в будущем!

Известно, что люди, поддерживающие прочные связи, как родители и дети во время массажа, лучше приспосабливаются к меняющимся условиям окружающего мира психологически, эмоционально и физически. Массаж способствует координации правого и левого полушарий мозга (прикосновения и движения рук специалиста, проходящие через среднюю линию тела, побуждают мозг синхронизировать работу полушарий), что способствует гармоничному развитию личности и эмоциональной стабильности.

Поражают результаты некоторых научных исследований. Например, младенцы, которые рождаются преждевременно, набирают вес на 40 % быстрее, просто находясь в физическом контакте со своими родителями по 10–15 минут 2–3 раза в день. Они возвращаются домой быстрее в половине случаев – огромная экономия ресурсов для родителей и больниц. Если мы распространим эту идею,

люди будут меньше находиться в больницах. Они станут более здоровыми, осознанными и счастливыми.

*Хилари:* Джоанн, если бы вы могли напрямую обратиться к читателям моей книги, что бы вы хотели сказать им?

*Джоанн:* Прикасайтесь друг к другу! Прикосновение – это первый язык вашего малыша, и массаж является его продолжением.

Вспомните фильм «Малыши» («Babies») в котором мы наблюдаем за развитием четырех младенцев из разных частей мира в течение первого года их жизни. Малышам из Африки и Монголии явно делают ранний массаж, хотя это не показано в самом фильме. Такой отличный мышечный тонус или способность удержать чашку на голове, когда ребенок только начинает ходить, нельзя получить исключительно благодаря генетической предрасположенности. Это результат регулярной стимуляции, направленной на гармонизацию работы правого и левого полушарий мозга, чему способствует детский массаж.

Если мать кормит грудью, массаж активизирует выработку пищеварительных ферментов в организме младенца, чтобы ребенок хорошо усваивал питательные вещества и рос более сильным физически.

Только подумайте, какой замечательный результат мы получаем, если массируем младенцев, почему-то не находящихся на грудном вскармливании. Это бы пошло всем на пользу. Бывают обстоятельства, которые мы не можем изменить или контролировать, но у нас есть целительная сила в руках, чтобы общаться и поддерживать связь с детьми, способствовать их общему развитию, укреплению здоровья и иммунитета благодаря чутким прикосновениям с любовью.

Еще я хотела бы сказать, что у многих людей существуют проблемы с прикосновениями и привязанностью, особенно если у них нет этого в личном опыте, если их игнорировали или обращались с ним плохо в детстве... Ранний массаж, как и массаж вообще, может исцелить такие травмы.

Сейчас мы преподаем ранний массаж на большинстве военных баз. Оказывается, самый высокий уровень самоубийств в армии отмечается среди военных, которые пропускают рождение своего ребенка из-за службы. Цель обучения раннему массажу на военной базе – научить отцов проводить время с детьми, находиться в контакте кожа к коже,

чтобы ощутить контакт и близость в отношениях с детьми по возвращении.

Помните о прикосновениях с любовью и уважением, Мы можем изменить мир к лучшему, если такой массаж для всех будет обычной практикой.

## **Доктор Боб Гаэри, увлеченный стоматолог-хирург, понимающий важность грудного вскармливания**

Доктор Боб Гаэри является сертифицированным хирургом, который помогает при проблемах с грудным вскармливанием.

*Хилари:* У вас был личный опыт, благодаря которому вы стали специализироваться на проблемах с грудным вскармливанием?

*Доктор Боб Гаэри:* Да, у моей жены были серьезные проблемы с грудным вскармливанием первой дочери. Мы приглашали многочисленных консультантов по лактации, в том числе и нашего педиатра, но никто не мог дать исчерпывающего ответа на вопрос, что делать. Несмотря на это, моя очень решительная жена кормила нашу дочь грудью в течение нескольких лет.

Потом у нас родилась вторая дочь. Наши акушерки заподозрили проблему, когда у жены опять появилась такая же сильная боль в сосках. Мы работали с консультантом по грудному вскармливанию – она заметила у дочери короткую уздечку языка. На седьмой день мы ее подрезали, и сразу все изменилось.

Я расстроился, что консультанты по грудному вскармливанию не увидели короткую уздечку языка у нашего первого ребенка и что я сам, хирург, не догадался об этом. Тогда я погрузился в изучение темы.

*Хилари:* Как бы вы описали свою работу с грудными детьми?

*Доктор Боб Гаэри:* Я часто вижу в своем кабинете детей, у которых проблемы с прикладыванием к груди возникают из-за короткой уздечки языка или губ. Лазерная коррекция коротких уздечек дает младенцам больше шансов на успешное грудное вскармливание.

Манипуляции, производимые мной, позволяют подавляющему большинству детей правильно взять грудь. И это очень важно, ведь именно неправильное прикладывание часто является причиной завершения грудного вскармливания.

*Хилари:* Обращаясь непосредственно к читателям моей книги, что бы вы хотели сказать им?

*Доктор Боб Гаэри:* Если вы чувствуете, что с грудным вскармливанием возникают сложности, начните искать причины. У вашего врача сотни других пациентов. Самый заинтересованный в успешном грудном вскармливании человек – это вы сами. Нет ничего более важного для благополучия вашего ребенка, чем грудное вскармливание, поэтому нужно сделать все, чтобы сохранить его. Если врач игнорирует ваши проблемы, то разумно переключиться на поиск других специалистов, чтобы найти того, кто поддержит вас.

## **Лиза Мараско,**

### **поддержка в сложных ситуациях**

Лиза Мараско имеет степень магистра гуманитарного развития со специализацией в области консультирования по грудному вскармливанию. Она является консультантом IBCLC и членом профессиональной организации ILCA а также соавтором книги *Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk*.

Лиза известна своей энергичностью и популяризацией научных исследований и просвещения относительно проблем грудного вскармливания, таких как короткая уздечка языка, недоразвитие железистой ткани груди и истинный недостаток выработки молока.

*Хилари:* Почему вы начали работать в этой сфере? Какие события стали стимулом?

*Лиза:* Появление собственных детей! Я влюбилась в грудное вскармливание. Оно многому научило меня. Но я была сильно встревожена, увидев, как борются и отступают мои подруги в вопросах кормления грудью. Сначала я стала лидером Ла Лече Лиги, чтобы помочь другим женщинам, а затем обнаружила, что мне интересно решение проблем лактации с научной точки зрения. Тогда я решила стать консультантом. Я просто хотела, чтобы другие матери, как и я, испытали чудо грудного вскармливания на своем опыте.

*Хилари:* Как вы поддерживаете матерей, болезненно переживающих неудачу при грудном вскармливании?

*Лиза:* Я принимаю их боль и напоминаю, что они имеют право переживать по этому поводу. В такой ситуации многие матери говорят, что нужно просто взбодриться и двигаться дальше, быть благодарными за то, что у них здоровый ребенок. Немногие признают крах своей мечты об идеальном грудном вскармливании. Некоторые матери чувствуют, что их осуждают родственники и друзья, считая, что надо всего лишь немного больше постараться. Поэтому я говорю женщинам: их чувства имеют право на существование, и они могут ответить окружающим, что мать делает все возможное в такой ситуации. Но при этом я предлагаю ограничить контакт с подобными скептиками на некоторое время.

*Хилари:* Что бы вы хотели сказать читателям этой книги?

*Лиза:* У вас есть полное право горевать. Мы живем в несовершенном мире, в котором грудное вскармливание рассматривают как идеал. Делайте то, что можете, и примиритесь со своей ситуацией.

## **Беверли Морган, консультант IBCLC, исцеление внутреннего ребенка, помощь матерям и младенцам**

Беверли Морган, консультант по лактации, прошедший международную сертификацию (консультант IBCLC). Поддержкой грудного вскармливания занимается с 1973 года, сначала как кормящая мать, а затем как лидер Ла Лече Лиги.

*Хилари:* Что побудило вас стать консультантом по грудному вскармливанию?

*Беверли:* Вскоре после того как я вышла замуж, я встретила женщину, кормившую ребенка грудью. Она рассказала о важности грудного вскармливания, и я поняла, что хотела бы так же кормить своих будущих детей. Я даже не задумывалась о других вариантах, хотя в моем окружении никто не кормил грудью.

Та женщина рассказала о встречах Ла Лече Лиги, где помогают решить проблемы, возникающие при грудном вскармливании. Я сходила на такую встречу еще до рождения дочери и обрела уверенность, что смогу кормить грудью, так как видела там многих кормящих женщин. По мере того как мой ребенок рос, я поняла, что грудное вскармливание – это гораздо больше, чем просто еда. Это часть очень крепких отношений между женщиной и ее малышом.

Моя мама умерла в родах, и я знаю, как важна мать в жизни каждого человека. Мы можем дать своим детям то, чего не было у нас самих. Нам всегда будут встречаться люди, которые будут напоминать о том, чего мы были лишены. Те, кто пережили горе, знают, что оказание помощи другим может быть частью собственного восстановления. Помощь матерям и младенцам в связи с грудным вскармливанием продолжает исцелять меня.

*Хилари:* С чем вы сталкиваетесь, оказывая помощь матерям, восстанавливающимся после неудачного грудного вскармливания?

*Беверли:* Потерпев неудачу в грудном вскармливании, матери часто думают, что они подвели своего ребенка. Они переживают печаль и чувствуют себя преданными собственным телом и обществом, ведь у

нас сложился стереотип о возможности кормления грудью для любой женщины, так как «это естественно».

Иногда матери, преуспевшие в грудном вскармливании, считают, что некормящая женщина просто недостаточно старалась, не ценила кормление грудью, была слишком ленива или не желала лучшего для своих детей. Матери, чьи малыши едят из бутылочек, могут также почувствовать, что кормящая грудью женщина смотрит на них свысока, считая их способ кормления неудачным выбором. Поэтому женщина, которая борется за грудное вскармливание, порой не может найти поддержки нигде: ее воспринимают как часть вражеского лагеря и кормящие мамы, и те, кто кормит смесью. Таким образом, мать в беде остается еще и без поддержки со стороны общества.

В 1999 году мы с одной мамой, кормившей смесью своего ребенка и переживавшей из-за неудачного грудного вскармливания, создали онлайн-группу поддержки под названием МОБИ. Она была задумана как безопасное пространство, где нашли бы помощь те, кто не достиг своих целей в грудном вскармливании. Матери и удивились, и утешились, встретив других женщин с подобным опытом. Вместе эту боль стало легче переживать, и благодаря взаимной поддержке многие нашли решение своих проблем в грудном вскармливании.

*Хилари:* Что бы вы хотели сказать тем мамам, которые читают эту книгу?

*Беверли:* Я хочу, чтобы каждая мать достигла своих целей, чтобы каждый ребенок мог ощутить радость и тепло от пребывания у груди мамы. Я бы настоятельно призвала каждую женщину неустанно искать ответы на вопрос, что именно вызывает трудности, и не обесценивать тот путь, который они с ребенком уже прошли вместе. Обязательно ищите консультанта, получившего необходимую квалификацию для оценки сложных ситуаций.

Порой у матери бывает недостаточно молока, или малыш не может высосать из ее груди все молоко, в котором он нуждается. Иногда женщине приходится принимать лекарства, несовместимые с кормлением грудью. Эти ситуации приносят страдания, и вы нуждаетесь в безопасном пространстве, чтобы справиться со своей неудачей.

Любые негативные эмоции нужно пережить, их нельзя игнорировать. Грудничковый возраст быстро проходит, а после него

будет еще много лет материнства и отцовства. По прошествии многих лет травма от неудач при кормлении грудью воспринимается легче, и хорошие воспоминания становятся еще светлее, все чаще выходя на первый план.

Я бы хотела сказать, что ребенок нуждается в маме, любит ее и уж точно не судит ее так строго, как она себя. Постройте отношения грудного вскармливания таким образом, чтобы это было комфортно именно для вас. Младенцы сосут грудь, чтобы утолить голод и побыть в контакте с мамой. Даже если у вас недостаточно молока или ребенок не может эффективно сосать, пребывание у груди все равно утоляет голод другого рода – по привязанности.

Мудрые матери из группы МОВІ говорят: «Не прекращайте кормить, даже когда вам очень трудно. Вы можете пожалеть об этом позже». В те дни, когда грудное вскармливание складывается удачно, сосредоточьтесь на том, как сильно вы стараетесь, запомните яркие моменты кормления и настройтесь на позитивный контакт в будущем. Я желаю вам стать счастливыми родителями и пережить прекрасные воспоминания, которые дарят нам наши дети.

**Анна Хамфрис,**

## **пренатальная медитация для общения с ребенком на энергетическом уровне**

[www.southernoregonbirthconnections.com/doulas](http://www.southernoregonbirthconnections.com/doulas) Анна Хамфрис – доула (аккредитована международной ассоциацией доул DONA), преподаватель детского массажа и инструктор подготовки к родам по программе Calm Birth (пренатальная медитация на основе тибетских буддистских практик развития осознанности и энергетической связи между матерью и ее ребенком). По программе Calm Birth выпущено два компакт-диска: Calm Birth («Спокойные роды») и Calm Mothering («Спокойное материнство»), а также книга Calm Birth: New Method for Conscious Childbirth. Все эти учебные материалы можно найти в интернете на английском языке.

В настоящее время Анна планирует выяснить, как пренатальный опыт влияет на младенцев и какой эффект пренатальная медитация оказывает на ребенка и родителей, а также изучить потенциальную ценность пренатальной медитации для общества в целом. Она обучает матерей в своем сообществе Calm Birth, а также преподает медитацию беременным женщинам по всему миру по Skype.

*Хилари:* Что мотивирует вас работать в этой сфере?

*Анна:* Я – ребенок медитирующих родителей. Они встретились на практическом семинаре по медитации, и моя мать медитировала дважды в день, будучи беременной мной. В девятнадцать лет я также начала медитировать, и это перевернуло мой мир! Я осознала, что была запрограммирована на медитацию еще в утробе матери. Мне нравится этот процесс.

Я искренне чувствую, что, будучи ребенком медитирующих родителей, получила благословение прийти на эту землю без особых травм. Поэтому я хочу делиться своими озарениями через работу с семьями, а также в ходе исследований.

*Хилари:* Что отличает Calm Birth от других форм медитации или практик осознанности?

*Анна:* В Calm Birth мы обучаем практикам осознанности, снижающим стресс и останавливающим реакцию «бей или беги». Но медитация Calm Birth уникальна тем, что она была разработана специально для матерей. Например, релаксационная часть глубоко женщину погружает в ее тело, включая матку, и позволяет матери ощутить присутствие ребенка. Делается серьезный акцент на дыхание в энергетический центр в животе, в матку, что позволяет воссоединиться с ребенком. Женщины посылают энергию своему малышу через дыхание, что укрепляет их связь.

*Хилари:* Какой эффект ваше обучение оказывает на матерей?

*Анна:* Женщины, которые приходят ко мне на подготовку к родам, иногда просят меня выступить в роли их доулы, и я вижу преимущества медитации Calm Birth в действии.

У многих матерей, которых привлекает эта медитация, был травматический опыт первых родов с послеродовой депрессией и проблемами при грудном вскармливании, поэтому во второй раз они хотят чувствовать больше доверия к своему телу и самому процессу родов. Они часто говорят, что были в центре силы во время вторых родов и реагировали на все, что происходило в процессе рождения ребенка.

Совсем недавно одна женщина сказала мне, что, пока во время родов дышала так, как научилась во время занятий, она не чувствовала боли. У нее были определенные ощущения, но не боль. Если она переставала концентрироваться, то чувствовала очень сильную боль, но, сосредоточившись на дыхании вновь, избавлялась от нее. Благодаря возможности вернуться в центр себя и к осознанному дыханию это были те роды, о которых она мечтала.

У другой женщины четверо детей появились естественным способом, но в пятых родах ей потребовалось экстренное кесарево сечение. После него она была разлучена со своим ребенком на три часа. Тем не менее она сказала мне, что это были ее лучшие роды: она медитировала на протяжении всей беременности и во время экстренной ситуации смогла сохранять связь со своим ребенком, вдохнула энергию в своего малыша после рождения. Медитация Calm Birth помогла ей установить глубокую связь с пятым ребенком.

Эта практика также эффективна для матерей, которые соглашаются на плановое кесарево сечение, так как их иммунная система

укрепляется благодаря медитации, они становятся более устойчивы к больничным бактериям.

Да и многие женщины, которые впервые стали мамами, независимо от опыта родов рассказывают мне, какую прочную связь они построили со своими детьми еще во время беременности, поэтому им было легко адаптироваться к жизни с ребенком после его появления на свет.

*Хилари:* Что может дать медитация Calm Birth матерям, у которых не получилось кормить грудью?

*Анна:* Грудное вскармливание дает ребенку не только питание, но и близость с мамой. В Calm birth мы обучаем женщин, которые не могут кормить по какой-либо причине, что есть и другие способы стать физически и энергетически ближе с их малышами.

*Хилари:* Как раз это я и подчеркиваю в своей книге.

*Анна:* Вот именно! Именно поэтому я думаю, что ваша работа важна: грудное вскармливание – далеко не единственная возможность построить связь с ребенком. Действительно, важно прожить и выразить эмоции, возникающие у женщин, столкнувшихся с проблемами. Но в итоге мамы могут осознать, что эти же трудности сближают нас с нашими детьми и с самими собой.

*Хилари:* Может ли женщина прийти к вам после родов и изучить медитативные практики, которые помогут ей более гармонично войти в материнство, например Calm Mothering (медитация «Спокойное материнство»)?

*Анна:* Конечно, никогда не поздно обучиться медитации. При этом совершенно неважно, сколько недель вашему ребенку – две или двадцать. Можно изучить эти практики, улучшить самоощущение и связь с малышом на энергетическом уровне. Если у женщины возникают проблемы с грудным вскармливанием, медитация Calm Mothering поможет ей увидеть больше возможностей для их решения. Простое расслабление тела может усилить приток молока. А если молока не прибавляется, имеет смысл обучиться практике «кормление через дыхание».

Я обучаю мам практике Breast-Breathing, Breath-Feeding («Дыхание грудью, кормление дыханием»), и она идеально подходит для того, чтобы напитать энергией любви себя и ребенка из самого сердца и глубокого энергетического центра.

*Хилари:* Если бы вы могли сейчас поговорить с матерями, которые страдают, протянуть руку помощи и поговорить с ними, что бы вы хотели сказать?

*Анна:* Первые слова, которые приходят ко мне, это просто «будьте бережны». Будьте бережны по отношению к себе и к своему ребенку.

**Шерил Скотт,**

**штатный консультант по лактации с  
чутким сердцем**

Дипломированная медсестра, доктор философии, консультант IBCLC [www.cherylscottspeakerservices.weekbly.com](http://www.cherylscottspeakerservices.weekbly.com)

На протяжении тридцати лет я работаю штатным консультантом IBCLC в медицинском центре Кайзер в городах Окленд и Сакраменто. На конференциях ILCA и PESI я выступаю как лектор и преподаватель, рассказывая о новых методах поддержки грудного вскармливания и о последствиях медицинских вмешательств. Для меня большая честь внести свой вклад в столь необходимую книгу Хилари Джейкобсон.

*Время для формирования сердечной связи с ребенком*

Матери и отцы часто испытывают грусть или даже отчаяние, когда роды или грудное вскармливание идут не так, как планировалось. Через практику сердечной связи родители могут наладить желаемый контакт с детьми и прожить свои болезненные эмоции, прикасаясь к малышам и прижимая их к груди.

Наука подтверждает мощное воздействие сердечного контакта. Если он установлен, в среднем малыш плачет на 2 часа в сутки меньше, дольше спит между кормлениями. Если мама или папа держат младенца на руках около 20 минут, перед тем как уложить его в кроватку (этого достаточно для того, чтобы ребенок перешел в состояние быстрого сна), снижается риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

Исследования рекомендуют как отцам, так и матерям держать ребенка близко к сердцу не менее 4 часов в день в течение первых 6–8 недель после рождения. Кормящим женщинам легко находиться с малышом в близком телесном контакте по 4 часа каждый день, потому что обычно сердце ребенка находится прямо напротив сердца матери, когда она держит ребенка в позиции «колыбелька». И если женщина помогает младенцу выпускать воздух после каждого кормления, она

обычно держит ребенка над сердцем в полувертикальном положении. Матери, которые докармливают детей, используя бутылочку, держат их близко к сердцу, смотрят им в глаза с любовью и нежностью. В других случаях женщины могут держать своих детей на груди, сердце к сердцу, практикуя в этот момент прямой контакт кожа к коже как можно чаще, чтобы поддерживать глубокую связь.

Сердечный контакт с отцом также очень важен. Если женщина восстанавливается после родов или быстро устает, отец может стать утешителем для нее и ребенка, а также самого испытать положительные эмоции, держа малыша у сердца.

На сайте [kangaroocare.com](https://kangaroocare.com) написано следующее:

Воспользуйтесь преимуществами контакта кожа к коже, если вы стали отцом!

- Вы сможете заботиться о своем ребенке, не чувствуя себя беспомощным, бесполезным или лишним.
- Вы станете основной фигурой в команде заботы о ребенке.
- У вас укрепитя связь с ребенком.
- Вы получите эмоциональное исцеление.
- Вы станете спокойнее.
- Вы получите возможность понимать уникальные сигналы своего ребенка о том, что он голоден или испытывает стресс.
- Вы сможете спать дольше.

Когда вы держите своего малыша, прижав к сердцу, у вас активно вырабатывается окситоцин – гормон, уменьшающий стресс и беспокойство у матери, у отца и у ребенка, за счет чего возрастает чувство счастья и благополучия. Этот гормон позволяет матери, отцу и ребенку быстро погрузиться в глубокий сон, который, по мнению ученых, приравнивается к полноценному ночному отдыху, даже если он длится всего лишь 2 часа.

Я так вдохновляюсь, когда говорю с родителями о сердечном контакте. Даже те матери, которые не в состоянии успешно кормить грудью, устанавливают глубокую связь и выражают чувства истинной любви и принятия к своим новорожденным, прижимая их к сердцу в течение многих часов каждый день.

**Валери Банари,**

**гипнотерапия для матерей, которые  
разлучены со своими детьми**

Дипломированная медсестра, бакалавр в области социологии и социальной работы, частнопрактикующий консультант по грудному вскармливанию, сертифицирована в клинической гипнотерапии.

В течение двадцати пяти лет я работаю консультантом по лактации. Я встречаюсь с молодыми матерями и их детьми и уже помогла множеству женщин справиться с горем и отчаянием, которые возникают, когда дети должны находиться в реанимации (отделении интенсивной терапии новорожденных) и им приходится разлучаться с малышами.

Разлучение с младенцами происходит по разным причинам. Некоторые дети находятся в реанимации из-за специфических проблем со здоровьем, которые необходимо решать с медицинской помощью, а других помещают туда для наблюдения, если есть определенные опасения или если это очень маленькие или недоношенные дети, что особенно часто встречается среди двоен и троен. Недоношенным детям нередко не хватает сил, чтобы бодрствовать и сосать грудь или бутылочку, поэтому они получают питание через зонд.

Многие женщины впадают в состояние глубокой печали, видя своего ребенка в реанимации; в некоторых случаях скорбь возникает из-за причины, по которой он там находится. Матери сильно страдают от отсутствия возможности подержать новорожденного на руках, прикоснуться к нему. Почти все молодые родители в этой ситуации чувствуют себя беспомощными и отделенными от ребенка, что может подорвать их доверие к миру. Поэтому они часто тревожатся, что никогда не смогут стать такими матерями и отцами для своего ребенка, какими хотели бы.

Часто матери испытывают непреодолимое чувство вины и гнева из-за того, что они могли спровоцировать сложную ситуацию своими действиями или бездействием во время беременности. Эти эмоции очень реальны и вызывают сильную тревогу.

Возможность наслаждаться контактом кожа к коже с ребенком, называемая «выхаживание недоношенных по методу кенгуру», помогает облегчить боль родителей и обрести связь с малышом. Некоторым матерям и отцам также требуется дополнительная помощь – психологическое консультирование или другие виды терапии, чтобы помочь прожить чувство беспомощности, печали и вины.

Очень много молодых родителей – больше, чем я могу сосчитать, – сказали мне: они чувствуют, что ребенок для них словно чужой, он принадлежит персоналу отделения реанимации в моменты разлуки. Вполне понятно возникновение таких чувств, ведь кто-то другой заботится о вашем малыше, пока вы вынуждены сидеть в сторонке и наблюдать. По мере того как ребенок будет крепнуть, вам покажут, как заботиться о нем, позволят проводить с ним время, и тогда вы сможете практиковать контакт кожа к коже.

Многие матери сцеживают достаточное количество грудного молока для своих детей, находящихся в реанимации. Это понятно: чувства разлуки, беспокойства и вины, да и больничная обстановка точно не способствуют притоку молока. Обязательно запишитесь на прием к своему консультанту по грудному вскармливанию и убедитесь, что молокоотсос вам подходит. Некоторые женщины также используют лекарственный препарат домперидон или специальные молокогонные травы и особую диету, чтобы поддержать выработку молока.

Бывают случаи, когда матери не могут сцеживать молоко, пока их малыш в больнице. Однако есть вероятность, что после воссоединения они смогут кормить ребенка грудью, восстановив грудное вскармливание полностью или частично. В то же время контакт кожа к коже и сердечная связь помогут вам и младенцу укрепить отношения привязанности и проводить время с любовью, в которой вы оба так нуждаетесь. Это также поддерживает эмоциональное состояние малыша, его мозг и иммунную систему.

Как гипнотерапевт, я знаю ценность визуализации для исцеления (проживания) эмоций. Визуализация, которую я приведу ниже, полезна для матерей, сцеживающих молоко в реанимации, а также для тех женщин, которые исцеляются от тяжелого опыта разлуки со своими детьми.

*Визуализация для формирования глубокой связи*

Сядьте или устройтесь поудобнее там, где вас никто не побеспокоит в течение некоторого времени.

Закройте глаза и осознайте свое дыхание. Наблюдайте, как вы мягко вдыхаете и выдыхаете. Дышите так, как будто вы наполняете свой живот воздухом при каждом вдохе, позволяя глубокому дыханию зарождаться в глубине и расширяться, заполняя легкие. У каждого человека своя скорость и ритм дыхания. Экспериментируйте, пока не найдете то, что оптимально подходит именно вам.

Как только вы почувствуете, что дышите глубоко, медленно и комфортно, представьте, что сверху льется свет, касаясь верхней части вашей головы. Он ощущается как теплый, любящий и расслабляет все, к чему прикасается. Этот свет входит в вас через темя, чтобы помочь расслабиться и отпустить любой стресс или напряжение. Каждый представляет это по-своему. Вы ощущаете это так, как подходит вам в настоящий момент.

Представьте, что этот свет двигается по вашему лицу, по векам, расслабляя каждую крошечную мышцу, которая окружает ваши глаза. Вы можете заметить, что ваши веки немного дергаются. Это один из признаков расслабления. Через несколько мгновений веки и лицо расслабятся еще сильнее.

Теперь этот чудесный свет сияет на суставе, соединяющем верхнюю и нижнюю челюсти, на том месте, где могло скопиться много напряжения. Представьте себе, что мышцы купаются в теплом расслабляющем свете. Возможно, они расслабятся настолько, что рот приоткроется.

Ощутите, как этот свет движется к плечам, массируя их своим теплом. Устройтесь еще удобнее на диване или в кресле, по мере того как свет движется вниз от плеч до локтей, от локтей до запястий и от запястий до кончиков пальцев.

Обратите внимание на свой затылок, верхнюю часть позвоночника и представьте, что этот чудесный свет движется вниз по позвоночному столбу, до поясницы. Теперь он распространяется от позвоночника вокруг туловища, расслабляя все мышцы между ребрами. Заметьте, что по мере расслабления этих мышц ваше дыхание все глубже расслабляет вас, и это происходит легко и естественно.

Теперь представьте себе, что этот свет движется от поясницы к коленям, от колен к лодыжкам... а теперь от лодыжек к кончикам

пальцев ног.

Побудьте еще минутку в таком состоянии и разрешите себе отпустить все, что мешает или препятствует расслаблению. Чем комфортнее вы себя чувствуете, тем глубже вы расслабляетесь, и чем глубже вы расслабляетесь, тем вам комфортнее.

Сделайте очень глубокий, медленный вдох. В это время позвольте свету свободно проходить вдоль тела и окутывать ту его часть, которой может потребоваться немного больше отдыха. На выдохе отпустите все, что больше не нужно. Повторите это еще два раза.

Продолжая дышать с идеальной скоростью и ритмом, представьте себя в шаре теплого света. Представьте, насколько вам может быть комфортно в этом замечательном шаре. Может быть, у вас есть только смутное понимание того, что он окружает вас. Если хотите, представьте внутри этого шара отца своего малыша или какого-то другого человека на свое усмотрение.

Внутри этой сферы царят мир и покой. Подумайте о своем ребенке сейчас. Если у вас в руках есть какой-нибудь предмет одежды вашего младенца, то вдохните прекрасный запах малыша и позвольте ему заполнить все тело. Почувствуйте любовь к своему ребенку, и пусть она наполнит весь шар целиком. Насладитесь этим чувством.

А теперь представьте, что вы все еще внутри шара, и он расширяется, чтобы вместить вашего ребенка. Совершенно неважно, насколько физически вы отдалены от своего малыша.

Просто позвольте этой сфере окружить вас и образ ребенка, который вы удерживаете в мыслях. Вдохните аромат вашего малыша и представьте, что вы держите его на руках и чувствуете сладкий запах головы. Ощутите пушистые мягкие волосы и позвольте любви, которую вы чувствуете к своему ребенку, занять в этом шаре еще больше места. Вы и малыш связаны этой любовью. Почувствуйте также любовь ребенка к себе. Ваш шар наполнен любовью, объем которой безграничен.

Представляя себя и ребенка в этой сфере, попробуйте визуализировать свет, идущий от вашего сердца к сердцу ребенка. Если рядом с вами другой человек, представьте себе свет, соединяющий вас с ним. Позвольте этому свету еще более надежно связать вас друг с другом, и эта связь будет становиться сильнее каждый раз с каждой визуализацией.

Насладитесь этой любовью и связью столько времени, сколько вы хотите. Когда будете готовы, медленно сосчитайте до трех и откройте глаза, чувствуя и зная, что вы и ваш ребенок связаны любовью глубоко и бесконечно. Независимо от физического расстояния между вами вы всегда вместе.

© Валери Банари, 2014

## Коэли Дуиведи,

### системные семейные расстановки

[www.familyconstellation.works](http://www.familyconstellation.works)

[www.coelidwivedi.com](http://www.coelidwivedi.com)

[www.integratingwellness.net](http://www.integratingwellness.net) Коэли Дуиведи – фитнес-тренер и инструктор здорового образа жизни с опытом работы в области акушерства, соматического исцеления и законов семейных систем. У нее четверо детей, все родились дома, и двадцать лет она была домашней акушеркой. Недавно она получила степень магистра в области медицинского образования и в настоящее время работает с женщинами и семьями в послеродовой период или через один-два года после родов.

*Хилари:* Что побудило вас стать акушеркой?

*Коэли:* У меня был такой вдохновляющий и безопасный опыт родов с акушеркой, что мне захотелось, чтобы больше женщин могли так рожать.

Сегодня я в первую очередь работаю с женщинами в послеродовой период, помогая им с уверенностью и доверием к себе и своей интуиции войти в материнство.

*Хилари:* Как вы поддерживаете женщин, столкнувшихся с травмами от неудач при грудном вскармливании?

*Коэли:* Я смотрю на женщину целостно: на ее диету, сон, на уровень стресса, на ее страхи, физическую активность, на чувства, связанные с материнством, и с тем, что ее тело не принадлежит ей, как раньше... Я даю ей ресурсы, в которых она нуждается, а также мы определяем цель, чтобы я могла поддержать ее.

Например, у женщины может быть стресс из-за нехватки денег на еду, и я ищу возможность помочь. Может быть, у нее депрессия, она подавлена и не уверена в себе – в этом случае я помогу ей развить уверенность в своих силах. У большинства женщин, с которыми я работала, проблемы с грудным вскармливанием также связаны с неуверенностью в себе.

Далее я провожу общую оценку здоровья ребенка: правильно ли он прикладывается к груди, какова длина уздечки языка, слышны ли звуки глотания молока. Если ситуация, как мне кажется, выходит за пределы

нормы или вызывает сомнения, я направляю мать к консультанту IBCLC. Мне нравится работать в команде.

Случается, что женщина переживает глубокое горе, которое остается без внимания, хотя с грудным вскармливанием проблем нет. Это мешает постижению радости материнства. Я обнаружила, что соматические процессы исцеления, включая биоэнергетические техники и законы семейных систем, могут очень серьезно помочь в этом.

*Хилари:* Вы работаете онлайн, через Skype или по-другому?

*Коэли:* И очно, и онлайн. Хочу отметить, работа по телефону или через Skype действенна. Если мои клиенты живут недалеко от меня, предпочитаю личные консультации. Тем не менее я понимаю, что иногда мамам трудно выйти из дома, и поэтому предлагаю консультации по телефону или через Skype и местным матерям. Я также путешествую для проведения системных семейных расстановок.

*Хилари:* Что бы вы хотели сказать читателям этой книги?

*Коэли:* Я просто хочу призвать вас обратиться за помощью, если вы переживаете из-за неудачного вскармливания или чувствуете, что находитесь в депрессии. Это действительно, даже если вы не можете понять, что именно и почему чувствуете. Существует множество людей, которые могут помочь вам. Не обязательно, чтобы они имели особые инструменты или навыки и соответствующее образование; к их числу относятся и те, кто посвящает свою жизнь поддержке женщин и семей в послеродовой период.

Если вы хотите узнать больше о том, как системные семейные расстановки могут вам помочь, пожалуйста, свяжитесь со мной через мой сайт.

**Чанти Джой Смит,**

**помогает женщинам во время кормления грудью, оказывает поддержку матерям, пережившим травматичные роды или неудачное грудное вскармливание**

Сертифицированная профессиональная акушерка, соматический терапевт, [www.embodiedbeginnings.com](http://www.embodiedbeginnings.com)

Чанти Джой Смит – домашняя акушерка, соматический целитель, пре- и перинатальный психолог по работе с родовыми травмами (метод Каstellино), телесный терапевт с двадцатилетним опытом работы, которая специализируется на краниосакральной терапии, специалист по лактации, траволечению и цветочной терапии Баха.

*Хилари:* Что привлекло вас в эту сферу деятельности? Что вас мотивирует работать с матерями и младенцами?

*Чанти:* Во-первых, я хотела бы выразить глубокую благодарность всем моим учителям, коллегам, студентам и клиентам, которые научили меня поддерживать мам и младенцев. Мои мама и отчим – врачи-терапевты, а отец был правозащитником. Я росла в атмосфере сострадания и служения и всегда хотела изменить мир к лучшему. При этом я хотела быть уверенной, что не передам свои собственные проблемы тем, кому помогаю, и искала способы глубокого самовосстановления. Исцеляя свои родовые травмы, я научилась поддерживать других людей на их пути. Я – вечный ученик, преданный своему делу учитель, и готова предложить лучший вариант поддержки своим клиентам.

*Хилари:* Вы видели много матерей с проблемами грудного вскармливания?

*Чанти:* Да. Я работаю в основном с женщинами в послеродовой период, чтобы интегрировать опыт родов в жизнь, помочь им залечить любую психологическую травму и решить сложные проблемы грудного вскармливания. Нередко родителей направляют ко мне консультанты по грудному вскармливанию, акушерки или доулы, и

обычно после нашего сеанса ребенок лучше прикладывается к груди. Я также работаю с младенцами до и после подрезания короткой уздечки языка, наблюдаю за тем, как они сосут и глотают молоко, сохраняется ли новый паттерн сосания.

*Хилари:* Расскажите, как именно строится ваша работа клиентами.

*Чанти:* Часто я обнаруживаю, что проблема связана с прерыванием естественной последовательности событий или с какой-то экстренной ситуацией в процессе родов. Бывает, например, что ребенок застревает в родовом канале или возникает необходимость использовать лекарственные препараты. Или же первое прикладывание к груди было остановлено или пропущено и малыш не смог приложиться к груди. То есть нарушается естественная последовательность «зачатие – внутриутробная жизнь – рождение – прикладывание к груди».

Краниосакральная терапия и телесная работа помогают ребенку расслабиться и снимают напряжение в его теле. С помощью краниосакральной терапии ребенка можно немного направить к тому, что мы называем «процессом установления привязанности» или «самоприкладыванием ребенка к груди». Это инстинкт новорожденных млекопитающих, благодаря которому они направляются к соску и прикладываются для кормления грудью самостоятельно. Когда процесс рождения воспроизводит в естественной последовательности, ребенок может «рассказать» историю своего появления на свет, показать родовые движения собственным телом и воспроизвести любое из сложных переживаний опыта рождения. Это позволяет ему перестроить реакции на естественное начало грудного вскармливания. Когда напряженность уходит, малыш может сосать грудь, правильно и легко прикладываясь.

Я также помогаю матерям, потому что они глубоко связаны с детьми. В пре- и перинатальной терапии по работе с травмами в родах мы говорим: «Если мама успокаивается, успокаивается и ее ребенок». Часто женщина может сильно горевать, переживать травму в родах или из-за проблем с грудным вскармливанием. Окружающие говорят ей: «У тебя здоровый ребенок. Ты здорова. Ты должна радоваться этому». И все же внутри такой женщины скрыто глубокое отчаяние по поводу того, что все сложилось не так, как она себе представляла. Может быть, она сохраняет напряжение в теле из-за какой-то медицинской процедуры, которую ей пришлось пройти. Чтобы полностью

присутствовать здесь и сейчас, для себя и своего ребенка, матери должны быть в состоянии прожить эти чувства и освободиться от них безопасным способом при поддержке понимающих людей.

*Хилари:* Вы владеете широким спектром инструментов. Есть ли у вас техника, которую вы чаще всего используете при работе с женщинами, переживающими из-за неудачного грудного вскармливания?

*Чанти:* Да, я часто применяю методы соматической терапии. Этот вид работы помогает осознать ощущения в теле. Мы уделяем внимание тому, как в тканях тела удерживается напряжение или память о стрессе, а также работаем, чтобы перейти на тот уровень здоровья, который дается нам от рождения. Через эту практику можно отпустить напряжение, поэтому матери получают возможность глубоко расслабиться и успокоиться.

Кроме того, мы можем проработать любую травму поколений, здоровье предков в роду, осознавая эпигенетические влияния внутри семейной системы. По мере того как матери входят в контакт с врожденной мудростью своего тела на уровне клеточной памяти, они естественным образом избавляются от тревожности. Чтобы помочь исцелиться от травм поколений, связанных с грудным вскармливанием, я предлагаю начать с вопроса: «Как далеко назад в ваш род мы должны посмотреть, чтобы найти того предка, которого кормили грудью, и почувствовать на уровне клеточной памяти, что это были здоровые отношения грудного вскармливания?»

После глубокого сеанса соматической терапии и работы с установлением привязанности проблемы у многих матерей решаются. Даже если саму женщину не кормили грудью, у нее появляется возможность подарить своему ребенку то, чего она не получила в младенчестве.

*Хилари:* Вы работаете с матерями по Skype?

*Чанти:* Если женщины не могут найти никого, кто бы пришел к ним домой для проведения очной консультации там, я встречу с ними по Skype и поддержу их. Предложу осознать их травму и освободиться от нее с помощью проживания их опыта родов и грудного вскармливания по-новому, возможно, через соматическую терапию или используя другие техники.

*Хилари:* Что бы вы хотели сказать читателям этой книги?

*Чанти:* Я вас понимаю. Вы очень сильно и долго старались. Вы просто хотели кормить своего ребенка грудью. Это самый первобытный инстинкт – давать питание тому живому существу, которое вы создали. Больно, когда вы не в состоянии кормить или продолжить бороться за грудное вскармливание.

Я хотела бы отвести вас в комнату, полную матерей, чтобы они поддержали вас, потому что вы не одна. Многие женщины чувствуют себя так же, но немало и тех, кто прошел через эту борьбу и сумел преодолеть свое горе. Я надеюсь, вы получите поддержку от них тоже.

В моей практике была мама, которая не могла кормить грудью в течение четырех месяцев, а потом благодаря ее усилиям малышка все же приложилась к груди. Даже такое возможно! Как бы ни сложилось кормление именно у вас, как бы вы ни решили кормить, самое главное – это найти мир и покой в своей душе и поддерживать связь с вашим малышом, зная, что вы сделали все возможное.

## Дженнифер Тэу

### консультант IBCLC, сложные случаи

[holisticibclc.blogspot.com](http://holisticibclc.blogspot.com) Дженнифер, консультант IBCLC с 25-летним опытом работы, инициатор разработки протоколов, которые рассматривают структурные, диетологические, пищеварительные и эпигенетические вопросы, стоящие за проблемами с грудным вскармливанием. Ее клиенты часто страдают от хронических проблем со здоровьем, кишечных проблем, аутоиммунных расстройств, борются с другими эпигенетическими стрессогенными факторами. Ее философия целостного подхода заключается в следующем: «Исцели мать – исцелится ребенок». Дженнифер дает индивидуальные консультации с целью поддержки кормящих женщин в трудных ситуациях и проводит различные обучающие программы и тренинги посредством вебинаров для родителей и профессионалов.

*Хилари:* Здравствуйте, Дженнифер, у вас есть личный опыт переживания травмы от неудач при грудном вскармливании?

*Дженнифер:* Да, есть. Моя сестра кормила своего сына грудью, и у меня было ощущение, что так и должно быть, хотя никто в нашей семье не имел такого опыта. Когда я сама начала кормить грудью и стала больше понимать ценность этого естественного процесса для матери и ребенка, то спросила свою маму о ее выборе вида вскармливания. Она ответила, что никогда даже не задумывалась об этом. Ее старший брат был очень болезненным ребенком. А это, по мнению моей бабушки, было связано с грудным вскармливанием. Моя бабушка не кормила своих последующих детей грудью, включая мою маму. Мне кажется, именно поэтому мама даже не думала о грудном вскармливании: все было решено изначально.

Помню, однажды я сидела на диване, кормила шестинедельного сына и вдруг начала рыдать без остановки. Даже сейчас меня разрывает на части от одного только упоминания об этом... Я просто плакала и плакала и все время думала: «У моей мамы не было такого опыта. И у меня никогда не было такого опыта, который сейчас проживает мой ребенок».

В то время я переживала много собственных проблем, тянувшихся из детства, и меня осенило, что еще неизвестно, как бы я нашла свой путь в материнстве без грудного вскармливания. Он имел для меня большое значение. Внезапно у меня появилось сострадание к маме. Я почувствовала ее страдание, наше страдание. И даже сейчас мне все еще тяжело говорить об этом.

Это было как гром среди ясного неба. Тогда я не была консультантом по грудному вскармливанию с 25-летним стажем и со всеми знаниями о ценности грудного вскармливания, которыми я обладаю сегодня. И тут это внезапное озарение...

В нашем обществе считается, что люди не должны говорить о том, насколько важным является грудное вскармливание, потому что это якобы означает, что мы не уважаем или обесцениваем чужой опыт или выбор. Но как опыт одного человека может бросить вызов опыту другого? И насколько полезно не иметь права на свои эмоции?

*Хилари:* «Мы не можем лечить раны, которых не чувствуем», как сказал С. Р. Смолли.

*Дженнифер:* Да! Кроме того, наше общество хочет, чтобы я сказала: не имеет большого значения, кормили ребенка грудью или нет, потому что множество людей, в том числе и медики, не могут или не желают признать глубину материнства и важность этого этапа для всей последующей жизни человека.

Вот почему я делаю то, что делаю. Я не могу представить, что могла бы прожить свою жизнь и воспитать детей без этого опыта. Для меня это больше, чем просто опыт – это то, без чего я не могу представить свою жизнь. Кормя грудью, ты меняешься.

И я действительно могу понять, почему многие матери так страдают, столкнувшись с трудностями при грудном вскармливании: эта рана зияет, пока не начнется осознанный процесс исцеления. А нам говорят, что не о чем горевать, что мы не должны расстраиваться по этому поводу...

Я вспоминаю о травнице Жаннин Парвати Бейкер, которая сказала: вся любовь и все слезы матери смешиваются и превращаются в ее молоко. И это правда! В этом смысле грудное молоко и грудное вскармливание выводят нас на качественно новый уровень, потому что мы погружаемся в него целиком. И если вы страдаете из-за неудачного

опыта кормления, вам потребуется мужество, чтобы, несмотря ни на что, кормить и переживать эти сложные чувства.

*Хилари:* Вы имеете в виду, что мама может переживать одновременно и скорбь, и радость?

*Дженнифер:* Да, именно так.

*Хилари:* Дженнифер, я слышала, что на вы сосредоточены в основном на сложных ситуациях кормящих мам. Это правда?

*Дженнифер:* Да, хотя так было не всегда. Я начинала как лидер Ла Лече Лиги, занимаясь тем, что мне больше всего нравится: поддержкой, которую матери оказывают друг другу. Но будучи внимательным наблюдателем, вскоре я осознала всю сложность, лежащую в основе многих проблем грудного вскармливания. Сегодня меня ищут мамы с особенно непростыми ситуациями. Зачастую проблемы у них накапливались в течение длительного времени. Конечно, они не сидели без действия, ожидая извержения вулкана, активно стремясь предотвратить неблагоприятный исход. Но, к сожалению, не нашли ни эмоциональной поддержки, ни нужной информации.

У ребенка, например, может быть мокнувшая экзема, отсутствие прибавки в весе, постоянный плач в течение нескольких часов подряд день за днем. Когда матери обращаются ко мне, они говорят: «Я не знаю, что делать. Наш гастроэнтеролог/педиатр/аллерголог хочет, чтобы я отлучила ребенка от груди и перевела на смесь. И это разбивает мне сердце». Женщины спрашивают, могу ли я подтвердить, что их грудное молоко не вредит ребенку. Это действительно очень тяжело.

Первое, что я говорю им: «Не прекращайте грудное вскармливание». Я хочу, чтобы они поняли: смесь может решить какие-то проблемы у ребенка. Но она не дает ему стволовых клеток, антител, факторов роста, гормонов, полезных бактерий – всех этих удивительных компонентов материнского молока. А еще вы будете лишены тех отношений, которые создает грудное вскармливание. Я объясняю своим клиенткам, что смесь – это неравноценная замена грудному молоку.

Можно убрать определенные компоненты в питании, восстановив кишечное равновесие у матери и ребенка. Можно учесть структурные дефекты. Например, короткая уздечка языка часто бывает причиной

гораздо более глубоких проблем, связанных с нарушением работы дыхательных путей, Многие младенцы с короткой уздечкой дышат ртом, храпят, у них наблюдаются нарушения регулирования вегетативной нервной системы, что, конечно, влияет на кормление и пищеварение.

*Хилари:* Значит, если поработать над структурными дефектами, то у ребенка могут пройти колики, улучшится прикладывание к груди и тем самым он способен увеличить выработку молока у мамы?

*Дженнифер:* Да, конечно. К сожалению, врачи и консультанты по грудному вскармливанию порой смотрят на эти вещи довольно узко, уделяя основное внимание собственно кормлению. Но прежде всего организм должен дышать. И, если мы не решим этот вопрос, у ребенка могут возникнуть проблемы со сном, когнитивные и поведенческие сложности, а также нарушения способности к обучению. Негативных последствий бывает множество. А ведь у нас немало возможностей избежать таких перспектив.

*Хилари:* Какие перемены вы хотели бы видеть в нашем обществе в результате работы таких специалистов, как вы?

*Дженнифер* (вздыхает): Мне бы очень хотелось, чтобы женщины отстаивали свое право на материнство. Чтобы они заявляли о своей компетентности. Мне пришлось это сделать, когда моему первенцу было пять лет и он чуть не умер. Никто другой мог сделать выбор, на который имела право я. Кроме его отца, конечно. К сожалению, сегодня женщины больше не чувствуют, что они имеют право быть матерями своих детей и принимать жизненно важные решения.

Я размышляю обо всех детях, которых забирают у родителей для медицинских манипуляций, о родителях, которые образованны, информированы и ориентированы на своих детей... Эти части пазла собираются вместе, когда ответственный родитель принимает решение. Вы не примете двух одинаковых решений для разных детей в одних и тех же обстоятельствах, потому что знаете каждого ребенка по отдельности. А медицинская система не будет делать таких различий. На мой взгляд, в современном обществе процесс принятия решений у людей сильно подавляется авторитетами. Мы обесценили роль родителей, как будто их мнение ничего не значит.

Я думаю о своем первенце в больнице и о выборе лечения, который сделала в тот момент – питание, травы, гомеопатия, иглоукалывание,

работа с телом. Родись ребенок сегодня, врачи бы забрали его у меня. Мне трудно сдержать слезы, говоря о том, что сейчас мой сын – здоровый взрослый человек, живущий полноценной жизнью. Ведь о победах родителей никто не пишет. Вы нигде не прочитаете: «Родитель принял мудрое решение в связи со здоровьем ребенка и спас его».

*Хилари:* Дженнифер, как мамы могут найти вас, и какие услуги вы предлагаете?

*Дженнифер:* Адрес электронной почты находится в моем блоге, [holisticibclc.blogspot.com](http://holisticibclc.blogspot.com). Я предлагаю родителям серии вебинаров о восстановлении здоровья кишечника «Исцели мать – исцелится ребенок» и «Холистический подход к воспитанию детей» (Heal the Mother, Heal the Baby и Raising Children Holistically).

Я провожу очные консультации и работаю с матерями через Skype и постоянно оказываю поддержку клиенткам в своих закрытых группах на Facebook. У меня также есть серия вебинаров для профессионалов по оздоровлению кишечника, дыхательных путей, холистическому подходу к лактации и эпигенетике.

*Хилари:* Что бы вы хотели сказать читателям этой книги?

*Дженнифер:* Наверное, мне хотелось бы сказать, что мы имеем право на все наши эмоции – на горе и на радость. И на все промежуточные тоже.

# Шерил Грюнде,

## бэби-йога

[www.honoringthemoth.com](http://www.honoringthemoth.com) Я Шерил Грюнде, доула, лицензированный массажист и инструктор по йоге. Последние 13 лет я преподаю йогу беременным женщинам и молодым мамам в городе Ашленд, штат Орегон. У меня двое детей, 12 и 10 лет.

Занятия по послеродовой йоге, которые я веду, уникальны тем, что здесь мамы выполняют упражнения и общаются между собой, играя и взаимодействуя с младенцами. Приступать к упражнениям можно через шесть недель после родов. Мы используем красочные шарфы для привлечения внимания детей, а чтобы они продолжали чувствовать связь с мамой и интересоваться происходящим, женщины говорят с малышами или поют. Младенцев берут на руки, танцуют с ними, поют им и делают массаж во время наших занятий. У нас мамы учатся мягким растяжкам для облегчения напряжения в плечах и бедрах, упражнениям для укрепления тазового дна и основных мышц промежности, а также движениям, которые дают силу и прекрасное самочувствие. Они учатся заботиться о себе, продолжая заниматься со своим ребенком.

Молодые мамы часто так сосредоточены на потребностях ребенка, что пренебрегают собственными. Конечно, трудно найти время для физических упражнений, которые невероятно полезны недавно родившей женщине, чтобы восстановить контакт со своим телом. Во время первого занятия женщины замечают, что они не двигались и не растягивались неделями. И упражнения приносят телу приятные ощущения.

Зарядка является одним из самых простых и естественных способов поднять настроение. Пульс учащается, мозг выделяет эндорфины и другие химические вещества, благодаря которым мы чувствуем себя лучше. Мамы часто отмечают, что растягиваться и выполнять упражнения самостоятельно им стало проще после посещений моих занятий. Дома они тоже поют, используют шарфы и повторяют движения, которым я обучаю. Это позволяет совмещать игру с младенцем с заботой о теле.

Мне очень нравится гулять в местном парке со своими детьми. Иногда я встречаю там женщин из прошлых групп по послеродовой йоге, которые всё еще собираются вместе. Я часто слышу, что занятия беби-йогой были тем местом, где возникло что-то вроде женского клуба по интересам.

Женщины встречаются на пренатальной йоге во время беременности, а потом вместе переживают происходящие в жизни перемены. Они продолжают ходить на занятия по послеродовой йоге, где делятся советами по ношению детей на руках, книгами по приучению к засыпанию и эмоциями, которые они испытывают, наблюдая за ростом и развитием их малышей. Они устраивают встречи в библиотеках, парках или кафе.

Все это говорит о том, что молодые матери должны находиться в кругу единомышленниц. Мы социальные существа, и нам нужны сочувствие, возможность выговориться, а иногда возможность спросить совета у других женщин. Эта эмоциональная поддержка необходима, и я рада, что мои занятия способствуют созданию этих связей и дружеских отношений между женщинами.

*Пожелание Шерил для читателей этой книги:*

Как человек, практикующий йогу в течение почти двадцати лет, я бы сказала, что она стала самой полезной техникой для поддержания спокойствия, заботы о теле и освобождения головы.

Порой воспитание детей, поддержание супружеских отношений и собственного бизнеса и причастность к большому сообществу может даваться непросто. Я бы не справилась со всем этим без йоги. Даже в трудные дни пара минут утренней йоги (асаны, упражнения на дыхание, скручивания и растяжки) делают мой день лучше. Йога может помочь и вам. В конце концов, она просто добавляет нам приятных ощущений.

**Аманда Хохман,**

**врач-натуропат и акушерка, поддержка  
людей от рождения до старости**

[www.all-paths.com](http://www.all-paths.com) Аманда Хохман работает врачом-натуропатом и акушеркой. Ее миссия состоит в том, чтобы сопровождать своих клиентов на их жизненном пути – от рождения до самой старости. Были случаи, когда она становилась семейным врачом для трех поколений одной семьи. К доктору Хохман также отправляют с подозрением на короткую уздечку языка или верхней губы.

*Хилари:* Младенцев в регионе Рог-Вэлли направляют к вам для подрезания короткой уздечки языка и губы. Можете рассказать об этом?

*Аманда:* Да, я часто наблюдаю случаи, когда у младенцев была в первый раз неправильно подрезана короткая уздечка и поэтому потребовалась коррекция, а это может быть сложнее. Конечно, лучше, если уздечка подрезается только один раз.

Интересно, что даже в маленьком городке я наблюдаю разные варианты коротких уздечек. Это любопытно. Ко мне часто приводят детей после посещения специалистов, которые делают процедуру подрезания уздечки недолжным образом. И я думаю, точно ли врачи проводят диагностику и насколько качественно выполняют саму процедуру? Приходится ли матерям деток с короткими уздечками после посещения таких врачей завершать грудное вскармливание раньше, чем им хотелось бы, или они могут бороться за его продолжение?

Но у нас в городе также есть врач, которая пропагандирует отличный подход к питанию. Она работает в партнерстве с диетологом, который подбирает диету женщине на каждой стадии беременности и корректирует ее при необходимости. Эта врач также создала пренатальный витаминный комплекс, который содержит фолаты вместо фолиевой кислоты и метил-В12 вместо цианокобаламина. Я думаю, матери не приводят ко мне детей, посещавших ее приемы, потому что ее программы питания и

витамины на самом деле предотвращают развитие коротких уздечек языка.

*Хилари:* Это могло бы стать интересным направлением для новых исследований.

*Аманда:* Да, это так. Вот еще один момент: в последнее время ко мне нередко направляют с короткой уздечкой язычка мальчиков, у которых также диагностирован фимоз, то есть сужение крайней плоти над головкой пениса, что потенциально также следует подвергать коррекции. Я часто сталкиваюсь со случаями короткой уздечки языка параллельно с фимозом, и это заставляет меня задуматься о взаимосвязи этих явлений.

*Хилари:* Вы можете проводить последующие наблюдения за этими малышами, чтобы проверить, все ли в порядке?

*Аманда:* Обычно мама с таким малышом приходит на вторую консультацию. Или же консультант по лактации звонит мне и рассказывает, что у них изменилось. Я часто слышу, что ребенок с плохой прибавкой в весе набрал, скажем, 450 граммов за неделю. Конечно, у меня есть план последующих наблюдений.

Но все же я не имею возможности наблюдать долгосрочные результаты у большинства младенцев. И это очень плохо, потому что я хотела бы увидеть через несколько лет, как у ребенка сформировалась ротовая полость.

*Хилари:* Почему вы решили специализироваться на подрезании короткой уздечки языка?

*Аманда:* Потому что эта процедура проводится очень быстро и легко, но имеет огромное значение для ребенка.

Например, я часто вижу, что короткая уздечка языка встречается в сочетании с короткой уздечкой верхней губы, и когда подрезают уздечку губы, уменьшается вероятность развития проблем с зубами, например кариеса. Я видела много детей с ранним кариесом, возникшим как следствие ночного кормления: молоко скапливается у них под короткой уздечкой верхней губы. Выполняя свою работу, я помогаю сохранить грудное вскармливание, предотвратить проблемы с зубами у малышек и улучшить показатели их жизнедеятельности во многих других областях.

*Хилари:* Эта книга – о травме, переживаемой после неудач при грудном вскармливании. Встречаете ли вы в своей практике матерей,

борющихся с негативными эмоциями, которые возникают на фоне трудностей с кормлением грудью?

*Аманда:* Да, ко мне обращаются такие женщины. Многие мамы из всех сил пытаются поверить, что их тело способно вырабатывать достаточно молока. При этом далеко не все знают, как правильно расположить ребенка у груди, как найти подходящую для кормления позицию.

Мне вспоминается опыт одной женщины, который может быть полезен читателям этой книги. Считается, что грудное вскармливание улучшает связь между матерью и ребенком. Но эта мать не могла поддерживать связь со своими старшими детьми, пока не переставала кормить младших грудью и не переходила к бутылочке. Во время кормления грудью она чувствовала себя подавленной из-за невозможности одновременно кормить младенцев и присутствовать со старшими детьми. Когда же она переходила на искусственное вскармливание, депрессия заканчивалась, ей становилось легче общаться со всеми детьми.

Выслушав ее историю, я дала ей понять, что выбор в пользу вскармливания из бутылочки – это нормально и что ее счастье было приоритетом в ее ситуации.

Я думаю, ее опыт найдет отклик у многих матерей. Особенно актуален такой выбор для женщин, ставших жертвами жестокого обращения или сексуального насилия. Если мы когда-то утратили контроль над своим телом, то хотим иметь возможность сказать: «Мое тело принадлежит только мне, и я не должна отдавать его кому-то, пусть даже для кормления своих детей».

*Хилари:* Тем не менее сегодня женщинам трудно кормить из бутылочки по личному выбору. Наше общество не оставляет им шанса для этого: слишком много критики.

*Аманда:* Особенно в моем городе. Здесь мамы, кормящие из бутылочки, чувствуют стыд и смущение. Они избегают общества, порой даже стесняются выходить из дома. И это большая проблема.

Я делаю акцент на счастье всей семьи, а не на таких деталях, как грудь или бутылочка. Важно желание женщины стать самой лучшей мамой для своего малыша, и порой требуется перевести ребенка на искусственное вскармливание, чтобы справиться с негативными эмоциями. Услышав это, такая мама почувствует облегчение.

*Хилари:* Что бы вы хотели сказать читателям этой книги?

*Аманда:* Помните: несмотря ни на что, потребности мамы на первом месте. Ведь если мы не будем счастливы как женщины, как матери, как личности, никто в нашей семье не будет счастлив.

Я знаю многих матерей, которым сорок, шестьдесят, семьдесят лет, и они по-прежнему ставят потребности других на первое место. А потом, оглядываясь назад, они удивляются, где их собственная жизнь.

Наверное, самое главное, что мы можем сделать, – это соблюдать баланс между нашими человеческими потребностями и духовной составляющей. Необходимо понять, что нам нужно, чтобы чувствовать себя хорошо.

Так что я бы сказала: попробуйте найти этот баланс. Мнение окружающих не задерживается в нас надолго, а вот вести внутренний диалог со своей совестью нужно вести на протяжении всей вашей жизни.

**Стефани Пирсон,**

**исследователь, педагог, специалист по  
эфирным маслам для матерей, младенцев и  
детей раннего возраста**

<http://www.dailynectaressentials.com>

*Хилари:* Здравствуйте, Стефани, расскажите нам о себе. Чем вы занимаетесь?

*Стефани:* Я консультант по ЗОЖ, писатель, специалист по функциональному питанию, травница, жена и мать. Но это все по большому счету о том, что я делаю, а не о том, кто я есть. В глубине души я исследователь и педагог. Мне нравится, что у меня есть возможность изучать то, чем я увлечена (ЗОЖ), и работать с молодыми мамами, младенцами и детьми.

Я хотела изучать дисциплины, которые меня больше всего интересуют, и получать знания от учителей, которые меня вдохновляют. У меня есть высшее образование: диплом по английской литературе и экологии. В аспирантуре я проходила курс по клиническим исследованиям в науке и здравоохранении. Кроме того, в течение двадцати пяти лет я изучала траволечение в теории и на практике, обогащая свои знания традициями коренных американцев, и латиноамериканцев.

*Хилари:* Что побудило вас применять эфирные масла, оказывая помощь матерям и детям?

*Стефани:* Мой путь в материнство был подобен борьбе. Борьбой было и выхаживание моего хронически больного ребенка. Я столкнулась с множеством трудностей, когда дети были совсем маленькими, еще до того, как мы вернулись в Портленд, где живут мои родители. Большинство наших друзей тогда учились в аспирантуре, а муж работал по 50 часов в неделю. У меня возникли серьезные проблемы со сном в послеродовой период – это очень снижало качество жизни. Мне потребовалось больше года, чтобы восстановиться. Я многое узнала о пользе полноценного питания и о применении трав для улучшения своего здоровья и снова стала

учиться, потому что хотела помогать другим женщинам, чтобы им не приходилось переживать послеродовой период без поддержки.

*Хилари:* Как вы помогаете матерям, испытывающим боль из-за того, что они не смогли кормить?

*Стефани:* Один из лучших подарков, которые мы можем дать тому, кто борется за грудное вскармливание, – это наше внимание и умение слушать без осуждения. Эфирные масла (ЭМ) могут существенно помочь, и они просты в применении. При вдохе ЭМ попадают прямо в лимбическую систему головного мозга, где они теоретически способны сбалансировать нейротрансмиттеры, повлиять на работу эндокринных органов и даже помочь открыть доступ к памяти о травмирующем событии, которая хранится в миндалевидном теле. Матери, которые борются за сохранение грудного вскармливания, сильно устали, подавлены или поглощены своими чувствами и не в состоянии кормить грудью по какой-либо причине, могут получить поддержку и ресурс при использовании ЭМ.

*Хилари:* Что бы вы хотели сказать читателям этой книги?

*Стефани:* На мой взгляд, три самых лучших способа пережить сложный период в жизни – это проводить время на природе, записывать все, за что вы благодарны, и использовать эфирные масла, для того чтобы поддержать себя в трудные моменты. Травы тоже можно отнести к нашим друзьям: они эффективны, когда вам нужна помощь.

**Хилари Джейкобсон,  
консультант по грудному вскармливанию с  
целостным подходом к решению проблем,  
клинический гипнотерапевт,  
сертифицированный медицинский  
специалист**

healingbreastfeedinggrief.com, mother-food.com После того как я сама тридцать лет назад пережила боль от неудавшегося грудного вскармливания, я почувствовала в себе силы помогать другим матерям, столкнувшимся с подобными трудностями, на их пути к исцелению.

Больно осознавать, что мы с нетерпением ждем своего материнства, делаем все возможное, чтобы подготовиться к нему как можно лучше, а потом лишаемся почвы под ногами. И это случается в тот момент, когда нам больше всего нужны уверенность в себе, положительные эмоции и возможность присутствовать здесь и сейчас, чтобы быть в контакте с ребенком.

Гипнотерапия позволяет матерям быстро избавиться от стресса, вызванного негативными чувствами и мыслями, и создать позитивное, расслабленное эмоциональное состояние. Это укрепляет их уверенность в себе и связь с малышом, помогая женщинам встать на путь исцеления.

На моем сайте [healingbreastfeedinggrief.com](http://healingbreastfeedinggrief.com) можно связаться со мной, чтобы записаться на консультацию. Кроме того, я советую ознакомиться со списком рекомендуемых мной гипнотерапевтов, имеющих нужную подготовку и опыт работы с матерями после родов. Большинство из них сегодня работают по Skype, так что вам не придется покидать дом, чтобы получить поддержку специалиста. На моем веб-сайте представлены статьи по темам, обсуждаемым в этой книге, новые интервью, видео и вебинары, описаны специализированные методы решения проблем грудного вскармливания, а также приведен список онлайн-групп поддержки.

Пожалуйста, присоединяйтесь к моей группе Healing Breastfeeding Grief на Facebook, чтобы пообщаться с другими матерями и поделиться своими историями и опытом исцеления.

## ОТЗЫВЫ МОИХ КЛИЕНТОВ

*Л. Н., впервые мама*

Работа с Хилари была важной частью процесса моего исцеления. Она поддерживала меня при нехватке молока, а затем проводила сеансы гипнотерапии для увеличения количества молока, проживания опыта травматических родов и способствовала моей адаптации к материнству. Хилари добрая и нежная, и она действительно заботится о благополучии других, глубоко понимая проблемы матерей и спектр эмоций, сопровождающих материнство. Я сомневалась, что гипнотерапия по телефону поможет, но решилась попробовать, потому что мне было комфортно консультироваться дома, в знакомом пространстве. Она помогла мне определить шаги для последующей самостоятельной работы, которая, как мне показалось, вполне осуществима для молодой матери (ее можно делать во время засыпания и даже под душем)

Благодаря этой работе мой мозг и сердце чудесным образом исцелились. Сейчас я стала намного сильнее, мне очень нравится быть мамой моей девочки. Я прошла через много изменений: серьезная адаптация к материнству, принятие опыта сложных родов, самоанализ. Такие результаты, безусловно, стоят вложенных усилий. Я даже не подозревала, что любовь к ребенку может быть такой сильной. Это новое чудо каждый день.

Я благодарна Хилари за ее легкую, заботливую манеру общения и за все знания, которыми она готова поделиться по темам беременности, родов и материнства. Очень рекомендую пройти у нее курс гипнотерапии всем, кто пережил травматические роды, и тем, кто сталкивается с проблемами при грудном вскармливании.

*С. Н., мать второго ребенка*

Благодаря Хилари я смогла вернуть ту часть себя, которая отказалась от всего во имя материнства. С тех пор я сумела посмотреть на свои старые серьезные проблемы с совершенно новым пониманием, необычным терпением и успехом.

*М. G., сестра матери троих детей*

Моя сестра – ваша клиентка. С ее разрешения я пишу вам, чтобы сообщить о значительных переменах к лучшему в ее состоянии за последние несколько месяцев. Она становится той женщиной, которую я всегда знала, освободилась от прессы пережитого горя и тяжелой самокритики. Я замечаю это в мелочах: как она говорит о жизни, о себе, о наших родителях. Сестра чувствует себя более уверенно, видит мир и осознает свое место в нем более ясно. Она поняла, что заслуживает счастья в материнстве. Впервые в жизни я вижу ее такой. Спасибо, спасибо, спасибо за подарок принятия и поддержки, который вы преподнесли моей сестре.

*М. М., мать двух прекрасных мальчиков*

Хилари – одаренная женщина. Я бы рекомендовала ее всем.

Сначала я скептически относилась к гипнотерапии, но во время беседы с ней проблемы, с которыми я боролась, как будто таяли, а тяжесть эмоционального багажа переставала ощущаться. Это было 5 месяцев назад, и я все еще бесконечно благодарна вам, Хилари!

## Три матери делятся своими историями

*Бекки*

До рождения первого ребенка я не особо задумывалась о грудном вскармливании. Я видела, как моя мать кормила грудью шестерых младших братьев и сестер. Кормление грудью было частью рутины, примерно так же, как поменять подгузник или подуть на ушибленную коленку. Я думала, что грудное вскармливание – это естественный процесс. Чему тут надо учиться? Я предполагала, что первобытный инстинкт кормить ребенка сработает как надо, и мое тело будет делать то, для чего оно создано природой.

После очень долгих родов, завершившихся кесаревым сечением, я знала, что молоко придет позже. Но моя дочь теряла вес с угрожающей скоростью, и консультант по грудному вскармливанию рекомендовала докармливать ребенка смесью. Я следовала ее рекомендациям, используя систему докорма у груди, чтобы избежать бутылочек в течение первых нескольких недель; я держала дочку в контакте кожа к коже, кормила ее по требованию и при возможности пыталась сцеживать молоко. Но молоко так и не пришло, и дочь продолжала терять вес. Чем больше смеси я давала ребенку, тем более несостоявшейся матерью чувствовала себя.

Я получала поддержку от моей семьи и местного сообщества. Консультанты по грудному вскармливанию, доулы, лидеры Ла Лече Лиги – все они собрались вокруг меня, чтобы помочь кормить ребенка грудью. Но почему кормление было неудачным, так никто и не понял.

Через несколько недель у меня диагностировали гипоплазию молочной железы. Я узнала, что в моей груди недостаточно железистой ткани, чтобы удовлетворять потребности ребенка в питании. Нужно было придерживаться строгой лактогенной диеты, употреблять большое количество молокогонных средств, чтобы увеличить приток молока. Но сожаление из-за того, что я не могла дать ребенку все необходимое, нависало надо мной, как темное облако.

Доула дала мне контакты своей коллеги, у которой был хороший запас сцеженного грудного молока в морозилке. Эта женщина поделилась со мной молоком, чтобы докармливать мою малышку

женским молоком, а не смесью промышленного производства. Потом я связалась с группой доноров грудного молока и нашла других женщин – они тоже щедро делились со мной молоком. Их любовь и доброта дали ту важную поддержку, которая помогла мне пережить трудности в те дни.

Когда дочери было четыре месяца, я очень страдала от недостатка молока. Моя жизнь стала невыносимо напряженной из-за бесконечных кормлений грудью, докорма донорским молоком и сцеживания. В какой-то момент, уже будучи готовой признать свое поражение и бросить все, я позвонила маме и разрыдалась. Но она посоветовала посмотреть на ситуацию с другой стороны: вместо того чтобы сокрушаться по поводу нехватки молока, попробовать радоваться тому, что я могу накормить своего ребенка хотя бы небольшим количеством. Она заверила меня, что не стоит ставить ультиматум «все или ничего».

Когда я сконцентрировалась на качестве вместо количества, то почувствовала разницу. Продолжая кормить малышку грудью, я не испытывала стресса и чувства вины из-за сниженной лактации. Но в восемь месяцев дочка сама отказалась от груди. Мне показалось, что это слишком рано, и я снова почувствовала себя опустошенной.

Я думала, что со вторым ребенком все будет иначе, стала мечтать, что у меня будет достаточно молока и не понадобится докорм. А ведь надо было сосредоточиться на своих реальных возможностях! Неспособность принять реальность такой, какая она есть, принесла еще больше разочарования, чем в первый раз. Я наблюдала, как мой сын быстро теряет вес на грудном вскармливании. Чтобы было больше молока, я опять практиковала контакт кожа к коже, частые кормления, сцеживания, травы, лактогонную диету. Эта борьба полностью истощила меня. Но в четыре месяца сын отказался от груди и в итоге перестал сосать ее совсем. Я впала в депрессию и чувствовала себя ужасной матерью, потому что не могла обеспечить своих детей одной из основных потребностей – питанием.

Я кормила сына донорским молоком, как и дочку. Еще во время беременности я связалась с местной женщиной-донором. У нее было так много молока, что она могла бы кормить более двух младенцев. Она дала мне молоко еще до рождения сына. Вскоре после того как мой ребенок появился на свет, та женщина переехала в другую часть страны. Но она очень хотела и дальше обеспечивать его полноценным

питанием – и регулярно отправляла мне молоко за тысячи километров! За несколько месяцев мы усовершенствовали взаимодействие по пересылке. По просторам интернета ходили истории о наших приключениях в связи с отправкой грудного молока. Несколько других семей связались с нами, чтобы узнать, как можно организовать этот процесс.

Для экономии времени мы создали блог с инструкциями по безопасному замораживанию, упаковке и отправке грудного молока. Количество подписчиков росло, и скоро мы стали группой поддержки для семей, которые кормят детей донорским молоком. Теперь мы помогаем семьям во всем, что касается безопасной практики донорства молока, его отправки и этики общения. В некоторых редких случаях мы сами помогали семьям, в которых дети были очень слабы с медицинской точки зрения: находили молоко для этих малышей, потому что родители были полностью заняты уходом за ними в больнице.

Однажды одна из этих матерей сказала мне: «Спасибо. Мой ребенок умер бы без грудного молока. Вы спасли жизнь моему малышу».

Именно тогда я поняла, что весь негативный опыт, который я пережила, в конце концов, привел к чему-то прекрасному. Пройдя через разочарование в собственном грудном вскармливании, я в то же время получила ценные навыки, чтобы помогать другим людям.

Так мои прежние раны затянулись. Принятие своих переживаний и трансформация эмоций в полезную деятельность принесли гораздо больше удовлетворения, чем мечты о безоблачном грудном вскармливании собственных детей. Да, моя грудь не способна выкормить ребенка, но я поняла, что мое сердце способно накормить сотни. Я могу внести свой скромный вклад в это дело.

И, научившись справляться с нехваткой молока, я теперь могу поддержать женщин, которые борются за кормление своих детей. Помощь мамам со сниженной лактацией стала еще одной моей страстью, поэтому я начала учиться, чтобы стать сертифицированным консультантом по грудному вскармливанию. Я работаю на добровольных началах с мамами, у которых не хватает молока. Если я не могу помочь им достичь достаточной лактации, то обучаю их

максимально использовать имеющееся количество молока. Если они хотят, то я помогаю им найти и начать использовать донорское молоко.

К моменту рождения третьего ребенка мои ожидания были гораздо более реалистичными. Я смирилась с нехваткой собственного молока и была готова решать проблемы, а не плыть против течения.

На роды я принесла донорское молоко, так что с того момента, как моей младшей дочери понадобился докорм, у нее не было недостатка в питании. Это принесло мне огромное облегчение, поскольку не нужно было беспокоиться о том, чем ее кормят. Моя дочка ела и росла – вот что было важно в тот момент.

Мы освоили систему докорма у груди, чтобы дочь могла лучше стимулировать грудь, хотя я и использовала бутылочку сначала. Как и многим, сначала использование SNS нам обоим давалось тяжело и вызывало много напряжения. С первыми двумя детьми я довольно быстро отказалась от SNS. Но с третьим ребенком я стала использовать систему докорма у груди частично. Я решила делать это только тогда, когда мне удобно и комфортно. Если мне казалось, что кормить с SNS в какой-то момент будет сложным, я прибегала к ней позже и просто докармливала ребенка из бутылочки. После нескольких недель практики без давления мы с дочкой набрались опыта и вскоре отказались от бутылочки.

Вот так у меня появилось то самое грудное вскармливание, о котором я всегда мечтала. У меня немного молока, но благодаря донорскому молоку и SNS моя маленькая девочка сыта и довольна. Мои старшие дети отказались от груди слишком рано, а третий ребенок сосет грудь с удовольствием.

Я не сразу смогла оплакать свое неудачное грудное вскармливание: это долгий путь. Были очень темные дни, когда я чувствовала себя неполноценной. Но благодаря опыту, терпению, принятию и превращению боли в средство помощи другим я изменилась. Теперь я не представляю свою жизнь без всех этих трудностей. С их помощью я стала той мамой, которой являюсь сейчас. Сейчас я не опустошенная, сломленная женщина, неспособная кормить своих детей грудью. Я – мама, которая осознала свою силу. Раньше я не подозревала об этом. Оказывается, нужно было просто лучше узнать себя, чтобы найти свою родительскую силу.

## *Ариэль*

Мое путешествие в материнство началось с эпической истории любви и беременности без осложнений. Я забеременела в 37 лет. Несмотря на два года диеты и физических упражнений, я страдала от лишнего веса, хотя к тому времени и сбросила 40 килограммов. Я была рада, что смогла легко забеременеть. Уже во время беременности я познакомилась с такими чувствами, как любовь и беспокойство, которые сопутствуют материнству.

На 35-й неделе малыш находился в затылочном предлежании. Плацента же располагалась так, что я ни разу не получила ни одного резкого удара в легкое или ребро, поэтому чувствовала шевеления ребенка только тогда, когда он делал полный откат назад или вперед. В связи с этим за несколько недель до родов мне посоветовали делать ежедневные подсчеты движения плода, что вызвало у меня огромное беспокойство. Так я начала понимать, что такое связь между матерью и ребенком: нужно настроиться и довериться своему материнскому инстинкту, который подсказывает, все ли хорошо или что что-то идет не так.

Во время беременности у меня было много волнующих событий: свадьба с Дэвидом, переезд в другую страну, начало семейной жизни. Я сфокусировалась на здоровом питании, делала физические упражнения, наблюдалась у хороших специалистов, получала поддержку от партнера. Я принимала качественные витамины для беременных и следовала протоколу доктора Шюслера для беременных и кормящих (лечение солями), так что к родам подготовилась наилучшим способом. Мы назвали сына Альфредом, говорили с ним, когда он еще находился в животе, включали для него расслабляющую классическую музыку, как только у него сформировались ушки. Было несколько мелодий, которые он особенно любил, поэтому я регулярно напевала их.

Мы с Дэвидом сделали и изучили все необходимое для успешных родов и перехода в родительство. У нас была замечательная доула, которая знала все техники немедикаментозного обезболивания родов – от точечного массажа и йоги до гомеопатии и ароматерапии. У нас был план родов, включая альтернативы, так что мы морально подготовились к принятию разных решений, если что-то пойдет не так.

Дэвид добросовестно присутствовал на каждом занятии, предлагаемом нашим роддомом, от детского массажа и техник искусственного дыхания до йоги для родов и грудного вскармливания.

Мы были в восторге от подхода «без рук» в процессе принятия родов. В выбранном нами роддоме практикуют выхаживание недоношенных по методу кенгуру, отсроченное пережатие пуповины. Там работает большой штат специалистов для поддержки грудного вскармливания, которые не предлагают молочную смесь по любому поводу. Акушер-гинеколог положительно воспринял все мои идеи по плану родов. В сумке для роддома лежали молокоотсос, специальные насадки и подушку для кормления – я была готова к началу грудного вскармливания. Родственники согласились пожить вместе с нами в течение первых нескольких недель и помочь нам в уходе за малышом. Моя сестра рассказала Дэвиду, как организовать быт в послеродовой период. В общем, я могла только кормить ребенка и отдыхать.

На подсознательном уровне я готовилась к таким же легким родам, как у моей мамы, и ожидала их. Мы с сестрой много говорили о практике родов, о том, чего ожидать после рождения ребенка, но не обсуждали проблемы грудного вскармливания, так как сестра с ними не сталкивалась. Она также посоветовала положить непромокаемый наматрасник на кровать на случай, если лопнет пузырь и воды отойдут ночью. Так было у нее самой.

Как и следовало ожидать, у меня сложилось иначе. Все началось вечером в День матери во время полнолуния. От волнения я проснулась в 2 часа ночи и заметила, что у меня медленно подтекают воды. Наша доула велела оставаться дома как можно дольше во время схваток. Так что я спала до 5 утра, потом разбудила мужа и сообщила ему, что скоро у нас родится ребенок, а затем предложила еще поспать, принять горячий душ: мы не планировали спешить.

Я спустилась вниз и плотно позавтракала тем, что осталось после праздника накануне. Срок беременности составлял 38 недель, и в 10 утра у меня намечался плановый прием у акушера-гинеколога. Я позвонила врачу, и тот предложил на всякий случай взять с собой сумку для роддома.

После этого, заметив пару воробьев, запертых на нашем недавно построенном крытом крыльце, я метнулась туда с легким полотенцем в руке, чтобы осторожно поймать их и выпустить на улицу. Мне удалось

помочь выбраться самцу, после чего я сосредоточилась на самке. Муж наблюдал, как я бегаю по крыльцу, преследуя птиц в ожидании начала родов. Я мягко взяла маму-птицу в полотенце и отпустила ее на волю. Она тут же улетела к своему партнеру в гнездо, и я пожелала им всего хорошего.

Схваток все еще не было, и я ожидала, что они начнутся в любой момент. Но этого не произошло. Муж завел машину, и мы поехали на прием к врачу, чтобы узнать, лопнул ли пузырь. Действительно, у меня был преждевременный разрыв плодных оболочек, но так как это случилось в 38 недель, мы отправились в больницу.

Роды прошли не так, как планировалось, но это было прекрасным опытом. У меня стоял датчик КТГ, с которым можно было свободно ходить по больнице во время схваток, что как раз должно было стимулировать родовую деятельность. Мы перепробовали все из арсенала нашей доулы, но через 24 часа все еще не было ни одного маточного сокращения. Тогда мы решили прибегнуть к индукции, и питоцин привел к таким сильным схваткам, что я быстро согласилась на эпидуральную анестезию. Мой врач позволил нам с мужем полностью контролировать процесс принятия решений в родах. Это было прекрасное чувство. Мы провели большую часть схваток за просмотром субботних утренних мультфильмов из нашего детства и ели любимые суши-роллы. Играла отличная музыка, мы вдыхали ароматы эфирных масел. Несмотря на изменения в плане родов, я чувствовала, как в этот момент происходит рождение новой меня.

Человек реагирует на запах, на цвет и образы всеми клетками тела. Я знаю это по своему художественному опыту. Визуальные образы трогают меня до глубины души. Когда раскрытие было полным, я попросила дать мне эфирное масло розы из набора, который я собирала для родов. Вдыхая его аромат, я представляла себе яркую красную розу, нежно раскрывающую свои лепестки, обнажающую красивый желтый центр в самом сердце. Там был мой ребенок. К большому удивлению и радости нашей родильной команды, наш сын Альфи появился на свет всего через десять потуг.

Это чудо было самым невероятным моментом в моей жизни. Медсестры поставили зеркало, чтобы я могла наблюдать за продвижением младенца к выходу и его фактическим рождением. Альфи, созданный внутри, оказался здесь, и, наконец, мы смогли

взглянуть ему в глаза. Он был спокоен, лежал на моей груди, а мы с Дэвидом наслаждались моментом встречи.

Наш малыш сразу же приложился к груди и начал сосать сонно, неторопливо, как это делают дети, рожденные немного раньше срока. Через некоторое время Дэвид перерезал пуповину, потом медсестры отнесли Альфи на стол примерно в полутора метрах от меня, чтобы сделать оценку по шкале Апгар, и малыш заплакал. Я начала напевать его любимую мелодию – он повернул голову в мою сторону и сразу успокоился. Медсестра взглянула на меня и сказала: «Ну, этот малыш точно знает, кто его мама». Это ощущение всегда было со мной. Я поняла, что наша связь неразрывна, хотя тела и разделились на физическом уровне.

Наш малыш родился ранним утром. Мы остались в больнице на три дня, чтобы восстановить силы. У нас была замечательная группа поддержки. Все медсестры рассказывали, каким образом они носят младенцев на руках, как пеленают их и держат, дожидаясь срыгивания. Консультанты по лактации были восхитительны. Они увидели, что грудное вскармливание важно для меня, что я готова работать.

Альфи поначалу был вялым ребенком с не очень хорошим прикладыванием, что типично для родившегося до срока, поэтому мне приходилось часто будить его для кормления. Мне рекомендовали сцеживаться по десять раз в день и кормить его минимум каждые 2 часа. Я узнала, как собирать молозиво шприцем и давать его малышу одновременно с сосанием моего пальца, в те моменты, когда он плохо прикладывается. В какой-то момент консультанты по грудному вскармливанию сказали, что ему нужно помогать прикладываться к груди, так как у меня были очень маленькие соски, всего 16 миллиметров. А значит, они не будут вертикальны во время сосания, что затрудняет правильное прикладывание. Я использовала накладки на соски и молокосборники компании Thera, которые мне отлично подошли, и малыш стал значительно лучше брать грудь.

Когда наладилось грудное вскармливание, нас отправили домой. Через семь дней после родов во время первого визита к педиатру выяснилось, что Альфи не набрал достаточного веса, поэтому надо было вернуться на взвешивание еще через три дня. Повторный прием опять показал, что Альфи не набирает вес должным образом; нам посоветовали докармливать его смесью вместе с кормлением грудью и

связаться с консультантом IBCLC. К счастью, в офисе нашего педиатра работают несколько врачей, которым присвоен статус консультантов IBCLC. Но немногие специалисты по лактации имеют опыт работы с недостаточной выработкой молока.

Мне повезло: я все-таки нашла ее, и, можно сказать, сделала настоящее открытие. Она оценила прикладывание к груди у Альфи и определила, что он хорошо сосет, несмотря на очень эластичную уздечку языка и верхней губы. Также консультант назначила мне анализы, чтобы определить причину сниженной лактации. Она показала, как с помощью накладки можно открывать рот ребенку шире и прикладывать его к груди глубже, когда малыш начнет подрастать, и как легко отучить от накладки потом. Мы провели контрольное взвешивание и увидели, что Альфи стал набирать по 55 граммов после каждого кормления. Я была очень рада узнать, что он набирает больше, чем я могу сцедить.

У медсестры, работавшей с моим консультантом, когда-то была схожая проблема и, как следствие, такие же эмоциональные переживания. Поэтому врач попросила ее рассказать мне об эмоциональной стороне вопроса. Этот разговор открыл для меня путь к исцелению. Еще я нашла удивительную группу Low Milk Supply на Facebook, что позволило мне общаться с другими матерями с подобным опытом. В файлах группы было много информации о причинах снижения лактации<sup>[15]</sup>.

Моя сестра Вивьен поддерживала меня в разгар гормонального шторма и депривации сна, что часто бывает у женщин в послеродовой период. Я тщательно изучала причины ухудшения лактации и пробовала разные способы увеличения количества молока. Вивьен обратилась к местному лидеру Ла Лече Лиги и получила от нее контакт замечательной женщины, которая пришла к нам домой и помогла мне. Эта женщина также отправила мне подробные статьи о накладках на соски и об отучении от них, когда ребенок будет готов. Техника, которую она показала, работала как по волшебству. Я чувствую, что мы все делали правильно, несмотря на то что много сил было потрачено на докармливание и круглосуточные сцеживания.

В 5 недель мы отучили Альфи от накладок на соски и кормились с удовольствием. Иногда он хотел докормиться из бутылочки после сосания груди, а бывало и так, что засыпал на груди вполне

довольным. Наш следующий визит к педиатру был замечательным, так как малыш набирал вес хорошо, ведь мы начали докармливать его в десять дней. Теперь, когда он отучился от накладок, нам предложили использовать систему докорма у груди, но, так как у меня аллергия на клей в пластырях, я решила прибегать к бутылочкам для докорма.

Мой консультант IBCLC, которая также является педиатром Альфи, увидела, как я расстроена недостатком молока. Тогда она предложила использовать технику рефрейминга эмоций, чтобы пережить мой травмирующий опыт. Она сказала с большим сочувствием: «Ваш ребенок получит все преимущества грудного вскармливания и иммунитет из вашего молока, а все необходимые ему калории – из смеси». После этих слов я стала испытывать чувство благодарности к смесям, ведь у меня был здоровый, сытый младенец. Я очень благодарна этой женщине, научившей меня, как продолжать жить счастливо.

У нас с Альфи началась вереница дней бесконечных кормлений, сцеживания и сна с пяти недель после его рождения. Помощь моего мужа Дэвида была бесценной. Он был рядом со мной и поддерживал меня как эмоционально, так и физически, он столько всего для нас сделал. Он ставил воду, фрукты и орехи рядом с моим большим удобным креслом для кормления в гостиной, а также на моем ночном столике наверху в спальне. Мы оба часто брали малыша на руки для поддержания контакта кожа к коже и сосредоточивались на различных рекомендуемых методах для воссоздания чувства безопасности, чтобы наш маленький Альфи ощущал себя любимым и был доволен. У нас действительно был счастливый, спокойный ребенок, и мы полностью включились в родительство.

Оглядываясь назад, я могу сказать, что была тогда похожа на ту безумную мать, самку воробья, которую заперли на крыльце в утро рождения Альфи. Где-то внутри себя я сдерживала утробный крик, которому не давала выйти на поверхность из-за страха. **МОЙ РЕБЕНОК УМИРАЕТ ОТ ГОЛОДА!** Это не просто слова – такое убеждение отражалось в каждой клеточке моего тела и вызывало стресс. Оно проявлялось в неадекватности и тревожности, снижало самооценку. Мое тело предавало меня самым ужасным образом. Мой ребенок умирал от голода. Если бы у нас не было смеси, он бы не выжил. Меня было недостаточно, чтобы он рос и развивался. Я

проделала огромную работу, чтобы сбросить 40 килограммов до замужества, и вернула все это во время беременности. Я потерпела неудачу и совсем не могла расслабиться. Я не наслаждалась материнством и своим ребенком так, как хотела.

Я стала злиться и очень радовалась этому, потому что начала пропускать этот утробный крик через свое тело, и он находил выход. Сначала это выражалось в излишнем контроле:

я отслеживала, сколько съел Альфи в граммах, а затем исследовала причины сниженной лактации и способы ее увеличения. Почему у меня недостаточно молока, чтобы ребенок утолил голод? Выяснилось, что у меня низкий уровень гормона пролактина и инсулинорезистентность; оба этих фактора мешали установлению гормонального равновесия для хорошей лактации. Тогда я скорректировала свой рацион, сократив количество углеводов и включив в него больше качественных ингредиентов. Также я увеличила физическую активность, начала просто гулять на свежем воздухе с Альфи в коляске.

Я стала медитировать во время прогулок, используя техники осознанного дыхания и визуализации, с которыми познакомилась в годы учебы в колледже. Покой пришел в мою жизнь, когда я дала выход тому безумному крику скорбящей мамы, который сдерживала каждый раз на прогулках. Я вдыхала исцеляющий золотой свет, струящийся над головой, и позволяла ему наполнить тело, гуляя под лучами ласкового солнца. Я чувствовала, как этот свет стекает вниз и доходит до самых ступней, выталкивая всю негативную энергию. Я отпускала негатив, отправляя его глубоко в землю, где он мог спокойно отдохнуть, так как уже сыграл свою роль в моей жизни. Мои ноги прочно стояли на земле, и я почувствовала себя сильной. Теперь я наслаждалась каждым моментом, проведенным с Альфи, часами наблюдала, как он дремлет у меня на груди, и лелеяла каждое мгновение.

В три месяца я перестала сцеживаться и начала медитировать во время кормлений. Я представляла себе нежно-розовый цвет энергии любви, исходящий из моего сердца и окутывающий сына. Докормливание смесью через бутылочку перестало беспокоить меня, потому что я поняла: наша связь с ребенком сильнее, чем то, что наполняло его животик. Я на самом деле начала радоваться кормлению

из бутылочки и была счастлива от того, что могу удовлетворить потребность малыша в питании и наблюдать, как он мирно спит после кормлений. Я многому научилась за первые три месяца жизни с ребенком, но узнала еще больше, когда стала полностью присутствовать здесь и сейчас. Я могла легко удовлетворять потребности сына, понимать язык его тела и его сигналы, потому что в душе появились мир и покой. Этот опыт дал мне понять: не все будет идеально, но я сделаю все возможное и останусь присутствующей здесь и сейчас для моей семьи.

Мы продолжали грудное вскармливание и прошли через типичные ситуации отказа от груди, отвлечений, когда ребенок становится любопытным и хочет больше узнать о своем окружении. В итоге мы успешно кормились в течение пятнадцати месяцев. Я любила совместный сон и ночные кормления. Когда малыш подрос и я ввела прикорм, уже не нужно было докармливать смесью ночью и мы стали спать спокойно и кормились в расслабленном, неторопливом ночном ритме. Я даже заморозила молоко после того, как сын отказался от груди, чтобы еще какое-то время докармливать его моим собственным молоком.

Сейчас Альфи почти два года, и мы по-прежнему время от времени кормимся. Он любит засыпать в контакте кожа к коже и порой в течение дня перестает играть, чтобы прижаться ко мне и погладить мой живот. Меня это очень трогает и обнадеживает, ведь мое тело и присутствие помогают ему почувствовать себя в безопасности.

Вся моя работа и борьба стоили того, и я бы не променяла свой опыт на грудное вскармливание без проблем. Трудности научили меня, как работать со своим эмоциональным «я», дали возможность сосредоточиться на выражении и трансформации эмоций безопасным способом. Полученная информация об инсулинорезистентности помогла мне сбросить те самые 40 килограммов лишнего веса. Теперь я знаю, как предотвратить диабет и болезни сердца, которые возникают на фоне этого состояния. Я бы никогда не узнала об этом, если бы не сниженная лактация.

Я всегда принадлежала к тому типу людей, которые нашли бы хорошее в любой ситуации, но кормление стало наиболее глубоким опытом саморазвития из всего, пережитого мной до тех пор. Это не могло произойти в другое время, а значит, все случилось вовремя. Я

стала сильнее и могу по-настоящему присутствовать здесь и сейчас, выражая любовь своему сыну. Я уверена: это именно то, что нам нужно.

### *Кэнди*

В моей семье у женщин было принято кормить детей грудью – начиная с моей прабабушки и матери, заканчивая моими многочисленными тетушками и сестрами. Всех их вскормили грудью, и они могли кормить своих детей. Я сама находилась на грудном вскармливании до двух с половиной лет. Поэтому было логично предположить, что я тоже смогу кормить, несмотря на то что моя грудь странной формы.

Я поделилась своими опасениями с акушером-гинекологом, так как грудь не увеличивалась и не менялась во время беременности, но она была очень занята и не ответила на мой вопрос. На занятиях по подготовке к родам освещали вопросы грудного вскармливания. Ни на курсах, ни от медицинских работников, которые наблюдали за моей грудью странной формы во время беременности, я ничего не услышала о возможном влиянии этого факта на мою способность кормить.

Наконец настал великий день. У меня отошли воды. Но схваток не было. Врач сказал, что нужно поехать в больницу на всякий случай. У меня был составлен план родов, напечатанный в трех экземплярах, и я передала его медсестрам. Там было указано, что я не хочу применять никаких лекарственных препаратов.

Вскоре медсестра сказала, что надо бы «помочь усилить схватки». Внезапно мне поставили капельницу и ввели небольшое количество лекарства. Это был питоцин.

С того момента роды стали мне неподвластны. На меня оказывали давление, смеялись над моим планом родов, ни разу не предложили расслабиться, заставили лечь на спину и увеличили дозу питоцина от согласованных со мной 2 капель до 27, как я узнала позже.

Я была в ярости, обеспокоена и встревожена влиянием лекарства на моего ребенка. Схватки вообще не прекращались. Мне было так плохо, что я согласилась на эпидуральную анестезию, чтобы хоть немного облегчить состояние.

Наконец меня научили тужиться и я приняла в объятия своего прекрасного сына. Он сразу приложился к груди, и я решила, что это хорошее начало.

Но потом он словно впал в летаргию: спал и спал. Это неудивительно после такого количества лекарств. Медсестра велела мне кормить грудью каждые три – четыре часа. Я должна была будить малыша и вести специальный журнал кормления, который они проверяли и одобряли.

Я кормила его раз в четыре часа на глазах у медсестер, но сын в основном спал у груди, и я вообще не слышала, как он глотает!

И все это происходило в роддоме, который имеет статус «больницы, доброжелательной к ребенку» – теперь я понимаю, что этот статус используется для привлечения клиентов. На третий день мой сын потерял 9 % от веса при рождении, молоко еще не пришло, и медсестра заставила меня докармливать смесью до выписки.

Каждый день после выписки нам приходилось возвращаться в больницу, чтобы брать у сына анализ крови. Эти поездки истощили его, он становился желтушным. Ночью я трясла ребенка, когда он плакал от голода. Я не знала, что должна была кормить его по требованию, а не в соответствии с расписанием больницы.

Через неделю после родов мои соски были в трещинах и кровоточили. Во время каждого кормления я плакала от боли. Я начала подозревать, что у сына короткая уздечка языка. Но педиатр считал, что с уздечкой все в порядке, а проблема в «неправильном» прикладывании – просто нужно давать ребенку грудь глубже. Язык же у сына не выдвигался дальше десен. Сейчас ему почти три года, а язык все еще раздваивается, как у змеи, из-за короткой уздечки.

Консультанты по лактации в больнице сказали, что для увеличения количества молока мне нужно докармливать и сцеживаться, а также порекомендовали использовать органическую добавку на основе трав More Milk Plus. И, хотя на вкус это было самое ужасное из того, что я когда-либо пробовала, она оказалась эффективной.

На тот момент грудное вскармливание полностью определяло мой путь в материнстве. Когда я приобрела большой молокоотсос, добавку для увеличения лактации и, наконец, получила дельный совет кормить грудью чаще, то почувствовала небольшое изменение к лучшему.

Я сцеживалась 14 раз в день, кормила 10 раз в день, и докармливала смесью через шприц. Неделями у меня не было непрерывного сна. Самый большой объем молока, который мне удалось сцедить за день, – 470 миллилитров. Я, как одержимая, измеряла каждый результат. Если молока оказывалось на несколько миллилитров меньше, чем ожидалось, это доводило меня до истерики.

Я чувствовала себя самой жалкой обманщицей, недоматерью. Даже муж боялся обсуждать со мной что-либо, настолько легко меня было вывести из себя. Потом начались бесконечные попытки изменить ситуацию: я использовала технику сжатия груди во время сцеживания и кормления, массаж, горячий душ, горячие рисовые компрессы, любые лактогонные пищевые добавки, чай и еду, о которых я слышала. Я никогда не могла расслабиться, находясь в сильном отчаянии.

Потом я узнала о гипоплазии молочной железы и снова пала духом. Я чувствовала себя изуродованной, недостаточно хорошей, никчемной, жалкой, недостойной быть матерью. Из сострадания ко мне члены семьи сказали: нет ничего ужасного в том, чтобы перестать кормить грудью. Моя мать предложила обратиться за помощью в Ла Лече Лигу. Я съездила на встречу, но и там не могли сказать мне больше, чем я уже знала. Они никогда раньше не сталкивались с такими проблемами. Я чувствовала себя такой одинокой.

Все изменилось, когда я открыла для себя книгу «A Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk». Оказалось, я не одинока! Многие матери сталкивались точно с такими же проблемами. Я прочитала, что у женщин с каждыми следующими родами становится больше молока, и у меня снова появилась надежда.

Все это время я сильно переживала из-за необходимости докармливать смесью, ведь нередко производители используют дешевые ингредиенты. Мы купили смесь одного бренда для облегчения колик и выяснили, что первые 3 главных ингредиента были сахарами низкого качества. Пришлось вернуть продукт обратно в магазин.

Потом я нашла донора, чтобы восполнить потребности моего малыша. К счастью, эта женщина согласилась давать нам свое молоко на постоянной основе. Для этого я проделывала путь в 160 км туда и обратно 3 раза каждые 2 месяца. Я купила ей коробку из 400 пакетиков

для молока, дарила качественные продукты и выращенные в саду овощи и была бесконечно благодарна ей.

В течение восьми месяцев, пока сыну не исполнился один год, я кормила его грудью и давала донорское молоко через систему докорма. Но к этому возрасту он уже хорошо ел твердую пищу и пил другие жидкости, поэтому я смогла отказаться от докармливания и предлагала ему только свое молоко. Я счастливо продолжала кормить ребенка еще в течение тринадцати месяцев. Каждый раз, когда сын прикладывался к груди, был для меня триумфом, сопровождавшимся чистым восторгом.

Когда сыну исполнилось восемнадцать месяцев, я снова забеременела и начала думать, как улучшить лактацию. Я случайно нашла книгу Хилари Джейкобсон «Mother Food» и, руководствуясь рекомендациями автора, начала собирать продукты, травы, делать массаж груди и пить специально подобранные смеси из трав для разных этапов беременности. Я также сделала свои собственные настойки, но все они на вкус были хуже той первой натуральной добавки, которую я купила.

У меня были чудесные естественные роды в родильном центре, и после этого я чувствовала себя потрясающе. Второй сын прекрасно сосал грудь, уздечка языка у него была нормальная. Молозиво текло рекой. Я принимала все свои добавки и надеялась, что буду кормить исключительно грудью.

Но потом начались осложнения.

Мне пришлось отвезти сына в больницу для забора крови, и анализ сделали так плохо, что результаты можно было поставить под сомнение. У меня был подтвержден стрептококк группы В, но я не получала антибиотики в родах из-за их стремительности, поэтому анализы крови ребенка были чрезвычайно важны для врачей.

Из-за неубедительных результатов новый педиатр отправил нас в отделение неотложной помощи. Когда мы туда прибыли, с нами обращались как с сумасшедшими хиппи из-за того, что мы отправились рожать в родильный центр. У ребенка взяли кровь из вены, а затем оставили его под капельницей. Потом врач сказал, что нашего сына нужно госпитализировать, положить под кислород, дать антибиотики, сделать спинномозговую пункцию и проверять каждый час на тот случай, если он все-таки заражен. В течение следующего

часа моего малыша насильно удерживали, ему на руку привязали повязку с огромным внутривенным катетером на шине. Сыну было всего два дня от роду, и он очень испугался.

В медицинском сообществе есть мнение, что сейчас заражение стрептококком группы В у новорожденных проявляется немедленно, без признаков лихорадки, вялости и т. д. Мы с мужем начали спорить с доктором и настояли на том, чтобы дождаться повторных результатов анализа крови. На нас оказывали давление, требуя согласиться с врачами, но, к счастью, педиатр сообщил, что сын в порядке – можно было ехать домой.

К сожалению, из-за этого тяжелого испытания малыш спал безостановочно в течение следующих двух дней, как раз когда у меня пришло молоко. Грудь налилась и была очень полной. Мне приходилось постоянно будить ребенка, чтобы накормить, но он просто засыпал на груди. Я запаниковала.

На шестой день после рождения у сына началась желтуха. Вскоре стало ясно, что ему не хватает молока. Я очень расстроилась. Случилось это из-за недостаточности железистой ткани у меня или из-за медицинского вмешательства, я не могла знать наверняка. Но, так или иначе, самые важные дни были упущены.

Я опять ощутила подавленность и опустошенность. Столько трудов, естественные средства – я надеялась, что все пойдет, как надо. Но получилось иначе.

Тем не менее у меня было одно утешение. Я нашла чудесную смесь: она состояла из хорошо изученных качественных ингредиентов. Кроме того, благодаря использованию клинического молокоотсоса я могла сцеживать 530 мл молока.

Потом раздался телефонный звонок. Когда сыну было около двух месяцев, мне позвонила мама-донор, которая кормила моего первого ребенка и снова предложила помощь. У нее только что родился второй ребенок, почти одновременно с моим сыном, и опять – избыточная лактация. Я была так счастлива в тот момент и чувствовала, что меня ведет Божье Провидение. Мой ребенок мог питаться только грудным молоком. И еще: у обоих моих сыновей будет одна и та же молочная мама.

Я ликовала, отправившись за молоком. У меня снова появилась возможность докармливать сына! Это было чудесно. Я успокоилась,

смирившись с недостаточностью железистой ткани груди. Донорство молока длилось три месяца. Но потом наша молочная мама неожиданно потеряла работу и перестала сцеживаться. Мы растягивали последнюю порцию молока в течение двух месяцев, используя его один раз в неделю или во время болезни.

Я с нетерпением жду следующего опыта грудного вскармливания, смирившись с тем, что не могу удовлетворять потребности своих детей в питании полностью из-за недостаточности железистой ткани груди. На это обстоятельство мне не повлиять. Из-за проблем с выработкой молока я прошла через взлеты и падения, горевала из-за своей неполноценной груди и из-за невозможности накормить детей в раннем возрасте. Но, помимо этого, я была так сильно настроена на результат, так не хотела сдаваться, когда ситуация была действительно печальной и неоткуда было получить грамотных рекомендаций, что все-таки не упала духом и кормила грудью обоих сыновей.

Сейчас, шесть месяцев спустя, младшему сыну уже исполнилось 16 месяцев. Я наконец-то достигла той спокойной, тихой, радостной, мирной гармонии в наших кормлениях, когда мы оба можем наслаждаться общением, близостью и комфортом. Тем не менее почти каждый раз ночью, когда ребенок шевелится и сосет молоко, я просыпаюсь и сознательно слушаю, как он глотает. Я все еще думаю о количестве молока и волнуюсь, хватает ли ему еды. Я считаю секунды, когда он активно глотает. Это помогает мне повысить уверенность в себе и напоминает, что я действительно много сделала для грудного вскармливания.

В этот раз я по-особенному подготовилась к праздникам. Мое исцеление пришло через творчество. И я хотела бы поделиться этим опытом с вами.

К Рождеству я сделала крошечные украшения из глины для моих сестер и подруг. Сначала я хотела слепить фигурки для традиционного вертепа (коленипреклоненные родители, ребенок в яслях). Но потом решила иначе: Мария, лежащая рядом с Иисусом; кормящая во сне Мария. Вылепила я и Иосифа; как и Мария, он получился также мягким, расслабленным, очень близко и сосредоточенно касающимся младенца или Марии.

Когда я прижимаю своих детей к себе, то испытываю самое большое благоговение перед ними и жизнью. Обнимая их, таких

родных и теплых, я знаю, что Мария ощущала такое же божественное благословение, когда держала на руках своего ребенка и кормила его.

Я раскрасила все фигурки из глины, после того как высушила их в печи, и они получились очень красивыми. Всем моим родственникам понравились подарки, а несколько фигурок я оставила себе. Глядя на них, я испытываю радость, сравнимую с теми ощущениями, которые могла бы получать от успешного грудного вскармливания. Ведь оба этих процесса являются творческими и несут веру, надежду, любовь и радость.

Я также хотела бы добавить, что, несмотря на всю суматоху со сцеживаниями и докормом, а также взлеты и падения во время лактации, мои сыновья предпочли кормиться грудью, обниматься со мной, прося грудь как для питания, так и для утешения. Это усиливало мою решимость кормить грудью и в итоге дало уверенность в том, что я поступила правильно. Все это было сделано для нашего общего блага.

## **Ресурсы, обновления и источники информации**

Заходите на сайты к Хилари Джейкобсон [www.mother-food.com](http://www.mother-food.com) или [www.healingbreastfeedinggrief.com](http://www.healingbreastfeedinggrief.com) для поиска ресурсов, новых публикаций, статей, вебинаров, интервью и историй.

Хилари Джейкобсон можно найти на Facebook, страница Mother Food Page и группа Healing Breastfeeding Grief.

# 1

Книга В. МакКлюр «Ранний массаж. Искусство общения с ребенком с помощью прикосновений», Издательство Ресурс, 2018 г.

# 2

В России довольно высокий статус имеет также консультант АКЕВ (Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию).

# 3

Встречи мам, которые проводит ЛЛЛ, анонсируются здесь: <https://llrussia.ru/vstrechi-mam/>.

# 4

В оригинале звучит более емко и слегка поэтично – *breastfeeding grief*, дословно «печаль или скорбь, вызванная неудачным грудным вскармливанием». (Прим. перев.).

# 5

Borra, C., Iacovou, M. and Sevilla, A. “New Evidence on Breastfeeding and Postpartum Depression: The Importance of Understanding Women’s Intentions”. *Maternal and Child Health Journal*: 20 Aug 2014).

# 6

Gallup Jr., GG et al. Bottle feeding simulates child loss: Postpartum depression and evolutionary medicine. Med Hypotheses (2009), doi: 10.1016/j.mehy.2009.07.016).

## 7

Гипнороды – метод подготовки к естественным родам с помощью аутотренинга и самогипноза. С его помощью женщина рождает инстинктивно, в состоянии, близком к трансу, без напряжения и страха.

## 8

По рекомендациям ВОЗ предпочтительнее использовать адаптированные смеси промышленного производства.

## 9

Рефрейминг – прием, позволяющий изменить точку зрения, а следовательно, и восприятие события или предмета.

## 10

В России продается система докорма одного бренда, Medela, – SNS.

## 11

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) – состояние, вызванное патологическим забросом желудочного содержимого в пищевод вследствие нарушения функции нижнего пищеводного сфинктера.

## 12

Свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия.

## 13

Хирургия (от греческого *cheir* – кисть руки и *praxis* – действие) – один из самых древних методов лечения различных заболеваний с помощью мануальной терапии, включает в себя работу с позвоночником, суставами и внутренними органами.

## 14

В России также есть инструкторы по раннему детскому массажу IAIM. <http://iaim-russia.ru/>

## 15

Профессиональное объединение сертифицированных консультантов IBCLC и других специалистов, поддерживающих грудное вскармливание – прим. перев.