

## РЕАЛЬНОСТЬ МАТЕРИНСТВА



«Материнство — прекрасное счастливое время, это естественный и легкий процесс и, если мать переживает негативные чувства, такие как тревожность, усталость, раздражение и подобные, то это выходит за рамки нормы». Так в современном мире представляется идеальная картинка «мать и дитя». Из интернет-роликов мы узнаем, как легко быть красивой и ухоженной мамой с легкой походкой, рядом счастливый довольный малыш, в квартире идеальная чистота, а на столе обед из трех блюд. В реальности женщина сталкивается с тем, что чувствует только усталость, а иногда раздражение и отчаяние, постоянную потребность в личном пространстве и, как следствие, чувство вины из-за несоответствия идеальному образу. Где же найти золотую середину?

Важно помнить, что беременность — это сложный физиологический процесс, в это время идет гормональная перестройка, организм может испытывать серьезные нагрузки. Поэтому перепады настроения — норма и негативные переживания часто возникают из-за физического дискомфорта. Мысль, что беременность, роды и рождение малыша будут абсолютным счастьем, может вызывать чувство вины или стыда и даже усугубить послеродовую депрессию или затруднить адаптацию к новым обязанностям.

«Мама любит ребенка сразу, как он родится». Материнский инстинкт не всем дается по умолчанию. Нужно помнить, что многим женщинам требуется время для того, чтобы установить связь с малышом. Никакого «врожденного навыка» ухаживания за малышом нет и его нужно осваивать «в процессе». Для ребенка просто важен контакт с мамой и все. Контакт важен в любом состоянии, мамы могут злиться, уставать, быть сонливыми и медлительными, чувствовать боль и уязвимость; мамы могут не понимать, что делать и какое решение принять — и это нормально. Мамы могут хотеть отдохнуть от забот о детях.

Существует другая крайность — когда беременная думает, что жизнь после родов закончится. Этот прочно укоренившийся миф во многом связан с тем, что нашим мамам и бабушкам было куда сложнее организовать уход за ребенком — не было и миллионной доли товаров, существующих сейчас, начиная от подгузников, заканчивая удобными колясками, кроватками, игрушками. Важно помнить, что каждый этап взросления ребёнка приносит свои

трудности родительства. Младенцы требуют постоянного ухода и физической энергии, дошколята и школьники — поддержки, помощи в освоении мира, контроля, а подростки — терпения и тактичности. Родителям не стоит ждать, когда станет «легче», — лучше развивать гибкость и принимать каждый этап с его новыми вызовами и радостями.

Не будем забывать и об отцах. Существует стойкое заблуждение, навязанное обществом, что любящий партнер должен быть безмерно счастлив, когда ему сообщается о беременности. И если будущий отец не прыгает «до потолка», не выражает радость, то это он плохой муж, плохой отец и ребенка он не полюбит. В действительности, любой адекватный человек понимает, что на его плечи ляжет тройная ответственность: за ребенка, жену и за самого себя. Его жизнь изменится, придется перестраивать свои привычки, брать на себя больше обязанностей, возможно, отказаться от любимых занятий. Мужчины переживают за финансовое состояние семьи, ведь это так же ложится на них. Поэтому, если вы видите первую эмоцию не ту, которую вы ожидали, не спешите обвинять мужа. Даже для женщины новость о ее беременности не всегда радость.

Медицинский психолог ОГБУЗ «Грайворонская ЦРБ» Г.Ф. Матяш