

мама тоже важна

Кристина Алпатова
Ольга Булгакова

Когда
забота о ребенке
начинается
с заботы
о маме

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.99

ББК 57.14

Б90

Булгакова, Ольга Игоревна.

Б90

Мама тоже важна. Когда забота о ребенке начинается с заботы о маме / Ольга Булгакова, Кристина Алпатова. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с.

ISBN 978-5-04-244575-0

Материнство часто представляют как время безусловного счастья, но за красивыми картинками может скрываться усталость, тревога, одиночество и бесконечные внутренние вопросы. Эта книга — не просто руководство по уходу за ребенком, а честный и бережный путь через первые месяцы жизни мамы после рождения малыша. Она помогает разобраться в эмоциях, принять изменения в теле и психике, справиться с чувством вины и постепенно заново найти себя в новой роли.

Через практические советы, поддержку и напоминание о важности заботы о себе книга показывает, что самопомощь для мамы — не роскошь, а необходимость. Это история о восстановлении, внутренней опоре и поиске баланса между материнством и собственной личностью. Теплая, искренняя и поддерживающая, книга станет надежным спутником для каждой женщины, которая учится быть мамой, не теряя себя.

УДК 613.99

ББК 57.14

© Булгакова О.И., Алпатова К.В., текст, 2026

© Казаринова М. Д., обложка, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-244575-0

Оглавление

Авторы	7
Поздравляем тебя с рождением малыша!	9
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ. Восстановление после родов	
и забота о себе	11
Как беременность и роды повлияли на меня?	13
Пройди опросник, чтобы отследить свое текущее состояние!	17
Акценты первого месяца	23
ВТОРОЙ МЕСЯЦ. Как подружиться	
с телом после родов	31
Изменения тела во время беременности и после родов	33
Почему забота о теле = забота о психике?	36
Опросник. Отношения с моим телом	37
Акценты второго месяца	39
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ. Я и мое окружение	49
Что меняется в социальной жизни новорожденной мамы?	51
Опросник. Как изменилось мое окружение?	55
Акценты третьего месяца.	61
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ. Женщина, мама, партнер	75
Как рождение ребенка влияет на пару?	77
Опросник. Диагностика эмоциональной близости	80
Акценты четвертого месяца	83
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ. Безопасное пространство	99
Что такое «безопасное пространство»	
и почему оно нужно мозгу?	101
Опросник. Оценка физической и эмоциональной	
безопасности моего пространства	105
Акценты пятого месяца	106

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ. Время для новых привычек	117
Что такое привычка?	119
Акценты шестого месяца	126
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ. Мои ценности	139
Что такое ценности и почему они — наш внутренний компас?	141
Акценты седьмого месяца	145
Опросник. Живу ли я в согласии со своими ценностями?	145
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ. Баланс	157
Остальная жизнь имеет значение.	160
Опросник. В балансе ли я?	163
Акценты восьмого месяца	166
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ. Доброта к себе	177
Почему важно быть добрым к себе?	179
Опросник. Я на своей стороне	183
Акценты девятого месяца.	186
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ. Доброта к окружающим	195
По маленькому кирпичику	197
Доброта к другим и как она наполняет нас	200
Акценты десятого месяца	201
ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ. Мои компетенции	209
Что происходит с тобой сейчас?	211
Опросник. Психозмоциональный чек-ап	215
Акценты одиннадцатого месяца.	219
ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ. Год заботы и любви	229
Почему так важно подводить итоги?	232
Опросник. Мой путь.	233
Акценты двенадцатого месяца.	234
Бонусная глава	243
Осознанное взаимодействие с ребенком	245
Что не нужно делать?	250
Место для твоих заметок	251

Авторы



Ольга Булгакова

По образованию психолог, по призванию дважды мама и дотошный аналитик.

В декрете легко потерять себя, свои мечты и стремления.

Я здесь, чтобы помочь другим мамам не растворяться в заботах и всегда помнить о себе!



Кристина Алпатова

Психолог, работаю в поведенческом подходе со взрослыми, подростками и семьями.

В жизни самая сложная задача — оставаться на своей стороне. Я бы очень хотела, чтобы с помощью этой книги у вас получалось.

Поздравляем тебя с рождением малыша!

Это невероятное событие принесло в твою жизнь много изменений, и эта книга поможет тебе мягко адаптироваться к новому этапу.

Здесь ты найдешь поддержку, советы по самопомощи, шкалы для оценки своего состояния и ежемесячные медитации. Все рекомендации — на твое усмотрение, ты можешь следовать им в удобном для себя ритме.

Эта книга проведет тебя через три важных шага к гармоничному родительству.

- **Первый шаг — осознанность.**

Ты научишься понимать природу своих реакций и сможешь точно отличать временные трудности/гормональную перестройку, от начинающейся депрессии.

- **Второй шаг — устойчивость.**

Ты освоишь навыки управления эмоциями, чтобы оставаться в ресурсе.

- **Третий шаг — единство.**

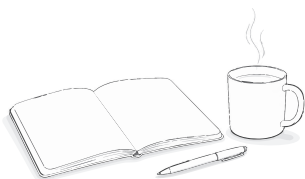
Ты поймешь, как выстроить диалог с партнером. Это поможет сделать родительство фундаментом вашей близости, а не причиной отчуждения, сохранив при этом свою уникальную личность за пределами роли матери.

В книге тебе встретится много полезной информации, и ты сможешь лучше понять себя. Узнаешь, что происходящее с тобой нормально и ты не одна. Выполняя практические задания, ты будешь не только становиться той мамой, которой хочешь быть, но и помнить о своих чувствах, потребностях и внутреннем балансе!

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Восстановление после родов и забота о себе





КАК БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ ПОВЛИЯЛИ НА МЕНЯ?

Беременность и роды — это серьезное испытание для любой женщины.

ГОРМОНАЛЬНАЯ БУРЯ

Представь, что твой организм во время беременности — это огромная фабрика, которая работала на максимальную мощность целых 9 месяцев.

Фабрика производила тонны специальных веществ — гормонов прогестерона и эстрогена. Их было нужно очень много, чтобы сохранить ребенка, расслабить матку, подготовить грудь. Уровень этих гормонов в крови был в сотни раз выше обычного! Мозг и все органы адаптировались к новому гормональному фону и привыкли работать в новых условиях.

А в момент, когда роды завершены и совершенно новенький человек у нас на руках, — происходит резкая гормональная перестройка.

Организм не сразу привыкает к тому, что гормональный фон в моменте изменился и теперь нужно активно переключить производство на другие гормоны, да и в целом задача теперь другая и вся работа фундаментально перестраивается. Такие резкие перестройки и гормональные скачки могут ощутимо влиять на твое самочувствие и эмоции.

ИЗМЕНЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

Мозг будущей мамы физически меняется, чтобы подготовить ее к уходу за ребенком. Он избавляется от лишних, редко используемых нейронных связей, чтобы усилить и сделать максимально эффективными самые важные.

Он работает над тем, чтобы ты могла стать экспертом по ребенку. Благодаря этой перестройке ты начинаешь лучше понимать едва уловимые сигналы младенца, быстрее реагировать на его плач, острее чувствовать его потребности. Это и есть та самая материнская интуиция, отточенная эволюцией.

В мозге женщины происходят настолько сильные изменения, что по одним только снимкам головного мозга можно определить, была женщина беременна или нет. Причем некоторые изменения довольно быстро приходят в норму.

Например, гиппокамп возвращает привычный объем (он отвечает за память и внимание), а вот изменения в частях коры мозга, отвечающих за эмпатию и социальную сферу, сохраняются более двух лет.

Этот сложный процесс перестройки требует огромных ресурсов. Если женщина испытывает сильный стресс, недосыпает или у нее нет поддержки, механизмы адаптации могут дать сбой. Он может отразиться не только на таких процессах, как память и внимание, но и затронуть эмоциональную сферу.

ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕ

Изменения тела во время беременности и после родов — это, пожалуй, самая наглядная и осязаемая часть трансформации. Если гормональные изменения и изменения мозга скрыты от глаз, то свое тело ты ощущаешь и видишь постоянно. Часто изменения в нем влияют на наше самовосприятие и самооценку. Бывает, что женщина может долго не принимать себя новую и не верить, что со временем тело восстановится. Рассматривать свои старые фотографии в джинсах 26-го размера и чувствовать, что та жизнь и та девушка потеряны навсегда.

Также меняются и социальные факторы, такие как окружение/коллектив, распорядок дня. Становится меньше времени для себя.

Все это может оказывать значительное влияние на тебя. Вся твоя жизнь перестраивается, и нужно время для адаптации к новым условиям. Твоя жизнь буквально заново собирается из новых кусочков пазла.

Вместе с новыми обязанностями появляются личностные изменения и возникают крайне противоположные эмоции: любовь, нежность, стремление оберегать... наряду с усталостью, гневом и апатией. Эта книга создана для того, чтобы ты не чувствовала себя одиноко в этот сложный период ♥.

Часто мир транслирует нам, что материнство связано только с прекрасными чувствами всеобъемлющей любви, нежности и заботы к новому маленькому человеку. На самом деле чаще молодые мамы сталкиваются с большим количеством разных эмоций, которые дарит эта новая роль.

Вынашивание, воспитание, ежедневный, ежеминутный уход за беспомощным существом — это огромный труд. Эта новая роль связана с большим количеством жестких рамок и ограничений: физических, моральных и материальных (постоянная занятость без перерывов, ожидания и представления о том, какой должна быть мама, и невозможность обеспечивать себя самостоятельно). В таких условиях очень непросто чувствовать себя легко и спокойно.

Гормональная перестройка — нормальная реакция организма на перемены, и процесс адаптации неизбежен. Но помимо естественной реакции организма на перемены многие матери сталкиваются с более серьезными сложностями.

В России специализированные масштабные исследования распространенности послеродовой депрессии не проводились, но по данным ВОЗ от 13 до 20% женщин после родов испытывают психическое расстройство, преимущественно депрессию¹.

Часто послеродовая депрессия не диагностируется, потому что симптомы могут быть похожи на гормональную перестройку (бейби-блуз) и молодые мамы просто не обращаются за помощью.

Далее представлена таблица, с которой ты можешь сверить свое состояние, чтобы не пропустить сигнал и обратиться за профессиональной помощью. Обратите внимание, что иногда депрессия может развиваться не сразу после родов. Будьте чуткими к переменам в своем состоянии.

Чем послеродовая гормональная перестройка отличается от послеродовой депрессии?

Признак	Послеродовая ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА	Послеродовая депрессия
Когда начинается	Через 2–3 дня после родов.	Чаще всего в течение первых 3 месяцев, но может возникнуть и позже, в течение первого года.

¹ Подробнее про исследование: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>

Признак	Послеродовая гормональная перестройка	Послеродовая депрессия
Продолжительность	Короткая, от 2–3 дней до 2 недель. Проходит сама.	Длительная, более 2 недель (обычно месяцы, если не обратиться к специалисту).
Эмоции	Перепады настроения, плаксивость, раздражительность, тревога. Но женщина радуется ребенку, чувствует нежность и любовь по отношению к малышу.	Подавленное состояние, опустошенность, чувство вины, безнадежность, ощущение безысходности. Женщина может чувствовать себя «роботом» и не испытывать тепла к ребенку, делать все на автопилоте.
Повседневная жизнь	Женщина может испытывать усталость, но в целом справляется с уходом за собой и малышом. Может делегировать часть ухода за ребенком своим близким.	Нарушение функционирования: женщина не может заботиться о себе и ребенке, ей трудно встать с кровати, принять душ, приготовить еду. При этом могут быть сложности, чтобы доверить заботу о ребенке кому-то из близких.
Мысли	Изредка может беспокоиться, все ли правильно делает.	Фоновое состояние: «Я плохая мать». Постоянная тревога, навязчивые страхи навредить ребенку или мысли о собственной никчемности, суицидальные мысли.
Отношение к ребенку	Любовь и привязанность есть, несмотря на усталость.	Отстраненность, агрессия, отсутствие интереса или, наоборот, гиперопека из-за страха.

Пройди опросник, чтобы отследить свое текущее состояние!¹

В колонке «балл» обведи значение, стоящее напротив варианта ответа, который тебе подходит. Далее необходимо

¹ На основе Дж. Л. Кокс (J.L. Cox), Дж. М. Холден (J.M. Holden), Р. Саговски (R. Sagovsky), 1987 год. Публикация: British Journal of Psychiatry.