



УДК 612.63
ББК 74.95
А62

Méline Amorotti
Baby Clash

Comment protéger son couple après bébé

Впервые опубликовано во Франции в 2023 г.
издательством Larousse

Перевод с французского *Екатерины Шишковой*

Аморотти, М.

А62 Испытание ребенком : Как вернуть гармонию в отношения после рождения малыша / М. Аморотти ; [пер. с фр. Е.О. Шишковой]. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 160 с. — (Графический Non Fiction. Psychology).

ISBN 978-5-389-23333-1

Решив завести ребенка, будущие родители с нетерпением ожидают встречи с новым членом семьи — но на практике все зачастую оказывается не так радужно.

Возможные проблемы при зачатии, 9 месяцев плохого самочувствия, затруднившееся материальное положение — все эти вещи вместе могут привести к тому, что за заботой о ребенке вы потеряете друг друга. Но как этого избежать? Как вернуть гармонию в отношения, когда мир, кажется, разваливается на части?

Мелина Аморотти точно знает ответ. Дважды проведя свою семью через «испытание ребенком», она накопила достаточно личного опыта и рекомендаций специалистов, чтобы помочь и другим парам пережить этот сложный период, не потеряв друг друга. Ее книга содержит множество полезной информации о том, как правильно прожить беременность в паре, подготовиться к послеродовому периоду, восстановить влечение и организовать уход за детьми.

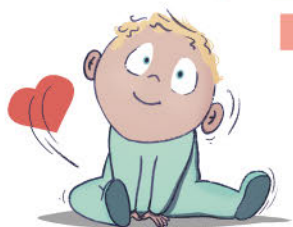
УДК 612.63
ББК 74.95

ISBN 978-5-389-23333-1

© Méline Amorotti, 2023
© Шишкова Е.О., перевод на русский язык, 2023
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024
Колибри®

**МЕЛИНА
АМОРОТТИ**

ИСПЫ ТАНИЕ РЕБЕНКОМ



**КАК ВЕРНУТЬ ГАРМОНИЮ
В ОТНОШЕНИЯ
ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ МАЛЫША**


КоЛибри
МОСКВА

СОДЕРЖАНИЕ

I. КТО Я?

- Всем привет! 8
- Baby clash в цифрах 10

II. ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА, НАЧАЛО ПЕРЕМЕН

- Наперегонки со временем 16
- Бесплодие в цифрах 18
- ИНСТРУМЕНТАРИЙ** 22
- Психолог говорит 26
- ИНСТРУМЕНТАРИЙ** 28

III. В РАЗГАР БЕРЕМЕННОСТИ

- Мечта становится реальностью 32
- Самые смелые ожидания перед лицом реальности. 33
- Психолог говорит 34; 37; 39
- Оставить иллюзию «жизни потом» 40
- Психолог говорит 42
- Переоцененные успехи момента «после» 44
- Опросник для будущих родителей 46
- ИНСТРУМЕНТАРИЙ** 48

IV. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РОДОВ: ИСПЫТАНИЕ РЕБЕНКОМ

- Рождение Луи 54
- Кесарево сечение 55

- Жюльен стал папой! 56
- Восстановление после кесарева сечения 57
- Жизнь на троих, или Начало раздора 58
- Жизнь без посторонней помощи 60
- Психолог говорит 64
- Отпуск по уходу за ребенком для пап и мам в цифрах 66
- Он не берет на себя роль отца 68
- Психолог говорит 72
- Скандалы на глазах у ребенка. 76
- Вся подноготная послеродовой депрессии 78
- Момент осознания 82
- Бэби-блюз и послеродовая депрессия в цифрах 86
- Ментальная нагрузка в цифрах 87
- Психолог говорит 88; 92
- ИНСТРУМЕНТАРИЙ** 94

V. СПАСЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

- Найти решение вопреки всему 98
- Начало совместной терапии. 100
- Психолог говорит 102
- В поисках утраченного влечения 104

Грамотное распределение ментальной нагрузки	104	Развод на горизонте.	128
Желание родить второго нарушает равновесие	106	Крайняя мера: консультант по вопросам брака	129
Психолог говорит	106	Волнующий и про- дуктивный анализ	131
ЭКО в цифрах.	110	Патриархальный уклад: препятствие для семейной и родительской жизни	132
ИНСТРУМЕНТАРИЙ	112	Патриархальное общество в цифрах	136
VI. ИСПЫТАНИЕ РЕБЕНКОМ – 2, ВОЗВРАЩЕНИЕ		ИНСТРУМЕНТАРИЙ	138
Между нами снова дистанция и разногласия	118	VII. ВОССОЕДИНЕНИЕ	
Психолог говорит	119	Обрести пару заново!	142
Полоса препятствий под градусом эмоций	120	Сюрпризы не заканчиваются...	144
Всему свое время.	121	Снова влюблены	146
Легкая беременность благодаря Жюльену	122	Моменты для себя	148
Роды во время локдауна	123	Перезарядка внутренних батареек	150
Возвращение домой: открываем новые связи	124	Оживлять отношения!	152
Наряду с пересмотром профессионального будущего	126	ИНСТРУМЕНТАРИЙ	154
Дисбаланс в обязанностях	127	VIII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
		Любовь сильнее всего на свете	158

1
Кто я?
—

ВСЕМ ПРИВЕТ!

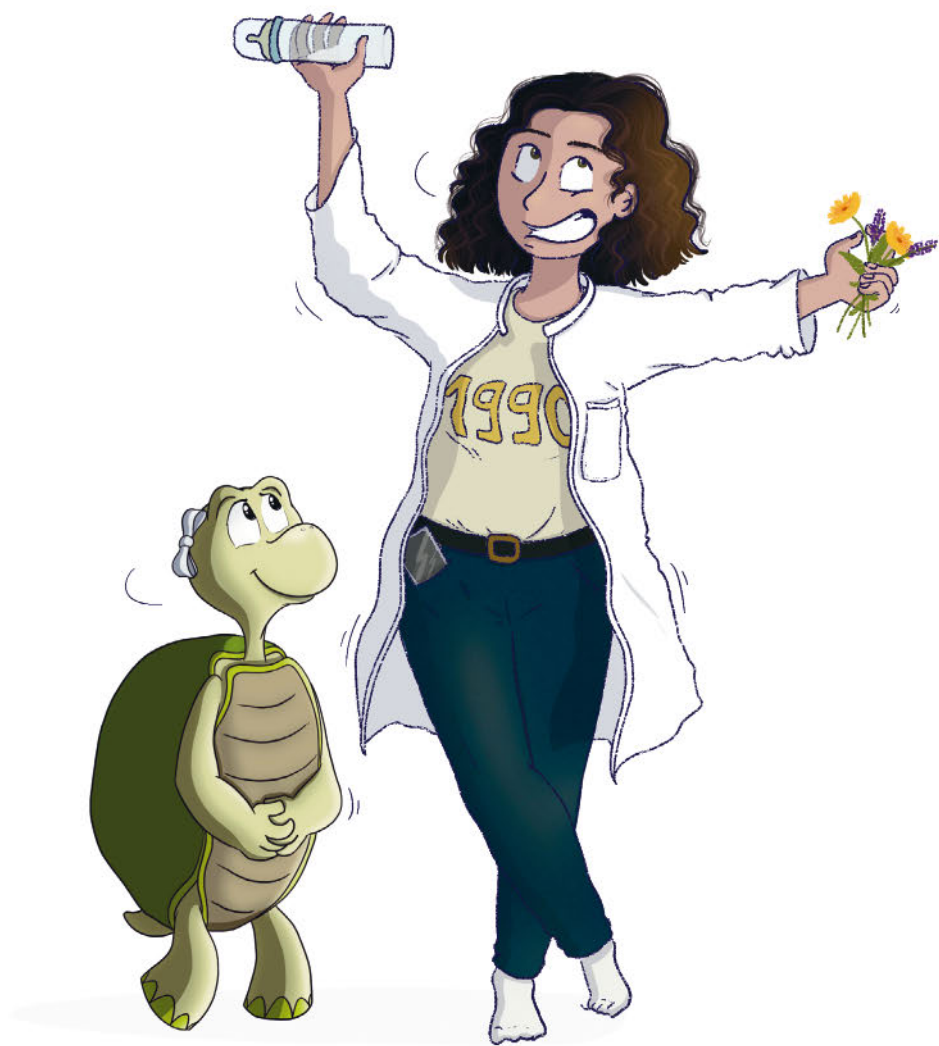
Меня зовут Мелина, но вы, наверное, знаете меня под ником «Семейство черепах», если подписаны на мой блог. С 2019 года я откровенно рассказываю о том, каково это — быть матерью. Именно тогда, когда мне было очень одиноко и не хватало поддержки, я взялась писать посты.

Если вы держите эту книгу в руках, вы, возможно, сейчас переживаете нелегкие времена в отношениях с партнером. Или ожидаете радостное событие и хотите подготовиться к нему так, чтобы не столкнуться с частой проблемой многих пар — пугающим *baby clash*, или «испытанием ребенком».

Baby clash (с английского *baby* — «ребенок», *clash* — «столкновение, непреодолимое разногласие») — это период кризисного состояния и напряженности, конфликтов и споров после появления малыша на свет. В зависимости от ситуации это состояние может быть довольно продолжительным и усугубляться из-за различных факторов. Например, трудностей при попытке забеременеть, сложного прошлого в семье у одного или обоих супругов, да и просто не засыпающего по ночам малыша. Словом, трудно предугадать все и подготовиться к потрясениям, которые ожидают в жизни с ребенком.

С рождением малыша в жизнь родителей приходят усталость и чувство одиночества, появляются разногласия и радикально увеличивается нагрузка — тогда и «испытание ребенком» не за горами. Оно заставляет переживать разные трудности в психологическом и физическом плане, и опыт моей истории был особенно беспокойным и изнурительным в силу разных причин.

Зато сейчас у меня все в порядке и у нас как у пары все хорошо как никогда. В этой книге я расскажу, как именно нам удалось пережить все эти потрясения, не потеряв друг друга.



BABY CLASH В ЦИФРАХ



2
из
3

Согласно исследованию, которое в 2015 году провела социальная сеть Wemoms совместно с институтом Elabe¹, 66% опрошенных матерей столкнулись с проблемой *baby clash*. То есть две из трех пар.

Источник: исследование института ELABE, проведенное с участием 501 мамы, у каждой из которых есть хотя бы один ребенок в возрасте до шести лет. 56% опрошенных моложе 35 лет (из них 3% моложе 25 лет), 44% — в возрасте 35 лет и старше.

Географическое распределение опрошенных мам: 24% — вблизи крупных городов, 76% — в сельской местности.

¹ ELABE — французская исследовательская и консалтинговая компания, основанная Бернардом Сананесом, занимается областью коммуникационной стратегии.

от
20 до
25 %

Психиатр Бернард Геберович считает, что большинство родителей переживают изменения в связи с рождением первенца и 20–25% пар расстаются в течение первых нескольких месяцев после появления ребенка на свет.

Источник: Bernard Geberowicz et Colette Barroux. *Le Baby-clash: le couple à l'épreuve de l'enfant*. Albin Michel, 2005.

12,8 %

Согласно опросу, проведенному Insee¹ в 2016 году, 12,8% французских семей с ребенком распадаются, когда малышу нет еще и трех лет.

Источник: Insee, перепись населения за 1990 год, опрос 1/4, дополнительные данные переписи населения с 1999 по 2016 год.



¹ L'Insee — Национальный институт статистики и экономических исследований Франции.

Я родилась в Ницце в 1990 году и жила в этом милом городке на юге Франции, пока в 20 лет не переехала в Париж. Ну как «переехала» — скорее сбежала. Да, я сбежала из своего родного дома после запоздалого и тяжелого разрыва с родителями, наивно полагая, что вдали от них смогу легче справиться с болью расставания. Мне пришлось пройти через период, когда у меня не было ни работы, ни денег, ни жилья, и полностью перестроить свой привычный образ жизни.

Но давайте вернемся немного назад. По окончании учебы я получила диплом о высшем техническом образовании в области эстетики, косметики и парфюмерии и довольно высокооплачиваемую работу в известной компании, занимающейся косметологией. В Ницце я снимала очаровательную квартирку и в свободное время общалась с друзьями, всегда готовыми закатить вечеринку. И все же боль, вызванная расставанием с родителями, заставила меня бежать. Далеко. Так далеко, как только возможно, лишь бы скорее все забыть и отпустить.

Словом, так я и оказалась на Лионском вокзале Парижа дождливым сентябрьским вечером, одна, с горой багажа под мышками. Пустота в голове. Где жить? На что есть? В кармане не осталось ни копейки, ведь идея спустить все запасы на прощальную вечеринку с друзьями показалась мне более привлекательной.

В общем, я набралась смелости и позвонила бывшему парню, с которым встречалась в отпуске и не виделась уже года два. Я знала, что он живет в Париже и, наверное, может мне помочь.

«Алло! Как дела? Это Мелина, помнишь... лето 2008 года... Ницца... Да-да! Помнишь? Ну... хм... как бы это сказать, я на Лионском вокзале и не знаю, куда идти, и вообще слегка нервничаю... Можно было бы остановиться у тебя на пару дней?»

Так я обрела крышу над головой на месяц и время, чтобы найти работу и жилье.

Благодаря моей старшей сестре я получила место в компании профессионального бренда косметики, где работала и она. Это позволило мне снять захудалую квартирку, стоившую половины моей скудной зарплаты. Я, мечтавшая почувствовать вкус парижской жизни, наконец дорвалась до нее!

Я прожила так три чудесных года — когда в одиночестве, когда в отношениях. Я завела новых друзей и кутила каждый вечер.

Но, даже несколько раз поменяв работу и жилье, я все равно не чувствовала себя счастливой. Тени прошлого преследовали меня вне зависимости от расстояния до родного города. Мне нужно было пережить разлуку с родителями, и только психолог мог мне в этом помочь. Поэтому я начала посещать сеансы психотерапии, которые позволили мне справиться с этим травматическим событием.

Когда мне было 23 года, я познакомилась на сайте знакомств с Жюльеном, который был на десять лет старше меня. Это не была любовь с первого взгляда, но где-то в глубине души я почувствовала, что он отличается от мужчин, которые встречались мне ранее. Он хотел построить серьезные отношения, создать семью и в целом был готов взять на себя ответственность. Он — лед, я — огонь. Само спокойствие против штормового урагана. Он знал, как унять мои тревоги, когда они накрывали меня с головой.

Он оказался той опорой, которую я всегда искала.

Вечно воодушевленный, он знал, как зарядить меня, даже если его предложения не всегда отзывались во мне. Мы двигали друг друга вперед. Я из тех, кто все время держит руку на пульсе и хлопчет обо всем, иногда даже чересчур обо всем. Он же не торопится и живет без лишних нервов. Вместе, как ниточка с иголочкой, мы гармонично дополняли друг друга.

Не прошло и полугода, как мы влюбились друг в друга сильным и искренним чувством. Он не разделял идею скрепить наши узы браком, в то время как для меня семья была *sine qua non*¹. И если он колебался произнести свое «да» перед главой администрации², то как бы мы могли начать думать о детях?

Однако спустя два года совместной жизни ему захотелось завести детей, он попросил моей руки, и 20 июня 2015 года мы сыграли свадьбу. Так мы стали наконец семьей. И так как к своим 35 годам Жюльен чувствовал сильную внутреннюю необходимость стать отцом, началась и наша проверка на прочность.

¹ *Sine qua non* (лат.) — обязательное условие.

² Во Франции бракосочетания оформляются в мэрии, на гражданской церемонии мэр объявляет пару мужем и женой.

II
Зачатие
ребенка,
начало
перемен



НАПЕРЕГОНКИ СО ВРЕМЕНЕМ

Вот уже несколько месяцев моя старшая сестра пыталась завести ребенка со своей половинкой. К несчастью, она узнала, что у нее преждевременная недостаточность яичников (ПНЯ), то есть яичники больше не вырабатывали достаточное количество фолликулов, а многие из имеющихся были низкого качества. В 32 года у нее наступила менопауза¹. Она начала очень тяжелый курс искусственного оплодотворения (ЭКО), чтобы стимулировать работу яичников. Но ни один из протоколов² не сработал.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ЯИЧНИКОВ

При ПНЯ яичники вырабатывают недостаточно яйцеклеток и перестают вырабатывать достаточное количество гормонов (или делают это с перебоями). Это приводит к проблемам с фертильностью, которые сильно усложняют (но не исключают) возможность забеременеть. Преимущественно наблюдаются следующие симптомы: отсутствие менструации, бесплодие, учащенное сердцебиение, непереносимость тепла, приливы жара, беспокойство, депрессия, усталость... Иногда это неверно определяют как «раннюю менопаузу».

Это заболевание встречается примерно у одного процента женщин в возрасте до 40 лет и у одной из тысячи в возрасте до 30 лет.

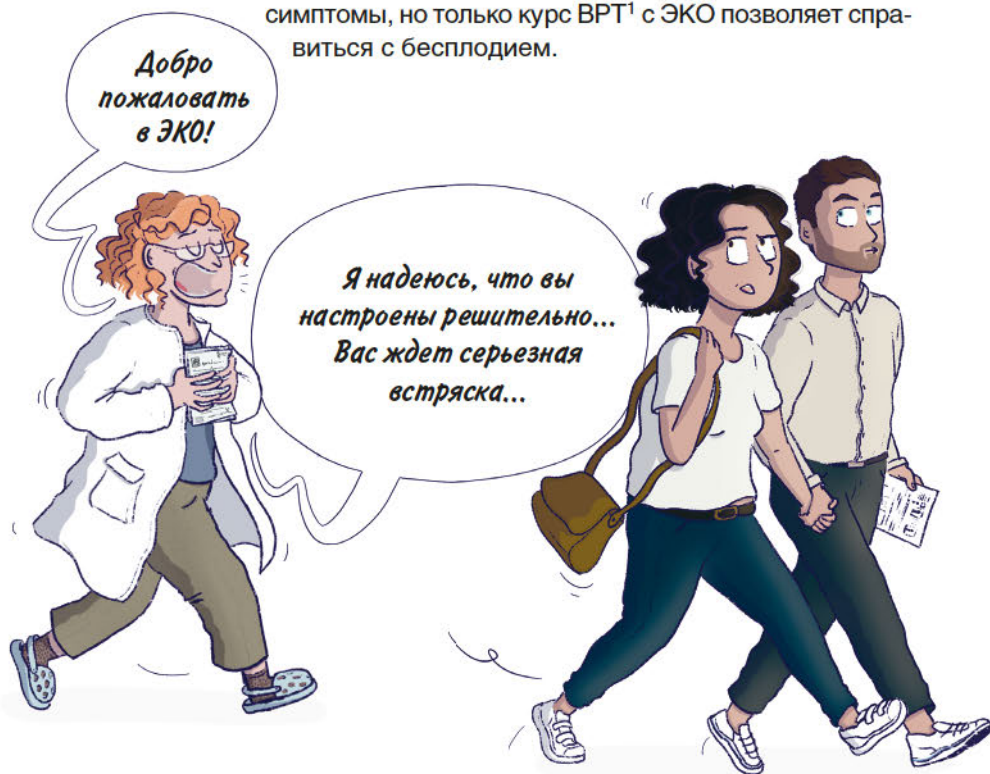
Исследования по происхождению наследственных форм недуга проводятся в рамках больничной программы клинических исследований.

¹ Менопауза — период в жизни женщины от момента возникновения первых признаков климакса (снижение функции яичников) до последней самостоятельной менструации.

² Протокол в ЭКО — это последовательная программа действий репродуктолога, направленная на успешное созревание яйцеклеток и дальнейшее искусственное оплодотворение.

Что можно сделать?

На данный момент простого решения или лекарства нет. Заместительная гормональная терапия помогает облегчить симптомы, но только курс ВРТ¹ с ЭКО позволяет справиться с бесплодием.



Мы с Жюльеном старались зачать ребенка естественным путем. Зная о ранней менопаузе моей матери в возрасте 40 лет и о синдроме истощения яичников у сестры, мой гинеколог попросил меня пройти гормональное обследование, чтобы успокоить нас. Новости огорошили меня: я страдала тем же истощением яичников, но только в куда более раннем возрасте — в 25 лет. Тянуть было нельзя. Врач назначил нам серию анализов и обследований, чтобы как можно скорее начать готовиться к ЭКО.

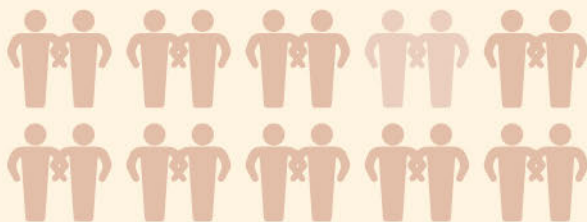
¹ Вспомогательная репродуктивная технология (ВРТ, Procréation médicalement assistée) — это комплексная программа по лечению бесплодия, при которой отдельные или все этапы зачатия и раннего развития эмбрионов проходят вне материнского организма.

БЕСПЛОДИЕ В ЦИФРАХ

По данным Всемирной организации здравоохранения, от 48 миллионов пар и до 186 миллионов человек в мире страдают бесплодием.

Согласно исследованиям института Inserm¹, 10% пар остаются бесплодными после двух лет попыток зачатия и до 25% случаев бесплодия остаются необъяснимыми с медицинской точки зрения.

***10% пар остаются бесплодными
после двух лет попыток зачатия***



***До 25% случаев бесплодия необъяснимы
с медицинской точки зрения***

После года безуспешных попыток зачать ребенка нужно обязательно обсудить эту проблему с гинекологом.

¹ Inserm — Национальный институт здоровья и медицинских исследований в Париже.

БЕСПЛОДИЕ

Трудности с зачатием ребенка

СТЕРИЛЬНОСТЬ

Никаких шансов на естественную беременность

После полугода или года безрезультатных исследований стоит обратиться к репродуктологу, который поставит диагноз. Этот срок может быть сокращен после 35 лет или если история болезни позволяет предвидеть возможные трудности.

Мы не так себе это представляли.

Мы думали, что сможем создать семью в классическом ее понимании, то есть естественным зачатием и по любви. Узнав о беременности после задержки месячных, как все...

Желание иметь ребенка было больше, чем неприступная гора из медицинских исследований, поэтому мы очертя голову погрузились во все, о чем нас просил врач: анализ крови, спермограмму, взятие проб после полового акта, гистеросальпингографию...

Гинеколог предупредил меня, что беременность может наступить естественным путем после прохождения гистеросальпингографии. Это обследование, которое выявляет степень проходимости маточных труб. Для этого шприцем вводится рентгеноконтрастное вещество, которое направляется из матки в яичники. Врач «прописывает» нам как можно чаще заниматься любовью в течение пяти дней рентген-исследования моей репродуктивной системы.

Я сдаю эти анализы 30 декабря 2015 года. Это был один из самых тяжелых моментов в жизни. Когда рентгенолог вводит мне препарат, в нижней части живота возникает резкая и сильная боль. Врач объясняет, что маточные трубы закупорены, вероятно из-за хламидиоза — инфекционного заболевания, передающегося половым путем, которое я подхватила несколько лет назад. Он спрашивает меня, хочу ли я пройти исследование до конца, потому что давления, оказываемого контрастной жидкостью, может быть достаточно, чтобы освободить трубы и облегчить прохождение фолликула, видимого на снимке. Стиснув зубы и сдерживая слезы, я соглашаюсь.

ГИСТЕРОСАЛЬПИНГОГРАФИЯ

Гистеросальпингография — рентгенодиагностика матки и фаллопиевых труб. В некоторых случаях обследование бывает болезненным. Врач назначает обезболивающее, которое следует принимать до и после анализа. Практики дыхания животом наряду с самовнушением помогают естественным образом снижать неприятные ощущения.

В тот вечер у нас не было близости — так сильно болело внизу живота. На следующий день мы отмечали Новый год с друзьями, к утру алкоголь взял свое, и мы отпустили все это.

**Мы больше не думаем о детях.
Мы с головой утопаем в волнах
пылкой любви и страсти.**

На следующее утро я говорю Жюльену, что чувствую что-то странное в животе. Ощущение, будто с правой стороны лопается воздушный пузырь. Я говорю ему, что чувствую себя беременной. Я уверена, что беременна.

Если оглянуться, могу сказать, что эта гонка со временем из-за ПНЯ и страдания из-за желания забеременеть естественным путем — все это зажало нас в тиски. Планирование ребенка и связанные с ним усилия: наблюдение за половой активностью, болезненные осмотры... У нас не было времени подготовиться к первым трудностям. Они вызвали глубокие болезненные переживания, перевернувшие наши отношения с ног на голову, даже несмотря на то, что мы сплотились перед трудностями и в конце концов смогли выдохнуть. Мой совет: при первых препятствиях обсудить проблему с участливым специалистом — семейным психологом, перинатологом¹, гинекологом... Весь предзачаточный период очень важен для влюбленных и позволяет им укрепить будущую семейную пару.

¹ Перинатолог — врач, который наблюдает за развитием плода и состоянием будущей матери в перинатальный период (то есть с 28-й недели беременности) и первую неделю новорожденности.

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Мелина АМОРОТТИ

ИСПЫТАНИЕ РЕБЕНКОМ

Как вернуть гармонию в отношения
после рождения малыша

Ответственный редактор *М. Исаева*
Художественный редактор *Ю. Меньшикова*
Технический редактор *Л. Сеницына*
Корректоры *Н. Кайгородова, С. Луконина*
Верстка *Р. Рыдалин*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 01.02.2024.

Формат 72×100¹/₁₆. Гарнитура «Helios».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0.

Тираж 3000 экз. W-GRP-32285-01-R. Заказ №

Дата изготовления / Өндірілген күні 02.04.2024.

Срок службы (годности): не ограничен. / Қызмет (жарамдылық) мерзімі: шектелмеген.

Условия хранения: в сухом помещении. / Сақтау шарттары: құрғақ үй-жайда.

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
обладатель товарного знака Колибри
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –
Колибри тауар белгісінің иесі,
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А.
Тел.: (812) 327-04-55.
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А.
Тел.: (812) 327-04-55.
Эл. пошталы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Товар соответствует требованиям ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции,
предназначенной для детей и подростков».



Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)
Тауар КО ТР 007/2011 «Балалар мен жасөспірімдерге арналған
өнімдердің қауіпсіздігі туралы» талаптарына сәйкес келеді.