

## Я не люблю своего ребенка...

Наверное, все женщины, которые еще не успели родить, неоднократно слышали, что материнство - это самое настоящее счастье, их призвание и природное предназначение. Что стоит им впервые увидеть своего малыша, услышать его крик, как их тут же захлестнет безумное чувство любви к этому беспомощному комочку, которое не пройдет никогда.



Даже если до беременности или родов они были убежденными [чайлдфри](#) или просто не видели себя в роли родителя. «Мать, не любящая своего дитя - нонсенс, такого не бывает. Те, кто не испытывают любви к родному ребенку - психические уроды», - кричит общественное мнение.

Природа придумала материнский инстинкт и поддержала его изменениями в гормональном фоне после родов, чтобы самки обеспечивали выживание потомства - мать самоотверженно заботится о детенышах, пока они не станут самостоятельными. У людей же кроме гормонов срабатывают социальные установки. Так повелось, что матери *обязаны* любить своих детей. Но, к сожалению, далеко не всегда им это удается, и они сами стыдятся того, что не испытывают к чаду теплых чувств.

Для матери признаться, что она не любит своего ребенка, очень тяжело как перед самой собой, так и перед людьми, поскольку это может вызвать весьма негативную оценку от родных и знакомых. Поэтому столько женщин продолжают страдать в одиночку, переживая свою «неполноценность», когда необходимо разобраться в проблеме и найти решение.

Причины, по которым ребенок может не вызывать чувства любви у матери, бывают самыми разными.

Чаще всего, если любовь к малышу не пришла в первые месяцы, виновата

[послеродовая депрессия](#). Такое нередко происходит, когда беременность или роды протекали тяжело. Подсознательный страх потери ребенка, усиленный пройденными испытаниями, не дает развиваться чувству привязанности, чтобы женщина не испытывала новых страданий в случае гибели потомства.

Иногда в период новорожденности малыша у женщины не просыпается материнский инстинкт. Нет желания ухаживать, кормить, просто быть с младенцем, особенно, если он не согласен изображать из себя ангелочка и требует внимания днем и ночью. Такая задержка обусловлена тем, что до недавнего времени (буквально 150-200 лет назад) показатели детской смертности были просто огромными - до года не доживала почти половина родившихся, погибая без помощи врачей даже от незначительных хворей. Современная медицина лечит и предупреждает развитие большинства заболеваний у детей и беременных, поэтому риск потери ребенка снизился во много раз. Но «память предков» оберегает организм, вымотанный беременностью и родами, от дополнительных моральных нагрузок пока младенец не окрепнет, повысив свои шансы на выживание.

Небольшой процент женщин действительно лишен материнского инстинкта - это не их вина, просто они такими родились. Но, как правило, они и сами [не заводят детей](#), осознавая свою нелюбовь к ним. Впрочем, это не мешает им стать хорошими воспитателями, если уж любящих родителей из них не получилось.

Немало молодых матерей вместо любви к ребенку испытывают раздражение просто из-за сильной усталости и недосыпа, которые неизменно сопровождает их в первые месяцы. Больше всех страдают те, кто лишен помощников и вынужден совмещать материнство с ведением хозяйства и добыванием средств к существованию.

В большинстве случаев маме могут помочь осознать эмоциональную близость с малышом следующие вещи:

- Отдохните. Начать получать радость от общения с ребенком намного легче, когда не валишься с ног от усталости. Привлеките к домашним делам и уходу за младенцем помощников, дайте своему организму восстановить силы.

- Попейте успокоительное. Пусть негативные переживания уйдут, оставив место только приятным. В состоянии стресса сложно адекватно оценивать свое эмоциональное состояние.
- Поищите поддержки у близких людей, которые не станут вас осуждать за столь «странные» чувства, а просто выслушают и уберегут от лишних внутренних страданий.