

18+

Софья Попова



# ЗАБЕРЕМЕНИТЬ И ПОТЕРЯТЬ

История про прерывание беременности,  
и как это пережить

**Софья Попова**  
**Забеременеть и потерять.**  
**История про прерывание**  
**беременности,**  
**и как это пережить**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70846762](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70846762)  
ISBN 9785006416161*

**Аннотация**

Прервать желанную беременность потому, что у тебя инсульт – тяжелое испытание. В этой очень личной и откровенной истории я делюсь тем, как я проживала самое тяжёлое событие в жизни – прерывание. И о том, как я выбралась и снова начала радоваться жизни. По-настоящему. Меня держало на плаву ощущение, что я не одна такая, поэтому Вы читаете эту книгу. Она может помочь принять и прожить ваш опыт потери, даже если он был очень давно.

# Содержание

Благодарности	5
Предисловие	6
Ура, у нас будет ребёнок!	8
А почему так сильно болит голова?	12
«Вам нужно сделать МРТ»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Забеременеть и потерять История про прерывание беременности, и как это пережить

**Софья Попова**

*Посвящается женщинам, которые оказались  
в ситуации потери желанной беременности  
по тем или иным причинам.*

© Софья Попова, 2024

ISBN 978-5-0064-1616-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарности

Моему мужу Юре за его любовь и поддержку.

Свекрови Татьяне, которая взяла на себя заботу о детях.

Моим детям, ради которых хочется жить.

Елене Котовой, неврологу, которая поставила меня на ноги.

Надежде Мурашевой, которая мягко и бережно помогла мне вернуться в свою жизнь.

Василию Смирнову, чей голос оставался со мной в самые сложные моменты.

Ане Самойлович, за то, что она просто была рядом.

Светлане Килиной, за добрые слова и поддержку.

Екатерине Мироновой, которая принесла первую улыбку после моего кошмара.

И, конечно, маленькому сердцу, которое пришло ненадолго в мою жизнь, и помогло научиться новому из тяжёлого опыта.

# Предисловие

Беременности прерываются по разным причинам и на разных сроках. Замер, выкидыш, заставили или что-то еще. Потеря в большинстве случаев как погружение в воду, под лёд, в крошечную темноту боли. Морально тяжёлое состояние, из которого непросто выбраться наедине с собой.

В этой небольшой книге я расскажу о том, как моя космических размеров радость от беременности превратилась в мучительное чувство вины и пустоту внутри после прерывания, а потом трансформировалась в светлую благодарность тяжёлому опыту.

Вы сможете проследить как меняются чувства на пути отпущения утраты и понять, что можно начать снова жить полноценной жизнью и планировать следующую беременность, если захочется.

В отдельной главе вы познакомитесь с техниками самопомощи. Я поделюсь теми, которые снижают острые эмоции в моменте, когда нет возможности поговорить с психологом. Вы можете применять их, если вам захочется и нет каких-то особенных противопоказаний от врачей.

В самом конце книги находится тест, который поможет определить нужен ли сейчас психолог или нет. А еще там небольшая сказка, в которой вы найдете что-то особенное для себя. Прочитайте ее только после основной части книги, я серьезно.

Меня держало на плаву чувство, что я не одна. Поэтому и родилась эта небольшая книга. Обнимаю Вас, моя милая читательница.

# Ура, у нас будет ребёнок!

Меня заполнило просто море любви! От самых кончиков пальцев до макушки. Третья беременность была моим заветным желанием. Исполнено! Старшему 6, младшей 4. Время для появления крошечки абсолютно идеально. Даже строгая суровая свекровь обрадовалась, хотя наша бабулечка-красотулечка обычно жалуется на всё и вся, сердито хмуря брови. Особенно, когда я тарелку в посудомойку не так ставлю. Но, это всё мелочи, она при всей своей суровости – очень классная свекровь.

Каждой клеточкой своего тела я вынашивала идею об еще одной дочери. Ведь моя маленькая Императрица (домашнее прозвище младшей дочки) владелица огромных голубых глаз, тех самых бровок домиком и очень любит нежности. И платьишки с единорожками! Кажется, что маленькая прелесть четырёх лет от роду на 90% состоит из любви, а на 10% – из вредины. Мне очень хотелось подольше побыть в этом всём девчочковом и зефировом.

Обнимая крошечного младенчика, чувствуешь любовь космических масштабов. Поэтому я основательно готовилась к тому чудесному дню, когда увижу заветные две полоски. Начала за полгода.

Зимой я занялась сальными бочками. 20 сантиметров с талии облетели за месяц с небольшим. В основном я занималась питанием и психологическими практиками. А в феврале планово посетила гинеколога и сдала все анализы. Будущий домик крошки оказался в полном порядке, и я продолжила свое путешествие к беременности в прекраснейшем настроении.

Для вынашивания телу потребуется много сил. В мою жизнь ворвались свежим бризом активные прогулки, а в конце мая мы улетели с детьми на дачу в Татарстан.

Юдино – чудеснейшее место. Пригород Казани, утопающий в зелени, окружён сосновым лесом. Ах, этот хвойный воздух! Ягодные места! Малина! Земляника! И абсолютно восхитительный карьер с чистой водой.

Я сконцентрировалась на укреплении общего тонуса тела и мышц живота. Животу предстояло значительно округлиться по моему плану.

Пробежки были наслаждением. Утром и вечером я бегала по 20—30 минут, слушая свое тело. И через месяц мои икры заметно подсушились. Подбородки превратились в «точно один», а тело полюбило приятную физнагрузку. Бег рас-

слаблял и заряжал энергией. Мы гуляли день-деньской, купались в теплой воде и нежились на чистом желтом песочке.

Вечерами я делала небольшие психологические упражнения для моделирования желаемого будущего, о них можно меня спросить напрямую в соцсетях. Вечерами, когда набегавшиеся дети довольно сопели в кроватях, я звонила мужу и мы как влюбленные подростки болтали обо всём на свете. Приятное чувство. В разговорах рождались планы на будущее и всё сильнее разгоралась любовь. Этот прекрасный мужчина – мой подарок Вселенной.

И, абсолютно внезапно, мы определились с местом для строительства дома. Нашего гнезда! В моей голове, счастливо хихикая, забегала мысль о большом доме и о том, как славно будет там житься большой семье. Мое сердце, переполненное любовью, почувствовало, что скопилось счастья во мне настолько много, что ее хватит на еще одну жизнь... Момент настал!

Так и случилось.

В сентябре я начала хотеть спать так, будто я медведица в конце осени. Тут спохватилась моя подруга Катя и прямо так и сказала: «Сделай тест на беременность». Я и сделала.

Две полоски!

Ура! У нас будет ребёнок!

Хотелось подпрыгнуть до потолка! Но, будучи сонной медведицей, я радовалась лёжа на кровати и ликовала всеми своими сонными клетками. Муж довольно улыбался. Меткий стрелок, попал в яблочко с первого раза.

А свекрови новость о беременности очень понравилась!

Вся семья окружила меня заботой и помощью. Муж и свекровь суетились по дому. Доченька целовала животик и приговаривала «Расти семечко, расти сестренка». Сынок уверенно заявлял: «Хочу брата, сестра у меня уже есть!».

Я ходила на УЗИ и на том и успокоилась. Бьётся сердечко, растёт наше маленькое драгоценное семечко. В голове крутились сценарии счастливого будущего. Запах молочной макушки, улыбки, первые шаги и как весело втроем дети будут носиться по дому.

Но на 10 неделе что-то пошло не так.

Очень сильно не так....

# А почему так сильно болит голова?

Обычный вечер воскресенья, дети немножко шумят в своей комнате. На пастельно-желтых обоях с задорными улыбающимися ламами, похоже появляются новые рисунки. Детопись! Уникальный дизайн. А я чувствую тягучую необычную усталость, совсем сморило. Боль в голове щекоталась противными иголочками и я заснула пораньше. Да вот только...

Утром... Я не смогла встать.

Полумрак питерского серого утра сигнализировал – пора вести дочь в садик. По привычной дороге мимо полувековых лип и весело шуршать ногами по облетевшей листве. В голове шумело, кружилось. Подумав, что это просто усталость, я полежала. Но ничего не изменилось. Ну и понедельник!

Согнувшись как старушка, я поползла в ванную комнату. Ойкая от боли, забралась в нежно-голубую, покрытую акрилом, ванну и открыла блестящий хромированный кран. Колонка сказала «вжух» и подожгла газ. Нагретая до 37 градусов ровно, вода звенела по чугунине. Я легла ровно-ровно и почувствовала блаженное облегчение, похожее на тонкий приятный запах озона после грозы.

Муж сочувствовал моему состоянию и строго-настрого велел побольше отдыхать сегодня. Но мне стало только хуже. Хорошо, что дома наша бабулечка! Свекровь моя любименькая! Она пьет кофе, смотрит за детьми, готовит и выручает немножко разваливающуюся невестку (меня).

Вторничным утром на улице полумрак, в котором желтые листья на клёне, который видно из окна, кажутся еще ярче. Словно отсвечивают легкой моросью. А мне нужно идти сдавать анализы совсем не можетя и вовсе не хочется. Чтож, есть слово «надо» ... Плановое обследование первого триместра должно быть сделано в срок. Только самочувствие у меня так себе.

До консультации всего 5 минут пешком. Сдюжу! Я из сильных девчонок. На улице холодный ветер бьет в моську. Ноги еле идут, словно переплетаются. Ползу-ползу.

Оп. Дерево. Хватаюсь за жестковатую коричневую кору рукой и...

Токсикоз-батюшка прибыл! «Что-то поздновато в этот раз. Наверно, сдает печенка. Ничего!» – думаю.

А потом были деревья еще и еще. И, встреча с каждым из них, была зовом неведомого Ихтиандра. Ползла, согнув-

шись в три погибели. Призывая по дороге демонов токсикоза. Хорошо, что близко идти.

Новое здание женской консультации сияло чистотой и ухоженностью. Красивое! Для девочек! Даже гардеробщица была милой и приветливой, вопреки стереотипам про сердитых тёток.

А я вот не была милой и приветливой. В голове шумело чокнутое море, прокатывая волны по ушам, а пустой желудок гарантировал полчаса без вызова тошнотворных демонов.

Наверно, выглядела я совсем плохо, даже с зеленцой. Милые женщины в коридорчике пропустили меня в очереди, на целых 2 талона раньше! В большом светлом процедурном кабинете приоткрытое окно впускало вкусный запах влажных осенних листьев. Милая сестричка улыбалась и готовилась брать кровь, пробирочки характерно постукивали. Я, поздоровавшись, проямлила:

– Мне нашатырь можно, пожалуйста?

Заботливо и ловко медсестра вручила мне ароматную ватку. Назойливый колючий запах нашатыря защекотал по носу. И пробирки начали наполняться. Сознание не терялось.

И то хорошо! Во вторую беременность я упала в обморок, когда кровь брали.

После процедуры я вытекла в коридор, шатко доползла за пальто и получила еще одну порцию милых улыбок от гардеробщицы.

Свежий воздух улицы напомнил о демонах токсикоза. Молчаливые позолоченные деревья полупустой улицы тому свидетели. Мне показалось, что сейчас потеряю сознание и буду валяться под каким-нибудь дубом. Достая из недр красного пальтишка телефон и строчу мужу: «Мне чет плохо». Если что он найдет меня по локации на смартфоне.

Дорога до квартиры была пыткой, славно, что мне удалось дойти и перебраться в ванну, и лежать. Лёжа легче. Но... Боль продолжала усиливаться стоя и сидя. И я заподозрила вовсе неладное.

В среду я записалась к платному неврологу. Фамилия у невролога такая классная. Котова.

В четверг пришли мои анализы. И оказалось, что мой токсикоз и боль – это вовсе не страдающая печенка. Анализы как у вполне здоровой женщины с беременностью первого триместра! Даже сахар отличный. Поэтому я, очень напрягшись, позвонила в консультацию, и меня соединили с моим

участковым гинекологом (И.С.). Нежно люблю эту отзывчивую чудесную женщину.

И.С. рекомендовала обращаться в скорую. Но как я могла бросить детей? В сад вести их я не могу, подстраховать конкретно сегодня некому. Решение пришло в разговоре с мужем. Сегодня собираем сумку, завтра утром вызываем. План есть, действуем!

В пятницу у молочного с золотыми рейками шкафа стояла здоровенная собранная лентовская сумка для госпитализации. А муж с грустным видом вызвал скорую. Я лежала на постели, боясь шелохнуться лишний раз. Минут через 10 молодой доктор в синей форме зашёл в комнату и уселся на белый икеевский стул со спинкой прямо перед моим лежбищем. В ответ на мои жалобы получила неприятную насмешку:

– Ничего страшного, это остеохондроз, но мы Вас отвезем, раз Вы в положении.

Почувствовала неладное. Червячок сомнений поселился во мне. Как странно, что докторов не напрягло, что потроха мои выворачивает наизнанку, как только я встаю. При токсикозе положение тела вообще не важно же. Ну и ладно, им видней.

Лестница (я живу на втором этаже) далась тяжело, пару раз я чуть не упала, но смогла доковылять до машины скорой помощи. И мы поехали.

Больница, в которую меня привезли, совсем недалеко. Безумно прекрасный императорский госпиталь принимал в свои объятия в приёмном покое, с повышенном уровне вентиляции, так сказать. Сквозило!

Пятница была щедра на бабуль, нуждающихся в помощи, и кушетки в комнате ожидания мне не хватило. Стоять часовым я не годилась, поэтому облюбовала два железных стульчика и прилегла на них. Удобства мало, но лучше так. Сквозняк хулигански проникал в комнату и пытался меня защекотать. Через некоторое время я заняла место на мягонькой кушетке. Только вот стало совсем пронзительно холодно. Что они там проветривают-то так? Хорошо, что я укуталась в куртку и начала изучать что происходит вокруг.

Вокруг суетились медсестры разного уровня дружелюбности. Кипела работа полным ходом! Охи и причитания раздавались со всех сторон.

Одну бабулю отправил в приемный покой невролог с болью в спине. Другая, женщина средних лет, лежала на каталке в ярко-красном свитере, с переломом позвоночника и дер-

жала за руку своего обеспокоенного мужа. И, тихая, седая с испещрённым морщинами лицом, бабуля недвижимо лежала под теплым одеялом на каталке. Видимо, она здесь была частым гостем, ее сопровождал сын.

А вот и за мной пришёл медбрат! Поедем в гинекологию проверять состояние моей бусинки. Улыбаясь и что-то болтая, помог перетараканиться на каталку и повёз на УЗИ.

На этом отделении светло и спокойно, приятная доктор отнеслась ко мне сочувственно. И душевно. Я всеми клеточками почувствовала от нее поддержку и искреннее желание мне помочь.

Экран УЗИ показал мою малышку. У нее шевелились все что надо и билось сердечко. Я верила, что мы с ней справимся. Со всем справимся! И будем еще играть с собакой (которую купим) и, может быть, даже немножко дергать нашу кошку чёрную мейн-куншу за пушистый хвост. В сердце стало радостно и тепло. Малышка в порядке!

По возвращению в прохладную комнату ожидания приёмника, я дождалась невролога с отделения.

– Показаний к госпитализации нет, наблюдайтесь у невролога в поликлинике – уверенно сказала она, проверив вся-

кие рефлексy и выслушав жалобы.

– Доктор, а как же я пойду домой? Я не могу идти, встаю и меня рвёт, сильно болит голова! – сказала я...

Не помню ее ответа, но помню какое доброе и чистое сердце у махонькой пухленькой медсестрички, которая помогла мне тащить лентовскую сумку до выхода. Я набрала свежую кровь, та меня встретила и помогла добраться на такси домой.

«Дома хорошо. Дома завтра платный невролог» – так думала я. Быть может, пустяковое это всё. Поболит и пройдет. Шею может так защемило?

Ага. Как бы не так...

## «Вам нужно сделать МРТ»

Суббота оказалась хуже пятницы. В черепе словно орудовали ниндзя-пчёлы с раскалёнными жалами. В душе теплилась надежда, что скоро всё пройдёт. Надо просто держаться и полечиться. Словно плюшевым мягким пледом меня согревала любовь к моей бусиночке в животе. Дочка подходила обниматься и лежать вместе.

После обеда муж повёз меня к платному неврологу. Помог мне удобно устроиться в машине и за 15 минут доставил в клинику. На его лице читалось беспокойство. Видно было, что он за меня переживал.

В клинике очень пахло чистотой. Такой особенный запах, когда всё-всё помыто. А я иду эдаким бабка-стайлом. Согнулась. Доползла до диванчика и легла. Фух. Муж гладил меня легонько успокаивающими движениями.

Моего врача зовут Елена Николаевна. Высокая статная блондинка с каре и пронзительно внимательным взглядом. Она вынырнула из кабинета, чтобы пригласить меня на прием. И... удивилась. Наверно, редко к ней приходят полулежачие пациенты. Елена Николаевна мне сразу понравилась!

Чтож, вперёд! На кушетку и смотреться!

Правда, стремления моей души мало вязались с возможностями тела, поэтому я смиренно вползла в кабинет невролога каракатицей.

Взобралась на кушетку, и Елена Николаевна принялась за осмотр. Делала всё, по-научному, по-неврологическому. Проверила рефлексы и пощупала мышцы. И явно, очень ей не понравились какие-то «ригидные» мышцы в шее. Как раз там, где у меня и болело.

Она посерьёзнула и задумалась на пару мгновений:

– Буду вызывать Вам скорую. Нужен МРТ. Я подозреваю что у Вас кровоизлияние. Пока напишу бумаги, а мужа отправьте домой, за сумкой. – сказала Елена Николаевна.

Муж побелел как снег на Северном полюсе... Кажется, он понял, что реально что-то идет **ОЧЕНЬ СИЛЬНО НЕ ТАК** и спешно отправился за сумкой домой.

Невролог спокойно заполняла бумаги, вела со мной разговор, мне становилось спокойнее. А к возвращению мужа с сумкой, спешно собранной свекровью, я уже оформлялась бригадой скорой помощи.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.