Turinys

Prieš pradedant šią kelionę 9

I dalis. *Kas čia vyksta?*

1. Pirmasis šokas po gimdymo 20
2. Pogimdyminė depresija ir kitos būklės 24
3. Kūno pokyčiai po gimdymo 48

II dalis. *Grįžkime į pradžią*

4. Vaisingumo problemos 63
5. Iššūkiai nėštumo metu ir kūdikio netektis 77
6. Didžioji diena – gimdymas 89
7. Ankstukai 120

III dalis. *Pirmieji praktiniai iššūkiai: maistas ir miegas*

8. Žindymas, pieno nutraukimas ir alternatyvūs kūdikio maitinimo būdai 130
9. Primaitinimas kietu maistu 160
10. Miegas 172

IV dalis. *Mamos stiprybė auga kartu su vaiku*

11. Ligos, traumos ir raidos iššūkiai 194
12. Pykčio priepuoliai 209
13. Puoduko reikalai 217

V dalis. *Kai dėmesį ir laiką tenka paskirstyti*

14. Motinystės ir darbo derinimas 237
15. Kelių vaikų auginimas 269

VI dalis. *Aš – (ne) vienintelis suaugęs žmogus šeimoje*

16. Partnerio vaidmuo auginant vaikus 283
17. Seksas ir romantika 294
18. Skyrybos 311

VII dalis. *Kur mano kaimas?*

19. Visuomenės spaudimas 325
20. Senelių ir kitų artimųjų vaidmuo 334
21. Draugų reikšmė ir vienatvė motinystėje 351

Prieš atsisveikinant 367
Apmąstant pokalbius su pasaulio mamomis.
Kaip pagerinti mamų gyvenimą Lietuvoje 368
Ačiū 375
Naudoti šaltiniai 379

Prieš pradedant šią kelionę

Sveika, mieloji mama, mano sese motinystėje,

arba nebūtinai sveika, nebūtinai puikiai besijaučianti. Gal ką tik tapai mama ir esi laiminga iki dangaus, nes naujas gyvenimo etapas kelia skaidrų džiugesį? O gal kartu su juo junti ir sudėtingus giluminius asmenybės pokyčius? Gali būti ir taip, kad apėmė stiprus nerimas, liūdesys ar net neviltis. Gal esi susiūta, skaudanti ir vos paeinanti po cezario pjūvio operacijos ar kraujuojančiomis nuo žindymo krūtimis. O gal įvyko persileidimas ir netekai vaikelio – tai patyrusi, Tu irgi jau amžiams būsi mama. Neseniai pastojai, turi daug gražios ateities vizijų, bet va ir vėl bėgi į tualetą atiduoti savo skrandžio turinio, net jei tai tik pusė krekerio? O gal dar tik galvoji apie vaikelį, bet jau esi tvirtai apsisprendusi ir lauki, kol pastosi? Jei taip, esi viena iš mūsų.

Motinystė labai įprasmina moters gyvenimą (sakau tai iš patirties!). Mano galva, būti mama yra *kieta*, nes susipažįsti ne tik su savo vaikais – naujais žmonėmis, kursiančiais ateities pasaulį, bet ir iš naujo – ir iš esmės – pažįsti save pačią ir savo partnerį situacijose, kurias vargiai gali numatyti ar sukontroliuoti. Taip, mamai *gali* būti nepatogu ir ne visada bus lengva susitvarkyti su tuo, kas nutiks. Todėl ši knyga – būtent apie motinystės iššūkius. Mano tikslas – remiantis 74-ių kalbintų moterų ir savo pačios patirtimi kuo labiau nušviesti galimus sunkumus, apie kuriuos dabar galbūt apskritai nežinai. Vienų moterų požiūriai galbūt pasirodys artimi, kitų – tolimesni ar net keisti. Bet jie visi yra tikri. Galbūt kai kurios istorijos sukels klausimų ir pati giliau pasidomėsi aktualia tema. Norėjosi parodyti tikrą motinystę „iš vidaus“ – kaip mąsto mama, susidūrusi su vienu ar kitu iššūkiu. Tu nebūtinai patirsi tokius pat iššūkius. Gal Tau teks kitokie. O gal tapsi viena iš tų nedaugelio laimingųjų, kurios visai nesijaučia susiduriančios su motinystės sunkumais. Perduodama Tau kitų mamų istorijas norėjau parodyti, kad jos vienaip ar kitaip susitvarko su tuo, kas nutinka. Ir kai žinai, jog su sunkumais susiduri ne viena, atskirtis

ir vienatvė jaučiasi mažiau. Esu įsitikinusi, kad, žinant bent nedidelę dalį įmanomos motiniškos patirties, lengviau priimti savąją ir pasitikėti savo sprendimais.

Knygoje koncentruojamasi į ankstyvuosius motinystės iššūkius, nes ir man pačiai buvo sunkiausia, kai buvau nauja mama. Nėrusi į motinystę kaip į bekraštę jūrą, supratau, kad nelabai moku plaukti. Bet laikui bėgant vis labiau apsipratau toje neaprėpiamybėje, įgavau vis daugiau pasitikėjimo savimi. Ir ką Tu manai – plaukiu! Ir suprantu, kad mokytis plaukti motinystėje teks visą likusį gyvenimą – išmokti naujų plaukimo judesiukų vaikams augant ir bręstant, o man – amžėjant. Rašydama šią knygą – tokios kadaise trūko man pačiai – drauge su moterimis, kurios pasidalijo savo motinystės istorijomis, norėjau padėti kitoms – naujoms – mamoms labiau mėgautis motinystės bangomis. Tiesa, mane nustebino, kad, susilaukusi antro vaikelio, vėl skaitydama ir redaguodama knygą, šias istorijas išgyvenau naujai – taigi su kiekvienu vaiku motinystė atsiveria vis kitaip.

Ši knyga nėra apie buvimą „teisinga“ mama, nes nėra vieno „teisingo“ būdo, ir tik Tu gali nuspręsti, kas tinkamiausia Tavuoju atveju. Tai ir ne pamokymų knyga, anaiptol. Čia nerasi ekspertų patarimų ar paslaptingo recepto, kaip tobulai auklėti vaikus, tai tik mamų, tokių kaip Tu ir aš, motinystės patirtis.

Apskritai tobulumo siekis motinystėje bei tėvystėje ir itin aukšti standartai dabar taip išvešėję, kad jauni žmonės vis dažniau apie vaikų auginimą ima galvoti kaip apie schemą „viskas arba nieko“. Pastaraisiais metais Lietuvoje ir užsienio šalyse atlikti tyrimai*, paremti apklausų duomenimis, atskleidžia, kad toks požiūris netgi gali būti viena iš svarbesnių priežasčių, kodėl žmonės nenori susilaukti vaikų ar atideda tėvystę. Ši knyga dar yra ir švelnus priminimas, kad egzistuoja daugybė skirtingų būdų auginti vaikus, ir auginti juos gerai.

Kodėl ėmiausi šios knygos?

Atrodo, kad šiuolaikiniame pasaulyje nėštumo, gimdymo, vaikų auginimo klausimai išstumti iš bendro visuomeninių temų rato ir paversti uždaro mamų pasaulio reikalu, lyg tai būtų mažiau svarbu nei kiti dalykai. Šiandien motinystės patirtis nebelaikoma tokia prestižine kaip, pavyzdžiui, karjeros pasiekimai. Ir žinios apie vaikų auginimą dabar nuvertinamos – atrodo, jos nusileidžia visoms kitoms žinioms apie bet ką. Negi šitai reiškia, kad mes, kaip visuomenė, praradome

* Nuorodas į mokslinius tyrimus, kuriais remiuosi, surašiau knygos pabaigoje pagal skyrius.

esminį suvokimą, kaip žmonija išgyveno iki XXI amžiaus ir kaip jai išlikti ateityje? Šiandien daug žinome apie milijoną dalykų – nuo pasaulio geopolitikos iki kosmoso temų, – bet apie vaikų auginimo iššūkius tarsi niekas neturi žinoti, lyg jie neegzistuotų.

Motinystės iššūkiai? Atrodo, jų išvis neturėtų būti. Taigi, mamos, susiduriančios su jais – t. y. praktiškai mes visos, – sutrinka ir ima kaltinti save, kad nesusitvarko ar daro ką nors ne taip. (Beje, kaltė – viena iš temų, einančių per daugelį šios knygos pasakojimų.) Man atrodo svarbu kelti šias patirtis į viešumą ir didinti motinystės kaip patirties prestižą.

Aš pati, susilaukusi pirmagimio, susidūriau su daugybe iššūkių, apie kurių tikimybę visai nieko nežinojau, – tiesiog buvau nustebinta dėl daugelio dalykų, kad *taip apskritai būna*, ir jaučiausi sutrikusi. Dabar, turėdama devynmetį sūnų ir metukų dukrelę, jau įsitikinau, kad visos patirtys, kurias mes, mamos, išgyvename, yra normalios, dažnai universalios ir paprastai laikinos, todėl nei Tu, nei aš nesame pakvaišusios, net jeigu kartais taip jaučiamės.

Susidūrusi su sunkumais pirmaisiais savo pirmagimio gyvenimo metais, prisijungiau prie daugybės grupių socialiniuose tinkluose ir perskaičiau daugybę straipsnių bei knygų apie vaikų auginimą. Tačiau mane labai vargindavo ilgai ieškoti informacijos internete ar knygose kaskart, kai nutikdavo kas nors nežinoma – o tų nežinomųjų motinystėje tikrai daugiau nei matematikos vadovėlyje. Būdama teisininkė ir vertindama efektyvumą, norėjau daug temų apimančios knygos, bet ne teorinės – tokių yra daug – ir ne motinystės vadovėlio, o ko nors panašaus į motinystės patirčių sąvadą.

Svajojau, kad visi tie forumai, mamų grupės socialiniuose tinkluose, straipsniai ir trumpi pokalbiai būtų vienoje vietoje, suklasifikuoti temomis, išgryninti, visada po ranka. Beje, mamų bendruomenių platformos ir tinklaraščiai dažnai nepelnytai nuvertinami kaip „supermamyčių“ teritorija. Nepaisant to, kokios svarbios temos juose paliečiamos! Be to, šiandien gyvendamos gana izoliuotai ir dažniausiai poromis, be plačios giminės ar bendruomenės, daugelis mūsų sunkiai galime perduoti ar perimti gyvą motinystės patirtį kitaip nei per pokalbius su kitomis moterimis būtent tose platformose. Tiesa, ten pasitaiko ir smerkimo, visažiniško aiškinimo, kaip „viskas turi būti“, bet jeigu bandyčiau apibendrinti, tos „supermamytės“ yra ne kas kita, kaip moterys, kurios, lygiai taip pat kaip Tu ir aš, nori savo vaikams geriausio. Ironija „supermamyčių“ atžvilgiu, man regis, yra ir bendro motinystės nuvertinimo, būdingo Vakarų pasauliui mūsų laikais, simptomas. Ši knyga, priešingai, – tai pagarbos motinystei išraiška.

Vis dėlto norėjau, kad „Nerti į motinystę“ būtų tvirta alternatyva chaotiškoms socialinių tinklų grupėms, ir siekiau, kad ši knyga, kurioje koncentruotai pateikiama daug mamų patirčių, būtų nedidelis, struktūruotas mamų patirčių archyvas, naudingas tiek praktiniais, tiek emociniais aspektais, įgarsinantis moterų mintis ir realius patyrimus, atskleidžiantis mūsų – atvirų, drąsių ir stiprių mamų – bendruomenės saitus ir juos tvirtinantis.

Požiūriai į motinystę

Pastebiu du dominuojančius požiūrius į motinystę, kuriuos jungia žalingas „tobulos mamos“ leitmotyvas. Pirmas – gimdymas ir vaiko auginimas suvokiamas kaip „natūralus“, t. y. „lengvas“. Kokie dar sunkumai – taigi viską moteriai davė gamta, o gamtoje visa kas sutvarkyta tobulai! Tokią poziciją iliustruoja laimingų mamų nuotraukos internete ir žurnaluose. Mama, Tau kas nors negerai? Tai jau tikrai ne gamtos problema. Iš tokio požiūrio ateina tas dažnas mamos kaltės jausmas, kylantis susidūrus su iššūkiais.

Kitas požiūris: motinystė – tai siaubingas rūpesčių kalnas, ji iš moters atima geriausius dalykus, kokie tik gali būti gyvenime: tą žavingą jaunatvišką nerūpestingumą (arba priešingai – emancipuotos moters gyvenimo kontrolę), kūrybinį polėkį ir karjeros pasiekimus, todėl ji vengtina. Juk gaila to atsisakyti, o visko sutalpinti į vieną gyvenimą – neįmanoma? Be to, motinystė per daug sudėtinga, nekomfortiška, neįveikiama, „aš jai per silpna“. Iš dalies dėl tokio požiūrio nemažai moterų šiandien taip ir nepasijunta visiškai ir tobulai pasiruošusios tapti mamomis.

Šioje knygoje siekiama atsiriboti nuo tos pavojingos *tobulybės* sferos ir normalizuoti motinystės iššūkius, atveriant juos kaip realybę, su kuria susiduria daugelis mamų, bet kartu jų nedramatizuojant.

Kas ir kaip kalba šioje knygoje?

Rengdama knygą, per aštuonerius metus pasikalbėjau su beveik 80-ia mamų iš įvairių šalių visuose žemynuose (na gerai, išskyrus Antarktidą). Kai socialiniuose tinkluose aprašiau savo idėją rašyti knygą apie motinystės iššūkius, pagrįstą tiesiogine mamų patirtimi, ir paprašiau pasidalyti sunkiausiais iššūkiais, gavau

žinučių iš beveik šimto moterų. Daugiausia dėmesio sulaukė mano įrašas „Facebook“ grupėje, prie kurios yra prisijungusios skirtingose šalyse gyvenančios mamos, bendraujančios anglų kalba. Daugiausia šioje knygoje kalbančių mamų ir yra iš ten. Vėlesniame rašymo etape, norėdama papildyti trūkstamas potemes ir labiau atspindėti lietuvišką realybę, su keliomis iš šios knygos dalyvių susisiekiau ir pati.

Šioje knygoje kalbančios mamos turi nuo vieno iki penkių vaikų, kurių amžius tuo metu, kai bendravome, buvo nuo kelių mėnesių iki keliolikos metų. Maždaug su puse iš jų gyvendama Šveicarijoje kalbėjausi gyvai arba nuotoliu, su kita puse bendravome raštu. Kai kurios moterys verkė, kitos pokalbio metu įsisąmonino, kiek stiprybės vis dėlto turėjo sunkesniais laikotarpiais, nors tuo metu jautėsi itin pažeidžiamos. Buvo nuolat kartojusių, kad jų istorija niekuo neypatinga. Tiesa, kelios mamos po pokalbio apsigalvojo ir paprašė išbraukti jų pasakojimus iš rankraščio. Taigi, galiausiai, čia rasi spalvingą 74 mamų (ir dar mano pačios) patirčių, jausmų ir emocijų puokštę. Esu joms visoms be galo dėkinga, be jų šios knygos nebūtų.

Visos šios moterys be galo įvairios, ir motinystė visas mistiniu būdu vienija. Kad ir apie kokius iššūkius pasakojo, paklaustos, ar dabar, kai jau žino, ką tai iš tiesų reiškia, atsisakytų motinystės, tvirtai sakė: „Ne!“ Tai parodo, koks stiprus realizuotos motinystės instinktas ir kokią didžiulę prasmę gali jausti mama. Žinoma, neatmetu galimybės, kad kas nors galėtų atsakyti ir kitaip, bet kai paklausiau būtent šių moterų, taip neatsitiko.

Knygoje kalbančių mamų gyvenimo sąlygos labai skirtingos: kai kurios augina vaikus kartu su vyru, dalis – vienišos mamos, yra ir nepilnametės mamos pasakojimas. Knygoje kalba ir mamos, auginančios įvaikintus vaikus, taip pat yra su žmona šeimą kuriančių mamų. Daugumos moterų vardai tikri. Tų, kurios norėjo, vardus pakeičiau, tokiais atvejais tai pažymėjau prie jų istorijų. Taip pat daugelis sutiko atskleisti savo tautybę ir / arba šalį, kurioje gyvena, – šią informaciją irgi rasi prie jų istorijų.

Visos moterys atvėrė širdis daugiausia dėl vienos priežasties – norėdamos paremti kiekvieną sunkumų patiriančią mamą, kad ir kur ji gyventų, kad ir kokios tautybės būtų. Kai kurios jų pasakojo istorijas apie situacijas, jau išgyventas praeityje ir nutolusias, o kitos kalbėjo apie tai, su kuo tvarkėsi pokalbio metu ir dar nežinojo, kaip viskas išsispręs. Tie „neužbaigti galai“ sukuria tam tikrą knygos dinamiką. Nes motinystėje tokių visada yra.

Kad būtų patogiau skaityti, suskirsčiau knygą į dalis ir skyrius pagal temas. Dauguma moterų papasakojo gerokai daugiau, nei būčiau galėjusi sutalpinti į

vieną temą, todėl skirtinguose skyriuose rasi atskirus jų istorijų gabaliukus. Taip tas pačias moteris vis iš naujo sutiksi knygoje. Tikiu, kad net jei bus sunku rasti laiko visai knygai iš karto, struktūra padės perskaityti istorijas, aktualias konkrečiu metu. Taigi, jei turi klausimą, atsiversk turinį, susirask aktualų skyrių – labai galimas daiktas, kad kuri nors iš čia kalbančių mamų jau susidūrė su beveik identišku sunkumu. Žinoma, savo problemą turėsi išspręsti pati, bet mažų mažiausiai pasijusi ne viena.

Knygoje gali būti negirdėtų medicininių terminų, todėl prie kai kurių žodžių puslapio apačioje pridėjau išnašas su apibrėžimais. Pagrindiniai terminų apibrėžimų šaltiniai yra Visuotinė lietuvių enciklopedija (www.vle.lt), enciklopedija „Britannica“ ir manodaktaras.lt. Naudotų šaltinių sąrašą pridedu knygos pabaigoje.

Šis 75 mamų istorijų koliažas gali būti – ir, tikiuosi, bus – naudingas ne tik mamoms, jo reikšmę matau ir formuojant šeimos ir demografinę politiką Lietuvoje. Iš pasakojimų galima matyti, kurios skirtingose šalyse pasitelkiamos priemonės ir strategijos veikia, o kurios ne. Moterų pasakojimuose yra konstruktyvių įžvalgų, ko reikėtų, kad mamoms Lietuvoje būtų lengviau. Skaitydami knygą dabartinę Lietuvos situaciją galime matyti pasaulio kontekste – kartais ji atrodo gerai (tarkim, dėl vaiko priežiūros atostogų trukmės ir išmokų), o kai kur dar yra vietos pasitempti (ypač kalbant apie akušerinį smurtą, gimdymą namuose, mamų įtraukimą į darbo rinką, vaikų darželius). Knygos išvadų skyrelyje pateikiu keletą, mano manymu, aktualių konkrečių idėjų.

Kas dar svarbu

Nors man pačiai tai atrodo didžiulis skaičius ir knygą rašiau su pertraukomis aštuonerius metus, „Nerti į motinystę“ yra *tik* 75 moterų iš viso pasaulio patirtys. Knyga anaiptol nepretenduoja nei į mokslinį tyrimą, nei į kvalifikuotus patarimus, kaip spręsti vieną ar kitą problemą. Tai *mamų tiesioginės patirtys*. Iš jų galima sužinoti, ką reiškia būti mama XXI amžiuje, labiau pažinti ir suprasti motinystės patirtį kaip tokią. Iš jų mama gali pajusti bendrystę su kitomis mamomis iš viso pasaulio. Tiesa, šios istorijos tikrai neatstos gydytojo ar psichologo konsultacijų ir tikiu, kad dar ir paskatins drąsiau kreiptis pagalbos į specialistą, jeigu jos reikia. Knygoje rasi įvairių situacijų ir požiūrių ir pamatysi, kaip skirtingai su tais pačiais iššūkiais gali tvarkytis įvairios moterys, nelygu kultūrinis kontekstas ir jų charakteris.

Žinoma, kad ne visas su motinystės iššūkiais susijusias temas vienoje knygoje pavyko aprėpti. Taip pat nesistengiau, kad kiekviena istorija būtų visiškai pabaigta ar detalizuota, – žinome apie mamas tik tiek, kiek jos pačios atskleidė pokalbio metu.

Taigi čiupk nosinaitę – Tau jos greičiausiai prireiks. Ir užsikaisk kavos (arbatos, kakavos?) – nusipelnei jos. Net jei ir teks gerti ataušusią. Puikiai žinau, kad mamai karštas gėrimas gali būti tikra prabanga.

Neriam.

Iššūkių vis dar patirianti netobula mama,
kuri motinystės nekeistų į nieką kita,

Monika