Съдържание

ПРЕДГОВОР 11
от Назарет Кастелянос

Глава I
Първите редове 17

Глава II
Матресценция 21

Глава III
Какво се случва с тялото
по време на бременност? 46

Глава IV
Мозъкът 76

Глава V
Хормоналната буря по време
на прехода към майчинство 122

Глава VI
На какво могат да ни научат
майките от животинското царство? 153

Глава VII
Нашият човешки майчин мозък 187

Глава VIII
Матресценция срещу мамнезия:
Каква е истината за когнитивните
проблеми, свързани с майчинството? 245

Глава IX
Скрининг за следродилна депресия 265

БЛАГОДАРНОСТИ 272
БИБЛИОГРАФИЯ 275

Предговор

Писателката Фил Камино ни припомня поверието, че са необходими десет бели луни, за да изгрее светлината на новото дете. Но колко луни са нужни, за да се почувства една жена майка? Фил не знае дали съществува един-единствен отговор, дали всяка майка има свой, или той си остава толкова загадъчен, колкото е произходът на Вселената. За Фил да бъдеш майка, има много общо с разбирането за това каква жена си или искаш да бъдеш. А за целта трябва да разберем какво се случва в нас, в нашето тяло, ум и мозък по време на този смайващ процес на извайване, който представлява бременността.

Научната литература за бременността е все по-обширна и изчерпателна. Преминала границата на популяризирането, тя попада в ръцете на почти всяка бременна жена, в резултат на което се обръща по-голямо внимание на нейния начин на живот. Но тази литература се фокусира изключително върху развитието на плода или физическото здраве на майката. Приветстваме с дълбока признателност проучванията и напътствията, които ни предупреждават, между другото, за недостига на витамини, обясняват ни важността от поддържането на балансирано кръвно налягане или умерени нива на хормоните и ни препоръчват да се

движим и да внимаваме с диетата си. Но на много от нас им е липсвала литература за това как се променя мозъкът по време на процеса, който ни превръща в майки. Бяха необходими изследвания, фокусирани върху жената – бременна, ала в крайна сметка жена. Благодаря, Сусана. БЛАГОДАРЯ, че изследваш тези теми и че написа тази така необходима книга, която с удоволствие щях да прочета по време на моята бременност.

През 2017 г. престижното списание Nature Neuroscience публикува проучване, което за първи път доказа, че бременността води до съществени и трайни промени в мозъка на майката. Сред авторите на това революционно изследване е докторът по невронаука Сусана Кармона – блестящ учен, която ръководи изследователската група по невромайчинство в Института за здравни изследвания „Грегорио Мараньон“ в Мадрид. Тя и екипът ѝ изучават как се променя мозъкът на майката, съпоставяйки хормонални, поведенчески, когнитивни, клинични и невроизобразителни данни. И до днес ми е трудно да повярвам, че тези изследвания са новост. Наука, способна да насочва робот към друга планета и да прониква в тайните на субатомната частица, едва сега започва да изследва мозъците на тези, които дават живот. Запознах се със Сусана на среща, свикана от Fundevas – дружество, което се бори за въвеждане на грижи за бременната жена в здравната система. Сусана е пионер и референт не само в Испания, но и на международно ниво заради забележителните си проучвания. Днес работата ѝ напуска пределите на лабораторията, за да помогне на всички нас да разберем и съответно да прегърнем промените на най-голямото преобразяване, което можем да преживеем.

Както Сусана разказва в книгата си, матресценцията е терминът, определящ физическата, емоционалната и социалната трансформация, която претърпява жената, когато се превръща в майка – трансформация, предполагаща „дезориентация и преориентация“, „да изгубиш себе си [във всяка от промените], за да се преоткриеш и съградиш отново“. Разбирането за това кои области на мозъка и кои негови функции участват в тези промени помага да осмислим преживяването, да се влеем съзнателно в процеса на невронна пластичност, който протича, но най-вече да приемем невинаги лесните промени, които тази трансформация носи. Като майка и изследовател, но преди всичко като жена, днес съм щастлива да знам, че по време на моята бременност мозъкът ми е преминал през пътуване, подобно на вече преживяното през тийнейджърството; че колкото повече промени претърпява той, толкова по-здрава ще е връзката с дъщеря ми; че раждането не означава връщане към мозъка на небременна жена, а че това пътуване ни преобразява завинаги. Сусана с право напомня, че да бъдеш майка, е не само процес на физическа трансформация, но и пътешествие към вътрешния свят на всяка жена.

„Невромайчинство“ запълва една празнина, която трябваше да бъде преодоляна; книгата предоставя на нас, жените, информация, позволяваща да се опознаем най-пълно като жени и майки. Това е книга, написана с ерудиция, взискателност и близост, в която, изхождайки от личния си опит и солидната си научна подготовка, Сусана ни придружава по пътя, даряващ живот на човечеството.

Назарет Кастелянос

ВЗЕМАНЕТО НА КРЪВ

Студената светлина на болницата се сблъска със задушаващата топлина в стаята. Побързах да си свалям палтото, което сега тежеше дори повече, отколкото на влизане.

– Добър ден, носите ли направлението?

– Не, не съм го...

– Винаги трябва да носите направлението. Дайте ми картата си, моля.

Медицинската сестра разпечата ново направление и ми върна картата заедно с един код от цифри и букви.

– Нали знаете, в чакалнята, докато се появи кодът на таблото – посочи ми тя.

В малката зала имаше няколко жени, три от които очевидно бременни. Наблюдавах ги с любопитство, опитвайки се да разбера дали това е първата им бременност, или вече знаят какво е да станеш майка. Извадих книга, за да си уплътня времето. Очите ми се движеха между текста и екрана, който издаваше звук, предупреждаващ за напредъка на числата. Дойде моят ред, станах и отидох в друга зала, където няколко медицински сестри бяха готови за вземането на кръв: метална тавичка, спринцовки, синя гумена лента и разноцветни шишенца.

Една от медицинските сестри ми каза да седна пред нея. Опитах се да запретна ръкав, но лявата ми ръка не минаваше през дебелия пласт дрехи. Предпочетох да я промуша под ениската и пуловера, разкривайки сутиена си. В залата миришеше на спирт и йод. Сигурно неволно бях изкривила лице.

– Свят ли ти се зави? – попита сестрата, докато стягаше гумената лента около ръката ми като турникет. Покатих глава с полуусмивка. Щом започна да разтрива ямката на лакътя ми с ледения памук, думите ми изскочиха нервно, за да се отвлека.

– Ще почивате ли по празниците? – това беше първото, което ми хрумна да я попитам.

– Не, трябва да работя, а ти?

– Аз също ще работя.

– Така ли? С какво се занимаваш? – помъчи се тя да ме разсее, докато сменяше шишенцата.

– Правя изследвания, анализираме как се променя мозъкът на жените по време на бременността и майчинството.

– Виж ти, колко интересно! Вярно е, че майките стават... не знам... те са като отнесени, обсебени от бебето, нали? Не разбират нищо, трябва да им повтаряш по двайсет пъти, а на всичкото отгоре се ядосват. Това е заради хормоните, които убиват някои от невроните, знаеш ли? Дори им се свива мозъкът!

Нещата се бяха обърнали, сега тя искаше да говори, а аз вече не. Осъзнах, че се канеше да ми разкаже за собствените ми проучвания, при това зле. Повдигнах ъгълчетата на устните си в опит да симулирам усмивка и сведох поглед към пода. Искаше ми се да свърши вече.

Когато отново вдигнах очи, срещнах погледа на сестрата от съседната маса, която с жест ми даде да разбера, че не одобрява коментара на колежката си. Този път ъгълчетата на устните ми се повдигнаха съвсем естествено и аз се усмихнах.

– Готово, притискай силно няколко минути, за да не ти излезе синина – каза моята сестра и премина към

следващата пациентка, докато аз се опитвах с мъка едновременно да натискам памука и да се обличам, да вдигна тежкото си палто, да си взема чантата, да прибера книгата и да се махна възможно най-бързо.

– Благодаря, приятни празници!

Същия ден, 5 декември 2022 г., реших да напиша тази книга.

Глава I

Първите редове

Вече не е необходимо да се тълкува,
а да се вижда и констатира.

САНТЯГО РАМОН И КАХАЛ

Докато слънцето залязваше над Кристалния дворец в Ел Ретиро, един приятел писател и разпространител ми каза: „Най-важен за една книга е първият абзац. Той определя дали ще си я купят, или не.“. Надявах се този съвет да ми помогне, но сега виждам, че такъв натиск да убедя читателя, преди да е върнал книгата на рафта, не ми допада. Все едно да се преструваш на някой друг на първа среща само за да се харесаш.

Ще бъда пряма и ще започна с това, което тези страници не съдържат, за да ви спестя време. На тях няма да намерите препоръки какво да правите или какво да избягвате по време на бременността, раждането или следродилния период. Няма да намерите и подробно ръководство как се развива бебето в утробата седмица по седмица. Ако търсите точно това, има книги, написани от експерти, много по-вещи по тези въпроси от мен.

Тук почти не се говори за бебето. Текстът се фокусира върху жените, върху майките, върху това как се променя умът и мозъкът им по време на бременността и майчинството. В тази област съм специалист, имам достатъчно авторитет, за да напиша книга, основана на научни доказателства, защото с това се занимавам вече повече от 16 години. Ръководя група за невронаучни изследвания на бременността и майчинството. Работата ми позволява да слушам жените, да анализирам мозъка им, хормоналните им колебания, когнитивното и емоционалното им състояние по време на това вълнуващо и животопроменящо събитие.

На следващите страници ще обобщя знанията си като невроучен и личния си опит като жена и майка. Няма как да бъде другояче. Някои знания не могат да бъдат почерпани от книги или научни статии. Майчинството се преживява, чувства се дълбоко вътре в теб, в идентичността, в личната история. За моя изненада, собственото ми майчинство се прокрадваше между редовете, докато пишех. Понякога със страх да не се разголя твърде много, а друг път с катарзисното облекчение да изразя с думи чувствата си.

От сливането на моя личен и професионален аз ще говоря за „матресценцията“, за това как женското тяло се адаптира към бременността, раждането и отглеждането на детето; за прекрасните органи, които комуникират помежду си; за плацентата, която изпраща съобщения до сърцето, матката, гърдите и мозъка на майката, за да улесни бременността, раждането и следродилния период; за любимия ми орган – мозъка; за всичко, което сме научили от майките в животинското царство; за връзката между хормоните, промените

в мозъка и майчиното поведение. Ще се спра на изследванията върху майчиния мозък при хората, като покажа какво се случва в него, когато майката види детето си или го чуе да плаче. И преди всичко ще обясня нашата линия на изследване как мозъкът на жената се променя по време на първата ѝ бременност. Ще видим дали промените в него са подобни на тези, които настъпват по време на пубертета, дали са за цял живот и дали засягат и бащите. Ще разгледаме когнитивните дефицити, които научните изследвания често приписват на майчинството. Покрай това ще засегнем и въпроси, свързани с половите предразсъдъци в биомедицината, и особено в невронауката.

Позволявам си да използвам популярен и достъпен език, с метафори и без постоянни препратки, които прекъсват четенето. Ако някой се интересува от подробностите, методологическите и научните детайли, винаги може да направи справка в нашите публикации. Въпреки че използвам приятелски тон, информацията в тази книга се основава на най-съвременни научни изследвания. Освен това по възможност посочвам степента на тяхната надеждност – дали става дума за изолирани, или за солидни и научно обосновани открития. Когато изказвам мнение, се старая да поясня, че това е само моето виждане. Както казва Уилям Едуардс Деминг: „Без данни, ти си просто още един човек с мнение“. Твърде дълго познанията за човешкия майчин мозък се основаваха на мнения. Сега разполагаме с достатъчно доказателства, за да променим радикално представата за майчинството, да назовем многобройните объркани емоции, които майките изпитват, с техните имена и да докажем биологичния им субстрат.

За кого е предназначена тази книга? Съдържанието ѝ може да бъде обогатяващо в личен и в професионален план. Тя може да бъде полезна както за майки и бащи, така и за здравни специалисти, включително акушерки, гинеколози и перинатални психолози. Но ще излъжа, ако кажа, че не съм си представяла прототипа на читателя. Докато пишех, в ума си говорех на тях: на жената, която се опитва да забременее, на първескинята, на жената, преминаваща през първите месеци след раждането и на жената, майка от години; на всички, интересуващи се откъде идват онези интензивни чувства, които бележат периода преди и след майчинството.

Майките са главните герои на книгата, и по-конкретно биологичните майки. Когато използвам тук думата „майка", имам предвид предимно тях, тъй като те са извадката, на която се основават повечето от посочените изследвания. В момента изследваме и небременни майки, например осиновителки, но засега няма достатъчно данни, за да прехвърлим резултатите в полето на научното разпространение. В тази връзка е важно да се отбележи, че някои от мозъчните промени през следродилния период се наблюдават и при бащите. Ще дам няколко кратки сведения за тях, но те заслужават отделна книга. И накрая, за улеснение на читателя, в текста използвам думите „мъж" и „жена" за обозначаване на хората, родени съответно с тестиси или яйчници и кариотипи XY или XX. С тези термини не обозначавам пола, с който се идентифицират, а само пола, който ги определя по рождение.