

Роды
просто
on-line курс

Лиза Мока



Роды просто

#Секреты умных родителей



Беременность, роды,
первые месяцы
жизни малыша –
о самом важном
в жизни женщины



Лиза Мока
Роды – просто

«Издательство АСТ»

2019

УДК 618.4
ББК 57.16

Мока Л.

Роды – просто / Л. Мока — «Издательство АСТ», 2019

Лиза Мока – популярный инста-блогер, которого читают более 600 тысяч мам и пап, доула и мама пятерых детей, – рассказывает в своей книге о самом главном событии в жизни любой женщины – появлении на свет малыша. Все самые передовые знания о родах – простым языком, с юмором и опорой на опыт автора. Первые признаки беременности, трудности и радости вашего нового положения, подготовка к родам, рождение малыша и первые месяцы жизни увеличившейся семьи – здесь вы найдете ответы на все свои вопросы. Эта книга для тех, кто ждет родов и мечтает сделать первый день рождения малыша праздником. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 618.4

ББК 57.16

© Мока Л., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Кто это – доула?	7
Женщина	9
Жить с любовью!	9
Как приходят дети	10
Наши страхи и тревоги	12
Беременность	16
Как все начинается	16
Ваш организм меняется	18
Вторая половина беременности	20
Страх или реальная проблема?	22
Тонус матки	22
Многоводие	22
Резус-конфликт	23
Отёки	24
Тазовое предлежание	24
Образ жизни будущей мамы	26
Создавайте для себя благоприятную обстановку	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лиза Мока
**Роды – просто. Беременность, роды,
первые месяцы жизни малыша – о
самом важном в жизни женщины**

© Мокеева Е., 2018

© Глушкова О., обложка, 2018

© Гарипова Г., иллюстрации, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

За все свои знания о женщинах и о родах я благодарна моим детям. Они пришли в мою жизнь, чтобы научить меня самому сложному – быть мамой.

Четыре сына – четыре сезона

*Моя мама связала осень,
Пледом из желтых листьев
Укрываясь от ветра ночью,
Тепло, кажется, даже слишком...*

*Моя мама весну встречала,
Дыханием теплым и криком
Крушила лед и ломала.
Распускались на ветках листья.*

*Моя мама зиму хранила,
Берегла весь мороз до края,
Чтобы белым и чистым было
Все, что есть, до начала марта....*

*Моя мама меня носила...
И не было ей секретом,
Что я стану четвертым сыном,
Что я стану для мамы летом.*

Кто это – доула?

В переводе с греческого доула (др.-греч. **δοῦλη**) – рабыня.

Доула – помощница в родах, её основная задача – служение женщине во время родов.

Казалось бы, зачем? Неужели недостаточно профессионалов, которые знают своё дело и ежедневно помогают женщинам? Давайте расставим все точки над «i», как говорится.

Медицинский персонал выполняет свои задачи, при необходимости спасает или делает то, что женщина не может сама.

Но роды происходят не только на физическом уровне, это и большое эмоциональное переживание. Женщина становится мамой. Более того, не секрет, что роды могут быть болезненными, длительными, утомительными и делают женщину очень уязвимой. Все то, что её учили скрывать, потому что это «неприлично», надо демонстрировать специалистам – совершенно посторонним людям. Роды могут стать для женщины большим праздником, рождением в ней материнства, а могут навсегда травмировать её.

Почему же присутствие обычной «прислуги» может изменить впечатление о родах?

Доула всегда на стороне женщины. Она не только ухаживает за ней, начиная с того, что вовремя подаёт воду, помогает переодеться, сесть, встать, заканчивая тем, что помогает сходить на схватках в туалет и помыться, но самое главное – доула даёт женщине **ощущение уверенности.**



Доула никогда не оценивает поведение женщины – она жалеет и поддерживает!

Специалисты оценивают женщину в родах, сообщают, на каком она этапе, делают выводы о том, как идут роды, а доула просто обнимает, помогает, слышит! Она слышит, что роженица хочет в туалет, и на схватках организовывает это максимально удобно для неё. Доула понимает, что пересохли губы, и даёт воды...

Доула обучается, прежде чем начать работать, поэтому прекрасно знает процесс родов и следит за тем, чтобы он проходил безопасно и с соблюдением прав и пожеланий женщины.

- Роженица не может справиться с болью – доула помогает массажем, дыханием, словом, объятием.
- Роженица переживает, все ли идёт хорошо – доула знает и говорит, что она молодец.
- Роженице трудно говорить и отвечать на вопросы – доула может сделать это за неё.
- Роженице холодно – у доулы есть одеяло, роженицу сплит лампа – рука доулы уже на выключателе.

Как правило, те, кто сопровождают роды, сами уже рожали хотя бы раз и знают, что испытывает женщина, и в эту профессию их приводит желание помочь! Помочь в самый уязвимый и счастливый момент, в самый сложный период, который, кстати, только начинается родами.

Поддержка доулы не заканчивается на родах, послеродовой период также важен и нуждается в особой заботе: приходит молоко, меняется гормональный фон, появляется ощущение брошенности, всё внимание теперь ребёнку, которому на самом деле никто, кроме мамы, не нужен, а вот маме необходима помощь – приготовить, убрать, наладить грудное вскармливание.

Кому-то кажется, что такая профессия не заслуживает внимания, ведь это не медицинский персонал, а просто женщина, оказывающая поддержку. Однако исследования подтверждают информацию о сокращении количества кесаревых сечений и случаев использования эпидуральной анестезии, если на родах присутствует доула.

У нас в стране этой профессии пока нет, поэтому наши доулы – это энтузиасты, которые видят себя в этой профессии, а знания получают путем передачи от более опытных акушерок, доул, консультантов, а также из книг, статей, из собственного опыта.

Иногда от меня ожидают знаний на уровне профессора не только акушерства и гинекологии, но ещё и педиатрии, психологии, намекая: «Ну вы же доула!» Я научилась проглатывать подобного рода комментарии или объяснять, кто это – доула. Потому что педиатр, акушер, анестезиолог могут ошибаться... а доула нет! Иной раз я слышу, например, от подруг: «Ты что ей ничего не сказала? Она уже третье УЗИ сделала! Это же вредно!» Однако я спешу заметить, что доула – это тот человек, профессией которого является **следование** женщине! А именно – её поддержка, помощь ей! Даже просто мой опыт, матери пока пяти детей, уже даёт мне понять, что нет однозначного и четкого в нашей женской природе! Мы – разные. Есть общепринятые нормы российские, заграничные, есть опыт других людей, а есть опыт ваш! И все это вместе даёт нам видение своего собственного пути, складыванием, скажем так, пазла из всего вышперечисленного и вашей интуиции! И очень хочется, чтобы вы поверили, что мне как доуле важно, чтобы женщина пребывала в любви к себе! И именно потому, что беременность, роды, материнство – это то, что во многом определяет настроение женщины, я и спешу помогать! Помогать, а не судить, навязывать, убеждать.

В народе говорят: «Доброе слово и кошке приятно», но почему-то дальше кошек дело не идёт. А ведь, действительно, даже словесная поддержка, не говоря уже о физической, нужна всем. Что говорить о женщине в период рождения ребёнка, когда даже самая опытная мама вновь и вновь окунается в знакомые переживания: «Всё ли хорошо со мной и с малышом? Справлюсь ли я?»

«Ты всё делаешь правильно, ты молодец, я рядом!» – не по этим ли словам все мы иногда очень скучаем?



Доула – это хорошая, добрая мама для мамы.

Вот такая странная, простая, но очень нужная профессия.

Женщина

Жить с любовью!

Всё, что мы делаем, будь то карьера, рождение детей, даже зарабатывание денег – должно делаться с любовью. Если это не приносит радости или, более того, как-то вредит окружающим или самой женщине – лучше оставить это занятие!

Все мы очень разные, и все, так или иначе, ищем себе пару. Если вы мечтаете встретить мужчину, потому что кто-то должен выполнять «мужские» обязанности (а у него их ой как много: и кран прикрутить, и деньги заработать, и жену в ресторан сводить), или для создания семьи, потому что «возраст пришел», или для зачатия ребёнка – сворачивайте с этого пути! Он тупиковый. Как только цель будет достигнута – вы упрётесь в стену непонимания и одиночества, выстроенную по собственной глупости! Ведь когда цель достигнута, появится другая.



Единственной целью союза должна быть любовь, она даёт нам рост, радость, ощущение уверенности, постоянства и счастья!

Возникает вопрос – как понять, какая она, любовь? И здесь я отвечу вам фразой, которую вы услышите от меня ещё много раз, поскольку она применима везде, особенно в моей профессии, потому что интуиция и эмоции – наши помощники в материнстве: если вы сомневаетесь в чувствах, это ещё не любовь! Если вы сомневаетесь – подождите принимать решения. Настоящая любовь не вызывает никаких сомнений!

Не перепутать бы только любовь с привычкой, но тут, мне кажется, всё очень просто – представьте себе идеального мужчину, если представили – значит тот, кто спит с вами рядом, не любимый. А если в голову никто не приходит, кроме того, кто рядом, ну или приходит он же, но несколько усовершенствованный (ведь все мы так или иначе растём над собой, правда), то он уже здесь. Ваш идеал – только ваш! И его не перепутаешь ни с кем!

С моей точки зрения, никаких специальных предназначений у женщин, в принципе, нет (и я настаиваю на этом), есть определённые ожидания со стороны общества (родителей, мужа), но, повторюсь, женщина – это просто человек, который желает, как и многие другие, любить и быть счастливой! Так пусть она сама выбирает, какой путь приблизит её к счастью! Особенно, если дело касается материнства.

Как приходят дети

Способность женщины вынашивать и рожать детей никто не отменял, потому и возникает вопрос, когда же лучше заводить детей? Мне кажется, подвох в самом вопросе способен уловить каждый здравомыслящий человек. Да, детей не заводят. Всякий раз, когда заходит речь о детях и возникает спор или сомнение насчет того, заводить детей или нет, я предлагаю поставить себя на место ребёнка. Подумайте только, что, вероятно, вас просто завели когда-то! Не ждали, чтобы вы пришли, не любили друг друга, а завели, например, потому что «возраст поджимает». Или вас завели, чтобы не жить в одиночестве, или чтобы вы в старости поднесли стакан воды. Вот вы тут сейчас всячески стараетесь, образование, карьера, семья, а вам всего-то надо стакан в старости родителям подать! Приятно? Мне вот от такой мысли не по себе! Я личность, я, может, не самыми значительными вещами и занимаюсь, но как не хочется думать, что я здесь только потому, что моим родителям с кем-то надо будет коротать старость... Поэтому, да и не только, я уверена, что детей завести нельзя.

Детей надо ждать! Если они не торопятся, можно попробовать их позвать, но точно не творить их судьбу своим волевым решением: «Кажется, теперь у нас достаточно денег, пора и о ребёнке подумать!»

«Что?!»



И всякий раз, когда вас мучает вопрос по поводу ваших детей, просто помните – они всё могут сами. И приходят тоже сами.

Да, вы можете предохраняться и думать, что вы позаботились о себе, но недаром ни один вид контрацепции не даёт стопроцентной гарантии. И наверняка вы слышали о чудесах зачатия в ситуациях, когда никак нельзя было и предположить возможность беременности, в полной, по мнению пары, безопасности... И это не редкость, ведь если ребёнок решил, что пришла его пора, он всенепременно сделает всё, чтобы оказаться с вами. Приходят дети нередко неожиданно, не вовремя, и иной раз сначала вызывают страх, а уж потом (скорее всего) радость.

Не надо бояться своих чувств в такие моменты, они естественны, ведь ребёнок – это огромная ответственность! Он не всегда будет маленьким, миленьким, хорошеньким, дети быстро растут, и осознавать это хорошо бы заранее. Конечно, известие о том, что он уже здесь, может вызывать бурю разных эмоций!

Почти все мои дети, можно сказать, застали меня врасплох! И я их обожаю за это!

Правда, нельзя не признаться, практика показывает, что и года не проходит, как уже понимаешь, что этот «гость» в семье, оказывается, пришёл очень даже вовремя!

И мой вам совет – всегда рожайте детей, которые уже пришли! Можно пытаться что-то проконтролировать и пробовать выбрать время, когда зачать ребёнка, но если ребёнок уже есть, пусть даже пока совсем крошечный – выбора уже нет.

Все человеческие дети спустя девять месяцев беременности рождаются не готовыми к жизни отдельно от матери! Они ещё ничего не умеют, не понимают, не разговаривают, только чувствуют! Но мы-то уже понимаем, что ребёнок здесь, и видим его. Так и крошечный эмбрион – недоразвитый, но все прекрасно чувствует. И тот факт, что мы не можем его потрогать, посмотреть на него, не означает, что его нет...

Так подумайте, можно ли делать выбор, когда ребёнок уже здесь? Конечно нет! И если вы на его стороне – он сделает всё, чтобы жить было легко! Просто доверяйте ему. Ведь дети

нас многому учат. Это великое заблуждение, что *мы* учим или воспитываем своих детей. Чем больше у нас правил и задумок относительно воспитания детей, тем круче дети ломают эти правила. И если относиться к этому с благодарностью, то вы обретёте новые качества, которые позволят вам иначе взглянуть на мир вокруг, позволят расширить существующие до прихода ребёнка границы ваших собственных убеждений.

Иногда мне жаль, что первые дети получают родителей не таких подготовленных, чем каждый следующий, но именно поэтому я называю их героями-первопроходцами. Зачастую именно с первым ребёнком мы ломаем такое количество «дров», что потом бывает очень стыдно.



К слову, они прекрасно улавливают наше чувство вины и присаживаются на шею, постукивая пятками, за наши «грехи», так что принимайте свои ошибки грамотно. Ошиблась, поплакала, приняла, простила и идём дальше. Горький опыт тоже на пользу, а чувство вины только разобщит маму и ребёнка.

Отдельно очень хочется поддержать детей «с особенностями» (хоть и не мне судить о том, каково быть родителем особенного ребёнка). Сейчас существует много разных способов ранней диагностики различных нарушений здоровья у детей, но вы помните, что даже при самых серьёзных диагнозах надо доверять своему ребёнку и просто ждать его и любить, рожать его без сомнений! Любая диагностика может быть ошибочной, а ребёнок никогда не приходит просто так! Наши дети учат нас главному – принимать всех такими, какие мы есть, любить вопреки всему и верить нашей природе, которая позволяет себе ошибки, но взамен дарит бесценную мудрость и бесконечную любовь за то, что мы дали кому-то право на жизнь!

У меня есть несколько чудесных историй из разных семей о том, как они узнавали о заболеваниях своих детей до рождения и, если они делали выбор в пользу родов, их ждала чудесная награда. Дети приносят любовь, через страдания или наоборот, но только любовь. Сумеет ли мы её принять? Дело за малым – вовремя стать взрослым, чтобы вовремя принять правильное решение!



СОВЕТ

Любое прерывание беременности по медицинским показаниям способно привести к последствиям, которые в будущем могут лишить женщину возможности иметь детей.

Вы просто должны знать, что ребёнка, у которого не будет возможности продолжать земную жизнь, тоже можно родить. Родить, чтобы попрощаться, но запомнить и не винить себя за выбор.

Наши страхи и тревоги

Иной раз женщины очень ждут своих детей, любят, но дети приходят на очень короткое время. Я неустанно благодарю женщин, чьи дети ушли раньше, чем это бывает обычно, за их силу духа! Такие детки тоже приходят со своими задачами, и мам, которые приняли их такую короткую жизнь, я называю благословенными женщинами. Подумайте только, их выбрали дети, которые навсегда останутся с ними в душе! Смелый и мудрый ребёнок, за которого уже не надо переживать, волноваться и думать, кем же он вырастет. Он уже достойно прожил свою коротенькую жизнь, подарил свою любовь родителям и навсегда останется с ними в сердце! Это небесные дети.

Многие скрывают их, вроде бы не принято говорить о том, что ребёнок был! Но он есть! Женщины, которым довелось привести в мир очень скоро ушедшего из нашей земной жизни ребёнка, нередко не считают себя полноценными мамами. Но я уверяю вас, прожить это, принять может только настоящая любящая мама! Не скрывайте небесных детей, говорите о них, подарите другим людям уверенность и силы! Глядя на ваше счастливое материнство, они совсем иначе станут относиться к своим земным проблемам. Напитайтесь мудростью от своих небесных детей, согласитесь с их выбором, доверяйте себе.

Ждите любого ребёнка, все, кто приходят, уже ваши! И никто не заберёт у вас право называть себя мамой!

Самый большой страх женщины, которая желает растить детей, – «а вдруг я не стану мамой?». Часто этот страх принимает очень масштабные размеры, такие, что все попытки зачатия приносят одни неудачи и отчаяние! Но это мы с вами знаем, что прошло уже полгода с момента планирования ребёнка, мы с вами знаем, что «уже 40» и пора срочно родить, мы с вами уверены в том, что сейчас самое время... А в этом всё непременно участвует и ребёнок! И смотрит он на перепуганную маму с тестом в трясущейся руке и думает: «Что-то я побаиваюсь туда идти, как-то там беспокойно...»

Ну хорошо, откуда мне знать, что он там думает, но встаньте на место ребёнка, в какую семью вы хотели бы? Где весело, может, гости и веселые фильмы по вечерам, или туда, где мама высчитывает дни, судорожно измеряя температуру, сменяя один тест на другой, выстраивая четкий график, когда папе нужно её любить...

Не подумайте, что я могла бы позволить себе осуждать женщин, страстно ожидающих детей, ни в коем случае. Я прекрасно понимаю, почему так происходит, но, с вашего позволения, я хотела бы повернуть сердце этих женщин к ребёнку. Я хочу, чтобы все мамы осознали, что зачатие – это не только температура и графики, не только яйцеклетка и сперматозоид, зачатие – это любовь! Счастье, новая жизнь!

Очень многие женщины обращаются ко мне с вопросами, как зачать ребёнка, разобраться в причинах отсутствия беременности или как зачать ребёнка определенного пола. У меня один ответ – я приглашаю на свой курс «Спираль плодородия». Давайте попробуем подумать, что может мешать ребёнку стать вашим.

Прежде всего, ребёнок – человек свободный, он зависим от вас, да, но свободен в выборе, как любой разумный взрослый.

Нельзя решить за него, какого быть ему пола, когда ему родиться, ради чего!

Ведь многие из вас хотят ребёнка только потому, что уже «пора»! Кто определил, когда пора, а когда нет, не ясно, но «часики тикают», как думает женщина, и «пора» сменяется на «срочно!». Срочно надо зачать, а то муж бросит, ведь я не молодая, да и в декрет хочется. В итоге, вместо того чтобы

наладить отношения и обрести в них уверенность, вместо того чтобы уйти с нелюбимой работы, мы перекладываем ответственность за это на ребёнка. Ну а что, он придёт, и всё решится само собой. Потом мы перекладываем на него вину за отношения в семье, за отсутствие реализации и вообще – «я всю жизнь на тебя положила!» Вот и здравствуйте – оказывается, просто некому было отвечать за наши проблемы. А теперь есть кому – ребёнку!

А ещё надо пахать на работе, чтобы его обеспечивать, на той же нелюбимой, от которой спас декрет. И жить с нелюбимым мужем, потому что ребёнку нужен отец! А позже – повесить на ребёнка свою старость, а зачем иначе я его родила? Пусть хоть стакан в старости подаст. А любить некогда, вот появятся внуки, их и будем любить, родители все равно ничего не понимают, и им работать надо.

А я всё говорю, говорю, что дети – это любовь! А не нужный пол, декрет или семья... но мало кто слышит.

Конечно, иногда нам, женщинам, нужна помощь, и помощь должна исходить от специалиста! Только с самого начала я предлагаю отказаться от понятий нормы и, в целом, от понятия болезнь. Все мы особенные, и у каждого есть своя индивидуальность. И если у нас какие-то показатели отличаются от общепринятых норм, вероятнее всего, прежде чем их корректировать, можно подумать, почему у меня так? Может, организм так сбалансировал свою работу, чтобы помочь себе, может, я где-то не уделяю внимания своему телу?

Совсем другое дело, когда вам что-то очень мешает, тогда можно попробовать разобраться с помощью знаний – своих и доктора, например. Помните, что хорошо, если доктор всегда работает в согласии с вами, ваша задача – предоставлять максимальную информацию о себе, чтобы было проще определить проблему или снять подозрения, а задача доктора – подсказать возможные варианты решения ситуации!



Всегда ищите возможность сохранить своё здоровье, избегая очень активно влияющих на работу организма медикаментов, но не пренебрегайте тем, что подарила нам современная наука, если есть такая необходимость. Не исключайте влияния нашей психики на состояние здоровья. Существуют книги о психосоматике заболеваний, используйте эти знания для гармоничного лечения! Используйте остеопатию и гомеопатию. Ищите разные пути в согласии с тем, что вы чувствуете!

Помните о том, что ваш организм знает больше, чем можете знать вы. Очень часто мне задают вопросы по репродуктивному здоровью женщины, ищущие поддержки, переживающие, что у них что-то не так, как у других. Ведь часто беременность не наступает так быстро, как этого хотелось бы.

Но для меня всегда остается одно решение – я **просто жду ребёнка!** Мой организм знает об этом и всё делает за меня.

Так пришел ко мне мой четвертый сын, он выбрал время, дал мне отдохнуть и подготовиться (моя овуляция бегала от меня больше полугода)! Но я дождалась, когда организм решит, что он готов, когда ребёнок решится, и, анализируя это впоследствии, я поняла, что всё сложилось самым удачным образом!

Ожидая ребёнка, женщины стараются найти причину, почему он не приходит, чаще всего причину находят в диагнозах, не задумываясь о том, что диагноз – лишь следствие эмоцио-

нальных переживаний или, например, невнимания к своему телу, а некоторые диагнозы и вовсе не существуют, а лечение таких «болезней» может ещё больше отсрочить зачатие!

В поисках очередного диагноза можно столкнуться с тем, что вам скажут: «У вас эрозия!»

Эрозия шейки матки – несуществующий диагноз. Точнее, это небольшое повреждение, которое может возникнуть в результате осмотра, полового акта или частого использования тампонов и заживает обычно само и очень быстро.

Что же чаще называют эрозией? Эктопию – это когда цилиндрический эпителий, в норме выстилающий внутренний канал шейки матки, «выглядывает» наружу, оказываясь на её влажной поверхности, где должен быть многослойный плоский эпителий. Сквозь этот однослойный эпителий видны сосуды, он красный, его легко повредить, поэтому могут быть выделения после осмотра, полового акта. Это состояние нормально для девочек в период полового созревания, молодых нерожавших девушек, оно усиливаться может и даже приобретать разные формы в зависимости от изменений гормонального фона, например при приёме КОК (гормональные контрацептивы), во время беременности, после родов... Ещё за эрозию могут принимать воспалительные процессы.

Итак. Если вам говорят: «У вас эрозия (большая, небольшая, ужасная, предрак и иже с ними), срочно прижигать! Или все будет плохо!» – без паники! Потому что лечение требуется в редких случаях и недопустимо у нерожавших женщин.

Если вам назначают анализы – уже лучше, хотя и тут не все однозначно.

Что не должны назначать просто после осмотра – биопсию! Это запрещено делать просто так (особенно у нерожавших), только при подозрении на предрак.

Как понять, есть ли подозрения:

- ♡ сначала исключают все виды половой инфекции;
- ♡ потом берут цитологический мазок для выявления атипичных клеток;
- ♡ если он вызывает у врача тревогу, проводят кольпоскопию (изучение шейки матки при помощи специального прибора кольпоскопа).

И если результаты этих исследований подтвердили наличие «дисплазии» (этого названия уже тоже нет), то только тогда могут назначить биопсию! **Но ни в коем случае нельзя соглашаться на неё без веских оснований, подобные вмешательства могут стать даже причиной бесплодия**, поскольку слизь, которая защищает матку от инфекций и помогает движению сперматозоидов, вырабатывается железами шейки матки, её важно беречь, как и всё остальное.

В любом случае всегда будьте бдительны и не впадайте в безрассудную панику от слов только одного доктора. Спросите его, что можно сделать с наименьшими потерями.

Мы мало заботимся о себе, привыкли к обычному образу жизни: сижу на работе, пью чай с печеньем. А потом узнаём о том, что у нас поликистоз яичников, например. И естественно, врачи поспешат «лечить», не спросив женщину, как много она гуляет, что она ест и какие эмоции испытывает.

Я не очень люблю говорить о питании, поскольку, с моей точки зрения, это – личный выбор женщины, но я хотела бы сказать, что обращать внимание на рацион необходимо, особенно если мы знаем, что наше тело даёт сигнал каким-то диагнозом.

На моём курсе для тех, кто не может зачать, я обязательно даю рекомендации эндокринолога по рациону. Это 1,7–2 грамма белка на 1 кг веса, 1 грамм жира на 1 кг веса, 2–4 грамма углеводов в день. Это не обязательно строго отслеживать постоянно, если вам интересно посмотреть на свой рацион, скачайте программу на телефон, в которой идёт перерасчет съеденного вами в белки, жиры и углеводы, и посмотрите, достаточно ли вам того, что вы едите? И, если недостаточно, измените свой рацион, отслеживайте питание временно, пока не поймете, что питаетесь разнообразно и вам хватает в рационе белков и жиров. При должном внимании к питанию, микроэлементам, ваши яичники заработают как часы!

В первую очередь женское здоровье зависит от нашего настроения, от того, насколько радостно и легко мы чувствуем себя. Таков он, женский гормональный фон, даже легкий стресс может вызвать полный дисбаланс! Однако далеко не всем женщинам подходит принцип невмешательства и доверия своему организму. Для кого-то это окажется большим стрессом, ожидать пока организм что-то там сам решит, восстановится, наберётся сил. Поэтому в такой ситуации важно найти человека, который будет поддерживать и подсказывать, куда лучше двигаться, чем себе помочь. Я специально не обозначаю профессию этого человека, потому, что, прежде всего, вы должны ему доверять. Иногда это доктор из женской консультации, иногда акушерка, иногда кто-то очень близкий, а может – психолог или остеопат.

Важно помнить, что вся ответственность за ваше здоровье всегда остается на вас самих, но поддержке знания можно получить от того, кому доверяешь!

Так что всякий раз, принимая решение о лечении, помните, что надо непременно самим убедиться в его необходимости!

А ещё помните, как я говорила? Если есть сомнения, значит, решение ещё не верное! Когда вы на верном пути, нет никаких сомнений. Так что всякий раз, когда вы не можете понять, как поступить, ищите, спрашивайте, обращайтесь к тем, кто мог бы помочь своим опытом и знаниями!

От себя я могу дать очень простые советы: поспрашивайте себя, как часто вы в течение дня делаете то, что хотите, а как часто то, что надо? Если вы всегда кому-то что-то должны и не находите времени для себя, для своих увлечений или времени на заботу о своем теле, то ваш ребёнок уберёжет вас от беременности – ведь маме совсем некогда!

А иной раз очень простые вещи, такие как необходимость долго терпеть, прежде чем сходить в туалет, могут влиять на ваше тело! Вы сидите на рабочем месте и игнорируете сигналы своего тела, вам, простите, пописать некогда, о какой овуляции может идти речь?

Кстати, многие женщины неверно предполагают, что ровный цикл – это вовремя наступающие месячные, но я вас разочарую: с какой частотой они приходят, я бы считала не самым важным, намного важнее, что за две недели до них должна быть полноценная овуляция, вот её многие женщины даже не умеют определять.

Не буду мучить вас определениями и сложными схемами.

Овуляцию можно запросто определить по выделениям, для этого вам надо научиться не бороться с ними ежедневными прокладками и частыми подмываниями, а наоборот, носить минимальное количество белья и только натуральное, тогда вы сможете заметить, что в течение цикла появляются на несколько дней (5–7) обильные жидкие слизистые выделения, тягучие, похожие на белок куриного яйца. Их ни с чем не спутаешь, это наша шейка создаёт условия для передвижения сперматозоидов. Сразу после пика этих выделений и наступает овуляция, яйцеклетка выходит для оплодотворения, а в этих слизистых выделениях сперматозоиды её ждут. В день, когда овуляция произошла, выделения могут резко прекратиться или же смениться более густыми, творожистыми. И это все, что вам надо знать.

Беременность

Как все начинается

Как бы там ни было, а когда-нибудь почти каждая из нас видит перед собой тест, сообщающий, что отныне она – мама.

И жизнь меняется. Порой доходит до смешного, то ли от осознания того, насколько все серьёзно, то ли от бушующих в обществе мифов вокруг беременности, но женщина чаще всего кардинально меняет свой образ жизни!

Меня это очень веселит, ещё вчера жить было можно, а вот уже сегодня две полоски на тесте, оседаая в недрах сознания, сигналият по поводу и без: это нельзя и это тоже, наверное, больше нельзя...

Очень мнительные женщины бросают всё, что было прежде: спорт, громкий смех, секс, суши, мне кажется, если бы они могли, то и дышать на всякий случай тоже бы прекратили, а вдруг!

Мифов про беременность, конечно, миллион, но попробуем собрать их.

В беременность **нельзя**:

♡ **вязать** (будет обвитие);

♡ **нельзя тянуться вверх** (не знаю, что будет);

♡ **стричься**;

♡ **принимать ванну** (ребёнок перегреется! Летом, видимо, в жару, это тоже актуально);

♡ **есть апельсины и красное** (а то аллергия будет, причём у ребёнка) – все это просто бред, не имеет никаких научных оснований.

Надо есть за двоих. Пожалуйста, не надо! Особенно старайтесь сокращать углеводы.

Чтобы родить, надо прыгать, ходить, мыть полы, поднять тяжёлое, заняться сексом... Ну вы поняли, да, кто бы тогда перенашивал, честное слово.

Вторые и последующие роды легче и быстрее. Может быть, и бывает часто, но далеко не всегда.

Грудь можно застудить. Это просто до трясучки меня раздражает. Нет! Нельзя!



Что же действительно стоит сделать сразу, узнав о беременности?

Необходимо наотрез отказаться от курения, алкоголя, наркотиков, если таковые в рационе присутствуют. А остальное индивидуально!

Беременность наступает на фоне определённого образа жизни, к которому организм привык, полностью адаптирован, поэтому любые ваши затеи могут по-прежнему оставаться в графике, единственное, что вам необходимо помнить, что в беременность очень важно прислушиваться к себе. Все должно быть в радость и в удовольствие. Например, если вы занимаетесь

спортом, скажите тренеру о беременности, он подберёт адаптированные упражнения, чтобы спорт был не на износ и на пределе выносливости, а на здоровье и про запас! Ну и в целом, помните, вас теперь двое (а может, и больше).

Вероятно, вы сразу захотите посетить своего доктора, но помните, если вы вышли после приёма не с ощущением радостного события, а с тревогой, стоит задуматься о смене специалиста.

Беременность – это то время, когда любая тревожность и стресс противопоказаны, также как алкоголь и никотин, и помогающий наблюдать беременность врач должен быть очень деликатным и прежде всего добрым!

Беременность – это не диагноз, это счастливое ожидание, радостное время, которое она будет вспоминать всю жизнь! И в этом событии нет места запугиванию или грубости. Ни с чьей стороны!

Если вдруг что-то пошло не так, никогда не отчаивайтесь и не переживайте, все можно проконтролировать, сделать наилучшим образом, ведь именно для этого медицина так развивается! Хорошо, если в вашу беременность с вами рядом будет человек, который сможет поддерживать вас. Иногда с этим чудесно справляется муж, иногда врач, а иногда это может быть акушерка, доула, психолог. Это должен быть человек, с которым будет просто делиться своими опасениями и который сможет развеять страхи относительно вашей беременности!

Зачастую мужья прекрасно решают эту задачу, женщины очень эмоциональны, и кто, если не муж, сможет успокоить нашу беспощадную мнительность словами: «Дорогая, я уверен, все хорошо!» (даже если после этой фразы он судорожно станет дозваниваться доктору).



Вовремя вернуть себе ощущение уверенности очень важно, чтобы иметь возможность адекватно оценить ситуацию и принимать решения.

Ваш организм меняется

Беременность – это, конечно, не просто буря эмоций и великолепии ожидания материнства, она сопровождается колоссальными переменами в нашем теле!

Есть много признаков начала беременности, и, кстати, нередко доктор может предположить, что вы беременны, только по изменению цвета вашей вульвы. Существует несколько простых способов, чтобы диагностировать беременность, а также наблюдать её. Почему я об этом говорю? Потому что технологии и современная аппаратура – это прекрасно, но в меру и по необходимости. Очень часто ультразвуковые исследования на ранних сроках ошибаются, а это добавляет вам волнения!

Маленькие сроки беременности, когда вы сами ещё не можете поверить в то, что уже произошло, когда никто из окружающих ещё не видит изменений, я называю «время тишины». Нельзя никак повлиять в такие дни на то, что происходит внутри, неловко ещё кому-либо рассказывать и очень боязно, потому что нет никакой возможности проконтролировать, как там всё происходит!

Чтобы вам было понятнее, я приведу маленький пример. Представьте себе, что вы посадили семечко в горшок с землей, теперь оно должно прорасти. Вы можете поливать его, поставить на свет, но больше ничего, вы просто доверяете этому семечку. Разве кто-то из вас сомневается, знает это семечко, как давать росток, или нет? Правильно, не в нашей власти заставить его прорасти! Так что мешает нам довериться своему ребёнку? Желание контролировать? Страх? Хорошо, допустим. Перенесите эти чувства на семечко в горшке, что меняется от того, что мы хотим его контролировать, и боимся, что оно не даст плодов? Ничего! Нет, можно, конечно, раскапывать его каждый день и разглядывать, что в нём изменилось, на верном ли оно пути, только я не уверена, что семечко согласится, что это и есть верный путь к его возвращению.

Я бы даже сказала так. Вы же ждёте детей, а не роботов? Так вот учитесь доверять им уже сейчас, потому что редкий ребёнок захочет вашего контроля. Уже годам к трём всё, что вы будете слышать от него, это «Я сам». Наше недоверие к детям зачастую оказывается главным препятствием на пути к пониманию их личности.

Так что прислушивайтесь к себе.

В самом начале это очень просто. Из-за того что организм начинает вырабатывать гормоны, которые смогут превратить ваш живот в «шарик», начинаются недопонимания с кишечником, легкие запоры, вздутия. Могут быть болезненные ощущения, выделения, иногда даже мажущие (будто со следами крови, коричневатые), потому что малыш ищет себе лучшее местечко в матке, происходит имплантация. Ну а главный помощник в налаживании диалога со своим внутренним миром – токсикоз!

Конечно, иногда приходится несладко, причём в прямом смысле, от несладко до некисло и несолёно... Буквально есть ничего невозможно! И это не связано с вашим образом жизни, а то бродят мифы о том, как у вегетарианцев не бывает токсикоза, но я вам скажу, бывает и ещё какой! Это всё зависит даже не от женщины, а от ребёнка, потому что у одной и той же мамы далеко не все беременности сопровождаются токсикозом.

И знаете, как быстрее всего справиться со своим дискомфортом? Сказать спасибо!

Спасибо, что ведешь со мной диалог, мой прекрасный малыш, я слышу, я слушаюсь, я верю. («Только, знаешь, я не железная, мне тоже жрать хочется», – можно добавить на всякий случай, вдруг поможет!)

Есть ряд признаков, которые могут указывать на то, что беременность наступила:

- темнеет ареола соска (могут появиться бугорки мелкие);
- появляется озноб;

- лёгкие запоры;
- вздутие;
- синее вульва;
- тошнота;
- простуда (лёгкие респираторные заболевания).

Меня много спрашивают, как лучше наблюдать беременность, как безопаснее, но нет одного правильного решения. Все женщины разные!

Я напишу, в каком случае, на мой взгляд, лучше подстраховаться:

- жидкий стул (может указывать иногда на внематочную беременность);
- непрекращающиеся боли в области живота;
- регулярные кровянистые выделения;
- медленный прирост гормона ХГЧ.

Но ключевое – все это допустимо и при нормальном течении беременности, все очень индивидуально, мне важно, чтобы вы нашли специалиста, который будет понимать ваши желания по наблюдению беременности, а также будет внимателен к вам!

Ведь не секрет, что благодаря медицине можно родить здорового ребёнка даже тогда, когда есть какие-то особенности, не благоприятствующие этому!

Вторая половина беременности

Если начало беременности сопровождается в основном опасениями, любопытством, новыми ощущениями, то примерно недель с шестнадцати беременность превращает женщину в богиню! Ещё нет лишнего веса, но уже начинает проявляться животик, скорее всего, ушел токсикоз (иногда он может сохраняться дольше, но эти случаи редки и заслуживают отдельного внимания, просто обсудите это со своим доктором, доулой или акушеркой), и вскоре появляются первые шевеления! Боже, какое счастье!

Шевеления, конечно, могут появиться и позже. Как быстро вы их почувствуете, зависит и от вашей физиологии, и от активности малыша, а иногда от того, как расположена плацента, например, своего третьего и четвертого малыша я почувствовала позже 20-й недели! Хотя четвертый сделал мне сюрприз сначала. На 15-й неделе я четко почувствовала шевеления – в четвертую беременность их, казалось бы, не перепутаешь ни с чем, а перепутала! И потом они пропали! Ух, неделя мучений, УЗИ, которое планировалось не раньше, чем в 30 недель, и – ура, все хорошо. А зашевелился малыш после 20-й недели! Урок усвоен, не торопи события.

Наверняка возник вопрос про УЗИ, почему я запланировала его в 30 недель? Есть разные рекомендации, касающиеся ультразвукового исследования, стандартные вы можете узнать у своего доктора. Для меня важно, чтобы в момент активного развития эмбриона были сведены до минимума любые исследования, которые могут оказать какое-то воздействие на него. Есть много исследований того, как ультразвук влияет на развитие вашего ребёнка, но их результаты противоречат друг другу, а может, всю правду тщательно скрывают. Безусловно, УЗИ очень облегчает наше с вами ожидание ребёнка и более того, добавляет ощущение безопасности! Поэтому я поддерживаю ультразвук, но по необходимости. Для меня этот срок необходимости – 30 недель.

Я взвешивала все не раз и рассматривала этот вопрос с разных точек зрения и решила так, но, как видите, моя интуиция в четвертую беременность сработала иначе. И у нас всё хорошо. Слушайте себя. Тем более существует множество способов наблюдать за внутриутробной жизнью и без ультразвука. Важно, чтобы с вами рядом в беременность был специалист, который поддерживает ваши решения и помогает вам.

Не так просто пройти путь вынашивания своего ребёнка самостоятельно. Конечно, любые решения принимать вам, вы мама, это ваше право и обязанность, но не все из этих решений просты. Поэтому хорошо, когда наблюдающий вас врач не просто выполняет стандартные осмотры, а интересуется вашим образом жизни, задаёт вопросы, выслушивает вас!

Помните, что доула, например, – это не только помощница в родах, она также оказывает поддержку в беременность, ей всегда можно позвонить, спросить, не знает ли она, где почитать про те или иные исследования, как принять решение о приёме какого-либо лекарства, где можно уточнить данные по нормам, чтобы взвесить риски или, наоборот, их исключить?

УЗИ в мою вторую беременность перед родами не показало обвития, а в родах оно было, и двойное. А у четвёртого сына на УЗИ обвитие было! А в родах не было! Что это значит? Любая диагностика не должна пугать! Все, что мы узнаем или предполагаем, – это лишь для того, чтобы иметь в виду. Если доктор говорит: «Да у вас обвитие, милочка, какие роды?» – это некомпетентное заявление. А вот если врач объясняет, что, с его точки зрения, не так, что вызывает у него подозрения, и предлагает не паниковать и на все подписать согласие, а демонстрирует вам несколько вариантов решения вопроса, при этом не запугивая (это очень важно!), тогда ведите с этим доктором диалог.

Расскажу две истории из своего опыта. Первая: в первых родах – белок в моче, температура, боли в почках... Воспаление. Доктор в частной клинике вежливо рассказывает, чем это грозит, объясняет, что надо делать, и говорит: «Я не буду вызывать скорую, чтобы вы могли спокойно собраться и принять решение, но дело серьёзное, стоит обратиться к врачу», я нахожу доктора, благодаря которому избегаю кесарева сечения! Мне дали время!

И случай после третьих родов. Я попадаю в «лапы» доктора «я-самый-умный-все-умрут». У меня поднялась температура на 11-й день, на УЗИ этот доктор увидел остатки в матке, дальше по списку: «Чистка или вы умрете – скорая или все умрут – грудь у вас тоже никакая – ах, вы против чистки, знаете что вас ждёт? Да вы матку потеряете!» Как с таким доктором можно спорить? Вот и я, несмотря на все знания и уверенность, уходила, рыдая, но подписав отказ от чистки! К слову, через сутки все вышло само. А на этого доктора написала жалобу.

Чтобы избавиться от таких горе-специалистов, надо прежде всего понять:

♡ доктор служит вам, это служение, он не ваш «начальник», он ваш помощник;

♡ доктор – добрый, так как злой и пугающий человек не может лечить;

♡ доктор – вежливый и слушает вас.

Да, пациенты порой тоже оставляют желать лучшего, не качайте права в кабинете у доктора!

Вежливость и чувство юмора вам в помощь!

То же самое можно спрашивать у своего гинеколога, но если он неохотно идёт на диалог или не объясняет своих назначений, а (что ещё хуже) пугает вас, тогда надо задуматься, стоит ли продолжать наблюдаться у этого специалиста.

Всегда изучайте сами любые рекомендации, отсутствие у вас специального образования не снимает с вас ответственность за ребёнка, а значит, решать и думать вам придётся самостоятельно. Да, быть мамой – это иногда чересчур ответственно! И поверьте, очень важно это понимать. А особенно если вы наблюдаетесь в России, где многие рекомендации носят рутинный характер, такие, например, как назначение прогестерона на «всякий случай, поддержать ребёнка». Но благополучие беременности зависит не только от прогестерона, есть и другие гормоны, и должен быть баланс, поэтому если и есть причины его назначать, то только после сдачи анализа, точно доказывающего, что он нужен.



Изучайте состав и инструкцию к любым назначенным лекарствам, не оставайтесь безучастными никогда, если дело касается вашего ребёнка!

Страх или реальная проблема?

Тонус матки



СОВЕТ

Тонус матки – самый распространённый диагноз, который ставится беременным у нас в стране.

Такого диагноза нет больше нигде в мире.

Дело в том, что матка имеет мышечный слой и она работает, чтобы ваша беременность развивалась, лечить её от этого не надо.

Я попробую рассказать вам о строении матки своим языком. Чтобы каждая женщина поверила, что единственно верный способ родить здорового ребёнка – это довериться своему телу.

Итак, ваша матка – это полый орган, $\frac{2}{3}$ которого – тело, $\frac{1}{3}$ – шейка. В беременность тело увеличивается в 20 раз!

Матке и шейке часто приписывают мышечное строение, однако это в некотором роде заблуждение.

Мышечный же слой матки состоит из пучков миоцитов (мышечных клеток) и соединительной ткани, образующих единый каркас.

Мышечные клетки в беременность растягиваются и не сокращаются под действием гормонов, но потом, ближе к концу, все меняется! Тонус в миоцитах повышается, за счёт накопления крови в сосудах матки происходит дорастяжение миоцитов. Более того, этот тонус никак не похож по действию на тонус других наших мышц. Происходит напряжение миоцитов, за счёт чего ограничивается отток крови, она скапливается в плаценте и миометрии, изменяя объём матки и мягко выталкивая малыша в родах, при этом не сжимая внутреннее пространство. Таким образом, от тонуса и схваток малыш не страдает!

К родам в теле матки образуется венозная сеть, за счёт её наполнения кровью и происходят изменения в матке и шейке матки. Кстати, шейка, которую до сих пор многие считают мышцей, в основном состоит из соединительной ткани! И как раз за счёт кровенаполнения в родах раскрывается, выпуская малыша, а потому любые вмешательства, которыми пытаются раскрыть шейку, не только неэффективны, но нарушают естественный механизм, угнетая плод, так как происходит не естественное изменение пространства в матке, а просто сокращения. В результате иногда шейка просто не раскрывается, не говоря уже о повышении риска разрывов.

И «Но-шпа», кстати, в связи с этим тоже никак не действует на шейку.

Процесс родов зависит не от чьей-либо воли, а исключительно от гормонов и активных веществ, выделяемых женщиной и ребёнком.

Многоводие

Тема, как и все, неоднозначная. Итак, как правило, этот диагноз ставится в 36–37 недель, когда количество вод колеблется от одного литра до полутора, т. е. уже пол-литра у нас плавающие, да и неважно, на каком сроке вам ставят многоводие, ведь есть нормы, а есть – ошибки

в сроках и ваша индивидуальность. В 37 недель норма одна, а у вас, вероятно, только 36-я неделя! Может такое быть? Поэтому бить тревогу просто по заключению доктора, сделанному на основании УЗИ, не стоит. Вот если у вас при этом сильные отеки, повышенный сахар или инфекция... то надо побеспокоиться, но не о водах, а об остальных признаках, так как они могут быть причиной многоводия.

Более того, организм не враг ни себе, ни ребёнку и не зря увеличивает количество вод. И бывает, это помогает принять ребёнку правильное положение. Так что старайтесь не переживать. У каждого своя норма! Если у вас хорошее самочувствие и нет инфекций, хорошие анализы и ребёнок развивается согласно сроку, то и многоводие, скорее всего, – ваша индивидуальная особенность.

Резус-конфликт

Итак, у женщин с отрицательным резусом этот самый резус вызывает панику. Обычно говорят: «У нас конфликт». Чем это опасно? Но сейчас я вас обрадую – у большинства никакого конфликта нет.

Случаи, когда в беременность мама начинает «конфликт» с ребёнком, довольно редки (в среднем вероятность этого не более 10 % при первой беременности и при повторных, если первая прошла без осложнений) и требуют индивидуального наблюдения. Но страха от слов «отрицательный резус» у вас быть не должно, потому что это штатная ситуация! Тем более сейчас есть анализ, который может помочь определить группу крови ребёнка ещё в беременность. А ребёнок, вероятно, отрицательный. Как и вы.

Резус-конфликт возникает, когда у женщины появляются антитела к антигенам резус-положительной крови её малыша. Но этого не может произойти, если она никогда не сталкивалась с такой кровью (например, при переливаниях крови, выкидыше, аборте или родах «положительного» ребёнка).

Почему же женщина с отрицательным резусом может выносить «положительного» малыша? Потому что плацента, говоря простым языком, не даёт смешиваться крови: у матери и ребёнка, несмотря на одну плаценту, их связывающую, разное кровообращение. Более того, если вы имеете антитела, то плацента ещё и защищает от них ребёнка, хотя такое положение вещей требует обязательного контроля специалистов.

При разных резусах у мамы и малыша после родов не надо сразу перерезать пуповину: кровь матери не угрожает ребёнку, она и не потечёт к нему, плацента отдаёт ребёнку его собственную кровь. Эта отсрочка даст и маме возможность не контактировать в родах с «положительной» кровью. Если пуповину не обрезать, не разрушается плацентарный барьер: из-за того что кровь под давлением идёт к ребёнку, преждевременно пережав пуповину, можно спровоцировать резкий отток крови назад, а значит – смешение крови матери и младенца.



И главное: просто отрицательный резус у мамы не является причиной родовых травм, заболеваний у ребёнка, выкидышей, а то в «обществе» часто всё списывают на «резус-конфликт», а что он встречается крайне редко, как-то никто не подумал.

Если у ребёнка положительный резус, после родов вам предложат укол иммуноглобулина. Делать его или нет – решать вам, учитывая риски для будущей беременности (если ребё-

нок с отрицательным резусом, понятно, что их нет). Иногда на этот препарат бывает реакция, поэтому не соглашайтесь на его рутинное применение без показаний.

Как себя подстраховать?

- Лучше избегать травматичных стимулированных родов и кесарева сечения, когда целостность плаценты может быть нарушена и произойдет смешение крови резус-положительного ребёнка с мамой.

- Избегать аборт (это вообще всем рекомендую).

- Избегать раннего перерезания пуповины, которое тоже может способствовать смешению крови.

Последние исследования показывают, что в большинстве случаев мать может кормить ребёнка грудью даже при резус-конфликте, возможно, отложив начало кормления на третий-седьмой день после родов. Однако окончательное решение принимается врачом исходя из состояния малыша.

Отёки

Почти каждая беременная сталкивается с ними. И сталкивается с жуткой критикой своего лечащего доктора. И ей сразу становится страшно! А чего она боится? Сама не знает. Что ж. Я так скажу: отёки будут почти у всех, иногда – даже после родов! Вашему организму к концу беременности надо очень много жидкости для возможности постоянно обновлять околоплодные воды, а ещё впереди кормление грудью. Чем меньше вы пьете, тем больше будет отёков.

Но обратите внимание, что наличие отёков может говорить о недостатке белка в рационе! А белок играет большую роль в здоровой работе нашего организма. Очень важно следить за своим питанием.

Пейте воду, принимайте ванны! Хорошо питайтесь! И не бойтесь. Контролируя давление и анализы крови, мочи, а также наблюдая за малышом, вы будете в безопасности.

Если вы заметили отёки, исключать надо не воду и соль, потому что в беременность организму требуется много жидкости из-за увеличивающегося объёма крови, надо внимательно оценить свой рацион, вероятно, проблема в том, что вы едите много быстрых углеводов (булочки, хлеб, сладкое).

Тазовое предлежание

Тазовое предлежание – не всегда показание к кесареву сечению! Если ваш малыш лежит попкой вниз, первое – поблагодарите его, он что-то хочет этим сказать. А может, есть помехи, которые не дают ему повернуться, в любом случае это может произойти даже в родах. Второе – есть упражнения, которые будут способствовать перевороту. Третье – с ребёнком можно попробовать договориться. Четвёртое – можно рожать и так!

Правда, есть определённые тонкости, например, рожать точно лучше в свободной позе, а сопровождающий роды лучше пусть держит «руки за спиной», я имею в виду, что помогать ребёнку важно, только если знаешь как...

Если вам не удалось найти доктора, готового принять подобные роды, я бы попробовала ждать схваток и, убедившись, что с первыми схватками ребёнок не перевернулся, только тогда уже думать о кесаревом сечении.

Согласно законам физики, человек в воде всегда опрокидывается тяжелой частью вниз. То есть ребёнок в водах находится вниз головой, как поплавок, и, если он этого не сделал, ему что-то мешает. Какой-то зажим в связках, в матке, в теле... Не важно. Важно, что с этим можно работать. Поищите, например, в Интернете систему акушерки Гейл Талли «Spinning babies». Упражнения могут помочь довольно быстро! И они не имеют ничего общего с обыч-

ными рекомендациями, которые вы получите в женской консультации. Также, чтобы помочь малышу занять правильное положение, можно использовать остеопатию.



Упражнения могут помочь ребёнку занять оптимальное положение, если он находится в головном предлежании. Ведь мы с вами знаем, что важно не только занять положение головкой вниз, малыш не пройдёт родовые пути, например, личиком вперёд. Для того чтобы головка могла занять правильное положение, совершенно необходимо, чтобы в родах околоплодный пузырь оставался целым, так как в водах у ребёнка есть возможность для манёвра.

Образ жизни будущей мамы

Баня в беременность? Да! Ванна в беременность? Конечно да! Разные мифы о том, что ребёнок перегревается, легко опровергнуть, если проанализировать нашу физиологию. Очевидно, что наши внутренние органы очень хорошо защищены от внешних воздействий! Баня очень полезна как раз тем, что помогает через пот выводить всё лишнее, помогает расслабиться и снять напряжение! Просто – без фанатизма. Баня должна быть приятной. Не через силу.

Младенцам тоже в баню можно, но в горячей парной понравится не каждому, и младенцев **ОБЯЗАТЕЛЬНО** после нужно обливать холодной водой. В целом, думаю, им туда не надо. Мы помним, что у них ещё неидеальный теплообмен, они перегреваются быстро. Чего не скажешь о ванной: младенцам нужно и можно, даже вместе с мамой!

Поскольку вы ответственны за вашу беременность, помните о питании. Я не буду учить вас питаться, я в целом не понимаю строгих рекомендаций по питанию в беременность и не люблю, когда беременные женщины в угоду своим принципам (сыроедения, например) отказываются от желаемых ими продуктов.

Есть надо то, что вам хочется!

Вы уже у плиты с жареной картошкой? Не спешите. Есть продукты, которые не стоит употреблять слишком часто и много, сладости, например. Нужно знать меру в употреблении рафинированных, дрожжевых продуктов, их избыток может привести к тому, что некоторые необходимые элементы из пищи будут хуже усваиваться.



О нормах набора веса в беременность.

В Америке это 20–22 кг! Теперь мне уже не кажется, как раньше, а я уверена, что большинство гинекологов в женских консультациях работают под прикрытием на программу «Не дадим российским женщинам есть и толстеть!».

На самом деле зачастую женщин в консультациях очень пугают лишними килограммами, и всякий раз при посещении врача будущая мама боится встать на весы!

Но, поверьте, набор веса в беременность сугубо индивидуален. Вам важно следить за отёками, давлением, анализом мочи и крови, а не лишними килограммами. Кушайте то, что хочется, пейте много воды! Всякий раз, когда хочется есть, – выпивайте сначала воды, это позволит понять, действительно ли вы испытываете голод, и не забывать о чистой воде, которая вам нужна.

Лучше совсем не употреблять алкоголь, так как он попадает в кровоток к ребёнку, ну, и что очень важно, не курить в беременность! От курения могут быть осложнения течения беременности, поэтому никогда не слушайте тех, кто говорит, что резко бросать нельзя, якобы это стресс для организма! Не такой стресс, как никотин для вашего ребёнка или нарушение кровотока, поверьте, с этой привычкой можно справиться!

Что касается разных странных желаний в беременность, таких как нюхать асфальт или что там ещё беременные придумывают, можно посмотреть таблички соответствия продуктов этим желаниям и скорректировать свое питание. Сейчас по питанию доступно огромное количество информации, вы можете узнать, где и какие витамины и микроэлементы содержатся! Если вы не занимаетесь своим питанием, рацион у вас скудный, можно подумать о добавках

к пище. Получать достаточное количество всех микроэлементов очень важно для здоровья будущей мамы.

К примеру, мне всегда очень хотелось грызть морскую соль, пока эндокринолог по результатам анализов не назначил мне железо. Кто бы мог подумать, что соль я есть сразу перестану.

Не слушайте тех, кто говорит, что перед родами надо исключить мясо, чтобы легче родить, или кальций, чтобы роднички на черепе у ребёнка не закрылись преждевременно, все это не имеет научных оснований. Зато есть исследование, что кальций снижает риск преэклампсии в конце беременности, это значит, наоборот, его надо употреблять, но я намеренно не пишу вам ничего на подобные темы. Все это даёт вам установку на обязательный результат! И вы теряете бдительность, интуицию.

Вам же сказали, что витамин С, например, снижает риск раннего разрыва околоплодных оболочек, и вы будете рассчитывать на то, что воды не отойдут раньше времени, или начнёте бесконтрольно пить витамин С, а его передозировка может вызвать обратный эффект. Это даёт вам установку на какой-то один сценарий, в случае, если он изменится, вы испытаете разочарование!

Очень важно в беременность получать достаточное количество белка! Если вы ждёте роды после кесарева сечения, белок нужен и для укрепления шва на матке.

Ваша задача – услышать себя, понять, что полезно, заменить то, что может причинить вред, искать информацию, если есть необходимость, советоваться со специалистами, доверять своему ребёнку, потому что все мы – личности со своими особенностями. Что большинству так, вам может оказаться совсем иначе! Выключайте ум, включайте сердце, интуицию, доверие, любопытство, а иногда и риск... Я рискнула в свое время в первую беременность и получила желаемое. Но я взвесила все, что знала, поверила своему телу, доверилась специалисту, который меня поддержал, и был результат! Естественные роды в домашних условиях, без медикаментов, при том, что изначально показания сводились к срочному родоразрешению, желательно – путем кесарева сечения.

Но одного мнения в таких ситуациях недостаточно. Нельзя быть слишком уверенным, как нельзя быть слишком доверчивым. Многие, читая это, скажут: «Ну, золотую середину найти не так просто». А я вам скажу: «Если вам это кажется слишком сложным – тем более учитесь искать её!»

У вас впереди целая жизнь с ребёнком! И искать «золотую середину» придётся ещё не один раз на протяжении многих лет. Не всегда удаётся её найти, не всегда, это приходит с годами и опытом, но, поверьте, кто ничего не делает, не ищет, тот ничего не найдёт и не узнает...

Создавайте для себя благоприятную обстановку

В беременность с женщиной происходят огромные перемены.

Помимо того что меняются формы её тела, меняется характер. Я всегда говорю – понаблюдайте за собой, вероятнее всего, именно такой малыш ждёт вас. Я часто общаюсь с женщинами, начиная с беременности и заканчивая послеродовым патронажем, и, скажу я вам, даже их лица меняются! Характер ребёнка, несомненно, замечен по маме в беременность, но не только это влияет на эмоциональные перемены.

Гормоны! О, наши женские гормоны, как вы нас всю жизнь любите, что невозможно совладать со своими эмоциями в некоторые дни! Да, гормональная система напрямую связана с эмоциями. А гормоны, которые необходимы нам во время беременности, напрямую связаны с тем, насколько счастливой и любимой чувствует себя мамочка! Только не подумайте, что это означает, будто кто-то должен сделать вас счастливой! Конечно, это исключительно ваша задача. Как бы ни старался кто-то рядом, этот человек не сможет стать счастливым за вас.

Ваша задача – окружать себя приятным общением, интересными мероприятиями (обязательно курсы подготовки к родам, общение в группах женщин по интересам), баловать себя хорошими прическами, чтобы видеть себя красивой каждый день, улыбаться, танцевать, гулять, боже, сколько всего интересного можно делать, посещать выставки, просто интересные места! Если приходится много работать, в течение рабочего дня останавливаться хотя бы на 5 минут, чтобы сделать небольшую разминку, выпить стакан воды, улыбнуться своему животу в зеркало! Все эти мелочи очень важны.



Внимание к себе – это не фантастические многочисленные дорогостоящие процедуры, внимание к себе – это вовлеченность в тот момент, где вы сейчас! Это ваша любовь к жизни и забота о своём теле, оно ведь носит вашего ребёнка.

Забота может проявляться очень простыми вещами. Это стакан чистой воды утром, (обязательно пейте воду и в течение дня, купите себе красивую бутылочку, которую можно носить с собой), прогулка вечером, покупка фруктов, дыхательные упражнения. Все это небольшие проявления заботы о своём собственном теле.

Я часто слышу возмущения женщин на тему отсутствия внимания к ним во время беременности от любимого мужчины, от мамы или даже подруги! А когда я внимательно расспрашиваю, чем будущая мама занимается в течение дня, выясняется, что ждёт: когда придёт муж с работы, позвонит подруга или приедет в гости мама, или – ещё хуже – весь день проводит «на нервах на работе». СТОП! Вы сами ничего не сделали для себя за весь день, так почему кто-то должен это делать? Если вы научитесь делать своему телу небольшие подарки из собственного внимания, у вас появится много сил! И поверьте, вы не просто не будете требовать ничего от других, вы, наоборот, захотите подарить немного личного времени близким, потому что будете счастливы.

Беременность – время перемен не только физических.

Это время слышать себя. Чувствовать.

Любить.

Родить ребёнка, а потом стать счастливой мамой – это задача под силу только вам!

Можно и даже нужно в беременность продолжать сексуальные отношения со своим мужчиной, это обеспечит вам хорошее кровообращение. Можно продолжать кормить старшего ребёнка грудью. Все эти процессы сопровождаются выработкой гормона окситоцина, но на него матка начнёт реагировать только перед родами.

Радуйтесь жизни.

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.