

ОЛЬГА НИФОНТОВА

Рожденные в любви

Книга-поддержка
для будущих мам

Оглавление

Введение. Путь к встрече с новой жизнью	5
---	---

Часть 1.

БЕРЕМЕННОСТЬ. В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Глава 1. Подготовка к беременности. Начало важного пути.....	11
Глава 2. Первый триместр. Зарождение новой жизни.....	16
Глава 3. Второй триместр. Мы растем вместе	32
Глава 4. Третий триместр. В ожидании встречи	54

Часть 2.

РОДЫ. ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА

Глава 5. Предвестники родов	72
Глава 6. Схватки. Сила и мудрость тела	78
Глава 7. Рождение. Волшебный момент встречи.....	90
Глава 8. О плаценте с благодарностью	105
Глава 9. Партнерские роды. Поддержка рядом	113

Часть 3.

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД. ВРЕМЯ ЗАБОТЫ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Глава 10. Золотой час. Первые мгновения вместе	126
Глава 11. Благодарю!	134



Глава 12. Восстановление после родов. Бережная забота	142
Глава 13. Нежность к себе.....	156
Глава 14. О грудном вскармливании с любовью. Молочные реки.....	168
Глава 15. Семья рядом. Старшие дети и домашние любимцы	183
Глава 16. Доверие к миру	199
Заключение. Новая глава вашей жизни	210
Рекомендуемые к прочтению книги	216
Мои благодарности.....	217
Указатель терминов	219

Внимание! Информация, содержащаяся в книге,
не может служить заменой консультации врача.
Перед совершением любых рекомендуемых
действий необходимо проконсультироваться
со специалистом.



Введение

Путь к встрече с новой жизнью

Какой я буду мамой?

Наверняка вы хотя бы раз задавали себе этот вопрос. Каждая мама хочет быть лучшей для своего малыша, но во время беременности (особенно если она первая) нас одолевает множество сомнений. Какие нужно сдавать анализы? Как выбрать хорошего врача? Что можно есть, а что нельзя? Где рожать? Как пройдут роды? Это базовые вопросы, но далеко не все. Все это беспокойство выливается в напряжение, и вы живете в волнении, которого порой даже не осознаете. Что чувствует мама, то чувствует и ребенок. Если вы находитесь в напряжении, то и ваш малыш находится в дискомфортном для себя состоянии.



Если же вы расслаблены и спокойны, ваш кроха точно почувствует это.

Беременность — это чудо, которое происходит внутри женщины. И это чудо случается с нами всего один или несколько раз. Каждая беременная женщина уникальна. Она способна привести в свет новую жизнь, которая будет наполнена любовью и спокойствием.

В этой книге отражены все ваши волнения, все ваши радости и опасения. Я написала ее с искренним желанием помочь и поддержать вас на каждом — буквально на каждом — шагу беременности и родов. Неважно, когда книга попадет к вам в руки — может быть, вы только узнаете радостную новость, а может, уже будете находиться рядом со своим малышом в роддоме или у себя дома, — в любой ситуации я постараюсь вам помочь, пусть и дистанционно. Надеюсь, что, листая страницы, вы почувствуете нежное прикосновение умиротворения и любви, которое согреет ваше сердце.

Умиротворение и любовь — вещи, которые нельзя потрогать, но можно почувствовать. Я хочу, чтобы вы почувствовали их и пребывали в этом состоянии всю свою беременность, в родах, а потом и дальше всю жизнь. Эта книга даст вам информацию, гораздо более важную, чем список анализов и покупок к роддому (хотя и это, безусловно, очень полезно), — она научит вас пребывать в состоянии уверенного спокойствия, вы сможете найти правильные ответы на главные вопросы жизни. Книга настроит вас на реальность, в которой вы сможете погрузиться в любовь к себе и к малышу, в заботу о себе и о нем, даже пока он в животике. Вы перенаправите свой фокус внимания на радость, спокойствие, уверенность и ответственность.

Каждое слово в этой книге я пропустила через себя. Перечитывая написанное, я прислушивалась к себе: на-



сколько мне отзывается эта фраза? А это слово? Я специально не ухожу в тексте в медицинскую глубину, потому что каждая беременность уникальна и в одной книге невозможно охватить все случаи и симптомы. Но возможно показать вам дорожку, по которой вы пойдете с чувством внутреннего спокойствия.

Здесь вы найдете истории других мам и мои личные — и почувствуете, что не одиноки в своих чувствах и переживаниях. Я делаюсь своим опытом, опытом своих клиенток, но также я призываю вас доверять своей интуиции и собственным силам. Позвольте этому опыту быть в вашей жизни.

Эта книга станет для вас опорой, с ней вы убедитесь в том, что все будет хорошо — и с вами, и с вашим малышом. Для кого-то она будет говорить словами заботливой мамы, для кого-то — словами подруги, для кого-то — сестры, а для какого-то — специалиста, которому вы доверяете. Я не буду давать указаний, что нужно делать так-то и тогда у вас все будет хорошо. Нет. У вас в любом случае все будет хорошо, а моя задача — поддержать вас и поделиться всем тем, что я знаю.

Я сама мама двух детей, счастливая жена, психолог, доула, инструктор по йоге для беременных и консультант по грудному вскармливанию. Конечно, накопленные за годы работы знания позволяют мне написать эту книгу-поддержку, но главная причина, почему я решила это сделать, — я этим живу. Если бы меня сейчас попросили выбрать что-то одно, чем я могу заниматься в жизни, я бы, без сомнения, выбрала поддержку беременных женщин, помощь им и их детям. Я не транслирую ту информацию, которую не понимаю или не разделяю, наоборот — всегда дохожу до сути и формирую свое восприятие. Через книгу я открываю сердце и позволяю читателям войти в мою



жизнь. Я отвечаю за каждое написанное слово и благодарна вам, что доверяете мне самый волшебный этап вашей жизни.

Книга имеет для меня и личное значение — через нее я служу всем тем крохам, которые появятся на свет после того, как их мамочки прочитают эту книгу. Малыш еще живет в животике, но мне уже очень хочется помочь ему прийти в этот мир через его замечательную мамочку легко и спокойно. Я мечтаю, чтобы дети приходили к своим родителям в подготовленное любящее пространство. Такие дети рождаются с огромным потенциалом, и я надеюсь, что так мы вместе с вами сможем сделать мир добрее и наполнить его любовью.

Конечно, время беременности и родов полно спорных моментов: вредно ли УЗИ? нужно ли есть за двоих? ставить ли малышу прививки или нет? Каждую спорную тему я раскрою с разных ракурсов, очень мягко и доступно для родителей. В таких моментах нет однозначных за или против. Каждый человек имеет свое мнение, я его уважаю и никогда не оцениваю. Вы получите разностороннюю информацию и сами сделаете вывод, как вам поступить. Родители — взрослые люди, и только они отвечают за свое здоровье и здоровье своего малыша.

Вы разберетесь со множеством эмоций, которые будете испытывать во время беременности. Беременность — это прекрасное время, но порой мы испытываем совсем не прекрасные эмоции. Книга поможет вам справиться с беспокойством, связанным с ожиданием малыша, и обрести уверенность, которая позволит принять рождение крохи как неповторимый и волшебный опыт.

Каждая глава начинается с речи малыша. Конечно, мы не можем знать, о чем он думает, находясь в животике, но я постаралась создать атмосферу взаимного довери-



тельного диалога, чтобы каждая мамочка чувствовала, что у нее внутри не просто эмбрион или плод, а ее любимый кроха.

Книга поделена на три части: «Беременность», «Роды» и «Послеродовой период». В каждой части вы найдете не только практические советы, как лучше подготовиться к тому или иному периоду жизни, но и моральную поддержку на каждом из важнейших этапов. Пусть слова, которые вы прочтете в этой книге, покажут вам новые пути раскрытия собственной внутренней силы и безусловной любви к малышу и себе.

Хотя каждая история рождения уникальна, волшебство этого момента всегда остается неизменным. Рождение ребенка — это рождение нового мира, где каждая мамочка становится главным источником бесконечной любви и заботы для своего крохи. Книга настроит вас на главное — она даст вам почувствовать, как выдохнуть и начать жить в размеренном темпе, спокойно, благостно и в любви.

Вы уже ценны и любимы. Вы уже героиня. И у вас точно все получится. В добрый путь!



Часть 1

Беременность.
В ожидании
туда





Глава 1

Подготовка
к беременности.
Начало важного
пути

Я искренне считаю, что момент зачатия запланирован для женщины где-то свыше. Малыш выбирает маму, и беременность всегда случается вовремя, даже если иногда кажется, что жизненная ситуация сейчас совершенно неподходящая. Ребенок приходит в самый правильный момент для него и для вас, и вы начинаете готовиться к чуду материнства.

Даже если вы только задумываетесь о беременности, вы уже прикасаетесь к теме материнства, которая пробудет с вами все триместры, роды и всю оставшуюся жизнь. Беременность — это невероятное, удивительное, волшебное и — я с уверенностью скажу — благословенное время. Самый сакральный момент в жизни мамы и малыша.

Многие женщины начинают готовиться к беременности задолго до ее наступления, часто даже не специально, а интуитивно. Чтобы настроиться на нужную волну, можно прикоснуться к теме беременности заранее, если есть такая возможность. Кто-то меняет питание на более здоровое, кто-то читает книги на эту тему, кто-то проходит курс по подготовке к родам (еще даже не будучи беременной), кто-то меняет круг общения, кто-то переходит с тяжелых тренировок на более мягкие и плавные, а кто-то просто начинает больше любить что-то прекрасным и умиляться малышам. Ко мне на курсы часто приходят девушки, которые пока еще не беременны, но уже хотят узнать об этом важном этапе жизни больше. Все перечисленные действия означают, что в женщине уже начинают происходить изменения,



которых дальше будет все больше, и важно научиться принимать их в себе.

Да, ваше тело примет более округлые очертания, а черты лица станут мягче.

Да, ваше настроение тоже будет меняться, вы станете более эмоциональной и восприимчивой.

Впустите его в себя, растворитесь в нем. Представьте, насколько ваше тело адаптивно, насколько способно приспосабливаться к потребностям растущего малыша. Но наиболее значимым и волшебным изменением является превращение вас в маму. С каждым днем ваша связь с крохой становится сильнее, ваши чувства и инстинкты развиваются, и вы начинаете ощущать огромную любовь и преданность своему малышу. По моим наблюдениям женщины, которые готовятся к беременности, уже обладают внутренней силой и способностями, которыми их награждает природа. В них появляются обаяние, красота, очарование, которые свойственны только беременным.

Еще до наступления беременности старайтесь прислушиваться к своему телу, относитесь к нему с любовью, трепетностью и нежностью. Уделяйте время заботе о себе: питайтесь здоровой пищей, ведите активный образ жизни, ходите на расслабляющие массажи. Проявите к себе особенную любовь и заботу, это подготовит вас к самому чудесному периоду жизни и поможет при восстановлении после родов.

Наполняйте свою душу и сердце самым светлым и добрым, разрешайте себе принимать и выражать все

Эти удивительные преобразования — сила вашей любви и красоты, волшебство, которое происходит с вами во время беременности.



чувства, которые возникают внутри вас. Будьте искренними по отношению к себе. Если вы радуетесь, испытываете счастье или другое прекрасное состояние, проговорите про себя это. Если вы расстроены или волнуетесь,

Мы живем в социуме, и в нем происходят разные вещи, не всегда приятные, поэтому постарайтесь окружить себя безусловной любовью близких людей, поддержкой и позитивными эмоциями. В нашей жизни и так достаточно стресса, поэтому перед беременностью важно наполнить себя светом.

признайте это, никого не виня. Не все умеют обращаться с собственными чувствами, поэтому я бы порекомендовала начать учиться этому уже сейчас. Вы увидите, как сильно это поможет вам в дальнейшем.

Каждая беременность индивидуальна, у каждой мамы свой путь, поэтому не сравнивайте себя с другими и не старайтесь быть идеальной. Не пытайтесь следовать всем рекомендациям в книгах и статьях, не стремитесь быть безупречной. Подходите к каждому совету разумно: прислушайтесь к себе и почувствуйте, что вам подходит, а что нет. Остановитесь на золотой середине. Будьте собой и доверьтесь потоку жизни. Примите себя, слушайте себя, откройте себя новую.

Вы станете самой нежной, самой заботливой, лучшей мамой для своего малыша. Вашей крохе нужны именно вы! Пусть каждый ваш шаг в беременности, родах и воспитании будет наполнен любовью и глубокой женской мудростью. Эта мудрость есть во всех женщинах, и она будет расцветать в вас день ото дня. Я вижу всех мам как женщин с прекрасным благоухающим цвет-

ком в душе и мечтаю, чтобы каждая смогла открыть свое сердце чудесным преобразованиям. Вы много узнаете про себя во время этого пути. Пусть ваше сердце ощущает радость и восхищение перед благословенным периодом, который вас ждет. Помните, вы исполняете самую великую роль — дарите жизнь.





Глава 2

Первый
триместр.
Зарождение
новой жизни