

Марьяна Олейник



Я доула.

Доула — это женщина, оказывающая психологическую, душевную, бытовую и информационную поддержку женщине в период беременности, в родах и после них. Однако часто моя работа связана и с периодом подготовки к беременности, и с переживанием печальных историй, и с поддержкой женщины в совсем не связанных с материнством темах.

Я всегда на стороне данной конкретной женщины, я принимаю ее выборы, позиции, ценности — безусловно. И советую и ориентирую — исходя из ее представлений о правильном, а не моих. Но щедро делюсь своим опытом и тем, как бывает у других мам.

Я считаю, что в материнстве, как и в любых других человеческих путях, нет «туда» или «не туда», однозначных и жестких маршрутов, нет единой карты, которая подходила бы всем. Я просто помогаю женщине нащупать ее компас и по ее пути иду с ней рядом. Стрелка компаса — это всегда любовь, наша душа и суть.

За каждой моей встречей, консультацией, занятием — любым контактом с женщиной стоит многолетняя практика

и мое образование. В свою работу я вкладываю много любви, старания, сил и времени.

Я слежу за тем, чтобы наша совместная работа была экологичной и безопасной, поэтому отдаю много внимания соблюдению границ, ясности, комфорту обеих сторон.

Мою страсть и любовь к слову я сначала развивала и углубляла на факультете журналистики МГУ им. Ломоносова, на прекраснейшей специальности «литературно-художественный критик». Так что в недалеком прошлом я журналист, несколько лет сотрудничала с журналами родительской тематики, особенно с «Лиза. Мой ребенок», также была автором и редактором журнала «Домашний ребенок».

За годы работы в сфере беременности, материнства и родов я прошла обучение по целому ряду направлений:

- ☺ базовый курс в Институте перинатальной и репродуктивной психологии;
- ☺ Международный сертификационный обучающий курс на профессию «доула» DONA;
- ☺ 1-я и 2-я ступени психологического метода Мюррей;
- ☺ 1-я ступень обучения в МИГиП (Московский Институт Гештальта и Психодрамы);
- ☺ консультанта по грудному вскармливанию на курсе у Виктории Нестеровой;
- ☺ консультанта по уходу за новорожденным ребенком в «Мама-сити»;
- ☺ курс для помощниц в родах у Дарьи Стрельцовой и Светланы Шныровой;
- ☺ курс по духовному акушерству у Михаила Фомина;

- ☺ курс для традиционных акушерок и доул в Мексике у Наоли Винавер;
- ☺ дважды участвовала в международной акушерской конференции «Midwifery Today»;
- ☺ а также родительско-акушерской конференции «Руки и сердца»;
- ☺ проходила обучение на аромаконсультанта (работа с эфирными маслами);
- ☺ обучение чувственному массажу и массажу живота в Школе массажа Светланы Шведовой;
- ☺ многодневный семинар по традиционному акушерству у мистика, индейца из племени чероки — Систер Морнингстар;
- ☺ семинар для доул по тазовому предлежанию у Гейл Харт;
- ☺ семинар повышения квалификации по перинатальным потерям в Институте перинатальной психологии и психологии репродуктивной сферы;
- ☺ обучение ассоциативным картам (цикл из трех частей, в том числе со спецификой консультирования в перинатальной сфере) — в Институте перинатальной психологии;
- ☺ обучение в «Школе Сказкотерапии» у Дмитрия Соколова.

Использую в своей работе телесные практики, арт-терапевтические и психотерапевтические по гештальт-методу.

Контакты:

<http://ocean-v-butylke.livejournal.com/>
doula.ru@yandex.ru

Марьяна — пожалуй, единственный человек во всем Рунете, кто простыми словами пишет о таких сложных материях, как начало человеческой жизни, тайна рождения, невероятные процессы, через которые проходит каждая женщина, — но далеко не каждая может объяснить, что она чувствует, что ее тревожит и что дарит наслаждение. Марьяну с удовольствием читают, цитируют, в ее слог невозможно не влюбиться, потому что, когда человек говорит Сердцем — другое Сердце не может не откликнуться на эти слова. Она похожа на скрипку на рассвете, когда весь мир еще спит и слышна лишь одна музыка, которая завораживает и будит то, чего мы и сами в себе не знали, а сейчас, наконец, увидели.

Марьяну Олейник я открыла для себя почти пять лет назад, читая ее авторскую колонку на сайте «Сознательно.ру». Я тогда была в ожидании третьего ребенка, и ее тексты про беременность и роды были как нельзя кстати. Ее тексты были напитаны безграничной верой в Женщину, в ее способность вынашивать и рожать так, как задумано самой Природой.

В то время это было для меня очень мощной поддержкой на моем пути к встрече с ребенком. Потом — чтение ее ЖЖ «Океан в бутылке». От начала до конца. Как книгу. Удивительная история жизни. Любви. Материнства. Встречи с самой собой. Настоящей. Поразительное умение выражать движение Души словами. Смелость открыто говорить о непростых, табуированных вещах. Честность с большой буквы. С самой собой и с миром.

Еще мне очень близки те темы, которые Марьяна выбирает для своих вебинаров. Темы материнства и поиска Себя настоящей. Мне посчастливилось

принять участие в вебинаре «Отношение к матери». Это для меня — большая тема, и я благодарна Марьяне за безопасное пространство, созданное на вебинаре, за возможность говорить все, что хочется, что рвется наружу, не боясь осуждения или нравоучения; за четкую структуру и интересное, глубокое содержание самого вебинара; за харизматичный авторский подход к его ведению. Вспомнилось, как Марьяна делилась в своем ЖЖ тем, что ей сказала мексиканская традиционная акушерка Наоли Винавер: «У тебя внутри огромное, огромное солнце. Разреши ему светить и греть всё и вся. Разреши ему быть». И Марьяна светит. И обогревает. Всех, кто чувствует в ней родственную душу. Всех, кому откликаются ее слова и тексты, ее живые встречи и вебинары.

Нет такого слова, которое описывало Марьяну для меня.

Психолог? Доула? Терапевт?.. Муза?

Ее тонко чувствующая душа, облаченная словами и выраженная текстами, помогает исцелять раны и выявлять по-настоящему ценное. Находить Свое, чувствовать себя Матерью и Женщиной. Не одинокой на своем пути, но уникальной.

Я закрывала роды в дочкиных почти 3 года. Очень благодарна Судьбе, что нашла Марьяну и очень благодарна Марьяне за то, что она есть!

Как оказалось, столько невыраженных чувств и эмоций было связано с родами. И как легко сейчас я могу говорить об этом. С помощью Марьяны я нашла «ту самую силу».

Я пришла на онлайн-курс по подготовке к родам не из любопытства к курсу и не из желания новых знаний. Мне было 35 лет (!!!), вторая

беременность, причем во время первой я прошла курсы по естественной беременности-родам и подготовке к родительству, у меня опыт родительства длиной в три с лишним года, ну что я могу не знать?

У меня было два интереса — непосредственно к организаторам курса, как к людям, с которыми интересно пообщаться. И к себе-беременной, которая не успевает задумываться о своей беременности. А надо бы осмыслить, побыть в кругу единомышленниц, помолчать, прочувствовать, подумать и... сбавить темп.

Я получила больше, чем хотела. Я не только смогла выдохнуть и осознать, переосмыслить свою первую беременность и примериться к отличительным чертам второй, проанализировать свои роды и осознать, какими я представляю нынешние, но и узнать много того, что, наверное, лежит (или когда-то лежало) на поверхности, а сейчас скрыто эволюцией-темпом жизни-новыми реалиями. Весь курс я находилась не просто в кругу теплых, близких и внимательных к моим вопросам-идеям людей, но и чувствовала мудрость и поддержку самой Жизни. Понимала, что вот это и есть — правильный путь.

И если у меня есть какие-то задачи после курса — так это не забыть и не свернуть.

Марьяна дает совершенно бесценную информацию о собственной огромной энергии женщины, которая спрятана внутри и на которую можно опереться, если прийти с ней в контакт. Мне кажется, что большинство женщин просто не знают о собственных ресурсах тела, психики и души и поэтому не умеют этим пользоваться. И я уверена, что тем, кто рождает в роддоме, это не менее важно, чем рожаящим дома.

Мамина
главная
книга

Марьяна Олейник



Ответы на самые важные
вопросы будущей мамы

РАЗГОВОР
С ДОУЛОЙ

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
О-53

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Олейник, Марьяна Владимировна.


О-53 Беременность. Роды. Первый год жизни. Ответы на самые важные вопросы будущей мамы. Разговор с доулой / Марьяна Олейник. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 346, [1] с. — (Мамина главная книга).

ISBN 978-5-17-094782-9

Эта книга о беременности, родах и жизни с малышом после них освещает множество вопросов, ответы на которые вы не найдете в большинстве книг и не получите у врача женской консультации или ведущего курсов подготовки к родам. Эта книга не только о физиологии беременности и родов, о грамотной подготовке к ним и организации процесса, но и о том, что чаще всего остается «за кадром», — о чувствах, страхах, тревогах и радостях будущих родителей, и о том, как все это влияет на самочувствие женщины и протекание беременности.

Автор книги Марьяна Олейник — психолог, мама четырех сыновей, автор множества статей в журналах материнской тематики и известный блогер *ocean-v-butylke*, а также доула (женщина, оказывающая душевную, информационную и бытовую помощь на пути к материнству), — глубоко и бережно касается самых важных вопросов, волнующих будущих родителей, и помогает сделать неповторимый период ожидания и рождения малыша самым лучшим временем в жизни.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

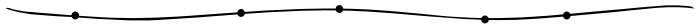
ISBN 978-5-17-094782-9

© Олейник М., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2017



Содержание

Вступление	15
Кто такая доула и как я ей стала.	17
Как читать эту книгу	21
 <i>Трудности выбора</i>	25
Где мое правильно, или Как сориентироваться в ворохе противоречивой информации о ведении беременности и родов	26
Источники информации: какими они бывают, каковы их плюсы и минусы и мотивы	28
В поисках поддержки: наши ресурсы и опоры.	40
Откуда брать силы, или Как оставаться устойчивой в период огромных изменений? О мифе «переживать — вредно для ребенка», или Беременность — и есть стресс.	40
Как выражать свои чувства, или Несколько слов о конструктивном диалоге	50
Наши ресурсы и опоры	53
Что приносит мне силы, а что забирает их у меня?	69
Обиды и трудности в отношениях с людьми	71
Чем так опасны обиды и чем они нам мешают? ...	73
Что такое обида?	75



Другой — не телепат	77
Точки на окружности и о языках любви	77
Что можно делать с грустью и гневом, как их бережно для себя и других переживать? . . .	81
А что можно сделать с гневом?	84
Как звучит ваша обида? Смотрим глубже	85
И еще чуточку	87
О страхе выкидыша	88
Страхи	94
Страх страха:	
круговая порука напряжения	94
Вина и стыд перед страхом.	96
Бояться — это нормально	96
Понятие патологического страха	97
Растождествление со страхом.	
Я — не мой страх.	98
Включенный свет прогоняет чудищ	99
Когда страхов больше?	99
Маркер-сигнал о запрятанном страхе	100
Сила ресурсов в снижении тревожности	101
Последовательная работа со страхами в 7 пунктах. И 8-й — со звездочкой, для продвинутых.	103

Роды: физиологические этапы

Предродовый адвент	121
Предвестники родов	122
Тренировочные схватки.	122
Пробка	126
Опускается живот.	127



Малыш меняет характер шевелений	127
Изменяется настроение	128
Снижение веса	133
Учащенный стул.....	133
Начало родов.....	134
Если воды отошли, а схваток нет.....	137
Когда ехать в роддом?	
Когда звонить акушерке, доуле?.....	138
Этапы родов	141
Схватки.....	141
Потуги.....	153
Рождение плаценты и пересечение пуповины.....	161

Труд в родах.

О боли и взаимодействии с ней	165
-------------------------------------	-----

Как возникает боль и от чего зависит ее степень?.....	166
Звено «страх»	168
О страхе боли.....	170
Звено «напряжение».....	180
Звено «боль».....	182
Боль: враг — советчик — благодать?.....	210

Участники родов.....	213
----------------------	-----

О муже на родах.....	215
Про истинную мужественность	219

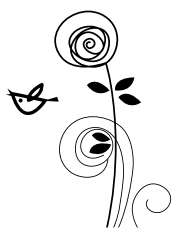


О муже как защитнике.	220
Разговаривать и прояснять до родов	221
Памятка для мужей.	222
Доула на родах	224
Доула в роддоме	226
Акушерка на родах	229
Доула и акушерка	230
Дети на родах.	231
Мама и подруга	232
Как понять, кому быть на ваших родах, а кому нет?	234
Как выбирать доулу и акушерку?	235
<i>Настрой на роды.</i>	<i>243</i>
Образ родов.	244
Реальность под образ, образ под реальность.	246
Есть ли смысл планировать роды?	248
Сомнительные мотивации, или Из чего складывается образ родов?	249
Стереотипы «сознательных» рожениц	252
Не бойтесь менять коней на переправе, или О спонтанности в родах	259
Так из чего же исходить в планировании образа родов?	263
Безопасные роды	263
Благословение пути	270
Об уязвимости в родах.	274
Настрой на роды.	278



После родов	281
Новорожденность	282
Период открытых врат	287
Период адаптации	289
Будь благословенна — после	291
Три мантры адаптационного периода	295
Кто сейчас младший?	
Или о жонглировании в период адаптации	296
Проблема непринадлежности себе с маленьким ребенком: как восстанавливаться?	298
Одиночество после родов: о себе	302
Одиночество после родов: о родах	308
Как и на что влияют непрожитые роды в жизни женщины?	313
Закрывание родов: что это такое?	316
Миф о личном рождестве	321
Одиночество после родов: о ребенке	326
«Я не люблю своего ребенка», или О Реке, которая всегда есть	329
Про пролонгированность времени в материнстве	336
Невозможно не налажать	338
Письмо тебе в роды	342
В каких случаях есть смысл обращаться к доуле?	344

Моей дочери





Вступление

Я пишу для тебя.

Каждая строчка этой книги — тебе в поддержку, тебе — именно такой маме, какая ты есть.

Ты можешь быть любой — впервые мамой, нежной, искренней, в чем-то наивной, качающейся на большой амплитуде от романтизированных ожиданий и чувствований к сильной тревожности и потере почвы под ногами от перфекционистского напряжения.

А может быть, ты не первый раз мама, ждущая второго, третьего, четвертого... малыша, искушенная, знающая, идущая в материнство со вкусом, зрело. У тебя есть твои ценности и представления о том, что правильно. Но в том-то все и дело, что я пишу — для тебя — любой. Не нужно быть какой-то конкретно мамой, принадлежащей к какому-либо «лагерю» родительства — будь то естественное или научно-медицинское, интуитивное или выверенное, уверенная ты в себе или запуганная, выберешь роды дома или плановое кесарево — мне совершенно все равно, и мои ценности никак не отразятся на желании поддержать тебя.

Современный мир, кроме радостей технологии и скорости явлений, принес и другие, побочные изменения — в частности в материнство.

Скорость жизни стала настолько великой, что передача от матери к дочери знаний о том, как правильно вынашивать и растить малыша, становится практически невозможной: слишком быстро меняются научные данные, культурные ценности и приоритеты в воспитании человека, меняются представления о здоровье и безопасности.